

## Struikelen, uitglijden en verstappen

Voor moderne bedrijven is het vanzelfsprekend geworden dat veiligheid een hoge prioriteit krijgt. Kosten nog moeite worden gespaard om te voorkomen dat gevaarlijke situaties ontstaan die bedreigend kunnen zijn voor de mens en omgeving. Ongevallen die vrij vaak voorkomen, maar die relatief kleine gevolgen hebben, krijgen in de regel minder aandacht. Steeds vaker wordt onderkend dat hierdoor toch te vaak letsel en verzuim optreedt. Eén van dit soort ongevallen is het gevolg van struikelen, uitglijden en verstappen. Dit is de reden dat we in deze les op dit onderwerp in gaan.

### Achtergronden

Struikelen, uitglijden en verstappen ontstaat vaak doordat we lopen over een niet-egale ondergrond. Door deze niet-egale ondergrond kan een plaatselijke extreme voetbelasting optreden. Ongelijkheden in de vloer van bijvoorbeeld 1 cm, zoals kabels, kunnen dit soort problemen reeds geven. Meer extremere voorbeelden zijn:

- Het lopen over buizen of pijpen;
- Een touw of draad die op de grond ligt;
- Het lopen op een schuine ondergrond, zoals een talud.

Over het algemeen gelden ook een aantal regels die bepaald worden door de lichaamsbouw. Zo is de gemiddelde man in staat om maximaal een opstaphoogte van 56 cm en een gemiddelde afstaphoogte van 40 cm te nemen.

Men kan met deze hierboven genoemde risico's bij het lopen op een drietal manieren omgaan om zo te voorkomen dat ze leiden tot ongewenste situaties:

- Neem de risico's bij het lopen weg;
- Markeer de risico's bij het lopen;
- Beheers de risico's bij het lopen.

Op elk van deze drie methoden zal kort worden ingegaan.

### Wegnemen risico's bij het lopen

In het algemeen kunnen de risico's bij het lopen worden weggenomen door goed 'huishouden', reparatie en aanpassen. Een belangrijke methode om risico's weg te nemen, is om het risico in de ontwerpfase te onderkennen. Bij het ontwerp kan hier al een oplossing worden bedacht.

### Goed 'huishouden'

In een schone omgeving loopt men over het algemeen minder risico's dan in een rommelige omgeving. Is de omgeving netjes en opgeruimd, dan kunnen soms losse voorwerpen die tijdens de werkzaamheden op de werkplek aanwezig zijn nog risico's opleveren. Voorbeelden hiervan zijn PVC-buizen, stenen, kabels, enzovoort.

Zogenaamd stand-by materiaal en tijdelijke opstellingen verdienen extra aandacht. Dit zijn situaties die afwijken van de normale omgeving en dienen extra onder de aandacht gebracht te worden. Met wat creativiteit is aan dit soort situaties veel te doen om potentiële risico's te verkleinen. De ondergrond moet ook vrij blijven van gladmakers, zoals olie, vet, ijs en korrelvormig materiaal. Terreinen waar constructiewerkzaamheden worden uitgevoerd, leveren door de aard van de werkzaamheden problemen van een andere aard op. Hier ontstaan de problemen vaak door het versperren van doorgangen en looppaden. 'Goed huishouden' is in dit soort situaties erg belangrijk. Maak bijvoorbeeld tijdelijke loopbruggen over tijdelijk loopvlakobstakels.

## **Reparatie**

Een zeer eenvoudige methode om de risico's bij het lopen te verkleinen, is het repareren van de gevaarlijke situatie. Uitstekende delen op de looppaden kunnen vaak erg verraderlijk zijn. Bij een slechte staat van de bestrating is in vele gevallen reparatie van de bestrating voldoende om de problemen op te lossen.

## **Aanpassen**

De risico's bij het lopen kunnen worden verkleind of zelfs geheel weggenomen. Dit kan men doen door het aanpassen van de trap zodat deze aansluit op het bordes. Ook kan men de installatie zo wijzigen dat er geen gevaarlijk uitstekende delen aanwezig zijn. Ook het schoeisel is belangrijk. Zorg voor een goede pasvorm, profielzool met hak, enzovoort.

## **Markeren van risico's bij het lopen**

Voor het zichtbaar maken van risico's bij het lopen kan men gebruik maken van twee methoden:

- kleurmarkering
- afzetting

Hiervoor kunnen de volgende algemene regels worden gegeven:

1. Als een obstakel specifieke gebieden of onderdelen betreft, is markering meestal voldoende. Is het gevaar structureel dan moet men het ook structureel aanpakken (bijvoorbeeld aanpassen).
2. Markeringen moeten functioneel en compleet zijn. Dus niet hier wel en daar niet of maar gedeeltelijk markeren. Dit vergroot zelfs het risico. Hier spreekt men van een gelijkwaardige risicobeheersing. Hieronder is een afzetting weergegeven die compleet en functioneel is. Het markeren is een laatste middel en dient slechts alleen te worden gebruikt bij tijdelijke situaties of bij situaties die niet op een andere manier zijn te beheersen. Het structureel aanbrengen van voldoende verlichting om risico's goed zichtbaar te maken, is sterk aan te raden.
3. Is er sprake van een ongelijkheid bij roosters, dan is markering van het hoogteverschil meestal voldoende.
4. Probeer markeringen op een systematische manier aan te brengen. Spreek af met de mensen hoe bepaalde gevaren aangegeven worden. De markeringen geven zo het type risico aan.

5. Soms zijn obstakels bewust aangebracht. Hier kan men denken aan lekbakken. Het opgesloten gebied is vaak vettig. Probeer dit soort obstakels buiten de looppaden te houden. Als dit niet kan, is de enige mogelijkheid om ze te markeren.
6. Vele risico's zitten verborgen of komen bij duisternis pas naar voren. Denk hierbij aan geblokeerde looppaden, wielafdrukken in de looppaden of rioolputjes in een geasfalteerde omgeving.

Let op! Bekende risico's wegen dubbel zwaar. Als een risico bekend is of als u er op wordt aangesproken,

**DOE ER WAT AAN.**



## **Beheersen van risico's bij het lopen**

Ook voor het onderwerp struikelen, uitglijden en verstappen geldt:

### **VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN.**

Dit voorkomen ligt voor een groot gedeelte aan uzelf. U kunt door goed op te letten, voorkomen dat u risico's loopt. U kunt zelf iets doen aan het beheersen van de risico's bij het lopen. Er zijn vele regels te bedenken, zoals geen haast hebben, uw blik regelmatig op de te volgen route houden, u niet laten afleiden en niet rennen.

Obstakels worden in veel gevallen door de omgeving aan het oog onttrokken. Zo vergroot duisternis de risico's. Waar de obstakels zichtbaar zijn, kunnen de volgende regels gehanteerd worden om zo het risico bij het lopen te verkleinen:

- Als u onregelmatigheden moet passeren, zorg dan dat uw looprichting haaks op het obstakel is. De kans op onnatuurlijke bewegingen wordt zo verminderd
- Zorg bij het op- en afstappen dat de voetstand niet verwrongen wordt.
- Stap nooit op te passeren obstakels, zorg voor een goede voetsteun of loop om.

Tenslotte nog een aantal opmerkingen over het gebruik van een trap. Hiervoor dient u rekening te houden met de volgende aandachtspunten:

- Een steile trap opgaan is vaak geen probleem. Het afdalen van deze zelfde steile trap des te meer.
- Gebruik een steile trap altijd als een ladder, altijd afdalen met het gezicht naar de trap toe.
- Indien de opstaphoogtes niet regelmatig zijn, dan zullen de risico's groter worden.
- Obstakels hoeven op de heenweg nog niet aanwezig te zijn, maar kunnen op de terugweg wel aanwezig zijn.
- Indien u iets de trap afdraagt, zult u het zicht op de treden verliezen. Bij het proberen dit te corrigeren, zult u zich verwrongen bewegen, waardoor de risico's toenemen.
- Zowel bij het op- als aflopen van een trap zijn de eerste en laatste trede het belangrijkste. Als iets wordt gedragen, wordt het zicht op deze treden gemist, met alle risico's van dien. Beter is het dan om niet de trap te nemen, maar het voorwerp op een andere wijze te verplaatsen.

## **Behandeling van letsel**

Ga bij letsel als gevolg van struikelen, uitglijden of verstappen direct naar de medische dienst. Een tijdige behandeling kan erger voorkomen.