

CONDITIE

Fysieke paraatheid is cruciaal voor elke brandweerman en -vrouw. Want als je fit bent, bescherm je niet alleen slachtoffers, maar ook jezelf en je collega's. Alles begint bij een gezonde levensstijl en voldoende motivatie.

Hoe blijf je fit?

- 1 Je gezondheid is belangrijk. Hou ze op peil voor jezelf en voor je collega's.
- 2 Motiveer jezelf en je collega's. Train eventueel samen.
- 3 Je zone biedt je mogelijkheden om aan je conditie te werken. Maak er gebruik van.

Heb je er al eens aan gedacht om **al lopend, met de fiets of te voet naar de kazerne** te komen? Een nieuwe sport uitproberen is interessant voor je fysieke en geestelijke conditie.

Lees onze tips om je fysieke conditie te onderhouden op de website civieleveiligheid.be.

Breng je omgeving en jezelf niet in gevaar.



Alle veiligheidstips op civieleveiligheid.be/nl/risicos

Soms is vuur niet jouw grootste risico



**Heb jij een gezonde levensstijl?
We werken er samen aan.**

ibz .be

**WEET JIJ HOE JE MOET OMGAAN
MET BEROEPSRISICO'S?**

Neem beroepsrisico's ernstig

Als brandweerman zet je je dag en nacht in om mensen te helpen. Je komt tussen bij brand, verkeersongevallen, overstromingen, instortingen en andere incidenten.

Maar tijdens die interventies word je vaak blootgesteld aan een aantal beroepsrisico's. Die hebben niet alleen met vuur op zich te maken. Maar daarom zijn ze niet minder gevaarlijk. In deze brochure hebben we drie belangrijke gevaren voor jou op een rijtje gezet.



HYGIËNE

Tijdens interventies word je regelmatig geconfronteerd met stoffen die giftig kunnen zijn of een negatieve impact kunnen hebben op je gezondheid. Volg daarom altijd nauwgezet de procedures. Want die zijn er in de eerste plaats om jou en je collega's te beschermen.

Hoe ga je om met schadelijke stoffen?

- 1 Volg de procedures om je outfits en materiaal schoon te houden.
- 2 Zorg ervoor dat je geen schadelijke stoffen meeneemt naar de kazerne of naar huis.
- 3 Zorg voor elkaar en moedig collega's aan om de procedures te volgen.

Lees ook de standaard operationele procedure voor een goede hygiëne bij een interventie op de website [civieleveiligheid.be](https://www.civieleveiligheid.be).

Bescherm jezelf en je collega's.



AGRESSIE

Net zoals de leden van andere hulpdiensten, word je soms geconfronteerd met agressie tijdens interventies. Geen enkele vorm van agressie – ook licht fysieke agressie of verbale agressie – is aanvaardbaar of *part of the job*.

Hoe ga je om met agressie?

- 1 Bekijk eerst of de situatie veilig is vóór je actie onderneemt.
- 2 Meld verbale of fysieke agressie altijd bij de preventieadviseur. Die is er voor jou.
- 3 Vraag steun bij een vertrouwenspersoon, de preventieadviseur of een leidinggevende.

Lees de veelgestelde vragen op de website [civieleveiligheid.be](https://www.civieleveiligheid.be) over de stappen die je kan zetten tegenover iemand die agressie pleegt.

Meld het altijd als je slachtoffer bent van agressie.