



VEILIGHEID OP DE WERKPLEK

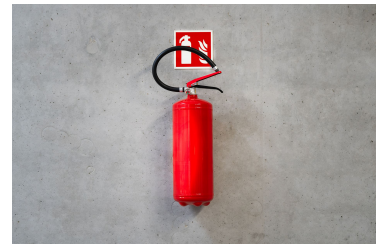
1. Wat is de juiste manier om zware voorwerpen op te tillen om letsel te voorkomen?

- ☐ Snel voorover buigen bij de taille
- ☐ Buig je knieën en houd je rug recht
- ☐ Houd je benen recht en gebruik je rugspieren
- ☐ Vraag een collega om het voor je te doen



2. Welk type brandblusser moet worden gebruikt bij elektrische branden?

- ☐ Water
- ☐ Schuim
- ☐ Kooldioxide (CO₂)
- ☐ Nat chemisch



3. Wat is de beste positie van het toetsenbord om pols- en armklachten te minimaliseren tijdens het werken?

- ☐ Op ellebooghoogte, met rechte en ontspannen polsen
- ☐ Hoger dan je ellebogen, zodat je handen naar beneden wijzen
- ☐ Plat op je schoot terwijl je typt
- ☐ Zo ver mogelijk van je stoel af



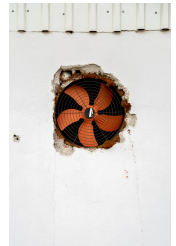
4. Wat moet je doen als het brandalarm op het werk afgaat?

- ☐ Zorg dat alle ramen dicht zijn voordat je vertrekt
- ☐ Onmiddellijk evacueren via de aangewezen routes
- ☐ Eerst je persoonlijke spullen verzamelen
- ☐ Wachten op bevestiging dat het echt is



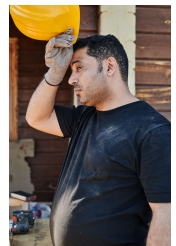
5. Waarom moet je ventilatiesystemen en luchtroosters vrij houden?

- ☐ Het kan de kamer oncomfortabel maken
- ☐ Het kan oververhitting of ongezonde luchtkwaliteit veroorzaken
- ☐ Het verspilt elektriciteit
- ☐ Het is tegen het bedrijfsbeleid



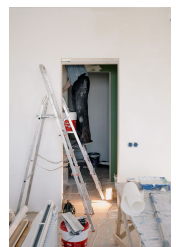
6. Wat is een veelvoorkomend teken van hitte-stress bij werknemers?

- ☐ Koude en klamme huid
- ☐ Verminderde eetlust
- ☐ Erge dorst
- ☐ Overmatig zweten



7. Wat moet je NIET doen bij het gebruik van een ladder?

- ☐ De ladder op een stabiele, vlakke ondergrond plaatsen
- ☐ Op de bovenste trede gaan staan om hoger te reiken
- ☐ Met het gezicht naar de ladder toe staan
- ☐ Antislip schoenen dragen tijdens het klimmen



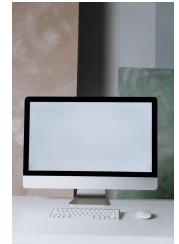
8. Wat moet je doen voordat je persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt?

- ☐ Trek het meteen aan en begin met de taak
- ☐ Ga ervan uit dat het veilig is als niemand problemen heeft gemeld
- ☐ Controleer het pas na afloop van de taak
- ☐ Inspecteer het zorgvuldig voor elk gebruik



9. Wat is de aanbevolen positie voor je computerscherm?

- ☐ Op ooghoogte, ongeveer een armlengte afstand
- ☐ Boven ooghoogte, zodat je iets omhoog kijkt
- ☐ Zo ver mogelijk weg om oogvermoeidheid te verminderen
- ☐ Op kniehoogte, schuin omhoog gekanteld



10. Wat is de beste manier om struikelgevaar op kantoor te voorkomen?

- ☐ Houd looppaden vrij van rommel
- ☐ Plaats tassen onder bureaus, niet in de gangpaden
- ☐ Gebruik kabelgoten voor elektrische snoeren
- ☐ Alle bovenstaande

