

Ik werk niet onder invloed van alcohol of drugs

Het is uiteraard niet toegestaan om alcohol of drugs te gebruiken tijdens werktijd. Maar het verbod op werken of rijden onder invloed van alcohol of drugs gaat verder. Gebruik van alcohol, drugs of medicijnen 's avonds kan ook invloed hebben op de veiligheid de volgende ochtend.

Wanneer je werkt of rijdt onder invloed van alcohol of drugs kun je gevaarlijke situaties veroorzaken, zowel voor jezelf als voor je omgeving. Denk aan:

verminderder waakzaamheid,
minder goed of problematisch functioneren,
slechtere inschatting van risico's en situaties,
overschatting van eigen kunnen,
makkelijker overtreden van de regels,
het verstoren van de sfeer en het verhogen van de werkdruk voor collega's.

Alcoholgebruik

Het is goed mogelijk dat je 's avonds op een feestje zoveel drinkt dat je de volgende ochtend nog onder invloed bent. De lever breekt ongeveer 7 gram alcohol af per uur, en in een glas alcoholhoudende drank zit gemiddeld 10 gram. Om één glas alcoholhoudende drank af te breken heb je dus ongeveer anderhalf uur nodig. Hoelang het precies duurt totdat je niet meer onder invloed bent, hangt af van: je geslacht, je lichaamsgewicht, de hoeveelheid alcohol, je gemoedstoestand, lichamelijke conditie en van wat je van te voren hebt gegeten. Het is dus van belang om hier je verantwoordelijkheid te nemen.

Medicijngebruik

Behalve alcohol en drugs zijn er ook medicijnen die de veiligheid nadelig kunnen beïnvloeden. Met name medicijnen die het reactievermogen verminderen zijn gevaarlijk bij werken in risicovolle situaties (bijvoorbeeld op of nabij machines of langs de openbare weg). Op drie manieren is te zien of medicijnen het reactievermogen kunnen verminderen en of tijdens het gebruik van de medicijnen veilig gewerkt kan worden:

1. De bekende gele sticker
2. een waarschuwing op het etiket
3. een waarschuwing in de bijsluiter

Overleg altijd met de arts die de medicijnen voorschrijft of de bedrijfsarts of tijdens het gebruik van de medicijnen veilig gewerkt kan worden

Rookverbod

In alle keten, schaftwagens en kantoren geldt een algemeen rookverbod. Roken is alleen toegestaan waar dit is aangegeven.

1 Welke gevolgen kan werken of rijden onder invloed van alcohol of drugs hebben?

- A. Je maakt betere inschattingen van risico's
- B. Je wordt productiever
- C. Je overschat jezelf en kunt regels makkelijker overtreden
- D. Je geheugen wordt scherper

2 Hoelang duurt het gemiddeld voordat één glas alcohol is afgebroken door de lever?

- A. Een half uur
- B. Eén uur
- C. Anderhalf uur
- D. Twee uur

3 Welke factor heeft géén invloed op de snelheid waarmee alcohol wordt afgebroken?

- A. Lichaamsgewicht
- B. Lichamelijke conditie
- C. Gemoedstoestand
- D. Het tijdstip waarop je drinkt

4 Waarom geldt er een rookverbod in keten, schaftwagens en kantoren?

- A. Omdat roken daar verboden is, behalve waar het expliciet is toegestaan
- B. Omdat roken nergens meer toegestaan is in Nederland
- C. Omdat het brandgevaar vergroot bij alcohol- of drugsgebruik
- D. Omdat alleen buiten roken ongezond is

naam: