



Voor meer info over
veilig werken, kijk op
www.agroarbo.nl

Verantwoord omgaan met de mobiele telefoon

Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting

Taken waarover we moeten nadenken, kunnen we niet tegelijkertijd uitvoeren. Om iets goed te doen, kunnen we ons dus beter focussen op wat belangrijk is. Krijg je een belangrijk telefoontje en moet dat gesprek voorrang hebben? Staak de rest en laat het gesprek voorgaan. Kan het wachten? Werk dan door en bekijk je berichten op het moment dat je niet werkt. Veiligheid gaat voor alles.

WAAROM IS DE TELEFOON ZO VERSLAVEND?

Even het weerbericht checken of een appje sturen, kijken of iemand heeft gereageerd. Uit onderzoek blijkt dat Nederlanders tussen de tien en twintig keer per uur naar hun mobiele telefoon grijpen. Ook willen we steeds worden beloond, een antwoord op een berichtje krijgen of een like. We willen niets missen, maar kunnen heel veel missen. Het is namelijk onmogelijk om alles bij te houden. Ook willen we altijd bereikbaar zijn, maar is dat echt nodig?

MULTITASKEN

Hersenen schakelen razendsnel van de ene opdracht naar de andere. Als jij tijdens het rijden op je mobiel kijkt, kijk je niet op de weg. En als je tijdens het rijden een gesprek voert, gaat je aandacht naar het gesprek en in fragmenten naar wat er om je heen gebeurt.

Meerdere taken tegelijk uitvoeren, is slecht voor de kwaliteit van denken en werken. Hierdoor zijn taken niet (goed) af en ook in je hoofd wordt het onrustig. Dit is vergelijkbaar met ADHD. Je ervaart meer stress en werkdruk. Zorg dus dat je telefoon geen stoorzender kan zijn als het niet nodig is.

HET GROTE GEHEEL

Om over na te denken: wat voor een persoon wil je zijn? Wanneer ben je een goede werknemer? Wanneer werk je het veiligst? Hoe zou je je voelen als je iemand hebt aangereden omdat jouw aandacht niet bij je werk was? Past jouw telefoongedrag bij de antwoorden op deze vragen?

ALTIJD BEREIKBAAR IS ALTIJD AFGELEID

TNO heeft onderzocht dat als je tijdens het rijden heel even op je telefoon kijkt, de kans 23 keer zo groot is dat je in een gevaarlijke verkeerssituatie terechtkomt. Daarnaast is het zo dat je vaak langer kijkt dan eigenlijk de bedoeling is. Een mobiel eist telkens weer je aandacht op door alle notificaties en (push-)berichten. Meestal zijn ze niet zo belangrijk dat ze direct aandacht nodig hebben. Door constant afgeleid te zijn, verliezen we langzaam maar zeker het vermogen om onze aandacht ergens lang op te richten. En telkens is weer tijd nodig om je aandacht er weer bij te krijgen. Zet je notificaties en pushberichten uit. Ook kun je je telefoon op 'niet storen' zetten en instellen wie jou wel kan bereiken.

NIET OPNEMEN EN NIET BEANTWOORDEN

Het is niet verboden om je telefoon niet op te nemen of een bericht niet direct te beantwoorden. Je bent zelf degene die de keuze maakt om dat wel of niet te doen. En jij bent ook zelf verantwoordelijk voor de gevolgen. Daarentegen is het juist verboden om berichten te versturen of niet-hands-free te bellen tijdens het rijden. Toch wordt daar door veel mensen voor gekozen.

Veel slachtoffers

Jaarlijks vallen er circa 600 slachtoffers (doden en ziekenhuisgewonden) in het verkeer door bellen tijdens het rijden.

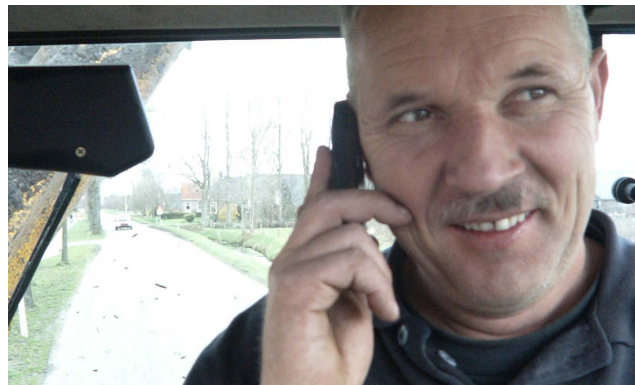
*Alle toolboxes zijn ook digitaal te gebruiken via de Veilig Vakwerk-dienst.
Ga voor meer informatie naar www.veiligvakwerk.nl.*



Een gesprek met je collega onderbreek je niet voor een rinkelende telefoon. Als iemand een gesprek met je wil starten, moet hij tenslotte ook wachten tot je met een ander bent uitgepraat.

TIPS EN VUISTREGELS

- Als je werkt, is het de bedoeling dat je werkt en je niet laat afleiden door je mobiele telefoon.
- Als je fietst en appt, word je beboet. Appen of bellen en rijden met trekker of kraan is echt onverantwoord als je bedenkt hoeveel meer schade je kunt veroorzaken dan alleen een fietser zou kunnen. Nooit doen! Als het mis gaat, heb je weinig aan "Sorry, het was niet mijn bedoeling". Het is onverantwoord en niet meer ongedaan te maken.
- Als je onder werktijd toch moet bellen of appen, zet dan je machine stil, met de bak op de grond. Dat geldt ook als de uitvoerder of je werkgever belt. Je belt terug als het veilig is. Privételefoontjes die niet dringend zijn, pleeg je buiten werktijd.
- Beperk privégesprekken of -berichten tot het hoogst noodzakelijke. Als jij iemand per uur moet betalen, bijvoorbeeld de monteur voor de wasmachine, kun je het ook niet waarden dat je een bepaald aantal euro's voor privé bellen betaalt omdat hij belt terwijl hij voor jou bezig is.



Rijden en bellen gaan niet samen. Bel pas als de trekker stilstaat.

- Zorg dat jouw telefoongedrag niet tot irritaties leidt bij anderen, bijvoorbeeld door je appjes te bekijken terwijl je in gesprek bent met iemand of door de hele pauze op je telefoon te turen en niets tegen je collega's te zeggen. Luidruchtig bellen waar anderen bij zijn, is één van de grootste telefoonirritaties.
- Verspreid foto's of berichten die over het werk gaan niet via social media. Dit kan grote gevolgen hebben voor het imago van het bedrijf. Het imago van het bedrijf kan ook worden beïnvloed door jouw belgedrag.
- Spreek elkaar beleefd aan op asociaal of onverantwoord telefoongedrag.

Handfree bellen

Ook bij handsfree bellen is de aandacht niet bij de weg en op het moment dat jouw brein schakelt, is je aandacht niet bij het gesprek.



TEKST: **Corina van Zoest-Meester**, adviseur arbo
FOTO'S: CUMELA Communicatie