

# VAKANTIEJOB OP KANTOOR?

## Zo hou je het veilig

### 1 Safety first!

- ✓ Sluit **kastdeuren** en **lades** na gebruik.
- ✓ Plaats geen materiaal in **doorgangen**.
- ✓ Laat geen **kabels** rondslingeren en gebruik **kabelgoten**.
- ✓ Materiaal opbergen op een **hoge plek**? Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een trapladder.

### 2 Ergonomisch duurt het langst

- ✓ Zit **recht voor** en op een **armlengte afstand** van je **beeldscherm**. Stel je stoel in op de **juiste hoogte**.
- ✓ **Beweeg zoveel mogelijk**: neem de trap, wandel tijdens pauzes en wissel regelmatig van houding (staan en zitten).

### 3 Gezondheid boven alles

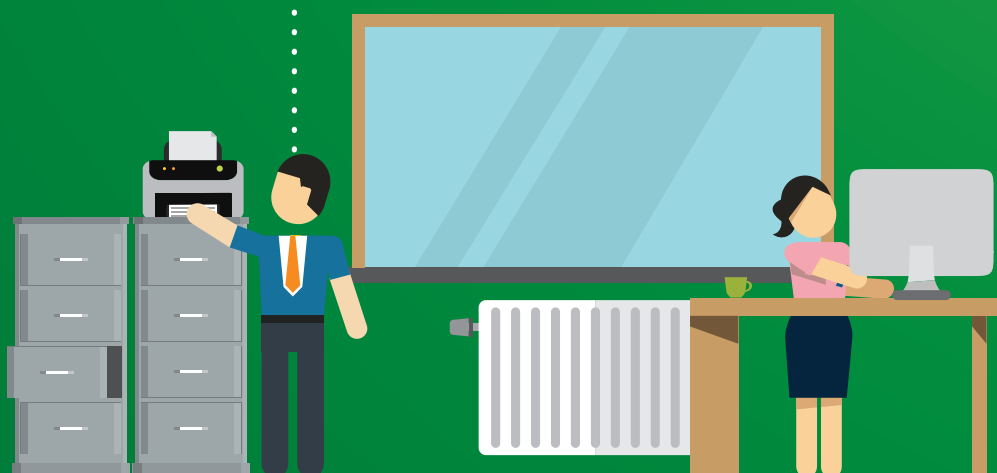
- ✓ **Ongelukje?** Laat je **verzorgen** door een **eerstehulpverlener**.
- ✓ Zorg voor een **gezond klimaat**: zet een raam open of stel de airco goed af.
- ✓ **Printertoner** leeg? Vraag een collega om ze te **vervangen**.

### 4 Speel niet met vuur

- ✓ Overbelast het **elektrisch circuit** niet.
- ✓ Controleer het snoer van een **elektrisch toestel** voor je het in een stopcontact steekt.
- ✓ Zorg dat je de **brandblusapparaten** weet hangen.
- ✓ Informeer je over de **evacuatieweg** en **verzamelplaats** bij brand.

### 5 Gezonde geest in gezond lichaam

- ✓ Signaleer **stress** op tijd bij je **begeleider on the job**.
- ✓ Zit er je iets dwars? Praat erover met je leidinggevende of de **vertrouwenspersoon**.



Nog vragen?  
Stel ze aan je leidinggevende.