

Stroomschaarste – afschakelplan



Wanneer er zich in België toch een schaarste aan stroom zou voordoen, hebben we nood aan een crisisplan. Het afschakelplan is een onderdeel van dit crisisplan. Dit zal echter maar in allerlaatste instantie worden ingezet wanneer andere maatregelen onvoldoende blijken. Wij vinden het echter wel belangrijk dat u op de hoogte bent en willen u hierbij een aantal maatregelen en praktische aandachtspunten meegeven.

In het afschakelplan is België opgedeeld in 8 schijven. Eerst wordt schijf 8 afgeschakeld, als dat niet voldoende is schijf 7, enzovoort. Volgt er later een nieuwe afschakeling, dan komen eerst de andere schijven aan de beurt. Zo worden niet altijd dezelfde mensen getroffen. Provinciehoofdplaatsen en stadscentra van gemeenten met meer dan 50.000 inwoners worden in principe niet afgeschakeld.

Een afschakeling gebeurt tussen 17 en 20 uur, wanneer de vraag naar stroom het grootst is, en zal ongeveer 3h duren. Al liggen deze tijdstippen niet 100% vast. Let op, het aanschakelen kan tot 2 uur in beslag nemen dus in het slechtste geval zit je 5 uur zonder elektriciteit.

In principe wordt je ten vroegste een week op voorhand verwittigd.

Op volgende site kan je checken in welke schijf je valt: <https://afschakelplan.eandis.be/>

1. Te nemen maatregelen en aandachtspunten:

- Indien de veiligheid van de gebruikers van de locatie in het gedrang komt kan men eventueel opteren om de locatie tijdelijk te sluiten. Een andere mogelijkheid is dat men terecht kan bij een buurgemeente die in een hogere afschakelschijf zit. Een andere mogelijke optie is het voorzien van een noodvoeding.
- Communiceer de geplande maatregelen/eventuele sluiting met de gebruikers van de locatie.
- Voorzie een coördinator of aanspreekpunt per locatie.

Veiligheid:

- Verlichting valt weg. Voorzie LED-lampen (zaklampen en hoofdlampen) en gebruik geen open vuur (bv. kaarsen) als verlichting.
- Inbraak- en branddetectiesystemen vallen uit nadat de noodbatterijen het begeven. Verhoog toezicht en controle.
- Nood-en evacuatieverlichting valt uit nadat de noodbatterijen het begeven (1 uur tot 2 uur). Zorg er zeker voor dat deze op voorhand getest worden en dat defecte exemplaren hersteld worden.
- Werking elektrische deuren en hekwerken valt weg. Kijk na in de handleiding, of vraag na bij de leverancier wat er met deze zaken gebeurt in geval van wegvallen van de spanning. Verhoog toezicht en controle.
- Wat gebeurt er met deuren met codeklavier/badge? Kunnen personeel/bezoekers binnen of buiten?
- Aangezien er geen buitenverlichting zal zijn is het risico op inbraak en/of vandalisme groter. Eventueel aanwezige camera's werken niet meer. Nodige maatregelen te voorzien indien nodig.
- Slagbomen open zetten.
- Informeer of en hoe men de hulpdiensten kan bereiken.

IT en communicatie:

- Servers en computers vallen uit.
- Zorg ervoor dat GSM, smartphone en laptops opgeladen zijn.
- Tikklommen vallen uit.

Medisch (voornamelijk van toepassing op woonzorgcentra):

- Welke maatregelen moeten genomen worden in verband met alternerende matrassen/hooglaag bedden/voedingspompen?
- Voldoende zuurstofflessen voorzien omdat zuurstofconcentratoren uitvallen.
- Aërosoltoestellen op elektriciteit zijn niet bruikbaar. Voorzie puffers. Natuurlijk voorafgaandelijk te bespreken met coördinerend en raadgevend (CRA) arts of huisarts.
- Elektronisch bewonersdossier (EBD) is niet raadpleegbaar tijdens afschakeling. Bewaar dit op voorhand op een USB stick zodat je het op een opgeladen tablet kan gebruiken.

Voeding:

- Zorg voor een voorraad drinkbaar water (eventueel thermossen heet water).
- Voorzie een voedselvoorraad droge voeding.
- Is er een plan voor het bewaren van voeding als de elektriciteit tijdelijk uitvalt? Zijn er afspraken om voeding op de juiste temperatuur te bewaren en wat er gebeurt met de voedingswaren als dat niet lukt?

Comfort:

- Verwarming valt uit: voorzie dekens indien nodig. Gebruik geen gasvuur als verwarming.
- Voorzie een emmer speelwater voor de toiletten.

2. Vóór de geplande stroomonderbreking

- Laat één lamp branden. Zo weet u wanneer er terug elektriciteit is.
- Maak IT back-ups (externe server, UPS batterij, cloud).
- Sla computerbestanden (ca. 30 min) voor de stroomuitval op en sluit af.
- Breng cash geld tijdig naar de bank.
- Houd koelkasten en diepvriezers dicht. Verlaag eventueel de temperatuur van de koelkasten zodat ze langer koel blijven.
- Verbied toegang tot de liften. Voorzie op voorhand dat transport gebeurd is via de liften.

3. Tijdens de stroomonderbreking

- Storing van het telefoonverkeer: gebruik zo weinig mogelijk telefoon om de masten te ontlasten voor de hulpdiensten. Verkies sms in plaats van te bellen.

4. Na de stroomonderbreking

- Schakel niet alle elektrische apparaten gelijktijdig in, maar schakel ze gefaseerd in. Zo ontstaan er geen stroompieken die uw apparaten kunnen beschadigen of die een nieuwe onderbreking kunnen veroorzaken.
- Check of alle koelkasten en diepvriezers opnieuw goed functioneren.
- Vervang UPS-batterijen of zorg dat ze zo snel mogelijk weer opgeladen zijn.

Tips om met gladheid te blijven fietsen

Elk jaar zien we tijdens de winterperiode een stijging van het aantal arbeidsongevallen tijdens het fietsen van en naar het werk als gevolg van het gladde wegdek.



Fietsen bij gladde weersomstandigheden (sneeuw, ijzel, regen, e.d.) kan inderdaad gevaarlijk zijn. Er zijn gelukkig een aantal praktische tips die kunnen voorkomen dat je op de fiets bij glad weer onderuit gaat.

- 1. 'Lees' het wegdek:**
Let tijdens het fietsen extra goed op. Bij glinstering van klinkers of asfalt is de kans groot dat daar een laagje ijs ligt. Gladde plekken zijn vaak ook voorspelbaar: bochten, natte bladeren, klinkers, glimmende kasseien, rotondes, metalen delen in de weg, riooldeksels... Dus kijk goed uit en vermijd in de mate van het mogelijke deze plekken.
- 2. Hou afstand van de rand van de weg:**
Langs de rand van de weg kunnen namelijk bladeren en sneeuw zich makkelijk ophopen. Stoepranden of andere obstakels worden daardoor onzichtbaar.
- 3. Pas je snelheid aan:**
Haal de snelheid wat naar beneden in een bocht of bij slingeren tussen fietspaaltjes.
- 4. Ga bij glad weer met zachte banden fietsen voor een betere grip:**
De banden van de fiets maken contact met de ondergrond. Wanneer je een beetje lucht uit de banden laat ontsnappen worden de banden iets platter. Dit geeft meer grip op de ondergrond. Bij gladde wegen betekent dit dat je minder snel gaat schuiven aangezien er meer weerstand is.
- 5. Verlaag het zwaartepunt van je fiets:**
 - **Zet het zadel wat lager.** Zo verhoog je de stabiliteit van de fiets en kan je beter met beide voeten bij de grond.
 - **Vervoer bagage niet in een (zware) rugzak,** maar in fietszakken aan bagagedragers.
- 6. Ontspan:**
Veel mensen zijn bang om te vallen dat ze heel krampachtig op de fiets zitten bij gladde weersomstandigheden. Hierdoor verhoogt juist de valkans. Hou steeds het stuur met beide handen vast maar doe dit zo losjes mogelijk. Trap geleidelijk op de pedalen en ga er niet voluit op staan. Ga je te hard op het pedaal staan, dan zal je zien dat het wiel doorslipt en kan je sneller uit balans raken.
- 7. Remmen:**
Begin tijdig te remmen. Doe dit niet abrupt maar geleidelijk door snel achter mekaar beetje bij beetje te remmen. Dit voorkomt dat de fiets onder je weg glijdt. Rem bij gladheid zo weinig mogelijk met de voorrem en rem niet in een bocht. De kans is dan groot dat je slipt.
- 8. Fiets niet door een spoor, maar door verse sneeuw:**
Het lijkt handig om door het spoor van een andere fietser te rijden, maar dat is het niet. Fiets door de verse sneeuw.
- 9. Neem de juiste versnelling:**
Neem de versnelling best niet te groot en niet te klein. Als de versnelling te klein is, trap je door. Bij een te grote versnelling moet je te veel kracht zetten, wat kan zorgen voor mogelijke slippartijen.
- 10. Draag fietshelm en goed zichtbare kledij** (fluo met reflecterend materiaal)

Een propere en veilige werkplek: de 5S-methode

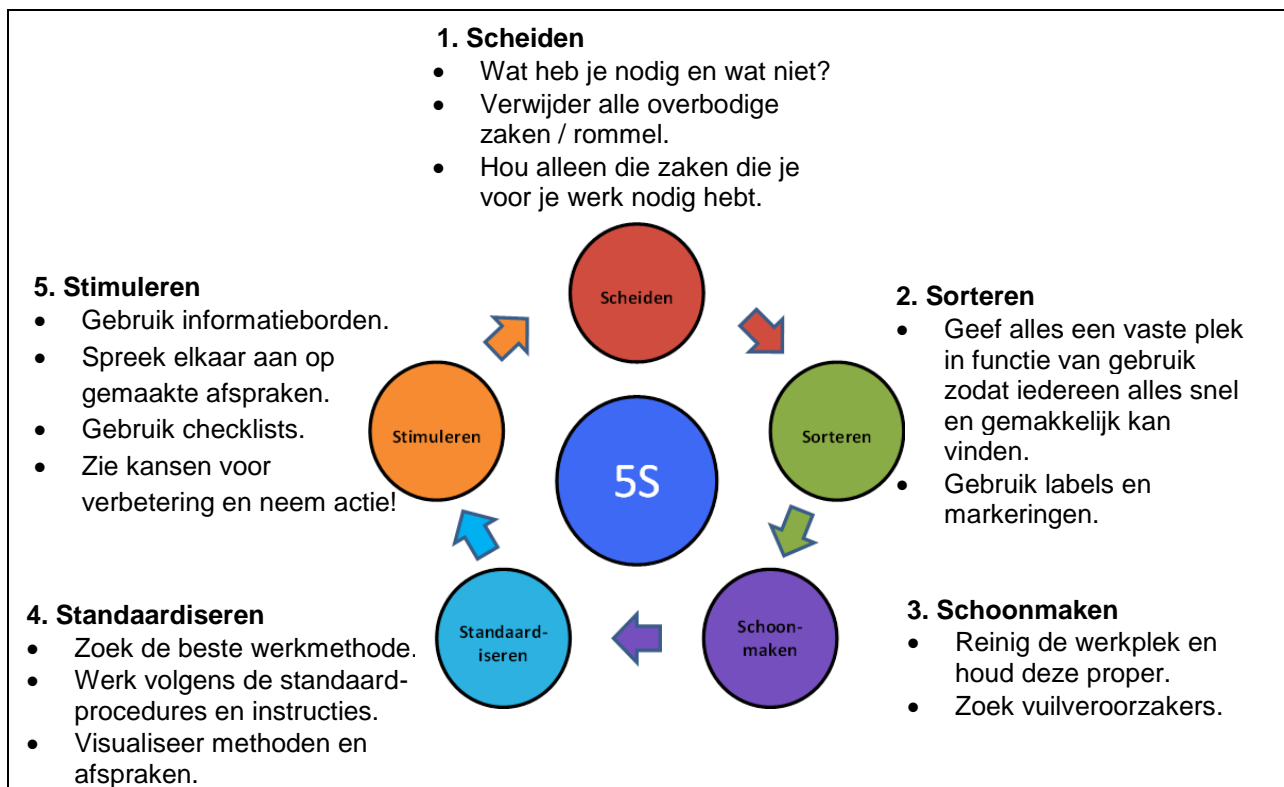
De 5S-methode is een systematische standaard gericht op het verbeteren van de organisatie met de werkplek als uitgangspunt. Door die te optimaliseren gaan we verspillingen tegen en leggen we de basis voor kwaliteit.

Wie jaren dezelfde bureau of werktafel bezet, geeft er een eigen stempel aan. Dat mag, maar je staat best ook open voor nieuwe inzichten. Aanpassingen kunnen gerust verbeteringen zijn. Waarom doe je iets al jaren als het ook anders kan? Durf je manier van werken in vraag te stellen en probeer het misschien eens op een andere manier. De 5S-methode kan je hierbij helpen.

Er zijn tal van factoren die een rol spelen bij orde en netheid op de werkplek. In een kantooromgeving wordt de indruk van ordelijkheid o.a. gemaakt door de stapels dossiers in behandeling (en de afgehandelde dossiers). De vensterbanken en vloer moeten niet als extra stapelruimte gebruikt worden. Het atelier of werkhuis met overbodig materiaal geeft eveneens een onprofessionele indruk. Stukken, voorwerpen en elementen die kapot, beschadigd, onbruikbaar of onveilig zijn moeten verwijderd of hersteld worden.

Een goed georganiseerde werkplek en omgeving biedt tal van voordelen. Een propere, overzichtelijke werkplaats creëert meer veiligheid, een positief imago, minder stress en verhoogt de efficiëntie. 5S is een methode die gebruikt wordt voor werkplekorganisatie en biedt een basis in het proces van continue verbetering. Het invoeren van de 5S methode zal positief bijdragen aan het bedrijfsresultaat.

Meer voorbeelden van 5S: <https://goo.gl/ijyRfv>



Een leven zonder smartphone (verslaving)



We zijn verslaafd aan onze smartphones. Nederlands onderzoek geeft aan dat de helft van de smartphonebezitters meer dan 10 keer per uur op zijn telefoon kijkt, dus gemiddeld om de 6 minuten! Ander onderzoek onder 2700 jongeren stelt vast dat de helft van de 12- tot 16-jarigen verslaafd is aan sociale media zoals WhatsApp, Facebook, Twitter of Instagram.

Dus... wat maakt ons zo bevlogen om met onze telefoons bezig te zijn in plaats van met het echte leven?

Experts zeggen dat onze hersenen een boost krijgen van dopamine en serotonine (de chemicaliën die gekoppeld zijn aan geluk) wanneer onze smartphones piepen of bellen. Dit zijn dezelfde chemicaliën die drugsgebruikers hun 'high' geven!

Afkicken van je smartphoneverslaving maakt je leven beter en geeft je meer rust. Hoe?

1. Gebruik je smartphone als gereedschap

Niemand is verslaafd aan Google Maps, een betaalapp, de calculator of de spraakrecorder omdat deze apps eenvoudigweg gereedschappen zijn. Deze apps zijn superhandig op het moment dat je ze nodig hebt en ze zijn niet verslavend. Dus gebruik je smartphone in de eerste plaats als een *gereedschap* dat je leven makkelijker maakt. Daar zit de kracht van de smartphone in. De rest is afleiding.

2. Haal de verslavende apps van je smartphone af

- Sociale media apps: het is erg verleidelijk om even snel op je Facebook of Instagram te kijken wanneer je alleen maar de app hoeft te openen. Als je deze apps verwijdert, moet je al achter een laptop zitten of via de website inloggen. Dus is het een stuk minder aantrekkelijk en ga je vanzelf minder kijken. Zo kom je er snel achter dat je het eigenlijk ook niet mist.
- Spelletjes: ze mogen dan leuk zijn, maar ze maken je leven niet echt beter en ze kosten vooral heel veel tijd. Voor elke minuut dat je Candy Crush speelt, mis je een minuut van andere activiteiten die belangrijk zijn voor een goede gezondheid zoals lichaamsbeweging, koken van gezonde maaltijden, wandelen met de hond en van de menselijke interactie in het echte leven.
- Nieuws apps: we nemen zoveel informatie op, maar laat ons eerlijk zijn, wat doen we met die informatie? Passen we ons gedrag aan? Leren we er iets uit? Nee! Meestal beperkt het zich tot het opslaan van de informatie in onze al overvolle hoofden.
- Media apps: bijvoorbeeld YouTube. Je kent het wel. Je bekijkt één filmpje op YouTube en voor je het weet, zit je na een uur nog het ene filmpje na het andere te bekijken.

Wat gebeurt er als je dit van je telefoon gooit? Dan wordt het weer een stuk gereedschap dat handig is en alleen gebruikt wordt wanneer het nodig is.

3. Voer een zero-notifications-policy

Laat je alleen storen door echte mensen die direct contact met je zoeken. Dit betekent dat je alleen notificaties doorlaat van telefoons en berichten die alleen aan jou gericht zijn.

Blokkeer notificaties van groepsapps, sociale media apps en spelletjes.

Hoe stel je dit handig in? Simpel: schakel de notificaties voor alle apps helemaal uit. En zet ze vervolgens heel selectief weer aan.

4. Haal je e-mail van je mobiel

Check je constant je e-mail op je telefoon? Spreek dan met jezelf af dat je je e-mail alleen op je computer checkt en schakel het uit op je smartphone.

5. Gebruik je telefoon niet als wekker

Dit nodigt namelijk uit om 's morgens al onmiddellijk je e-mail, WhatsApp, Facebook en Instagram te checken. Koop een wekker en maak van je slaapkamer een smartphonevrije zone.

6. Laat je telefoon gewoon thuis

We hebben steeds het gevoel onmisbaar te zijn en denken dat we altijd bereikbaar moeten zijn. Onzin! Laat je smartphone thuis en schenk aandacht aan je familie, vrienden of bij wie je ook bij bent op dat moment.

Met deze tips neem je het heft weer in eigen handen. Je zult zien dat het moeilijk is in het begin, maar na een week al merk je dat je je relaxter voelt en misschien zelfs wel gelukkiger. Bovendien blijkt dat je eigenlijk helemaal niks mist!

Het enige waar je je nog zorgen over moet maken, is wat je elke dag met die 2,5 uur extra moet doen!



Veiligheid bij werkzaamheden met een haakse slijpmachine

“Arbeider krijgt slijpschijf in gezicht”, “Slijpmachine verwondt arbeider”, Diepe vleeswonde aan pink”, “Medewerker verwondt door slijpschijf”... zijn de koppen van enkele krantenartikelen welke helaas nog te vaak verschijnen. Wij willen hierbij graag wijzen op de mogelijke risico's en de te nemen voorkomingsmaatregelen om op een veilige manier met slijpmachines om te gaan.

Arbeider krijgt slijpschijf in gezicht

OOSTENDE - Een arbeider heeft donderdagmiddag rond 14.45 uur bij werken ter hoogte van het militair hospitaal in de Dr. Moreauxlaan een slijpschijf in het aangezicht. Het slachtoffer werd met zware verwondingen overgebracht naar het ziekenhuis.

Slijpmachine verwondt arbeider

Een arbeider raakte ernstig gewond bij een werkongeval in Leuven. Een andere werknemer hanteerde een slijpmachine op een bouwplaats. Toen dat apparaat blokkeerde, schoof het weg en belandde de slijpmachine in het aangezicht van een collega. Gazet van Antwerpen, 03/04/08

Diepe vleeswonde aan pink

Een arbeider wil met een haakse slijpmachine werkzaamheden aan een grote metalen bak uitvoeren. Het snoer was om de slijpmachine gewikkeld (zie foto onder). Voor het slijpen legt de arbeider de machine op de metalen bak, wikkelt de arbeider het snoer af en steekt de stekker in. Hierbij schiet de machine in gang en wordt naar de hand van de werknemer geslingerd met een diepe vleeswonde in de pink tot gevolg. De oorzaak was dat het snoer de blokkeerinrichting had vastgezet zodat deze in de “aan” stand was geblokkeerd. Toen de stekker in het stopcontact werd gestoken startte de slijpmachine.



Medewerker verwondt door slijpschijf

Onlangs heeft een medewerker van een aannemer op de raffinaderij van Shell in Stanlow (Engeland) aanzienlijke verwondingen opgelopen aan zijn gezicht en hals door een slijpschijf. Dit ongeval ontstond toen het koordje van de kap van zijn jas gegrepen werd door de draaiende slijpschijf, en zijn hoofd daardoor naar de slijpschijf werd getrokken.

Na het lezen van deze artikelen en uit onze eigen ervaring kunnen we zeggen dat onderstaande punten de meest voorkomende risico's zijn.

- Rondvliegende deeltjes van het werkstuk en of de slijpschijf.
- Aanraking van de draaiende slijpschijf.
- Uit elkaar springen van de slijpschijf.
- Brand door ontsteking van brandbare stoffen.
- Kans op oogletsel, gehoorschade en inademen van stofdeeltjes.
- Gegrepen worden door bewegende delen.

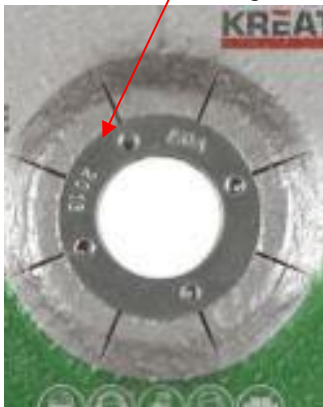
Welke zijn nu de te nemen voorkomingsmaatregelen?

- Trek de stekker uit bij het verwisselen van slijpschijven.
- Gebruik het juiste type van slijpschijf (doorslijpen <-> afbramen).
- Laat steeds de beschermkap op de machine zitten (een slijpmachine met een schijf van 230 mm heeft een omtreksnelheid van **281 km/u**!).
- Controleer de eventuele blokkeerinrichting op de "uit" stand (zie ongeval bovenaan).
- Oefen niet teveel druk uit op een draaiende schijf.
- Draag geen loshangende kleding, maar een aangepast werkpak.
- Bij lang haar, draag een haarnet of staart. Zorg ervoor dat het haar niet gegrepen kan worden.
- Klem het werkstuk steeds met aangepast gereedschap vast.
- Houd het gereedschap stevig vast met beide handen aan de handgrepen.
- Gebruik de machine niet in de buurt van brandbare vloeistoffen of gassen.
- Draag steeds uw gehoorbescherming om uw gehoor te beschermen.
- Bij grote stofontwikkeling: draag steeds een aangepast stofmasker.
- Draag steeds een veiligheidsbril.



Voor velen wellicht een onbekend fenomeen, maar op elke slijpschijf moet tegenwoordig een (geadviseerde) vervaldatum staan.

Na deze datum is de schijf op zich wel bruikbaar, maar wordt zachter waardoor de kans groter wordt dat er stukken uitvliegen.



Zorg er dus voor dat je bij de opslag (zowel in het magazijn als in de auto) altijd het FiFo-beginsel toepast (First in – First out) en zo de oude schijven altijd als eerste gebruikt.

Let op: Dit geldt voor alle kunsthar gebonden afbraam- en doorslijpschijven, dus ook voor steen- en betonschijven en voor vaste tafelmachines.