



## ARBO, KWALITEITSZORG EN HULPVERLENING

---

Niveau 2

**Boom**

# COLOFON

---

Boom Mbo  
klantenservice@boom.nl  
www.boom.nl

Auteur: Astrid Habraken  
Inhoudelijke redactie: Boom Mbo

Titel: Arbo, kwaliteitszorg en hulpverlening - Niveau 2

ISBN: 978 90 372 7018 1

Bronvermelding: Katty Elizarova | Shutterstock, Grand Warszawski | Shutterstock, Rafapress | Shutterstock

1e druk, 1e oplage

© 2026 Boom | All rights reserved. No text & data mining.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht ([www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom, te vinden op [www.boom.nl](http://www.boom.nl).

# INHOUD

---

<b>Werken met dit keuzedeel</b>	<b>4</b>
<b>1 Arbo</b>	<b>7</b>
De Arbowet	9
Werk en privéleven	13
Onveilige situaties	17
Een gezonde en veilige werkplek	20
Begrippen	26
<b>2 Kwaliteitszorg</b>	<b>29</b>
Planmatig werken	30
Protocollen en procedures	34
Kwaliteitszorg	37
Kwaliteitssystemen en keurmerken	40
Begrippen	46
<b>3 Hulpverlening</b>	<b>49</b>
Bedrijfshulpverlening	50
Ontruiming	52
Brand	55
Eerste hulp bij ongelukken	58
De ABC-methode	61
Reanimatie	63
De verbanddoos	64
Letsels	66
Begrippen	72
<b>4 Uitdaging</b>	<b>75</b>
<b>Index</b>	<b>79</b>

## WERKEN MET DIT KEUZEDEEL



### Digitale leeromgeving

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Het icoontje in de vorm van een wereldbol verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar Boomdigitaal.nl.

#### **Eerste keer inloggen in de digitale omgeving**

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar [www.boom.nl/licentie](http://www.boom.nl/licentie).
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

### Arbo, kwaliteitszorg en hulpverlening

Dit keuzedeel gaat over werken in een veilige omgeving. Iedereen heeft hier recht op. Als je zorgt voor goede kwaliteit, de Arbowet volgt en zorgt voor de juiste hulpverlening, dan ben je goed op weg naar een veilige werkplek. Je gaat je verdiepen in jouw toekomstige werkplek. Welke arboregels zijn belangrijk? Wat betekent kwaliteit voor jouw branche? En welke regels voor hulpverlening moet je echt kennen?



Bekijk het filmpje over wat je allemaal gaat leren in dit keuzedeel.



### Leerdoelen

1. Je kent de arboregels.
2. Je weet met welke wetten je tijdens het werk rekening moet houden.
3. Je weet wat veilig werken is en welke risico's er zijn als je niet veilig werkt.
4. Je kunt een onveilige situatie herkennen.
5. Je weet wat planmatig werken is.
6. Je weet wat procedures en protocollen zijn.
7. Je weet wat kwaliteit inhoudt en hoe het je werk beïnvloedt.
8. Je weet wat bhv is.
9. Je weet wat EHBO inhoudt.
10. Je weet welke hulp je zelf mag verlenen en wanneer je iemand moet inschakelen.
11. Je weet hoe je moet handelen in geval van een calamiteit.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- **Theorie, begrippen en opdrachten**

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten, deze opdrachten herken je aan [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en heb je nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

*De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:*

- verslag vitaliteitsprogramma JOHAN
- een interview met een preventiemedewerker
- verslag veiligheidsronde bedrijf
- verslag maatregelen gezondheidsrisico's
- brochure arbo in de branche
- werkplan uitvoeren taak beroepspraktijk

- *procedure uitvoeren taak beroepspraktijk*
  - *verslag interviews kwaliteitssystemen*
  - *onderzoek naar kwaliteit in een bedrijf*
  - *presentatie kwaliteitssystemen*
  - *verslag interview bhv'er*
  - *ontruimingsplan en plattegrond met vluchtroutes*
  - *verslag meeloopdag EHBO'er.*
- *Test je kennis*  
Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.
  - *Uitdaging*  
Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel, hier werk je het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.  
*Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je een informatiepakket. Het pakket moet laten zien waarom kwaliteit, arbo en hulpverlening zo belangrijk is en hoe al deze onderwerpen bijdragen aan een veilige en prettige werkomgeving. Het informatiepakket bestaat uit een instructiefilmpje Arbo, een poster Wat is kwaliteit? en vier informatiekaarten over veel voorkomende ongevallen en calamiteiten.*
  - *Theorietoets*  
Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.





# Hoofdstuk 1

## Arbo

---

Veel werkgevers hebben het beste met je voor. Maar is dat voldoende om je gezondheid en veiligheid op het werk te garanderen? Stel dat je elke dag op je werk te zware goederen moet tillen. Of dat je steeds in een slecht geventileerde ruimte werkt. Gelukkig bestaat de Arbowet. Deze wet is bedoeld om de gezondheid en veiligheid van werknemers te garanderen. Jouw gezondheid en veiligheid dus! Je hoeft de Arbowet niet uit je hoofd te leren, maar je moet wel weten waar jij je aan moet houden tijdens het werk. In dit hoofdstuk maak je kennis met de Arbowet. Je onderzoekt zelf welke regels uit de Arbowet in jouw branche belangrijk zijn.

### Aan het eind van dit hoofdstuk

1. ken je de arboregels
2. weet je met welke wetten je tijdens het werk rekening moet houden
3. weet je wat veilig werken is en welke risico's er zijn als je niet veilig werkt
4. kun je een onveilige situatie herkennen.

## Opdracht 1 Oriëntatie Arbo

a. Als je denkt aan onveilige situaties op je (toekomstige) werkplek, waar denk je dan als eerste aan?

---

---

b. Heb je weleens te maken gehad met een onveilige situatie op je werk? Wat gebeurde er? Had dit voorkomen kunnen worden denk je? Waarom wel of niet?

---

---

---

---

c. Waar denk jij aan als je de woorden Arbowet en arbeidsomstandigheden hoort? Maak hier een mindmap van. Schrijf alles op wat volgens jou met arbo te maken heeft.

### Tip!

Met behulp van de website kun je een online mindmap maken.



d. Noteer vier onderwerpen die volgens jou in de Arbowet staan.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Bekijk de filmpjes.

e. Voor veel mensen is arbo iets dat bij werken hoort, maar waar ze niet zo veel tijd aan (willen) besteden. Dat kan zorgen voor gevaarlijke situaties, zoals je heb gezien in de filmpjes. Kun je een gevaarlijke situatie in jouw eigen beroep noemen? Wat is het ergste dat dan kan gebeuren?

---

---

---

---

- f. Schrijf op hoe jij zelf op dit moment over arbo denkt.

---

---

---

---

## Opdracht 2 Regels

Waar mensen samen zijn, gelden regels die bepalen wat wel en niet mag. Op het werk zijn deze regels vaak duidelijk beschreven. Maar er zijn ook veel regels die niet zijn opgeschreven maar die iedereen wel kent. Bijvoorbeeld: ga niet opeens stilstaan op een drukke stoep. Of in de bus of trein: laat mensen eerst uitstappen voor je zelf instapt.

- a. Welke regels zijn er bij jou thuis? Geef vier voorbeelden.

---

---

---

---

- b. Welke regels zijn er op school? Geef vier voorbeelden.

---

---

---

---

- c. Welke regels zijn er op je werkplek? Geef ook hiervan vier voorbeelden.

---

---

---

---

- d. Welke ongeschreven regel vind jij het belangrijkste? Waarom?

---

---

## De Arbowet

Regels op je werk die te maken hebben met gezond en veilig werken komen meestal uit de **Arbowet**. Arbo is de afkorting van **arbeidsomstandigheden**: de omgeving waarin je werkt. Die omgeving moet veilig zijn, maar ook passen bij het soort werkzaamheden dat je doet. Als je bijvoorbeeld werkt met grote machines, gelden er andere regels dan wanneer je op een kantoor achter een computer werkt.

De regels op je werk veranderen regelmatig. Bijvoorbeeld omdat de Arbowet aangepast is. Maar bijvoorbeeld ook omdat het bedrijf verhuist of er andere werkzaamheden bijkomen. Zo zorgt je werkgever ervoor dat de regels blijven passen bij de organisatie, de werkzaamheden, de medewerkers en de klanten. De werkgever zal je informeren over de nieuwe regels. Ben je langer afwezig geweest door bijvoorbeeld vakantie of ziekte, vraag dan zelf of alle regels nog hetzelfde zijn.



*De Arbowet is er om de veiligheid op de werkvloer te vergroten.*

### **Wat staat er in de Arbowet?**

In de Arbowet staan regels over gezondheid, welzijn en veiligheid:

- gezondheid  
Je moet je werk kunnen doen zonder dat je daar ziek van wordt. Er moeten bijvoorbeeld voldoende frisse lucht en daglicht zijn, maar ook schone werkomstandigheden.
- welzijn  
Welzijn wil zeggen dat het lichamelijk en geestelijk goed met je gaat. Je brengt veel tijd op je werk door. Voor je welzijn is het daarom belangrijk dat je met plezier naar je werk gaat. Iedereen is anders, dus het gevoel van welzijn is ook voor iedereen anders. De ene persoon houdt van een drukke, rommelige werkomgeving. De ander heeft liever rust en orde.
- veiligheid  
Je moet je werk kunnen doen zonder dat je gevaar loopt. Je moet kunnen werken met veilig materiaal en de juiste beschermingsmiddelen.



### Onderdelen van de Arbowet

De Arbowet is een **kaderwet**. Dit betekent dat in de Arbowet zelf geen regels staan. Er staan wel algemene richtlijnen, verantwoordelijkheden en procedures in. De echte regels staan in:

- het **Arbeidsomstandighedenbesluit (Arbobesluit)**
- de **Arbeidsomstandighedenregeling (Arboregeling)**.

Veel branches hebben daarnaast nog een arbocatalogus. Daarin staat precies uitgelegd hoe gezorgd kan worden voor goede arbeidsomstandigheden. In een branche zitten alle bedrijven die zich met dezelfde producten of diensten bezighouden, bijvoorbeeld de horeca, de bouw of de kinderopvang. Niet iedere branche heeft te maken met dezelfde gezondheids- en veiligheidsrisico's. Daarom zijn de bepalingen uit de Arbowet voor verschillende branches verder uitgewerkt in deze arbocatalogi.

### Rechten en plichten voor werkgevers en werknemers

In de Arbowet staan richtlijnen voor de werkgever, maar ook voor de werknemer. Je mag van het bedrijf verwachten dat het zorgt voor een veilige werkplek. Maar het bedrijf mag van jou verwachten dat jij geen onveilige situaties veroorzaakt. Jullie moeten dus samen zorgen voor goede werkomstandigheden. Ieder heeft zijn eigen taak:

- De werkgever moet zich houden aan de regels over gezondheid, welzijn en veiligheid.
- Jij moet je werk doen volgens de regels. Zie je gevaarlijke of ongezonde omstandigheden, dan meld je dit.



Als een werkgever zich niet aan de regels houdt, kan hij van de Nederlandse Arbeidsinspectie een boete opgelegd krijgen. Deze boetes kunnen heel hoog worden. Zijn de risico's te groot, dan kan het werk zelfs stilgelegd worden. Maar: als werknemer moet je je ook aan de regels houden. Ook jij kunt een boete krijgen als je dat niet doet. De Arbeidsinspectie kan zelfs beslissen het werk stil te leggen als de risico's te groot zijn.

### Opdracht 3 Kennismaking met de Arbowet

- a. Het uitvoeren van de Arbowet gebeurt zowel door de werkgever als de werknemer. Geef in de tabel aan welke taak bij wie hoort.

Taak	Werkgever	Werknemer
Uitvoeren van instructie		
Verzorgen van juiste materialen om taak uit te voeren		
Uitleg geven over veilig werken		
Opbergen van materiaal op de juiste plek		
Onderzoeken van ongevallen op de werkplek		
Melden van mogelijke gevaarlijke omstandigheden		
Helpen van hulpverlener als hij zijn werk doet		
Bestrijden van mogelijk gevaar		

- b. In de Arbowet staan regels die gaan over gezondheid, veiligheid en welzijn. Geef in de tabel aan welke regel waarbij hoort.

Regel	Gezondheid	Veiligheid	Welzijn
Alle medewerkers die met een machine moeten werken krijgen een training.	_____	_____	_____
Iedere dinsdag kunnen medewerkers in de lunchpauze meedoen aan een les pilates.	_____	_____	_____
In de kantine staat een pingpongtafel en kun je tafelfoetballen.	_____	_____	_____
De lunch ventilatie in het magazijn wordt ieder kwartaal schoongemaakt, zodat de lucht altijd van goede kwaliteit is.	_____	_____	_____
Iedere medewerker krijgt een paar veiligheidsschoenen en een helm.	_____	_____	_____
Medewerkers mogen kiezen voor een zit-stabureau als ze veel computerwerk moeten doen.	_____	_____	_____
Iedere vierde vrijdag van de maand is er een coach aanwezig, waar medewerkers zelf een afspraak mee kunnen maken als ze dat willen.	_____	_____	_____

- c. Beschrijf wat voor jou belangrijk is als het gaat om welzijn en je werk. Wat voor werk en werkplek vind je belangrijk? Wat wil je juist niet? Vergelijk je antwoord met dat van een medestudent. Wat is hetzelfde? Wat is juist heel anders?

---

### Opdracht 4 De Arbowet



Bekijk de website.

- a. De Arbowet is een kaderwet. Zoek uit wat dit precies betekent.

---



---



---



---

- b. Veel branches hebben een eigen arbocatalogus. Zoek uit of deze er voor jouw branche is en beantwoord de vragen.
- Wat staat er allemaal beschreven in de catalogus?
  - Welke handelingen staan in de arbocatalogus?
  - Wie heeft de arbocatalogus gemaakt?
  - Wie houdt de arbocatalogus actueel?

---



---



---



---



---



---



Bekijk de website.

- c. Maak met behulp van de website een interactieve illustratie waarin je kort laat zien waar de Arbowet over gaat.

### Let op!

Is er geen arbocatalogus voor jouw branche? Beantwoord dan de vragen over de arbocatalogus voor een andere branche.



## Werk en privéleven

Wat je thuis doet, in je vrije tijd, heeft ook invloed op je werk. Een voorbeeld: Je werkgever kan zorgen voor de juiste voorlichting en uitleggen hoe je met machines moet werken. Maar als jij te weinig hebt geslapen en daardoor onveilig omgaat met die machine, kan er toch een ongeluk gebeuren. Nog een voorbeeld: Je werkt als beveiliging in een winkel. De laatste tijd heb je jouw conditie verwaarloosd. Op een dag gaat op je werk het alarm als een klant naar buiten loopt. Je roept hem, maar hij rent weg. Je kunt hem niet bijhouden, doordat je snel buiten adem bent. Zo zijn er meer van dit soort voorbeelden te bedenken. Je werkgever zal niet snel zeggen: 'Dit mag je niet doen buiten werktijd.' Maar voor je eigen veiligheid en die van anderen, zijn er dingen die je wél kunt doen.

### Voldoende rust

Wat voor werk je ook doet, als je slecht slaapt of laat naar bed gaat is je concentratie minder. Ga dus tijdens je werkweek niet te laat naar bed. Iedereen heeft weleens een verjaardag of een concert op een werkdag. Dat kan ook prima. Maar zorg ervoor dat het niet avond na avond is. Nog een aflevering kijken van die spannende nieuwe Netflix-serie? Niet verstandig als het al laat is en je de volgende dag weer vroeg aan het werk moet.

Heb je langere tijd slaapproblemen, probeer dan te achterhalen waardoor dat komt. Misschien heb je veel stress of zorgen die je uit je slaap houden. Dit kan met het werk te maken hebben, maar ook met je privéleven.

Slaapproblemen is een van de klachten bij een **burn-out**. Een burn-out ontstaat als je langere tijd veel stress hebt en hier niets aan doet. Je hebt dan lichamelijke en psychische klachten en voelt je vermoeid en uitgeput. Een burn-out zorgt ervoor dat je niet meer goed kunt functioneren op je werk en privé. Het is daarom belangrijk om stress en problemen op tijd aan te pakken.



*Langere tijd veel stress kan leiden tot een burn-out.*

### **Vitaliteit**

Voldoende slaap en zo min mogelijk stress zorgen er ook voor dat je je **vitaal** voelt. Je bent vitaal als je je gezond voelt, energie hebt en gemotiveerd bent. Je kunt dan productief werken en hebt vaak meer plezier in je werk dan iemand die niet vitaal is. Naast genoeg slaap en weinig stress helpt het ook om genoeg te bewegen en gezond en bewust te eten. Zorg ook voor genoeg ontspanning. Spreek bijvoorbeeld af met vrienden en doe samen iets leuks.

### **Werktijden**

Naast de Arbowet zijn er ook nog andere wetten die gaan over werkomstandigheden. Zo is er ook de Arbeidstijdenwet. Hierin staan regels over werktijden. Bijvoorbeeld hoelang je maximaal per dag mag werken. Ook staat erin wanneer je recht hebt op pauze.

## **Opdracht 5 Je privéleven**

Wat je in je vrije tijd doet, heeft ook invloed op je werk.

- a. Voldoende rust en je concentreren op je werk is belangrijk. Bedenk zelf nog twee dingen die te maken hebben met je privéleven en die belangrijk zijn voor je werk. Leg in maximaal honderd woorden uit waarom deze twee dingen volgens jou invloed hebben op jouw werk.

---

---

---

---

---

---

---

- b. Vind jij dat een werkgever mag zeggen dat je iets niet mag doen? Bijvoorbeeld dat je tijdens het werk je smartphone niet mag gebruiken? Of dat je tijdens de werkweek niet mag drinken? Schrijf voor jezelf op wat je hiervan vindt. Voer daarna een gesprek met twee mensen:
- een collega
  - een klasgenoot.

Vraag hun mening: zijn ze het met je eens? Waarom wel of niet?

---

---

---

---

---

### Opdracht 6 Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid

In Nederland hebben bijna een miljoen mensen jaarlijks last van burn-outklachten. Misschien denk je nu: ik ben jong, dat gebeurt mij niet! Maar ook jongere mensen krijgen er mee te maken. Soms door het werk, soms ook door hun opleiding. Door aan jezelf te werken, kun je een burn-out vaak voorkomen. Een belangrijk begrip hierbij is vitaliteit.



Bekijk de filmpjes.

- a. Vitaliteit is belangrijk voor jezelf, maar ook voor je werkgever. Leg in je eigen woorden uit waarom vitaliteit belangrijk is voor jouzelf en voor je werkgever.

---

---

---

---



- b. Je hebt nu een beetje een beeld van wat vitaliteit is.
- Vind je jezelf vitaal? Zo ja, waarom? Zo niet, waarom niet?
  - Van de mensen die je kent, wie is volgens jou het vitaalst? En waarom?
  - Wie van de mensen die je kent is het minst vitaal?
  - Denk jij dat het belangrijk is voor een werkgever om ervoor te zorgen dat medewerkers zich vitaal voelen? Waarom wel of niet?

---

---

---

---

---

---

---



### Opdracht 7 JOHAN [BP]

Er zijn verschillende vitaliteitsprogramma's waarmee werkgevers en werknemers aan de slag kunnen. Een voorbeeld is JOHAN.

JOHAN is een portaal waar je verschillende tests kunt doen om na te gaan hoe het met jouw gezondheid en functioneren gaat. Nadat je een test hebt afgerond, ontvang je tips om je gezondheid en functioneren te verbeteren. Zo zorg je ervoor dat je duurzaam inzetbaar bent.

#### Let op!

Om met JOHAN aan de slag te kunnen, moet je je telefoon bij de hand houden.



Ga aan de slag. Ga naar de website.

- a. Heb je nog geen account, dan moet je je eerst registreren:
1. Klik op: Registreer via e-mail.
  2. Vul je gegevens in en ga akkoord met de privacyverklaring.
  3. Klik op: Account aanmaken.
  4. Vul je telefoonnummer in en klik op: Stuur code.
  5. Vul de code in die je op je telefoon hebt ontvangen. Klik op: Volgende stap.
  6. Controleer of je e-mailadres goed staat vermeld en klik op: Stuur code.
  7. Vul de code in die je in je e-mail hebt ontvangen. Klik op: Volgende stap.
  8. Klik op: Ja, Demo studenten HRM mag mij toevoegen.
  9. Accepteer de privacyverklaring van Johan DEMO. En klik op: Ja, geef mij toegang tot HRM. Nu ben je geregistreerd.

Heb je al eerder een account aangemaakt?


Dan kun je inloggen:

1. Klik op: Ik heb al een JOHAN-account.
2. Vul je e-mailadres en je wachtwoord in.
3. Klik op: Inloggen.
4. Vul de code in die je op je telefoon hebt ontvangen. Klik op: Doorgaan.

Nu ben je ingelogd.

- b. Om echt aan de slag te gaan klik je op het project: HRM - Johan DEMO. Aan de linkerkant staan vier verschillende vragenlijsten. Overleg met je docent welke vragenlijst of vragenlijsten je gaat maken.

- c. Na het invullen van een van de vragenlijsten kun je de uitslag zien in het portaal. Onderdelen met een rood of oranje bolletje verdienen extra aandacht. Kies twee onderdelen die extra aandacht nodig hebben. Lees de informatie en tips die gegeven worden.
- d. Kies een of meer tips waarmee je ook daadwerkelijk aan de slag gaat.
- e. Schrijf een verslag van maximaal 300 woorden over wat je geleerd hebt over jezelf en waar je mee aan de slag bent gegaan.
- f. Beoordeel jezelf. Zet een kruisje in de kolom die voor jou klopt.

Beoordeling		
Ik heb een of meer vragenlijsten ingevuld.		
Ik heb de uitslag(en) van de vragenlijst(en) bestudeerd.		
Ik heb twee onderdelen uitgekozen die extra aandacht nodig hebben.		
Ik heb alle informatie en tips goed bestudeerd.		
Ik ben aan de slag gegaan met twee aandachtspunten.		
Ik heb een verslag geschreven over wat ik heb geleerd over mezelf en waar ik mee aan de slag ben gegaan.		
Ik heb het verslag in goed Nederlands geschreven.		
Ik heb het verslag een aantrekkelijke lay-out gegeven.		

### Opdracht 8 Werktijden

In de Arbowet staan ook regels over werktijden. Maak hiervan een overzicht voor jouw branche.

Gebruik de website. Maak twee overzichten met daarop alle informatie over arbeidstijden die geldt voor jouw branche. Eén overzicht is voor een medewerker van 17 jaar en het andere overzicht voor een medewerker van 28 jaar. Denk in ieder geval aan deze informatie:

- Hoeveel uur mag iemand op een dag werken?
- Hoeveel uur mag iemand in een week werken?
- Hoeveel rustdagen moet iemand krijgen per week?
- Hoeveel rustdagen moet iemand krijgen per maand?
- Zijn er speciale regels voor onregelmatigheidsdiensten? Denk bijvoorbeeld aan nachtdiensten.

Als je andere informatie over werktijden belangrijk vindt, zet je die ook in het overzicht. Je mag dit maken in Excel of Word, of je mag een PowerPoint of Prezi maken. Zorg ervoor dat de informatie overzichtelijk is.

### Onveilige situaties

In je werk zijn er altijd risico's. Door te werken volgens de Arbowet voorkom je onveilige situaties en ongelukken. Kom je toch in een onveilige situatie, dan moet je handelen. Kun je het makkelijk en veilig zelf oplossen? Dan moet je dat doen. In andere gevallen schakel je hulp in. Dit doe je bijvoorbeeld als een collega niet meer reageert na een val. In dat geval moet een EHBO'er je collega verder helpen. Krijg je een vastgelopen machine niet meer aan de praat? Ga er niet zelf aan sleutelen, maar laat dit doen door iemand die er kennis van heeft.

Weet je in een situatie niet wat je moet doen? Vraag dan hulp van een collega of leidinggevende.

### **Iemand aanspreken op onveilig gedrag**

Niet iedereen houdt zich altijd aan de arbo- en veiligheidsregels. Spreek diegene daar dan op aan. Dat is niet altijd makkelijk, maar wel nodig. Het kan gevaarlijk zijn voor de persoon zelf, maar ook voor anderen en dus ook voor jou.

Probeer op een prettige manier iemand aan te spreken. Zeg niet: 'Wat doe jij nou?' Beter is: 'Waarom doe je dit zo?' Probeer iemand zelf te laten bedenken waarom het anders moet. Leg uit wat er fout kan gaan. Probeer er altijd eerst samen uit te komen. Kom je er samen niet uit, overleg dan met je leidinggevende.

### **Persoonlijke beschermingsmiddelen**

Om veilig te werken heb je soms **persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's)** nodig. Deze middelen verminderen de kans op letsel. Voorbeelden hiervan zijn werkschoenen, een helm, handschoenen, beschermende kleding, mondkapjes en gehoorbescherming. Je leidinggevende geeft aan wanneer en hoe je deze middelen moet gebruiken. Soms is het alleen een advies, maar vaker is het verplicht om de PBM's te gebruiken. Bij geluid boven 85 dB(A) moet je bijvoorbeeld gehoorbescherming gebruiken. Werk je met giftige stoffen, dan is beschermende kleding verplicht.



*Beschermende kleding is soms verplicht.*

### **Gevaarlijke stoffen**

Gevaarlijke stoffen zijn stoffen die mogelijk gevaar opleveren voor de veiligheid en gezondheid van werknemers. Het zijn bijvoorbeeld stoffen die explosief zijn, giftig zijn of die snel kunnen ontvlammen. Voor het werken met gevaarlijke stoffen gelden speciale regels.

Producten met gevaarlijke stoffen zijn te herkennen aan de gevaarsymbolen op de verpakking. Zo weet iemand die met het product werkt, welke risico's er zijn.





### Opdracht 11 Omgaan met gevaarlijke stoffen

Tijdens het werk kun je gevaarlijke stoffen tegenkomen. Bekijk ter inspiratie de twee filmpjes.

Maak een poster over gevaarlijke stoffen. Op de poster moet je in ieder geval laten zien:

- wat gevaarlijke stoffen zijn
- welke klassen gevaarlijke stoffen er zijn
- welke regels er gelden voor het omgaan met gevaarlijke stoffen
- hoe je gevaarlijke stoffen kunt herkennen.

Maak een werkplan voor de poster: hoe ga je deze opdracht aanpakken?

Zoek alle informatie zelf op. Zorg ervoor dat je ook genoeg afbeeldingen hebt. Je kunt natuurlijk ook zelf illustraties maken.



### Opdracht 12 Veiligheid op de werkplaats

Werk je met machines dan moet je goed weten wat je wel en niet mag doen. Met een instructiefilmpje kun je dit makkelijker leren dan met een (papieren) handleiding. Bekijk het voorbeeld-instructiefilmpje.

- a. Vind je dit filmpje duidelijk? Waarom wel of niet?

---

---

- b. Als je zelf dit filmpje zou moeten maken, wat zou je dan anders aanpakken? Met andere woorden: wat vind je niet goed aan dit filmpje?

---

---

## Een gezonde en veilige werkplek

### Risico-inventarisatie en -evaluatie

De Arbowet geldt overal waar arbeid wordt verricht. Het doel van de Arbowet is het voorkomen van ongevallen en ziektes door werk. Een gezonde werkplek is daarbij belangrijk. Elk bedrijf moet daarom een **risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E)** uitvoeren. Daarmee wordt duidelijk wat de meest voorkomende risico's zijn voor het milieu en voor de gezondheid en veiligheid van het personeel.

### Preventiemedewerker

Meestal wordt de RI&E gedaan door de **preventiemedewerker**. Een preventiemedewerker is een werknemer die zich bezighoudt met de veiligheid en gezondheid op de werkvloer. Dit doet hij fulltime of naast zijn andere werkzaamheden.