



ECAI

Europese Code Voor Het Voorkomen Van Ongevallen

Tien feiten en tips om het leven veiliger te maken

www.euroipn.org/apollo/

E. Petridou, E. Germeni, A. Dinapogias, E. Manti, A. Tsirigoti

On behalf of Apollo partners:

M. Barrow, M. Benyi, S. Scavo Gallagher, K. Kuhn, E. Negri,
D. Kendrick, M. Segui Gomez, G. Masanotti, Y. Rahim.

European Code Against Injuries (ECAI)

Developed in the context of the **APOLLO** Project
"Strategies and Best Practices for the Reduction of Injuries",
co-funded by DG-SANCO and co-ordinated by
the Center for Research & Prevention of Injuries (CEREPRI)
Department of Hygiene, Epidemiology and Medical Statistics
Athens University Medical School
GREECE

April 2008

Text or part of text may be copied,
provided that reference is made
to the title of the publication
and address of the publisher.

ISBN 978-960-89383-5-9

Telephone: +30 210 746 2187

Fax: +30 210 746 2105

E-mail: apollo@med.uoa.gr

Inhoudsopgave >>

INTRODUCTION

| | |
|--|----|
| 1. TIPS VOOR VEILIG ACHTER HET STUUR | 1 |
| 2. TIPS VOOR VEILIGHEID OP DE WEG | 2 |
| 3. TIPS OM NIET TE VALLEN | 3 |
| 4. TIPS OM VERGIFTIGINGEN TE VOORKOMEN | 4 |
| 5. TIPS VOOR BRANDPREVENTIE | 5 |
| 6. TIPS TER PREVENTIE VAN VERDRINKING | 6 |
| 7. TIPS VOOR BLESSUREVRIJ SPORTEN | 7 |
| 8. TIPS VOOR VEILIG OMGAAN MET HUISHOUDELIJKE APPARATUUR EN PRODUCTEN | 8 |
| 9. TIPS VOOR VEILIGHEID OP HET WERK | 9 |
| 10. KEN DE RISICO'S VAN MEDICIJNEN, ALCOHOL EN DRUGS | 10 |

EUROPESE CODE VOOR PREVENTIE VAN ONGEVALLLEN

Tien feiten en tips om het leven veiliger te maken

Deze code bestaat uit een serie tips om ongevallen te voorkomen en om het dagelijkse leven veiliger te maken. Het opvolgen van deze tips kan levensreddend zijn voor jezelf en jouw directe omgeving.

Ongevallen leiden vaak tot ernstig letsel en vroegtijdig overlijden. Dit geldt voor alle leeftijd en voor uiteenlopende activiteiten in het verkeer, op het werk, thuis en in de vrije tijd.

Ongevallen ontstaan meestal niet bij toeval: de meeste ongevallen zijn te voorkomen. Je kunt jouw veiligheid en die van jouw nabije omgeving vergroten door bewust te zijn van hoe ongevallen ontstaan, te weten hoe om te gaan met die risico's en veiliger te handelen in het dagelijks leven.

>> tips voor veilig achter het stuur

Feit: Auto rijden vergt je volle aandacht: afleiding en verlies van concentratie kan dodelijk zijn.

Laat je zo min mogelijk afleiden: zet je mobiel uit en ga niet eten of roken achter het stuur.

Auto rijden na alcohol gebruik kan gewoon niet. Ben je alleen, neem dan openbaar vervoer na een borrel. Ga je met anderen uit, zorg dan dat één van je groep de BOB is.

Weet dat vermoeidheid en gebrek aan slaap je reactievermogen vertragen en de kans op ongevallen vergroten. Neem op langere trips steeds een pauze van minstens 15 minuten om de twee uur.

Houd je aan de verkeer- en snelheidsregels. Besef je dat je en krachtig vervoermiddel bestuurt dat andere kwetsbare verkeersdeelnemers ernstig kan verwonden of zelfs doden.

Rij rustig, blijf kalm en laat je niet provoceren door andere weggebruikers.

Pas je rijgedrag aan naar de condities van de weg, het gedrag van andere weggebruikers en het weer.

Als je pas je rijbewijs hebt is het verstandig een meer ervaren rijder met je mee te nemen.

2 >> tips voor veiligheid op de weg

Feit: Je kunt wel degelijk door je eigen gedrag de veiligheid van jezelf en van andere weggebruikers vergroten.

Zorg dat je de verkeersregels volgt.

Draag altijd de veiligheidsgordel, ook op kortere afstanden. Zorg dat medepassagiers, voor en achter, ook in de gordel zitten.

Plaats kinderen altijd achterin. Plaats ze in zitjes en gordels die geschikt zijn voor hun leeftijd. Doe dat geheel volgens de gebruiksinstructies.

Het dragen van een helm is niet alleen 'hoofdzaak' voor als je op de motor, scooter of bromfietst zit, maar ook op de (race)fietst.

Draag, als je te voet of op tweewieler in het donker de weg op gaat, kleding

met een lichte kleur en zo mogelijk van reflecterend of fluorescerend materiaal. Gebruik verlichting om te zien en gezien te worden.

Loop als voetganger zoveel mogelijk op het voetpad en steek alleen over waar aangegeven met bijvoorbeeld een zebra. Als er geen voetpad is, loop aan de zijde waar het verkeer je tegemoet komt.

Leer kinderen goed de weg over te steken, en oefen dat in de dagelijkse praktijk. Let ook op je eigen oversteek gedrag, want je bent een model voor kinderen.

3

>> tips om niet te vallen

a. Tips voor ouderen voor het voorkomen van een val

Feit: Een val leidt vaak tot ernstig letsel; vooral ouderen en kinderen lopen groot risico om door een val te overlijden.

Zorg voor goede verlichting in de woning, voor leuningen aan beide zijden van de trap, steun beugels in badruimte en toilet en antislip matjes. Vermijd obstakels in looppaden en berg spullen zoveel mogelijk binnen handbereik op.

Laat zo nodig de woning checken door veiligheidsdeskundige en voer aanbevolen maatregelen onmiddellijk uit.

Zorg voor stevig zittend schoeisel en sloffes, en vermijd los zittende slippers.

Doe regelmatig lichamelijke oefeningen om je fit te houden. Met name kracht- en balansoefeningen zijn belangrijk om bot-en spiersterkte op peil te houden.

Weet dat sommige medicijnen het risico op vallen vergroten. Laat regelmatig de voorgeschreven medicatie door arts of apotheker beoordelen en volg hun adviezen.

Laat je ogen regelmatig testen.

b. Tips valpreventie kinderen

Breng raamsluitingen en traphekjes aan om val uit raam of van trap te voorkomen.

Zet stoelen, bedjes en ander meubilair op veilige afstand van ramen.

Loopstoeltjes kunnen bijzonder gevaarlijk zijn en worden veelal afgeraden.

Blijf er altijd bij kinderen als op een speelplaats zijn. Let erop dat ze alleen spelen met toestellen die op hun leeftijd zijn afgestemd en een voldoende verende ondergrond hebben.

4

>> tips om vergiftigingen te voorkomen

Feit: Een vergiftiging komt vaker voor dan je denkt en is gemakkelijk te voorkomen.

Weet dat veel huishoudelijke producten potentieel giftig zijn, zoals schoonmaakmiddelen, medicijnen, onderhoudsmiddelen en bestrijdingsmiddelen. Berg producten op in hun originele verpakking.

Hou gevaarlijke stoffen buiten het bereik van kinderen en achter slot.

Gebruik kinderveilige sluitingen volgens voorschrift; maar bedenk ook dat 100% kinderveilig niet bestaat.

Berg gevaarlijke stoffen apart van levensmiddelen op. Lees altijd de gebruiksaanwijzingen en waarschuwingen op de productverpakking zorgvuldig.

Zorg ervoor dat je het telefoonnummer voor eerste hulp op of naast de telefoon duidelijk hebt genoteerd zodat je, in geval van een mogelijke vergiftiging, snel hulp kunt inroepen.

5 >> tips voor brandpreventie

Feit: Acht op de tien doden door brand vinden thuis plaats.

Plaats rook melders in huis.

Rook niet in huis, en zeker niet in bed of als je wat slaperig bent dan wel een paar glaasjes op hebt.

Berg aanstekers, lucifers en brandbaar materiaal buiten bereik van kinderen op.

Zorg voor een brandblusser op zichtbare plaats en leer hoe te gebruiken.

Maak een ontvluchtingplan en oefen ermee zodat alle bewoners weten hoe bij brand zo snel mogelijk het huis uit te komen.

6 >> tips ter preventie van verdrinking

Felt: Zwemvaardigheid is op zich niet voldoende: houd je aan de regels en aanwijzingen. Als kinderen bij het water zijn, zorg dat er altijd iemand bij is.

Leer kinderen op zo vroeg mogelijke leeftijd zwemmen. Laat dat door een professionele instructeur doen.

Draag bij watersport activiteiten altijd een geschikt zwemvest.

Wees je bewust dat kinderen al in een klein laagje water kunnen verdrinken zoals aan de randen van een vijver, een laagje water in de badkuip of in een emmer gevuld met water of andere vloeistof.

Leer kinderen hoe zich veilig bij waterpartijen op te houden. Blijf er altijd bij en laat toezicht niet over aan een andere kind.

Privézwembaden zijn levensgevaarlijk als zij niet afgesloten zijn met een kinderveilige afrastering en automatisch sluitend toegangshek.

Zorg dat jezelf getraind ben in eerste hulp bij verdrinking en reanimatie.

>> tips voor blessurevrij sporten

Feit: Meer dan een kwart van alle letsels behandeld op spoedeisende hulp afdelingen zijn ontstaan bij het sporten.

Zorg dat jezelf en anderen de juiste beschermingsmiddelen dragen.

Controleer de veiligheid van de sportaccommodatie en meld tekortkomingen.

Zorg voor een goede warming up van circa vijf minuten, voordat je echt gaat sporten.

Wees realistisch in de doelen die je jezelf stelt en bewust van je eigen beperkingen.

Laat kinderen alleen onder professionele begeleiding sporten waar aandacht is voor blessurepreventie en blessurebegeleiding.

8

>> tips voor veilig omgaan met huishoudelijke apparatuur en producten

Felt: Er is steeds meer aandacht van fabrikanten en importeurs voor productveiligheid, maar er zijn ook uitzonderingen die fatale gevolgen kunnen hebben.

Gebruik producten alleen voor het doel waarvoor ze zijn gemaakt.

Kies waar mogelijk alleen producten die voorzien zijn van een keurmerk.

Kies speelgoed uit dat past bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind. Vermijd speelgoed waarvan kleine onderdelen losgemaakt kunnen worden, omdat dit voor kinderen onder vier jaar ernstig verstikkingsgevaar oplevert.

Inspecteer speelgoed regelmatig op beschadiging en potentiële gevaren zoals scherpe kanten.

Verwijder speelgoed onmiddellijk als het stuk is.

9

>> tips voor veiligheid op het werk

Feit: De veiligheid op het werk is meestal redelijk goed geregeld bij wet, maar je moet zelf altijd pro-actief blijven werken aan het veilig houden van je werkplek en bewust zijn van je rechten op een veilige werkplek.

Lees de veiligheidsinstructies die je werkgever verstrekt zorgvuldig en houd je eraan. Ken de risico's in je werkomgeving door en door.

Bescherm jezelf en anderen door het volgen van de veiligheidsprocedures en veiligheidsapparatuur en-middelen.

Draag waar nodig persoonlijke beschermingsmiddelen als veiligheidsbrillen, beschermende kleding, helmen, en veiligheidsschoenen.

Neem actief deel aan het veiligheidsbeleid in het bedrijf waar je werkt. Signaleer nieuwe

gevaren onmiddellijk en rapporteer wanneer bestaande maatregelen niet werken of niet worden nageleefd.

Zorg dat je werkgever regelmatig een risico inventarisatie uitvoert en de veiligheids systemen en procedures doorlicht .

Zorg dat je werkgever voldoende het personeel regelmatig laat bijscholen en trainen in veiligheid, met bijzondere aandacht ook voor nieuw personeel.

Zorg dat in jouw bedrijf de arbeidsongevallen en werkgerelateerde ziekteverzuim goed wordt bijgehouden en gerapporteerd naar bevoegde instanties.

10

>> ken de risico's van medicijnen, alcohol en drugs

Feit: Alcohol, drugs en medicijnen beïnvloeden je oordeelvermogen en vergroten de kans op een ongeval.

Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen je oordeelvermogen verminderen en daardoor de controle over jezelf en anderen (je toezicht op kinderen bijvoorbeeld).

Dit geldt evenzeer voor drugs en geneesmiddelen: al kleine hoeveelheden kunnen het waarneming- en oordeelvermogen aantasten. Combmeer niet alcohol met medicijnen.

Excessief alcoholgebruik kan leiden tot een alcoholvergiftiging met fatale afloop. Houd je alcohol consumptie binnen de aanbevolen grenzen.



Europese Code Voor Het Voorkomen Van Ongevallen

ECAI

European Code
Against Injuries

Vertaling: W. Rogmans, EuroSafe - European Association for Injury Prevention and Safety Promotion

