

VAKANTIEJOB IN DE RECREATIESECTOR?

Zo hou je het veilig

1 Safety first!

- ✓ Draag stevige, comfortabele **wandelschoenen**.
- ✓ Begeleid je kinderen op **speeltuigen**, houd dan zelf je **voeten op de grond**.

2 Ergonomisch duurt het langst

- ✓ **Zwaar karwei?** Verdeel de last: gebruik **hulpmiddelen** (zoals een steekwagen) of vraag **hulp**.
- ✓ Stapel **zware voorwerpen** niet boven je hoofd.

3 Gezondheid boven alles

- ✓ Laat elke **verwonding** (bij jezelf en een ander) **verzorgen** door de **eerstehulpverlener**.
- ✓ **Gebeten** door een kind? Laat de wonde **ontsmetten** door de eerstehulpverlener en breng je **leidinggevende** op de hoogte.
- ✓ **Was je handen** zo vaak mogelijk en zeker na een **toiletbezoek** of **niesbui**.

4 Laat insecten in het stof bijten

- ✓ Vermijd plekken met veel **bijen** en **wespen**. Ga bij een **insectenbeet** of **-steek** meteen naar de **eerstehulpverlener**.
- ✓ Controleer je lichaam dagelijks op **teken**. Gebeten? Vraag dan een **eerstehulpverlener** of **arts** om die te verwijderen.

5 Regel je eigen temperatuur

- ✓ Werk je **buiten**, pas je **kledij** dan aan de **weersomstandigheden** aan.
- ✓ **Warm weer?** Draag **zonwerende kledij** en gebruik **zonnecrème**. Drink voldoende **water**. Zoek zoveel mogelijk de **schaduw** op.
- ✓ **Koud (regen)weer?** Draag warme (en waterdichte) **kledij** en **schoenen**. Zoek een **warme plek** om te pauzeren.

6 Speel niet met vuur

- ✓ Zorg dat je weet waar de **brandblusapparaten** hangen.
- ✓ Informeer je over de **evacuatiweg** en **verzamelplaats** bij brand.

7 Gezonde geest in een gezond lichaam

- ✓ Signaleer **stress** op tijd bij je **begeleider** on the job.
- ✓ Neem op tijd **pauze** om op adem te komen.
- ✓ Vergeet niet te **eten** en te **drinken**.



?

*Nog vragen?
Stel ze aan je leidinggevende.*