



# Val- en struikelgevaar

*Blijf overeind! Voorkomen van vallen – struikelen en uitglijden*

## Introductie

Vallen, struikelen en uitglijden komen vaak voor op de bouwplaats. Je kunt bijvoorbeeld je enkel verzwikken bij het uitstappen uit een hoogwerker of kraan, bij het lopen langs een sleuf, of wanneer je in een gat stapt. Het kan ernstiger zijn; je kunt ook je pols kneuzen of breken als je uitglijdt.

Meestal is het letsel niet zo ernstig als je valt, struikelt of uitglijdt, maar soms is het ernstig en moet je langere tijd thuis blijven. Dat is vervelend en kost geld. In deze toolbox vind je een overzicht van manieren om vallen, struikelen en uitglijden op de bouwplaats zoveel mogelijk te voorkomen.

In deze toolbox vind je een uitgebreid overzicht van maatregelen en tips om val- en struikelgevaar te minimaliseren. Het doel is om een veilige werkomgeving te creëren, letsel te voorkomen, zodat iedereen einde van dag veilig naar huis kan gaan. Veiligheid begint met bewustwording en zorgvuldigheid, en deze toolbox biedt de nodige informatie om deze risico's effectief aan te pakken.



## LMRA - Voorkomen van vallen, struikelen en uitglijden

### Doe de check

• Ben jij veilig?



• Is voorkomen dat jij of anderen kunnen vallen of struikelen?

• Zijn gevaarlijke plaatsen zichtbaar?

• Hebben je schoenen voldoende grip?



**Alles in orde?**

Veel werkplezier!



**1x Nee? STOP**



Los het probleem op.  
Lukt dat niet?  
Meld het je leidinggevende.

## Hoe gebeurt het?

Vallen, struikelen en uitglijden komen vaak voor op de bouwplaats en hebben verschillende oorzaken. Stel je voor dat je op een bouwplaats werkt. Het terrein is vaak ruw en ongelijk, met kuilen en hobbels die moeilijk te zien zijn. Als je niet goed oplet, kun je gemakkelijk je evenwicht verliezen en struikelen.

Daarnaast liggen op bouwplaatsen vaak losse materialen en gereedschappen op de grond. Kabels en overige afval die niet goed zijn opgeborgen, vormen een struikelgevaar. Dit wordt verergerd door slechte verlichting, waardoor obstakels moeilijk te zien zijn, en door weersomstandigheden zoals regen of ijs, die oppervlakken glad maken.

Ook speelt menselijke onoplettendheid een grote rol. Gebrek aan aandacht of bewustzijn van de omgeving zorgt ervoor dat mensen sneller vallen, struikelen of uitglijden. Een moment van afleiding kan al voldoende zijn. Voer daarom altijd bij het betreden van een nieuwe locatie een LMRA, voordat je aan het starten gaat met je werkzaamheden of langs het werkplek loopt. Jouw werk moet gezond en veilig zijn!

Door aandacht te besteden aan deze punten kun we samen bijdragen aan een veiligere werkomgeving en ongevallen voorkomen. Veiligheid begint met bewustwording en zorgvuldigheid voor jezelf en je mede collega, en deze toolbox biedt de nodige informatie om deze risico's effectief aan te pakken.

Hier nog enkele punten waardoor het kan gebeuren.

- Oneffenheden op terrein: gaten, stenen e.d.
- Onjuiste opslag van materialen in bijv. opslagcontainers
- Vuil of glad schoeisel: uitglijden door minder grip
- Bij uitstappen uitglijden doordat de ondergrond onstabiel, zacht of glad is
- Werken in slechte weersomstandigheden: ijzel, sneeuw, regen
- Te gehaast zijn
- Dragen van spullen : geen goed zicht op waar je loopt
- Stekeinden die boven het maaiveld uitsteken
- Verstappen op randen van bijvoorbeeld spoorbielzen, rijplaten e.d.
- Kabels, leidingen en (drainage)slangen die in de looproute liggen
- Lopen over zand-/grondbulten
- Lopen over wapeningsnetten
- Hoog gras in bermen maskeren gaten en stenen
- Ergens achter blijven haken

**We Werken veilig  
of we Werken niet!**



## Wat kan je eraan doen?

Op een bouwplaats kun je veel doen om vallen, struikelen en uitglijden te voorkomen. Zorg ervoor dat de werkplek altijd opgeruimd is; dat vermindert het struikelgevaar door losse materialen en afval. Gebruik markeringen en waarschuwborden om gevaarlijke zones zoals sleuven duidelijk aan te geven. Goede verlichting is essentieel om obstakels te zien, vooral bij slecht weer. Zorg voor antislipmaatregelen op gladde oppervlakken en draag schoenen met goede grip. Door bewustwording te bevorderen en regelmatig veiligheidsbriefings te houden, blijven medewerkers alert en veilig.

Hier nog algemene punten om aan te houden:

- Zorg dat je je continue bewust bent van de risico's op van de werkomgeving
- Voer bewust een LMRA (Laatste Minuut Risico Analyse) uit, niet alleen op je werkplek maar ook al op de weg er naar toe (en terug)
- Werk rustig, laat je niet opjatten / onder druk zetten. Haast werkt niet sneller en vergroot de kans op incidenten en fouten!
- Draag schoeisel wat past bij het werk / de werkomgeving
- Zorg voor een goede verlichting
- Zorg voor een schone en opgeruimde werkplek
- Ruim gemorste producten direct op (doe dit direct zelf en denk niet te snel – een ander doet het wel)
- Markeer gladde vloeren en zet deze af
- Draag geen voorwerpen waar je niet overheen kunt kijken. Gebruik een steek-/kruiwagen)
- Goed afzetten van gaten en geulen zodat er geen val risico is.

In conclusie, het voorkomen van vallen, struikelen en uitglijden op de bouwplaats vereist een combinatie van maatregelen en bewustzijn. Door de werkplek opgeruimd te houden, gevaarlijke zones te markeren/afzetten, goede verlichting te bieden, antislipmaatregelen te treffen en veilig schoeisel te dragen, kunnen veel ongelukken worden voorkomen. Regelmatige controle en het uitvoeren van LMRA van de werkzaamheden en het bevorderen van veiligheidsbewustzijn onder alle medewerkers zijn cruciaal. Door deze stappen te volgen, kunnen we samen een veiligere en productievere werkomgeving op de bouwplaats creëren.



## Hoe geef je een toolbox



### Hoe betrek je medewerkers?

Start positief



Complimenten geven over veilig gedrag, stimuleert veilig gedrag! Zet medewerkers in het zonnetje voor een positieve start van de toolbox

Zorg voor beweging in de groep!



Spoor aan het gesprek door afwisselende methodes te gebruiken waar je je medewerkers uitdaagt om actief mee te doen.

Stel vragen



Betrek je collega's door open vragen te stellen en door te vragen. Zo ontdek je waardevolle inzichten en praktische oplossingen van de werkvloer.

Gebruik praktijkvoorbeelden



Maak een onderwerp herkenbaar en concreet met praktijkvoorbeelden en vraag om ervaringen. "Wat betekent dit bij ons op de werkvloer?"

Vat samen



Vat samen wat er besproken is. Een korte herhaling helpt informatie beter te onthouden.

Zet aan tot actie!

"Wat gaan we veranderen na deze toolbox meeting?" Laat je collega's antwoorden en noteer dit voor de start van onze volgende

