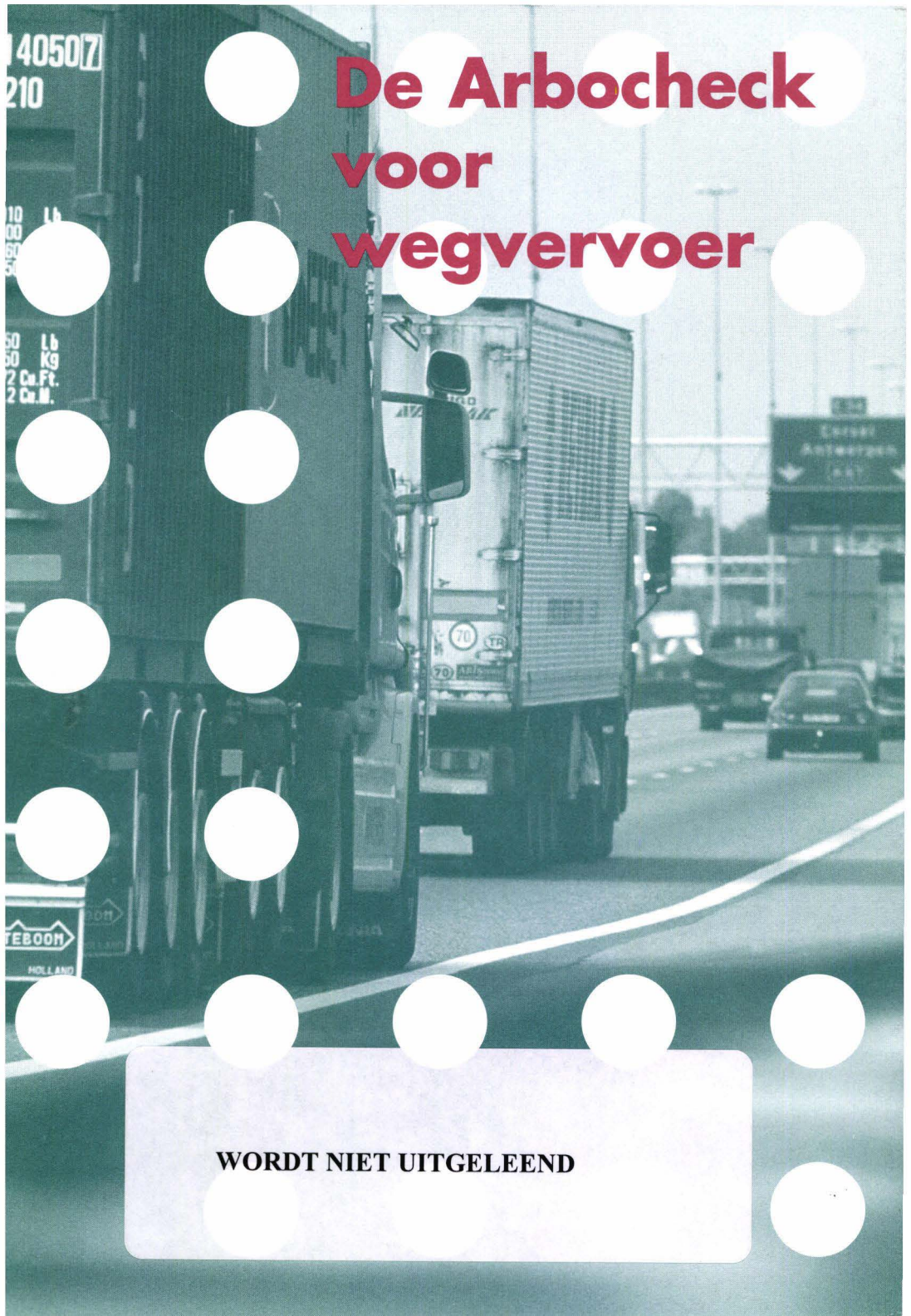




De Arbocheck voor wegvervoer

WORDT NIET UITGELEEND



Algemene gegevens

(ten behoeve van de arbodienst)

Naam van het bedrijf

Adres van de onderneming

Telefoon en fax

Ingevuld door (naam/namen en functie/functionies)

Hoe zijn uw medewerkers betrokken bij het invullen?

Datum invulling

Aangesloten bij arbodienst

Getoetst door de arbodienst d.d.

Inhoud

Veilig en gezond werken 4

Hoe gebruikt u deze Arbocheck? 6

Overzicht van de medewerkers en hun taken 10

Vorbereiding, planning en werkoverleg 14

Opslag 16

Laden en lossen 22

Wegvervoer 24

Overige bedrijfslocaties 28

Algemene arbozaken 31

Plan van aanpak 36

Getoetst door arbodienst 40

Adressenlijst 42

Notities 43

Goede arbeidsomstandigheden en plezierige verhoudingen op het werk verhogen de betrokkenheid van het personeel en verminderen het verzuim. In het wegvervoerbedrijf gaat het dan om de chauffeurs, de loodsmedewerkers, de planners en andere ondersteunende kantoorfuncties.

Het werken in een wegvervoerbedrijf is niet altijd even gemakkelijk. Het betekent veel zitten, laden en lossen, wachttijden, toenemende drukte op de weg, scherpe levertijden... Dergelijke omstandigheden kunnen leiden tot uitval van medewerkers in uw bedrijf. Medewerkers in het wegvervoer hebben vooral te maken met:

- overbelasting van de rug door lange ritten;
- veiligheid op de weg en veiligheid van het vervoermiddel;
- blootstelling aan uitlaatgassen en eventuele gevaarlijke stoffen die worden vervoerd;
- lichamelijke belasting door het trekken, duwen en sjoeren aan goederen tijdens het laden en lossen;
- stress, met als mogelijk gevolg maagklachten, stofwisselingsstoornissen en overspannenheid.

Een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) helpt u de risico's op het gebied van veiligheid, gezondheid en welzijn van uw medewerkers in uw bedrijf op te sporen zodat u er wat aan kunt doen. Daarom heeft de wetgever in de Arbowet bepaald dat per 1 januari 1994 alle bedrijven een risico-inventarisatie en -evaluatie op moeten stellen als basis voor goede arbeidsomstandigheden. De Arbocheck voor wegvervoerders is zo'n risico-inventarisatie. Deze is speciaal gemaakt voor wegvervoerbedrijven met minder dan 15 medewerkers. De Arbocheck is ontwikkeld in opdracht van en in samenwerking met BGZ Wegvervoer.

Als u deze lijst hebt ingevuld, is de basis voor de verbetering van arbeidsomstandigheden gelegd. De Arbocheck geeft aan

welke zaken goed zijn geregeld, waar eventuele knelpunten zitten en welke verbeteringen kunnen worden doorgevoerd. Een belangrijke functie van de Arbocheck is dat het u én uw medewerkers bewust maakt van de arbeidsomstandigheden in uw bedrijf.

Na het invullen bepaalt u welke maatregelen u het eerst neemt om de risico's weg te nemen of te verminderen. Uiteraard verdienen de belangrijkste risico's het eerst uw aandacht. Van de te nemen maatregelen maakt u een top tien en u neemt deze op in het plan van aanpak op pagina 38. Als u niet zeker bent of u bepaalde onderdelen zelf goed kunt beoordelen, roep dan de hulp van de arbodienst in. Alle wegvervoersbedrijven kunnen daarnaast een beroep doen op BGZ Wegvervoer voor aanvullende arboproducten en -informatie.

Kort gezegd weet u na het invullen van deze Arbocheck:

- Welke gevaren er zijn in uw wegvervoerbedrijf.
- Hoe groot de gevaren zijn en wie er schade aan de gezondheid kan oplopen en waardoor.
- Of u voldoende voorzorgsmaatregelen hebt getroffen zodat de risico's zo klein mogelijk zijn.
- Welke nieuwe maatregelen u gaat nemen om overgebleven risico's te verkleinen.
- Welke prioriteiten u stelt in het plan van aanpak (waar gaat u het eerst iets aan doen?).

In de eerste plaats is de werkgever verantwoordelijk voor goede arbeidsomstandigheden. Maar daarnaast zijn ook de medewerkers wettelijk verplicht om veilig en gezond te werken. Het is daarom van groot belang dat u uw medewerkers (vertegenwoordiging) betreft bij het invullen van de Arbocheck en hen ook hun eigen verantwoordelijkheid duidelijk maakt.

– Betrek uw medewerkers bij het invullen van de Arbocheck; zij weten veel en moeten bovendien straks de maatregelen (mee helpen) uitvoeren. De Arbowet stelt verplicht dat u uw medewerkers betreft bij de risico-inventarisatie.

– Vul de Arbocheck stap voor stap in. U kunt het in één keer doen, maar dat hoeft niet.

Per activiteit noteert u:

- of het genoemde knelpunt aanwezig is in uw bedrijf;
- of u voorlichting of instructie aan uw medewerkers moet geven (dit wordt in de tekst aangegeven met een ●);
- welke maatregelen u gaat nemen om het risico weg te nemen of te verminderen.

– U kunt op de stippellijnen eventueel zelf aanvullingen noteren.

– Bespreek de ingevulde lijst met uw medewerkers. Vraag ook of zij nog aanvullingen hebben, bijvoorbeeld over de middelen waarmee ze werken, de sfeer op het werk, de behoefte aan voorlichting of het werktempo. Bedenk ook of er nog activiteiten zijn die u of uw medewerkers uitvoeren, maar die niet in deze Arbocheck staan. Neem deze ook mee!

– Noteer in het plan van aanpak (pagina 38) welke maatregelen u gaat nemen en wanneer u de verbeteringen doorgevoerd wilt hebben. Niet alles hoeft in één keer verbeterd te worden. Het is belangrijker een begin te maken.

– Maak een afspraak met uw arbodienst om de Arbocheck te toetsen. Hiervoor is achterin dit boekje een pagina beschikbaar.

– Bekijk na een jaar, samen met uw medewerkers, welke

maatregelen u heeft genomen en of de risico's hierdoor zijn verminderd of weggenomen. Bedenk zonodig nieuwe of aanvullende maatregelen.

Na het invullen van de Arbocheck heeft u een goed beeld van de arbeidsomstandigheden in uw bedrijf. Ook weet u welke onderwerpen nog aandacht verdienen om de arbeidsomstandigheden te optimaliseren. Het plan van aanpak geeft u een goed overzicht van de activiteiten die u hiervoor gaat ondernemen.

Het stellen van prioriteiten

De Arbocheck vraagt u om aan te geven of iets al gedaan is of dat iets verbeterd moet worden. Soms is de verbetering eenvoudig en kan deze direct worden uitgevoerd. Het kan een kwestie zijn van het werk op een andere manier doen.

Bijvoorbeeld één rolcontainer trekken in plaats van twee rolcontainers tegelijk (lichamelijk zeer belastend!). Maar zo eenvoudig zal het niet altijd zijn. Vaak zult u moeten bedenken hoe iets kan worden verbeterd, wie deze actie onderneemt en wanneer dat klaar moet zijn. U zult een afweging moeten maken welke punten het eerst worden verbeterd. Het kan zijn dat u niet alles in één keer kunt verbeteren.

Om een juiste keuze te kunnen maken in wat u gaat doen, kunt u zich de volgende vragen stellen:

- Kunt u snel maatregelen nemen om het risico te verminderen? Soms kan bijvoorbeeld met de aankoop van een nieuw hulpmiddel het knelpunt worden opgelost.
- Kunt u alvast een tijdelijke maatregel nemen als de definitieve maatregel nog even op zich laat wachten?
- Hoe belangrijk vinden uw medewerkers het nemen van een bepaalde maatregel?
- Hoe groot is het risico dat uw medewerkers of uw klanten

lopen als u niets doet (met andere woorden hoe groot is de kans op ziekte of een ongeval en wat zullen de gevolgen zijn?).

Daarna kunt u de actiepunten die prioriteit hebben gekregen invullen in het plan van aanpak (pagina 38).

Herhaal de Arbocheck!

- Bij belangrijke veranderingen in uw bedrijf zoals de aanschaf van een nieuw voertuig of bij nieuwbouw.
- Na ongevallen of bijna-ongevallen om herhaling te voorkomen.
- Regelmatig, bijvoorbeeld eenmaal in de vijf jaar als er in uw bedrijf weinig verandert.

Hierbij hoeft u niet altijd de hele Arbocheck te herhalen maar kunt u volstaan met een onderdeel ervan.

Als u de Arbocheck hebt laten toetsen door uw arbodienst voldoet u aan de wettelijke verplichting tot het maken van een risico-inventarisatie en -evaluatie.

Voor meer informatie en vragen tijdens het invullen van de Arbocheck kunt u terecht bij uw arbodienst en bij BGZ Wegvervoer. Daarnaast kunnen de volgende publicaties van BGZ Wegvervoer u verder op weg helpen bij het nauwkeurig in kaart brengen van arbeidsrisico's:

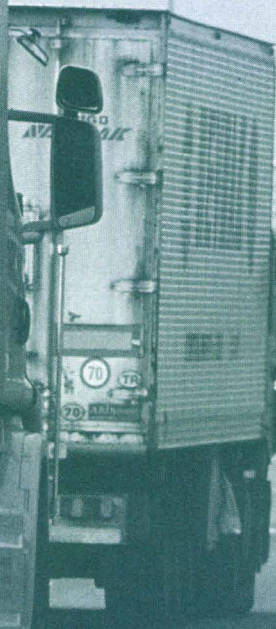
- De overzichtsmat Arbo en Verzuim
- De BGZ Almanak, functie- en transportprofielen
- Het Arbohandboek Transport, op- en overslag
- De checklists werken met rolcontainers en handpallet-trucks
- Werken in magazijnen en districenters (samenvatting)
- Kwaliteitsmerk vrachtwagenstoelen
- Voorzet Bedrijfshulpverlening

0140507
2210

52.910 Lb
24.000 Kg
4.960 Lb
2.250 Kg

47.950 Lb
21.750 Kg
1.172 Cu Ft.
33.2 Cu M.

NOOTEBOOM
MICHEN HOLLAND



(ten behoeve van de arbodienst)

*Is er sprake van parttime krachten, stagiaires, beginners, groepen die bijzondere aandacht behoeven zoals gehandicapten, jonge medewerkers, oudere medewerkers, zwangere vrouwen, onervaren medewerkers,

Verdere werkzaamheden

Bijzonderheden in het werk

Mogelijke gevaren bij het werk

personeel in afgesloten ruimten, onderhoudspersoneel, medewerkers die de op de werkplek gangbare gesproken of geschreven taal niet beheersen?





Arbo aandachtspunten

Planning en overleg

te hoge werkdruk
negatieve werkstress
piekbelasting
saai werk

Maatregelen en adviezen

gedaan

nog doen

voorlichting

1 Zorg voor zoveel mogelijk afwisseling in de werkzaamheden (bijvoorbeeld taakroulatie).

☐
☐

2 Zorg ervoor dat medewerkers zoveel mogelijk hun taken naar eigen inzicht kunnen indelen.

☐
☐

3 Plan werkzaamheden gelijkmatig over het jaar.

☐
☐

4 Stel rijschema's vast die redelijkerwijs haalbaar zijn.

☐
☐

5 Beheers de toename van communicatiemogelijkheden in de chauffeurscabine (telefoon, fax etc.).

☐
☐

6 Train medewerkers in het omgaan met lastige klanten. Stel een klachtenprocedure voor klanten in.

☐
☐
☒

7 Zorg voor voldoende contact tussen bedrijf en de chauffeur op de weg (bij voorkeur dagelijks).

☐
☐
☐
☐

Werkoverleg

demotivatatie bij medewerkers
informatiegebrek
te laat actie nemen

8 Geef medewerkers de gelegenheid om met elkaar en met de leidinggevenden over de werkomstandigheden te praten, bijvoorbeeld in een regelmatig werkoverleg (tenminste tweemaal per jaar). Stel zaken op het werk in verband met veiligheid, gezondheid en welzijn aan de orde. Vraag medewerkers naar hun ideeën voor verbeteringen.



9 Maak verslagen van elk werkoverleg en deel dit uit aan alle betrokkenen.



10 Neem klachten over pijn altijd serieus en bekijk of de oorzaak in het werk ligt. Dit geldt vooral voor klachten over hoofdpijn en pijn aan nek en rug. Laat de arbodienst zo nodig een werkplekonderzoek uitvoeren.



11 Neem klachten over (bijna)ongevallen en incidenten serieus en bespreek hoe deze voorkomen kunnen worden.



Voorlichting

ongevallen of ziekte door
onwetendheid

12 Zorg bij nieuwe medewerkers voor een goede voorlichting over de aan het werk verbonden risico's, zowel mondeling als schriftelijk. De risico's worden onder meer met behulp van deze Arbocheck in kaart gebracht.



Arbo aandachtspunten

Inrichting loods

struikelen, uitglijden
zware lichamelijke belasting
stofallergie
geblokkeerde vluchtroutes en
transportpaden

Maatregelen en adviezen

- | | gedaan | nog doen | voorzichting |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------|
| 13 Werk met een vlakke vloer met een stroeve, harde deklaag. | ☐ | ☐ | |
| 14 Vermijd het gebruik van hellingbanen, drempels en vloerplaten. | ☐ | ☐ | |
| 15 Voorkom de noodzaak van vloerrails door gebruik te maken van roldeuren in plaats van schuifdeuren. | ☐ | ☐ | |
| 16 Verzink noodzakelijke vloerrails volledig in de vloer. | ☐ | ☐ | |
| 17 Vermijd stofvorming op vloeren door stofvrije deklagen. | ☐ | ☐ | |
| 18 Zorg voor een snelle verwijdering van verontreinigingen op de vloer. | ☐ | ☐ | |
| 19 Zorg voor voldoende ruimte in de loods voor transport en opslag. (Vuistregel: de loodsdiepte moet tweemaal de lengte van de laaddiepte van de vrachtwagens bedragen) | ☐ | ☐ | |
| 20 Kies de plaatsen voor opslag zodanig dat de transportroutes zo kort mogelijk zijn. | ☐ | ☐ | |

gedaan

nog doen

voorzichting

21 Zorg voor brandwerende, geluids- en warmte-isolerende wanden van de loods.	☐	☐
---	-----------------------	-----------------------

22 Scherm kolommen in de loods goed af tegen aanrijding.	☐	☐
--	-----------------------	-----------------------

23 Beveilig hef-, kantel-, overhead- en roldeuren ter voorkoming van knel- en pletgevaar voor personen. Sluit een onderhoudscontract af met de leverancier.	☐	☐
---	-----------------------	-----------------------

24 Neem maatregelen om struikelen, uitglijden of het bekneld raken bij laadperrons te voorkomen.	☐	☐
--	-----------------------	-----------------------

25 Zorg dat mens en materieel niet zomaar in een open dock (zonder dat de vrachtwagen aanwezig is) kunnen vallen.	☐	☐
---	-----------------------	-----------------------

26 Neem maatregelen om ongewenst weggrijden van de vrachtwagen te voorkomen.	☐	☐
--	-----------------------	-----------------------

27 Voer trappen uit met gekartelde, slipvrije roosters die vocht en vuil goed doorlaten.	☐	☐
--	-----------------------	-----------------------

28 Zorg dat hellingbanen niet te steil verlopen.	☐	☐
--	-----------------------	-----------------------

29 Ventileer voldoende in de loods.	☐	☐
-------------------------------------	-----------------------	-----------------------

30 Bestrijd tocht, koude en warmte in de loods.	☐	☐
---	-----------------------	-----------------------

Laadperrons

struikelen, vallen, knellen, pletten, uitglijden

Binnenklimaat, ventilatie en verlichting

verkoudheid, vergiftiging
stoten, struikelen

Arbo aandachtspunten

Binnenklimaat, ventilatie en verlichting (vervolg)

Acculaadstation

verkeerd tillen
explosiegevaar

Maatregelen en adviezen

gedaan
nog doen
voorlichting

31 Laat geen dieselaangedreven transportmiddelen in de loods rijden.

☐☐

32 Zorg voor voldoende daglicht door daglichtopeningen in deuren en dakvensters en koepels in het dak van de loods.

☐☐

33 Stel tilhulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen beschikbaar bij een acculaadstation voor het verwisselen en bijvullen van (zware) accu's.

☐☐☒

34 Roken en open vuur bij de acculaadzone is verboden; breng daarvoor pictogrammen aan.

☐☐

35 Zorg voor een snelle en gemakkelijke bereikbaarheid van het acculaadstation.

☐☐

36 Ventileer de acculaadruimte voldoende in verband met vrijkomend waterstofgas. Meer informatie is te vinden in het *Arbohandboek Transport, op- en overslag* van BGZ Wegvervoer.

☐☐

**Opslag en overslag
gevaarlijke stoffen**

verstikking, bedwelming,
vergiftiging, huidirritatie

37 Bij het regelmatig overslaan van flinke hoeveelheden
gevaarlijke stoffen moeten er opslagplaatsen zijn die voldoen aan
speciale eisen.

☐ ☐

38 Gebruik de opslagruimte voor gevaarlijke stoffen niet als
werkruimte.

☐ ☐

39 Zorg voor gescheiden opslag van verschillende stoffen.

☐ ☐

40 Breng een vloeistofdichte vloer aan.

☐ ☐

41 Maak de opslagruimte brandwerend.

☐ ☐

Gebruik gevaarlijke stoffen

morsen, knoeien, verstikking,
bedwelming, vergiftiging,
huidirritatie

42 Bewaar gevaarlijke stoffen, zoals oplosmiddelen, in kleine
voorraden op de werkplek (dagvoorraad).

☐ ☐

43 Stel persoonlijke beschermingsmiddelen ter beschikking.

☐ ☐ ☒

44 Zorg voor een lekbak, waardoor stoffen opgevangen worden
bij morsen.

☐ ☐

45 Zorg voor een oogspoelvoorziening wanneer het een vaste
locatie/ruimte betreft.

☐ ☐ ☒

**Informatie/registratie
gevaarlijke stoffen**

onwetendheid

46 Zorg voor een overzicht van de aanwezige gevaarlijke stoffen.

☐ ☐

Arbo aandachtspunten

Informatie/registratie gevaarlijke stoffen (vervolg)

Maatregelen en adviezen

gedaan
nog doen
voorzichting

47 Vraag veiligheidsinformatiebladen (vib) op bij de stoffenleverancier, stel deze ter beschikking van uw medewerkers en zorg ervoor dat ze deze ook lezen.

☐ ☐ ☒

48 Laat etiketten van gevaarlijke stoffen op de verpakking zitten. De etiketten bij overpakken of -gieten ook overbrengen.

☐ ☐

49 Behandel lege emballage van gevaarlijke stoffen op dezelfde manier als volle.

☐ ☐

50 Informeer het personeel goed over risico's bij opslag en gebruik van gevaarlijke stoffen en over het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen.

☐ ☐ ☒

Voorzieningen in de loods brand, ongevallen, giftige dampen

51 Installeer voldoende brandblusmiddelen en -melders.

☐ ☐

52 Er zijn voldoende goed aangegeven vluchtwegen bij brand, explosie of ander gevaar.

☐ ☐

53 Vluchtwegen mogen niet geblokkeerd of vergrendeld zijn.

☐ ☐

54 Een goede aanduiding van vluchtwegen is verplicht.	☐	☐
55 Zorg voor goed werkende noodverlichting.	☐	☐
56 Zorg voor een kleedruimte voor medewerkers in de loods.	☐	☐
57 Laat medewerkers veiligheidsschoeisel dragen.	☐	☐
58 Alle chauffeurs van vorkheftrucks zijn voldoende gekwalificeerd (meer informatie bij Vakopleiding Transport en Logistiek te Alphen aan de Rijn).	☐	☐
59 Vlakke rijpaden voorkomen trillingsbelasting voor zittende/staande bestuurders.	☐	☐
60 Maak duidelijke afspraken over de verkeersregels bij intern transport.	☐	☐
61 Zorg voor een duidelijke scheiding tussen voetgangers- en verkeersroutes.	☐	☐
62 Houd transportroutes vrij van obstakels.	☐	☐
63 Alle transportmiddelen zijn CE-gekeurd.	☐	☐
	☐	☐

Intern transport

pletten, materiaalbeschadiging,
zware lichamelijke belasting

Arbo aandachtspunten

Rolcontainers

(zie brochure BGZ *Checklist werken met rolcontainers*)

Maatregelen en adviezen

gedaan
nog doen
voorzichting

64 Vermijd te zwaar beladen rolcontainers.

☐
☐

65 Gebruik rolcontainers met een stijve bovenbouw, deze zijn gemakkelijker te duwen.

☐
☐

66 Zet zware spullen onderop in de rolcontainer.

☐
☐

67 Controleer voor laden of lossen of de rolcontainer stevig in elkaar zit.

☐
☐

68 Zorg voor goed onderhoud van rolcontainers (met name de wielen).

☐
☐

69 Zorg dat de chauffeur lege rolcontainers meteen nest of stapelt in de laadruimte om voldoende manoeuvreerruimte te houden.

☐
☐

70 Laat medewerkers rolcontainers zoveel mogelijk duwen in plaats van trekken.

☐
☐
☒

Sjorren, trekken, duwen

zware lichamelijke belasting

Vloer laad- en losruimte
uitglijden, struikelen
grote fysieke vermoeidheid

71 Zorg dat medewerkers de zwenkwielen van een rolcontainer eerst even in de duwrichting zetten voordat ze gaan duwen.	☐	☐	☒
72 Train de medewerkers in een goede werktechniek bij het duwen, trekken, tillen en sjoeren. (Zie folder BGZ Wegvervoer over preventieve rugtrainingen.)	☐	☐	☒
73 Verstrek veiligheidsschoenen met een stroeve zool.	☐	☐	
74 Veeg zand en ander vuil regelmatig weg bij laad- en losplaatsen.	☐	☐	
75 Zorg voor een zo egaal mogelijk pad van de loods/opslag naar de laad/losplaats.	☐	☐	
76 Laat laadklepranden naadloos aansluiten op laadvloeren.	☐	☐	
77 Verwijder beschadigde pallets.	☐	☐	
78 Verstrek beschermende kleding tegen koude en/of vuil.	☐	☐	
79 Informeer bij klanten naar de mogelijk aanwezige risico's bij hun laad- en losruimten en breng medewerkers hiervan op de hoogte.	☐	☐	☒
80 Plan een goede afwisseling tussen rijden en laden/lossen met voldoende pauzes.	☐	☐	

Arbo aandachtspunten

Inrichting cabine

ongeconcentreerd rijden
aanrijdgevaar
lichamelijke belasting
vermoeidheid

Maatregelen en adviezen

gedaan
nog doen
voorzichting

81 Installeer in de cabine een stoel die voldoet aan het BGZ Wegvervoer-certificaat 'Stoel Kwaliteit'.

☐ ☐

82 Garandeer een zo goed mogelijk zicht op de weg en op verkeersborden (zijruiten of spiegels).

☐ ☐

83 Voorzie de autotelefoon van 'handsfree'-bediening.

☐ ☐

84 Geef bij internationale chauffeurs extra aandacht aan het verblijfscomfort in de cabine, zoals ruimte voor rijden, administratie, slapen en omkleden, schoonmaak- en onderhoudsgemak en opbergvoorzieningen.

☐ ☐

85 Let op de juiste beddenmaat (205 cm lang, 75 cm breed, dikke matras minimaal 12 cm).

☐ ☐

86 Let op een verstelbaar stuur.

☐ ☐

87 Vermijd tocht in cabines en zorg dat cabines snel op temperatuur kunnen komen.

☐ ☐

88 Zet een systeem op van regelmatig onderhoud van de chauffeursstoelen.	☐	☐
89 Overweeg bij aanschaf van een nieuwe vrachtwagen een airco (standaard) mee te laten leveren. Een airco is aantoonbaar veiliger en werkt minder vermoeiend.	☐	☐
90 Betrek chauffeurs in de beoordeling van nieuwe vrachtauto's en chauffeursstoelen, voorafgaand aan de aanschaf.	☐	☐
91 Zorg in de cabine voor: – een brandblusser type P2 (controleer geregeld de houdbaarheid/inhoud); – een verbandtrommel type B (controleer geregeld houdbaarheid/inhoud); – een ‘mes’ voor doorsnijden van veiligheidsgordels en inslaan van ruiten.	☐	☐
92 Noteer op de autotelefoon het alarmnummer 1-1-2.	☐	☐
93 Zorg voor een codicil met medische persoonsgegevens in de vrachtauto.	☐	☐
94 Geef voorlichting over gezonde voeding en beweging.	☐	☒

Arbo aandachtspunten

Veiligheid vrachtauto

aanrijdgevaar

Verkeersveiligheid

aanrijdgevaar
ongevallen

Werktijden

oververmoeidheid
negatieve werkstress

Maatregelen en adviezen

gedaan
nog doen
voorlichting

95 Maak een onderhoudsplan voor de vrachtauto('s) en voer dit plan uit.

☐ ☐

96 Let bij aanschaf van nieuwe vrachtauto's op de aanwezigheid van een Anti Blokkeer Systeem (ABS).

☐ ☐

97 Organiseer een slipcursus.

☐ ☐ ☒

98 Organiseer een cursus veilig rijden.

☐ ☐ ☒

99 Zorg voor regelmaat en voorspelbaarheid van dienstroosters.

☐ ☐

100 Geef voldoende mogelijkheden voor pauze en nachtrust in dienstroosters.

☐ ☐

101 Zorg ervoor dat maximaal 9 uur per dag, en niet meer dan 45 uur per week gewerkt wordt.

☐ ☐

102 Zorg dat inclusief overwerk max. 10 uur per dag, 50 uur per week, maar niet meer dan 90 uur per twee opeenvolgende weken gewerkt wordt.

☐ ☐

Preventie en opvang
calamiteiten, ongevallen,
trauma's

103 Zorg voor een minimaal aaneengesloten rustperiode van 36 uren per week.

☐ ☐

104 Stem de planning af op regels met betrekking tot de arbeidstijden.

☐ ☐

105 Verbeter de veiligheid van internationale chauffeurs door goede communicatie-apparatuur ter beschikking te stellen en te zorgen voor bewaakte overnachtingsplaatsen in het buitenland.

☐ ☐

106 Zorg voor een instructie of cursus 'Hoe te handelen bij ongelukken'.

☐ ☐ ☒

107 Organiseer een goede opvang bij ongelukken en/of traumatische gebeurtenissen. Neem contact op met BGZ Wegvervoer of de arbodienst voor een snelle inschakeling van de traumabegeleiding.

☐ ☐

☐ ☐

Arbo aandachtspunten

Inrichting kantoor

oogbelasting, RSI ('muisarm')
lichamelijke belasting

Maatregelen en adviezen

108 Zorg voor een goed instelbare stoel, beeldschermtafel en pc.

gedaan ☐ nog doen ☐ voorlichting ☐

109 Plaats de pc zo ver mogelijk van het raam vandaan, haaks op de muur waarin het raam zit. Het raam mag zich niet achter of voor het beeldscherm bevinden. Schakel bijvoorbeeld de arbodienst in voor voorlichting over beeldschermwerk.

gedaan ☐ nog doen ☐ voorlichting ☒

110 Zorg voor afwisselende werkzaamheden als medewerkers langer dan twee uur achtereen aan een beeldscherm werken. Als er geen ander werk is, moet een rustpauze genomen worden.

gedaan ☐ nog doen ☐ voorlichting ☐

111 Plaats kopieermachines en printers zover mogelijk bij de medewerkers vandaan en liefst in een aparte ruimte in verband met lawaai en uitstoot van schadelijke stoffen en warmte.

gedaan ☐ nog doen ☐ voorlichting ☐

Licht

verblinding
vermoeidheid

112 Pas, ter voorkoming van spiegeling, lichtarmaturen toe die zorgen dat de lampen geen zijdelings licht uitstralen (geen 'kale' tl-verlichting).

gedaan ☐ nog doen ☐ voorlichting ☐

113 Zorg voor geschikte zon- of helderheidswering.

gedaan ☐ nog doen ☐ voorlichting ☐

Buitenterrein

ongevallen, struikelen

114 Op het buitenterrein worden duidelijke verkeersregels gehanteerd.

☐ ☐ ☒

115 De routing op het buitenterrein is duidelijk aangegeven.

☐ ☐

116 Het buitenterrein is 's avonds en 's nachts verlicht.

☐ ☐

117 Vanuit het kantoor is het buitenterrein goed in de gaten te houden en kan er tijdig gealarmeerd worden bij gevaarlijke situaties.

☐ ☐

Garage

verstikking, vergiftiging,
elektrocutie

118 De garage/werkplaats werkt conform alle veiligheidsregels en voorschriften. Denk hierbij aan afzuiging van uitlaatgassen, het werken met gevaarlijke stoffen, de opslag van gevaarlijke stoffen etc. Meer informatie is te vinden in het *Arbohandboek transport, op- en overslag* van BGZ Wegvervoer.

☐ ☐ ☒

119 Zorg dat het elektrisch gereedschap veilig is (bedrading in orde, dubbele isolatie in orde).

☐ ☐

120 Laat het elektrisch gereedschap regelmatig keuren volgens de voorschriften.

☐ ☐

Wasplaats

ops pattend water
huidirritatie

121 Zorg dat de wasplaats voldoet aan de milieu-eisen.

☐ ☐

122 Medewerkers beschikken over beschermende kleding in de garage/werkplaats en wasplaats.

☐ ☐

Overige bedrijfslocaties

Arbo aandachtspunten

Tankreiniging

explosiegevaar, verstikking

Maatregelen en adviezen

123 Zorg bij tankreiniging voor de juiste werkwijze zoals die geldt voor besloten ruimten (ventilatie, adembescherming, vonkvrij gereedschap en iemand bij het mangat).

gedaan

nog doen

voorzichting



Algemene arbozaken

Arbo aandachtspunten

Bedrijfshulpverlening

brand, explosie, calamiteiten

Maatregelen en adviezen

gedaan
nog doen
voorlichting

124 Houd vluchtroutes vrij van obstakels.

☐ ☐

125 Zorg dat er, naast de algemene toegangsdeur, een tweede uitgang is voor noodgevallen. Zorg dat die tijdens werkuren altijd open kan.

☐ ☐

126 Houd deze nooduitgang vrij, ook aan de buitenkant!

☐ ☐

127 Zorg voor voldoende EHBO-voorzieningen (volledige EHBO-verbandtrommel) en brandblusmiddelen (gecontroleerd en goedgekeurd).

☐ ☐

128 Plaats verbandtrommel en brandblusmiddelen op een goed toegankelijke plaats (let op de hoogte).

☐ ☐

129 Zorg dat u voldoende opgeleid bent om de bedrijfshulpverlening uit te voeren. (Voor meer informatie zie *Voorzet BHV* van BGZ wegvervoer.)

☐ ☐

130 Organiseer de bedrijfshulpverlening eventueel met andere ondernemers in de buurt.

☐ ☐

Arbo aandachtspunten

Bedrijfshulpverlening (vervolg)

Maatregelen en adviezen

gedaan
nog doen
voorzichting

131 Vermeld op alle telefoons het alarmnummer 1-1-2.

☐ ☐

132 Maak afspraken over wie de hulpdiensten waarschuwt (politie, brandweer, alarmnummer 1-1-2).

☐ ☐

133 Stel een vlucht- en ontruimingsplan op. Maak afspraken over de plaats waar men verzamelt na de ontruiming.

☐ ☐ ☒

134 Oefen het ontruimingsplan zonder het de medewerkers vooraf te laten weten.

☐ ☐ ☒

Arbeidsgezondheidskundig onderzoek en spreekuur

ziekte, beroepsziekten

135 Geef uw personeel de gelegenheid zich regelmatig medisch te laten onderzoeken door de arbodienst, op basis van gezondheidsrisico's die het werk in een wegvervoerbedrijf met zich mee kan brengen. Uw arbodienst kan informatie verstrekken over dit onderzoek.

☐ ☐

136 Sommige keuringen zijn verplicht vanuit de CAO voor het wegvervoer.

☐ ☐

Persoonlijke beschermingsmiddelen en arbeidsmiddelen
ongevallen

137 Weten uw medewerkers hoe ze gebruik kunnen maken van het arbo-spreekuur van de arbodienst?



138 Stel persoonlijke beschermingsmiddelen beschikbaar:
– handschoenen
– hoofdbescherming
– werkkleding
– veiligheidsschoeisel
– gehoorbescherming.



139 Geef voorlichting over het gebruik ervan en zie toe op de naleving.



140 Onderhoud en keur arbeidsmiddelen (gereedschappen, machines) regelmatig volgens de richtlijnen.



Groepen medewerkers met bijzondere risico's

141 Beoordeel de arbo-risico's voor verschillende kwetsbare groepen zoals jongeren, zwangere vrouwen, ouderen, alloctonen en tijdelijke medewerkers (uitzendkrachten, stagiaires). Denk hierbij aan bijvoorbeeld lichamelijke en geestelijke belasting.



Verzuimbeleid

142 Registreer het ziekteverzuim en onderzoek of er oorzaken in het werk te vinden zijn.



143 Maak afspraken over hoe en bij wie medewerkers zich melden bij ziekte en herstel.



Arbo aandachtspunten

Verzuimbeleid (vervolg)

Maatregelen en adviezen

gedaan
nog doen
voorlichting

144 Begeleid zieke medewerkers volgens een plan: telefonisch, bezoek, terugkeergesprek na langdurige ziekte.

☐
☐

145 Geef aan wat de rechten en plichten zijn van medewerkers bij ziekte en verzuim.

☐
☐
☒

146 Overleg met de arbodienst en met uw medewerkers over het verzuim. Zie verder de voorbeeldreglementen van BGZ Wegvervoer in de *Overzichtsmap Arbozorg & Verzuim*.

☐
☐
☒

Ongevallenregistratie

147 Schrijf een instructie (wie doet wat en hoe) voor melding, registratie en rapportage van bedrijfsongevallen of bijna-ongevallen.

☐
☐
☒

148 Gebruik het ongevallenoverzicht tevens bij de invulling van deze Arbocheck (zijn er veronachtzaamde risico's?).

☐
☐

Agressie, geweld en seksuele intimidatie

149 Geef voorlichting over onacceptabel gedrag zoals agressie, geweld of seksuele intimidatie.

☐
☐
☒

150 Zorg dat medewerkers met klachten over agressief gedrag of seksuele intimidatie (van klanten of collega's) bij iemand terecht kunnen (vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld: de bedrijfsarts).



Stel samen met uw medewerkers een Top-Tien op: wat moet het eerst gebeuren?

Om dit te bepalen kunt u kijken naar **het aantal mensen** dat een risico loopt en naar de risico's waarbij echt **grote schade** aan de gezondheid, de veiligheid of het welzijn te verwachten is en hoe makkelijk de oplossing is.

Wanneer u verdere actie gaat plannen, hanteer dan altijd de volgende volgorde:

- Kijk eerst of u het risico geheel kunt wegnemen.
- Als dat niet kan, welke maatregelen kunt u dan treffen om de risico's zoveel mogelijk te beperken (afschermen, ventileren)?
- Het gebruiken van persoonlijke beschermingsmiddelen is een laatste toevlucht wanneer het niet lukt iets aan de oorzaak te doen.

Noteer de naam van de persoon die de maatregel uitvoert

Noteer de datum wanneer u het gedaan wilt hebben

Vraag advies als u iets niet zeker weet, bijvoorbeeld aan uw arbodienst

Bespreek dit plan met uw medewerkers

Laat uw ingevulde Arbocheck toetsen door uw arbodienst

Bespreek minimaal een keer per jaar de uitvoering van de Top-Tien met uw medewerkers

Invulvoorbeeld

Risicogebied en werkplek	Actie	Instructies en overleg met de medewerkers	Advies inwinnen bij	Uit te voeren door	Datum gereed
Ongelijke vloer in loods	Vloer egaliseren	Overleg over tijdstip en omvang vloer-egalisatie	Aannemer	Schuitema	1/2/2000

Risicogebied en werkplek	Actie	Instructies en overleg met de medewerkers	Advies inwinnen bij	Uit te voeren door	Datum gereed
1					
2					
3					
4					
5					

6

7

8

9

10

Naam arbodienst

Naam invuller

Datum bedrijfsbezoek

Opmerkingen over de volledigheid van de Arbocheck

Opmerkingen over het plan van aanpak en de prioriteiten



Arbodienst De Twaalf Provinciën
Postbus 777
2900 AT Capelle aan den IJssel
010 258 12 90

Arbo Unie
Postbus 82157
2508 ED Den Haag
070 354 42 00

BGZ Wegvervoer
Postbus 221
2800 AE Gouda
0182 580 266
<http://www.bgz.nl>

Centraal Kantoor Arbeidsinspectie
Postbus 90801
2509 LV Den Haag
070 333 4444

Koninklijk Nederlands Vervoer
Spui 188
2511 BW Den Haag

Rijksverkeersinspectie
Koninginnegracht 21
2514 AB Den Haag
070 330 77 19

TNO Arbeid
Postbus 718
2130 AS Hoofddorp
023 554 93 93
<http://www.arbeid.tno.nl>

Transport en Logistiek Nederland
Plein van de Verenigde Naties 15
2729 EG Zoetermeer
079 3636236

Vakopleiding Transport en Logistiek
A. van Leeuwenhoeklaan 8
2408 AM Alphen aan de Rijn
0172 44 86 06



Deze Arbocheck is ontwikkeld door

TNO Arbeid
Postbus 718
2130 AS Hoofddorp
023 554 93 93
<http://www.arbeid.tno.nl>

Met medewerking van



BGZ Wegvervoer
Postbus 221
2800 AE Gouda
0182 580 266
<http://www.bgz.nl>

Arbeidsinspectie Regio Zuid
Postbus 940
6040 AX Roermond
0475 35 66 66



Gesubsidieerd door

Europese Commissie
Directoraat-generaal V
Werkgelegenheid,
arbeidsverhoudingen en
sociale zaken
Luxemburg

Ministerie van Sociale Zaken
en Werkgelegenheid
Directie
Arbeidsomstandigheden
Postbus 90801
2509 LV Den Haag
070 333 44 44

uitgave

© 1999 TNO Arbeid

vormgeving

Marianne Elbers, Amsterdam

eindredactie, realisatie

YDee Media bv, Amsterdam

fotografie

Chris Pennarts, Montfoort

druk

AT electronic publishing,
Houten

Noch de Europese
Commissie noch enige andere
persoon die in haar naam han-
delt, is verantwoordelijk voor
de wijze waarop de voor-
gaande informatie wordt
gebruikt.

