



De risico's voor uitglijden, struikelen en vallen worden vaak niet ernstig genomen. Er heerst vaak de gedachte dat vallen iedereen kan overkomen en dat het soms onvermijdelijk is.

Echter, met de juiste aandacht voor de werkomgeving en het juiste gedrag kunnen de meeste **valincidenten worden voorkomen**. Hieronder vind je meer informatie over de oorzaken van valincidenten en wat je zelf kunt doen om ze te vermijden.

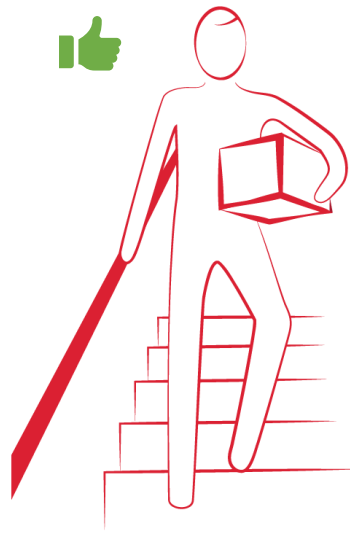
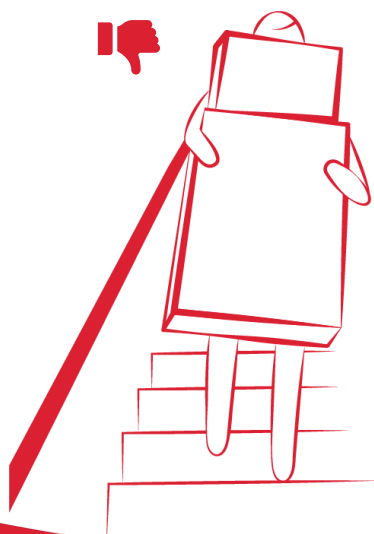
Valincidenten kunnen worden onderverdeeld in twee categorieën: **vallen van hoger gelegen oppervlakken en vallen op gelijke hoogte**.

### Vallen van hoger gelegen oppervlakken.

Valincidenten van hoger gelegen oppervlakken doen zich voor wanneer iemand struikelt of uitglijdt tijdens het bewegen op een hoger niveau in een gebouw of op de werkplek. Deze verplaatsingen vinden meestal plaats via trappen, maar ook trapladders kunnen worden gebruikt. Het is van essentieel belang om je bewust te zijn van de risico's en **enkele basisprincipes** in acht te nemen **om deze risico's te minimaliseren**.

#### Trap:

- Zorg ervoor dat je altijd één hand vrij hebt om de leuning vast te houden
- Draag geen voorwerpen met beide handen terwijl je de trap op of af gaat.
- Wees extra voorzichtig bij slechte verlichting op de trap, ongelijke of onregelmatige treden en gladde oppervlakken.
- Laat geen materiaal op de trappen liggen en zorg ervoor dat de treden vrij zijn.
- Het is beter om een extra keer te lopen dan jezelf te overbelasten met spullen.



## Trapladder:

- Kijk steeds na of deze in goede staat is.
- Zorg dat ze goed opengezet is en dat ze recht staat op een stevige ondergrond.
- Ga nooit op stoelen of andere meubels staan voor kleine taken op geringe hoogte.
- De trapladder heeft maximaal 3 treden.

## Vallen op gelijke hoogte.

**Valpartijen op gelijke hoogte komen het vaakst voor:** bijna zes op de tien valongevallen (56% in België) zijn valpartijen op gelijke hoogte.

Het begrip "vallen op gelijke hoogte" omvat een breed scala aan situaties. Dit omvat onder andere struikelen over een kabel, het verzwikken van een enkel door op een steen te trappen, uitglijden in een plas, het verliezen van evenwicht en vallen door kleine niveaunderschillen, zoals drempels, treden en stoepanden.

Bij valpartijen op gelijke hoogte zijn er twee belangrijke oorzaken: **uitglijden en struikelen**. **Uitglijden** kan optreden wanneer de ondergrond glad is door vocht, of wanneer de vloer vuil is door bijvoorbeeld modder, vet, voeding, enzovoort. Sommige vloerbekledingen, zoals tegels in sanitaire installaties, kunnen het risico op gladheid bij natte plekken nog vergroten.

Om uitglijden te voorkomen kan je de volgende punten in acht nemen:

- Draag steeds de veiligheidsschoenen die je ter beschikking gesteld worden. Op die manier is de kans op uitglijden kleiner.
- Hou de vloer vrij van water, vet of stof. Bij lekken, morsen of andere verontreinigingen, ruim deze onmiddellijk op. Indien dit niet mogelijk is, waarschuw dan andere mensen voor de verontreiniging. Stap niet op net geïetste vloeren die nog nat zijn.



- Wees extra voorzichtig bij nat weer. Droog uw schoenen goed af bij het betreden van de woning zodat ze niet kunnen glijden. Vraag de klant een tapijt te voorzien bij de ingang van de woning en om looppaden steeds ijs- en sneeuwvrij te houden.



**Struikelen** is de tweede oorzaak van valincidenten en gebeurt wanneer we obstakels tegen komen op ons pad, die we niet hebben opgemerkt. Deze obstakels kunnen rondslingerende voorwerpen zijn zoals: afval, losliggende of ontbrekende tegels, oneffenheden in de vloer of kleine drempels.

Enkele maatregelen die belangrijk zijn om struikelincidenten te voorkomen :

- Zorg voor orde en netheid. Ruim afval onmiddellijk op en verwijder voorwerpen die je niet (meer) nodig hebt voor de uitvoering van het werk. Stockeer geen materiaal in gangen en op wandelpaden voor voetgangers.
- Wees alert voor losliggende kabels en verlengkabels. Indien mogelijk kunnen kabels in kantoren worden opgeborgen in kabelgoten aan het meubilair of op de vloer.
- Laat geen kastdeuren of laden open staan wanneer dit niet nodig is.
- Zorg dat tapijten en vloermatten plat op de grond liggen zonder opkruellende randen.
- Wanneer je schade vaststelt aan vloeren, verwittig dan de klant, zodat het nodige kan worden gedaan voor de herstelling.
- Zorg steeds voor voldoende verlichting.
- Breng huisdieren naar een veilige plek.

Tot slot nog enkele algemene tips voor een **veilig wandelgedrag**:

- Wees waakzaam voor de omgeving, kijk waar je stapt.
- Telefooneer niet en lees geen berichten op je GSM terwijl je stapt.
- Stap en loop niet, neem je tijd voor je verplaatsing.
- Sla geen treden over op de trap, gebruik de leuning, loop niet op de trap.
- Wanneer je tijdens het stappen voorwerpen draagt, kijk dan of je pad vrij is en je zicht niet wordt belemmerd.
- Draag de veiligheidsschoenen die je ter beschikking kreeg. Knoop steeds je veters. Verwittig het jobcenter wanneer ze beschadigd zijn.