

Instructiefiche

Werk veilig kompas | LMRA – Last minute risicoanalyse



Een LMRA voer je uit vlak vóór je start, op de plaats waar het werk wordt uitgevoerd. Het Werk veilig kompas helpt je om gevaren te herkennen en de nodige maatregelen te nemen.

Het Werk veilig kompas

Gebruik de 8 categorieën als leidraad.



De 8 categorieën

- 1 Mens** – vermoeidheid, concentratie, afleiding, stress, tijdsdruk, fysieke toestand.
- 2 Kennis** – taak, risico's, instructies, procedures, opleiding, ervaring, bevoegdheid.
- 3 Werkomgeving** – orde en netheid, toegang, obstakels, struikel- of slipgevaar, lekkages, verkeer, verlichting, weersomstandigheden.
- 4 Energie** – elektriciteit, druk, mechanische beweging, hydraulische of pneumatische energie, warmte/koude, onverwachte of opgeslagen energie.
- 5 Hoog risico** – werken op hoogte, hijsen, besloten ruimten, brand-/explosiegevaar en andere kritieke handelingen.
- 6 Blootstelling** – chemicaliën, stof, lawaai, trillingen, straling, biologische agentia en andere schadelijke blootstellingen.
- 7 Middelen & bescherming** – gereedschappen, arbeidsmiddelen, beveiligingen en beschermingsmiddelen: geschikt, beschikbaar en in goede staat.
- 8 Ergonomie** – houding, belasting, tillen, repeterende bewegingen, bereikbaarheid en werkritme.



Hoe gebruik je de LMRA?

- 1** Vul de basisgegevens in: datum, uur en locatie/werkplek.
- 2** Bekijk het Werk veilig kompas en bepaal welke gevaren van toepassing zijn.
- 3** Noteer per gevaar het categorienummer, de concrete situatie en de genomen maatregel.
- 4** Neem eerst de nodige maatregelen. Kan je niet veilig werken? Start het werk niet.
- 5** Wijzig de situatie tijdens de dag? Stop, beoordeel opnieuw en noteer de wijziging op de achterkant.



TIP

Per categorie wordt een afzonderlijke uitgebreide A4-fiche voorzien, zodat duidelijk is wat juist onder elke categorie valt.

Papieren LMRA



Print de LMRA en vul deze met de hand in.

Alle aanwezigen op de betreffende werkpost nemen de LMRA door.

Deelnemers (papier):

Naam • Bedrijf • Handtekening

Digitale LMRA



Maak vóór gebruik een kopie van de lege LMRA.

- 1** Bewaar één leeg exemplaar als template.
- 2** Maak een kopie en geef een herkenbare bestandsnaam, bv.: 2026-08-16 – Locatie – LMRA.pdf
- 3** Bewaar de ingevulde LMRA bij het project, werk of dossier.

Deelnemers (digitaal):

Naam • Bedrijf



KIJK

Herken de gevaren.



DENK

Bepaal wat nodig is.



DOE

Neem de nodige maatregelen.



STOP

Kan het niet veilig? Stop het werk.

1 MENS



Waar kijk je naar?

Bij Mens kijk je naar de persoon die het werk uitvoert.

De vraag is:

Ben ik – en zijn de anderen – op dit moment fysiek en mentaal in staat om deze taak veilig uit te voeren?

Het gaat dus niet over of je weet hoe de taak moet worden uitgevoerd — dat hoort onder Kennis — maar over je toestand op het moment dat je gaat werken.



Belangrijk

De voorbeelden hieronder zijn niet exhaustief. Iedere werksituatie is anders.

Volg steeds de geldende risicoanalyse, werkvergunning, instructies en procedures van de organisatie.

Een LMRA vervangt deze niet.

RISICO / SITUATIE		VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE MAATREGELEN
1	Vermoeidheid / slaperigheid	Pauze nemen • taak tijdelijk onderbreken • taak verdelen • verantwoordelijke aanspreken wanneer veilig werken niet meer mogelijk is
2	Verminderde concentratie	Taak onderbreken • storende factoren wegnemen • opnieuw focussen voordat het werk wordt hervat
3	Afleiding	Afleiding beperken • werk onderbreken tijdens storingen • afspraken maken zodat kritieke handelingen niet worden verstoord
4	Stress / mentale belasting	Werktempo aanpassen • situatie bespreken • ondersteuning vragen wanneer de belasting veilig werken beïnvloedt
5	Tijdsdruk / haast	Veiligheidstappen niet overslaan • planning laten aanpassen • voldoende tijd voorzien
6	Fysiek niet in staat om de taak uit te voeren	Andere werkmethode kiezen • hulp vragen • taak laten overnemen indien nodig
7	Ziek of onwel voelen	Taak stoppen wanneer dit veilig functioneren beïnvloedt • verantwoordelijke informeren
8	Beperkte alertheid	Pauze • taakroulatie • kritieke taak op een geschikter moment uitvoeren
9	Alleenwerk	Controleren of alleenwerk toegestaan is • communicatiemiddel voorzien • toezicht of collega voorzien wanneer nodig
10	Onvoldoende onderlinge communicatie	Voor de start duidelijke afspraken maken • controleren of iedereen elkaar begrijpt
11	Spanning/conflict binnen de ploeg die de taak beïnvloedt	Eerst communicatie herstellen en taakverdeling verduidelijken
12	Alcohol, drugs of medicatie die veilig functioneren kan beïnvloeden	Taak niet uitvoeren wanneer veilig werken niet gegarandeerd kan worden • geldende bedrijfsprocedure volgen



KERNBOODSCHAP

Niet alleen het werk moet veilig zijn. Jij moet het ook veilig kunnen uitvoeren.

2

KENNIS



Waar kijk je naar?

Bij Kennis gaat het over wat je moet weten, begrijpen, kunnen en waarvoor je bevoegd moet zijn.

De vraag is:

Weet ik wat ik moet doen, begrijp ik de risico's en maatregelen en beschik ik over de vereiste kennis, opleiding en bevoegdheid?



Belangrijk: de voorbeelden hieronder zijn niet exhaustief. Iedere werksituatie is anders.

Volg steeds de geldende risicoanalyse, werkvergunning, instructies en procedures van de organisatie. Een LMRA vervangt deze niet.

RISICO / SITUATIE	VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE MAATREGELEN
 Taak/opdracht niet duidelijk	Voor de start verduidelijking vragen
 Werkmethode niet gekend	Instructie of procedure raadplegen · uitleg vragen
 Risico's van de taak niet gekend	Werkvergunning, risicoanalyse of instructie doornemen
 Preventiemaatregelen niet begrepen	Niet starten tot duidelijk is wat moet gebeuren
 Onvoldoende opleiding	Opgeleide/bevoegde persoon inschakelen · opleiding voorzien
 Onvoldoende ervaring	Begeleiding of toezicht vragen
 Vereiste bevoegdheid ontbreekt	Taak niet uitvoeren
 Vereist attest/certificaat ontbreekt of is niet geldig	Taak niet uitvoeren tot aan de vereisten is voldaan
 Werkvergunning niet begrepen	Vergunning opnieuw samen overlopen
 Procedure gewijzigd	Actuele instructie raadplegen vóór de start
 Taak wijkt af van hetgeen gepland of besproken werd	Stoppen en nieuwe situatie laten verduidelijken/beoordelen
 Onduidelijke taakverdeling	Vastleggen wie welke handeling uitvoert
 Taal- of begripsprobleem	Informatie op een begrijpelijke manier laten toelichten
 Niet weten wie verantwoordelijk/aanspreekpunt is	Voor de start aanspreekpunt bepalen
 Noodprocedure niet gekend	Noodprocedure doornemen
 Niet weten hoe alarm te slaan	Meldingswijze en noodnummer controleren
 Verzamelpunt niet gekend	Locatie vóór de start nagaan
 Niet weten wat te doen bij brand, lek, ongeval of andere noodsituatie	Noodinstructies doornemen vóór de taak



KERNBOODSCHAP

Niet zeker? Eerst vragen en begrijpen. Dan pas starten.

3

WERKOMGEVING



Waar kijk je naar?

Bij **Werkomgeving** kijk je naar alles rondom je taak.

Dat kan een vaste werkplek zijn, maar evengoed een werf, technische ruimte, magazijn, installatie, voertuig, dak, buitenlocatie of tijdelijke werkzone.

De vraag is:

Is de omgeving waarin ik mijn werk moet uitvoeren veilig en wat gebeurt er rondom mij?



Belangrijk: de voorbeelden hieronder zijn niet exhaustief. Iedere werksituatie is anders.

Volg steeds de geldende risicoanalyse, werkvergunning, instructies en procedures van de organisatie. Een LMRA vervangt deze niet.

RISICO / SITUATIE	VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE MAATREGELEN
 Rommel / slechte orde en netheid	Werkzone opruimen vóór start
 Obstakel in doorgang	Verwijderen · indien niet mogelijk beveiligen of markeren
 Struikelgevaar	Obstakel verwijderen · veilige doorgang creëren · signaleren/afbakenen
 Slipgevaar	Zone afzetten · oorzaak laten verwijderen/reinigen
 Olie op de vloer	Zone afbakenen en schoonmaakdienst verwittigen
 Lekkage / morsing	Zone beveiligen · bevoegde persoon/dienst verwittigen · bijkomende risico's beoordelen
 Gat/opening in vloer	Afdekken of collectief beveiligen
 Slechte of onveilige toegang	Veilige toegang voorzien
 Werkzone onvoldoende bereikbaar	Toegang organiseren vóór start
 Slechte verlichting	Extra of geschikte verlichting voorzien
 Losliggende materialen	Verwijderen of veilig opslaan
 Uitstekende/scherpe delen uit omgeving	Verwijderen · afschermen · markeren
 Vallende voorwerpen uit omgeving	Voorwerpen beveiligen · zone afzetten
 Voetgangers en voertuigen in dezelfde zone	Scheiden · veilige routes voorzien · signaliseren
 Heftruck-/voertuigverkeer	Werkzone scheiden · afspraken maken · rekening houden met dode hoek
 Laden en lossen nabij werkzone	Zone afstemmen en afbakenen
 Coactiviteit / andere werkzaamheden	Overleg · werkzaamheden afstemmen · zones scheiden indien nodig
 Kraan-/hijswerk boven of nabij werkzone	Werkzone verlaten/afbakenen · werkzaamheden afstemmen
 Werkzaamheden van aannemers beïnvloeden eigen taak	Risico's en afspraken vooraf uitwisselen
 Regen	Sliprisico beoordelen · werkmethode aanpassen
 Wind	Materialen beveiligen · hoogte-/hijswerk opnieuw beoordelen
 IJs/sneeuw	Toegang en ondergrond veilig maken
 Onweer	Werkzaamheden volgens geldende instructies onderbreken
 Onvoldoende ventilatie in werkzone	Ventilatie verbeteren; mogelijke blootstelling eveneens onder Blootstelling beoordelen
 Vluchtweg geblokkeerd	Vrijmaken vóór start
 Nooduitgang niet bereikbaar	Niet starten tot veilige evacuatie mogelijk is
 Nooduitgang/signalisatie niet zichtbaar	Situatie laten corrigeren
 Toegang voor hulpverlening geblokkeerd	Vrijmaken
 Onvoldoende afbakening	Correcte afbakening plaatsen
 Ontbrekende/onjuiste signalisatie	Juiste signalering voorzien



KERNBOODSCHAP

Kijk naar je taak én naar alles wat er rondom gebeurt.

4

ENERGIE



Waar kijk je naar?

Bij Energie zoek je naar energie die aanwezig is, opgeslagen zit of onverwacht kan vrijkomen.

De vraag is:

Welke energie kan mij raken, iets laten bewegen of onverwacht vrijkomen tijdens mijn werk?



Belangrijk

De voorbeelden hieronder zijn niet exhaustief. Iedere werksituatie is anders.

Volg steeds de geldende risicoanalyse, werkvergunning, instructies en procedures van de organisatie.

Een LMRA vervangt deze niet.

RISICO / SITUATIE		VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE MAATREGELEN
1	 Elektrische spanning	Uitschakelen en veiligstellen volgens geldende procedure
2	 Restspanning	Afwezigheid van spanning laten controleren volgens procedure
3	 Onverwachte herinschakeling	Vergrendeling/veiligstelling toepassen
4	 Mechanische beweging	Beweging stoppen en veiligstellen
5	 Draaiende delen	Afscherming behouden · veilige afstand
6	 Machine kan onverwacht starten	Energievoorziening veiligstellen
7	 Hydraulische energie	Systeem isoleren · druk gecontroleerd aflaten
8	 Pneumatische energie	Toevoer isoleren · restdruk verwijderen
9	 Druk in leidingen/vaten	Drukloos maken en veilige toestand controleren
10	 Gas onder druk	Isoleren volgens procedure
11	 Opgespannen veren	Energie gecontroleerd ontladen/blokkeren
12	 Opgeheven machineonderdelen	Mechanisch ondersteunen/blokkeren
13	 Hangend/opgeheven object met potentiële energie	Ondersteunen of veilige zone creëren
14	 Zwaartekracht	Onderdelen/materialen beveiligen tegen vallen of bewegen
15	 Hete leiding / heet medium	Isoleren · afkoelen · contact voorkomen
16	 Stoom	Isoleren en druk/temperatuur veiligstellen
17	 Koude/cryogene energie	Isolatie en passende bescherming toepassen
18	 Meerdere energiebronnen tegelijk	Alle relevante energiebronnen identificeren en veiligstellen
19	 Onbekende energietoestand	Niet starten vóór de toestand duidelijk is



KERNBOODSCHAP

Energie onder controle vóór je eraan werkt.

5 HOOG RISICO



Waar kijk je naar?

Bij Hoog risico gaat het om werkzaamheden of situaties waarbij een fout onmiddellijk tot zeer ernstige of dodelijke gevolgen kan leiden en waarvoor specifieke veiligheidsvoorwaarden nodig zijn.

De vraag is:

Voer ik werk uit waarbij specifieke kritieke beheersmaatregelen absoluut in orde moeten zijn vóór ik start?



Belangrijk: de voorbeelden hieronder zijn niet exhaustief. Iedere werksituatie is anders. Volg steeds de geldende risicoanalyse, werkvergunning, instructies en procedures van de organisatie. Een LMRA vervangt deze niet.

RISICO / SITUATIE	VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE MAATREGELEN
Werken op hoogte	Eerst collectieve valbeveiliging voorzien
Collectieve bescherming bij hoogte niet mogelijk	Geschikte individuele valbeveiliging gebruiken volgens procedure
Geen adequate valbeveiliging mogelijk	Niet starten
Open rand / valopening	Collectief afschermen/afdekken
Hijswerk	Hijsplan/afspraken waar vereist · zone beveiligen · geschikt materieel
Hangende last	Nooit onder of in traject van de last staan
Last kan zwenken/verplaatsen	Gevarenzone bepalen en vrijhouden
Line of fire	Buiten mogelijke bewegings-, ontlastings-, val- of projectierichting blijven
Besloten ruimte	Alleen betreden wanneer alle vereiste voorwaarden/procedures zijn vervuld
Gevaarlijke atmosfeer	Vereiste metingen, ventilatie en beheersmaatregelen toepassen
Redding uit besloten ruimte niet voorbereid	Niet betreden
Heet werk	Werkvergunning/voorwaarden controleren · ontstekingsbronnen beheersen
Brandgevaar	Brandbare materialen verwijderen/beheersen · brandpreventiemiddelen voorzien
Explosiegevaar / ATEX	Ontstekingsbronnen uitsluiten · geldende ATEX-maatregelen volgen
Graafwerk	Ondergrondse infrastructuur lokaliseren · uitgraving beveiligen
Instortingsgevaar	Ondersteunen/beveiligen · zone niet betreden zolang onveilig
Werk nabij water / verdrinkingsgevaar	Passende beveiliging en reddingsmiddelen voorzien
Zwaar bewegend materieel in kritieke zone	Gevarenzone scheiden en beheersen
Kritieke veiligheidsvoorziening ontbreekt	Niet starten
Voorwaarden van vergunning niet vervuld	Niet starten



KERNBOODSCHAP

Kritieke voorwaarde niet in orde? Niet starten.

6 BLOOTSTELLING



Waar kijk je naar?

Bij **Blootstelling** gaat het over wat je lichaam kan inademen, opnemen, aanraken, horen of waaraan het fysiek kan worden blootgesteld. Het effect hoeft niet onmiddellijk zichtbaar te zijn.

De vraag is:

Waaraan kan ik tijdens deze taak worden blootgesteld en kan dat mijn gezondheid schaden?



Belangrijk: de voorbeelden hieronder zijn niet exhaustief. Iedere werksituatie is anders. Volg steeds de geldende risicoanalyse, werkvergunning, instructies en procedures van de organisatie. Een LMRA vervangt deze niet.

RISICO / SITUATIE		VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE MAATREGELEN
	Chemisch product	Productinformatie/SDS en instructies volgen
	Spatten	Bron afschermen · passende oog-/gelaatsbescherming
	Huidcontact	Contact voorkomen · passende handschoenen/bescherming
	Gas	Bron beheersen · ventilatie/afzuiging · detectie/PBM wanneer vereist
	Damp	Bronafzuiging/ventilatie toepassen
	Rook	Afzuiging/ventilatie · passende ademhalingsbescherming wanneer vereist
	Stof	Bron aanpakken · afzuigen · natte werkwijze waar geschikt
	Fijnstof	Blootstelling beperken · geschikte bescherming
	Vezels	Materiaal niet onnodig verstoren · juiste procedure
	Asbestverdacht materiaal	Werk stoppen en geldende asbestprocedure volgen
	Biologische agentia	Contact beperken · hygiëne · containment · passende PBM
	Besmet materiaal	Veilige behandeling en correcte afvalprocedure
	Bloed/lichaamsvloeistoffen	Contact vermijden · geschikte beschermings- en hygiënemaatregelen
	Lawaai	Bron verminderen · blootstellingsduur beperken · gehoorbescherming
	Hand-armtrillingen	Geschikt materieel · duur beperken · taak afwisselen
	Lichaamstrillingen	Blootstelling verminderen / werkorganisatie aanpassen
	Ioniserende straling	Specifieke toegangs- en stralingsbeschermingsregels volgen
	UV/laser/optische straling	Bron afschermen · passende bescherming
	Elektromagnetische velden	Toegang/afstand/maatregelen volgens geldende instructie
	Hitte als blootstelling	Blootstellingsduur beperken · bescherming · herstel/pauzes
	Koude als blootstelling	Geschikte kleding/bescherming en blootstellingsduur beheersen



KERNBOODSCHAP

Ook wat je niet onmiddellijk ziet of voelt, kan schadelijk zijn.

7 MIDDELEN & BESCHERMING



Waar kijk je naar?

Hier kijk je naar wat je gebruikt om het werk uit te voeren én waarmee je jezelf of anderen beschermt.

De vraag is:

Heb ik de juiste middelen en zijn ze geschikt, beschikbaar, gecontroleerd en in goede staat?



Belangrijk: de voorbeelden hieronder zijn niet exhaustief. Iedere werksituatie is anders.

Volg steeds de geldende risicoanalyse, werkvergunning, instructies en procedures van de organisatie. Een LMRA vervangt deze niet.

RISICO / SITUATIE	VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE MAATREGELEN
 Verkeerd gereedschap	Juiste gereedschap gebruiken
 Beschadigd gereedschap	Buiten gebruik stellen en vervangen
 Improviseren met materiaal	Geschikt arbeidsmiddel voorzien
 Beschadigde kabel/stekker	Niet gebruiken · laten herstellen/vervangen
 Machinebeveiliging ontbreekt	Machine niet gebruiken
 Beveiliging defect	Arbidsmiddel buiten gebruik stellen
 Afscherming verwijderd	Herstellen vóór gebruik
 Arbeidsmiddel niet geschikt voor taak	Correct middel selecteren
 Keuring/controle vereist maar niet in orde	Niet gebruiken tot geldige toestand bevestigd is
 Ladder beschadigd	Buiten gebruik stellen
 Steiger onvolledig/onveilig	Niet gebruiken tot correct vrijgegeven
 Collectieve bescherming ontbreekt	Eerst geschikte collectieve maatregel voorzien
 Leuning/afscherming defect	Herstellen/beveiligen
 PBM ontbreekt	Juiste PBM voorzien
 PBM beschadigd	Vervangen
 PBM niet geschikt voor risico	Correct type selecteren
 PBM past niet goed	Juiste maat/type voorzien
 PBM wordt verkeerd gebruikt	Correct gebruik/instructie
 Meetapparatuur ontbreekt	Niet starten wanneer meting noodzakelijk is
 Detector niet gecontroleerd/gekalibreerd waar vereist	Geschikt werkend toestel voorzien
 Communicatiemiddel vereist maar ontbreekt	Voorzien vóór start
 Brandblusser vereist maar niet beschikbaar/bereikbaar	Laten voorzien
 EHBO-materiaal noodzakelijk maar niet bereikbaar	Toegang herstellen/voorzien
 Oog-/nooddouché vereist maar niet bruikbaar	Niet starten zolang noodzakelijke voorziening ontbreekt
 Reddingsmiddelen vereist maar ontbreken	Niet starten



KERNBOODSCHAP

Goed werk begint met het juiste middel én de juiste bescherming.

8

ERGONOMIE



1. Waar kijk je naar?

Bij Ergonomie beoordeel je of het werk is afgestemd op de fysieke mogelijkheden van de mens.

De vraag is:

Kan ik deze taak uitvoeren zonder onnodige lichamelijke belasting en kan het werk beter aan de mens worden aangepast?



Belangrijk

De voorbeelden hieronder zijn niet exhaustief. Iedere werksituatie is anders. Volg steeds de geldende risicoanalyse, werkvergunning, instructies en procedures van de organisatie. Een LMRA vervangt deze niet.



2. Risico's en mogelijke maatregelen

Risico / situatie		Voorbeelden van mogelijke maatregelen
1	Zware last tillen	Mechanisch hulpmiddel gebruiken · gewicht verminderen · samen tillen indien geschikt
2	Grote/onhandige last	Hulpmiddel gebruiken · taak anders organiseren
3	Last moeilijk vast te nemen	Geschikt hulpmiddel/grip voorzien
4	Veelvuldig tillen	Frequentie verminderen · taakrotatie
5	Duwen/trekken met veel kracht	Hulpmiddel gebruiken · route verbeteren · belasting verminderen
6	Werk boven schouderhoogte	Werkhoogte aanpassen · geschikt platform/hulpmiddel
7	Langdurig bukken	Werkhoogte of werkpositie aanpassen
8	Langdurig knielen/hurken	Werkpositie aanpassen · hulpmiddel/kniebescherming
9	Gedraaide houding	Werkstuk of positie anders plaatsen
10	Ver reiken	Materiaal dichterbij plaatsen · werkpositie veranderen
11	Moeilijke bereikbaarheid	Toegang/positionering verbeteren
12	Repetitieve bewegingen	Werk afwisselen · methode aanpassen
13	Langdurig statische houding	Houding wisselen · werkplek aanpassen
14	Hoge krachtoefening	Mechanisch hulpmiddel of beter gereedschap
15	Onvoldoende werkruimte	Werkzone reorganiseren
16	Slecht passend handgereedschap	Ergonomisch gereedschap selecteren
17	Trillend gereedschap veroorzaakt extra fysieke belasting	Geschikter gereedschap · blootstellingsduur beperken
18	Te hoog werktempo	Werkritme/organisatie aanpassen
19	Onvoldoende herstelmomenten	Werk afwisselen/pauzes organiseren waar nodig
20	Werkhoogte niet passend	Hoogte aanpassen
21	Taak niet aangepast aan individuele mogelijkheden	Werkmethode, hulpmiddelen of taakverdeling aanpassen



3. Kernboodschap

Pas het werk aan de mens aan, niet de mens aan het werk.