

Checklist

De ZZZP-er en de Arbowet



Meer weten:

www.zzpveiligwerken.nl
www.arboportaal.nl
www.inspectiesZW.nl
www.arbokennisnet.nl

Deze checklist laat de zzzp'er snel zien hoe hij of zij kan zorgen voor veilige arbeidsomstandigheden.

Vorbereiding: informatie en wetgeving

- Heb ik voorafgaand aan de opdracht 'gekeken wat de mogelijke risico's kunnen zijn?
- Heb ik de arbocatalogus van mijn branche gelezen om er achter te komen wat de risico's van mijn werk zijn?
- Weet ik welke onderdelen van de Arbowet voor zzzp'ers van toepassing zijn?
- Weet ik wat de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van arbeidsveiligheid zijn?
- Heb ik vooraf goed overlegd met de opdrachtgever over de inrichting van de arbeidsplaats of werkplek?



Veiligheid

- Zijn de machines waar ik mee werk veilig genoeg? Zijn machines van na 1995 voorzien van een Nederlandse gebruiksaanwijzing, een conformiteitsverklaring en een CE-markering?
- Heb ik gezorgd voor veiligheidsmaatregelen als mijn werkhoogte boven de 2,5 meter is? Gebruik ik een veilige en stabiele ladder of steiger of heb ik een vangnet of veiligheidsgordel beschikbaar?
- Is de installatie waar ik aan moet werken spanningsloos gemaakt?
- Is mijn elektrisch handgereedschap veilig en goed onderhouden?
- Gebruik ik wanneer nodig persoonlijke beschermingsmiddelen (pak, schoenen, bril, helm, gehoorbescherming, handschoenen, mondkapje)?
- Weet ik wat ik moet doen als er geen beschermingsmiddelen beschikbaar zijn?
- Als ik op een schip werk, heb ik dan voor een reddingsvest gezorgd?
- Weet ik wat ik moet doen als er een ongeluk gebeurt?



Gezondheid

- Weet ik wat de risico's zijn van de (chemische) stoffen waar ik mee werk?
- Hebben de producten die (gevaarlijke) stoffen bevatten, een veiligheidsinformatieblad?
- Heb ik gezorgd voor voldoende ventilatie, afzuiging of een beschermingsmiddel wanneer ik met gevaarlijke stoffen moet werken?
- Heb ik voor gehoorbescherming gezorgd wanneer het geluidsniveau boven de 80dB(A) uit komt?
- Heb ik nagedacht over het voorkomen van fysieke overbelasting bij bijvoorbeeld tillen, duwen/trekken, knielen/kruipen, bukken, dragen, draaien, trillen of repeterende werkzaamheden?
- Ben ik goed voorbereid als ik te maken krijg met straling van antennes of rookgassen?
- Weet ik wat ik moet doen als iets mis gaat, bijvoorbeeld inname van gevaarlijke stoffen?



Gevaar voor derden

- Let ik er op dat andere personen niet meerijden op een heftruck?
- Heb ik er voor gezorgd dat voorbijgangers, bezoekers, omstanders of collega's geen gevaar kunnen lopen?

