

# Examen I: Lezen

Tijdsduur 110 minuten

# 2021

## Oefenexamen

### Teksten

Examenummer:

Instructie

- In dit boekje staan 7 teksten die horen bij het Staatsexamen Lezen.
- Bij elke tekst moet u een aantal vragen beantwoorden. In totaal moet u 37 vragen beantwoorden.
- U krijgt 110 minuten de tijd om alle vragen te beantwoorden.

Succes!

© Niets uit dit examenwerk mag zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van het College voor Toetsen en Examens worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie/reprografie, scanning, computersoftware of andere elektronische verveelvoudiging of openbaarmaking, microfilm, geluidskopie, film- of videokopie of op welke wijze dan ook.

# NT2

Staatsexamen Nederlands als tweede taal



BEANTWOORD VRAAG 1 T/M 5

## Hardlopen is gezond, een marathon lopen ook?

Een marathon is voor veel hardlopers een geweldige ervaring. Maar is een hardloopwedstrijd over een afstand van 42 kilometer en 195 meter wel gezond? Phidippides, die in het oude Griekenland de eerste marathon liep, viel dood neer na in Athene te zijn aangekomen. En hij was een goed getrainde soldaat.

### (On-)gezond?

Hardlopen is gezond, blijkt telkens weer uit onderzoeken. Hardlopers leven langer en hebben tot op hoge leeftijd minder risico op gezondheidsproblemen. Niet voor niets doen er aan marathons vaak duizenden hardlopers mee.

Maar is een marathon lopen ook wel zo gezond? Met kans op maagdarmproblemen, blessures aan knieën en enkels en zelfs hartfalen lijkt een marathon niet bepaald een gezonde bezigheid. Van elke vijf getrainde lopers krijgt er één tijdens de marathon te maken met een nieuwe blessure.

“De mens is niet gebouwd op het lopen van een marathon”, zegt bioloog en sporthater Midas Dekkers. “Het skelet kan niet urenlang gedreun verdragen. Alsof je in een oud Volkswagentje een Ferrari-motor bouwt en dan 250 kilometer per uur gaat rijden.”

Het verhaal over Phidippides is volgens hem niet waar. Marathonlopers storten zich volgens Dekkers op een wedstrijd van veel te veel kilometers op basis van een eeuwenoud verzinsel.

Uit sportmedisch onderzoek blijkt dat een hardloper tijdens het rennen knieën en enkels belast met vier tot vijf keer zijn eigen lichaamsgewicht. Tijdens een marathon kan de belasting oplopen tot miljoenen kilo's. Hoe langer en hoe harder er gelopen wordt, des te groter de kans op blessures. Wat dat betreft heeft Midas Dekkers dus gelijk.

### Vorbereiding

Toch is een marathon lopen volgens sportartsen 'niet ongezond', zolang de loper zich langdurig en zeer goed heeft voorbereid. Sportarts Don de Winter zegt dat de niet goed getrainde sporters de marathon een ongezond imago bezorgen.

Een marathon is voor het menselijk lichaam eigenlijk zeven kilometer te lang. Alleen de echt sterke lopers kunnen hun snelheid hoog houden in het laatste stuk. Hoeveel pasta, aardappelen en bananen de loper vooraf ook gegeten heeft, na 35

kilometer zijn de koolhydraten op en moet de energie komen uit sportdrink en de verbranding van vet. Dat is het punt waar veel sporters problemen krijgen.

Een uitgekiend voedingspatroon in de voorbereidingsfase moet uitputting voorkomen. Er moet ook getraind zijn op de inname van vocht tijdens het rennen, want maag en darmen kunnen tijdens de marathon voedsel en drank met moeite verwerken.

### Risico's

Wie onvoldoende getraind meedoet aan een marathon, kan problemen krijgen met zijn hart. Een overbelast hart van een gezond persoon kan tot zelfs een maand na de marathon nog klachten geven.

Maar het kan ook erger. Zo werd de marathon van Rotterdam in 2006 opgeschrikt door een fatale hartstilstand bij een getrainde deelnemer. Naar schatting krijgen in Nederland per jaar 400 hardlopers, ook recreatieve lopers, te maken met hartfalen. Dat roept vragen op. Is hardlopen echt slecht voor het hart?

“Zonder sport zouden er veel meer gevallen van hartfalen voorkomen”, zegt sportarts M. van der Werve. Regelmatig sporten en bewegen is volgens de arts juist een goede bescherming tegen het krijgen van hart- en vaatziekten. De kans op plotselinge dood tijdens inspanning is bij getrainde sporters meer dan tien keer zo klein. Een totaal gebrek aan beweging is volgens Van der Werve net zo'n gevaarlijke risicofactor als bijvoorbeeld roken.

Italiaanse onderzoekers hebben vastgesteld dat ongeveer 80% van de sporters die tijdens het hardlopen werden getroffen door een infarct, al eerder signalen kregen die wezen op hartfalen. Een bezoek aan de huisarts had wellicht erger kunnen voorkomen. Deelnemers aan marathons behoren volgens sportartsen altijd een sportmedische keuring te ondergaan voordat ze aan een trainingsprogramma voor de marathon beginnen.



---

*Deze tekst komt uit een brochure van de politie. De politie geeft tips over hoe u bij u thuis de kans op een overval verkleint.*

---

## BEANTWOORD VRAAG 6 T/M 10

# Verklein het risico op een woningoverval

Niet alleen winkels, benzinepompen en fastfoodrestaurants worden overvallen, ook woningovervallen komen voor. De kans dat u in uw woning overvallen wordt is klein, maar behoort wel tot de realiteit. Naast het opvolgen van de onderstaande tips, kunnen ook de maatregelen van het Politiekeurmerk Veilig Wonen de kans op een woningoverval aanzienlijk verkleinen. Het keurmerk is er onder andere op gericht dat u van binnenuit altijd kunt zien wie er voor de deur staat.

### DOE NOOIT ZOMAAR OPEN

- Maak met uzelf de afspraak dat u niet open doet zonder eerst te kijken wie er voor de deur staat.
- Doe bij woongebouwen met een centrale toegang alleen open voor uw eigen bezoek. Kijk door het raam, de deurspion of gebruik de intercom.
- Doe een stevige kierstandhouder op de deur, zodat niemand de deur kan openen en u naar binnen kan duwen.
- Vraag wie de persoon is en wat deze komt doen. Blijft u twijfelen? Laat hem dan met een legitimatie bewijzen wie hij is. Hij moet dit kunnen, ook als hij zegt namens de gemeente, een bedrijf of een instelling te komen. Indien u dan nog twijfelt aan zijn goede bedoelingen is het verstandig om – voordat u de persoon binnenlaat – ter controle te bellen naar het betreffende bedrijf of instantie.
- Aan onverwacht bezoek (bijvoorbeeld een elektriciteitsbedrijf) kunt u ook vragen om op een ander tijdstip terug te komen, als er meerdere mensen thuis zijn.
- Wees niet loslippig over waardevolle spullen of geld dat u in huis heeft.
- Met name ondernemers dienen te voorkomen dat geld van de zaak in huis bewaard wordt.
- Wees voorzichtig met informatie over uzelf. Denk daarbij aan informatie over avonden waarop u alleen thuis bent of over tijdstippen waarop u weggaat of thuiskomt. Vergeet niet dat inbrekers en overvallers mee gaan met hun tijd. Ze bekijken niet alleen uw woning om te zien of u thuis bent, maar ze zijn ook te vinden op internet. Ook daar moet u zich beschermen. Maak dus geen melding op Twitter, Facebook of op uw weblog van waar u bent of naartoe gaat.
- Let op met contacten die u legt via internet. U weet immers nog weinig over de persoon waarmee u contact heeft. Spreek bijvoorbeeld eerst een aantal keer buitenshuis af om iemand beter te leren kennen. Gaat het om de ver- of aankoop via bijvoorbeeld een veilingsite, kies dan voor de overdracht van de goederen voor een neutrale plek met meerdere mensen.
- Afspraak met een onbekende aan huis? Zorg dat er bekenden bij u aanwezig zijn.

### BLIJF ALERT

- Als u een collectant niet kent, laat deze buiten wachten en doe de deur even dicht terwijl u uw portemonnee gaat halen. Het is ook handig om een klein geldbedrag vlakbij de voordeur neer te leggen (in de meterkast bijvoorbeeld). Een collectant is verplicht een legitimatiebewijs en een afschrift van de vergunning van de gemeente/collecterende instantie bij zich te dragen.
- Wees bedacht op zielige praatjes of smoezen die oplichters gebruiken om binnen te komen. Als onbekenden 'in nood' aan de deur komen en vragen of ze het alarmnummer mogen bellen, laat ze dan niet binnen. Bel zelf het alarmnummer.
- Geef nooit uw bankpas en/of pincode af.

### WEES VOORZICHTIG

- Koopt u nieuwe apparatuur, zet de verpakkingsoos dan niet opvallend bij het oud papier. Daders kunnen daaraan zien dat er kostbare spullen in huis aanwezig zijn.

### POLITIEKEURMERK VEILIG WONEN

- Het PKVW is een veiligheidsinstrument dat bijdraagt aan de sociale veiligheid in en rond woningen, wooncomplexen en wijken. Eén van de eisen van het keurmerk is dat bewoners altijd kunnen zien wie er voor de deur staat. Bijvoorbeeld door glas naast de deur of een deurspion. Ook goede (openbare) verlichting en groenbeheer – dat in het PKVW is vastgelegd – zorgen ervoor dat er zicht is vanaf de straat en vanuit andere woningen op uw voordeur.
- Het keurmerk stelt ook andere eisen, zoals goedgekeurd hang- en sluitwerk op ramen, deuren en lichtkoepels. Eventueel ook op de schuur of garage als de woning via een tussendeur bereikbaar is. Maar denk ook aan rookmelders op iedere etage. Want naast inbraakveiligheid zegt het keurmerk ook iets over brandveiligheid.

---

*In deze tekst uit een studieboek kunt u lezen hoe temperatuur, lichtsnelheid en vochtigheid van invloed kunnen zijn op werkomstandigheden en hoe mensen zich daaraan kunnen aanpassen.*

---

## BEANTWOORD VRAAG 11 T/M 16

# Klimaat

## 1. Klimaatfactoren

Het klimaat heeft een grote invloed op uw prestatie, uw motivatie en dus op uw welzijn tijdens uw werk. Een slecht klimaat kan ook direct invloed hebben op uw gezondheid en zelfs op uw veiligheid. Denk daarbij aan vocht en elektriciteit of aan koude handen en het bedienen van machines. De drie klimaatfactoren zijn temperatuur, lichtsnelheid en vochtigheid.

### 1.1. Temperatuur

Uw lichaam zet voedsel om in energie. De temperatuur die daarvoor nodig is, is ongeveer 37°C. Bij deze omzetting komt warmte vrij die moet worden afgevoerd naar buiten. De temperatuur aan uw huidoppervlakte is  $\pm 32^\circ\text{C}$ . Meestal is de temperatuur van de lucht om u heen lager. Hierdoor kan uw lichaam de af te voeren warmte afgeven aan uw omgeving.

De hoeveelheid warmte-energie die u kwijt moet, is afhankelijk van het werk dat u doet. U voelt u onbehaaglijk als u te veel of te weinig warmte afstaat aan uw omgeving. Het klimaat is goed als de hoeveelheid warmte die uw lichaam kwijt moet, beperkt blijft tot het noodzakelijke.

Als de omgevingstemperatuur te laag is wordt u bleek, krijgt u kippenvel en gaat u rillen. Bleek wordt u omdat uw bloed meer van het huidoppervlak af gaat stromen om afkoeling te voorkomen. Door kippenvel worden uw huidharen rechtop gezet. Tussen deze haren blijft een laagje lucht hangen dat isolerend werkt. Voor het rillen of het maken van andere bewegingen, is energie nodig. Daardoor verbruikt u meer voedsel en ontstaat meer afvalwarmte. Dat verklaart de behoefte aan meer voedsel bij koud weer of veel bewegen.

Als de omgevingstemperatuur te hoog is, wordt u rood, zweet u veel en beweegt u vaak zo weinig mogelijk. Zweeten is het afstoten van water aan het oppervlak van het lichaam. Dat water moet weer worden aangevuld door veel te drinken. Zweet bevat ook veel mineralen, vooral zout. Bij erg veel zweeten moet een zouttekort worden voorkomen om gezond te blijven.

Als een vloeistof verdampt, dan is hiervoor veel warmte-energie nodig. Deze energie wordt onttrokken aan uw omgeving. Als het zweet verdampt op uw huidoppervlak geeft dit verkoeling. Uw lichaam kan meer warmte kwijt.

Door het dragen van meer of minder kleding en het verwarmen of koelen van de lucht, past u uw lichaamswarmte aan aan het werk dat u moet doen.

### 1.2. Lichtsnelheid

Lucht is altijd in beweging. Op die manier komt er frisse lucht, verdwijnen hinderlijke geuren en kan uw lichaam zijn warmte kwijt. Twee factoren bepalen of luchtverplaatsing hinderlijk is: de temperatuur en de snelheid van de luchtstroom.

Buiten is een grote lichtsnelheid vooral een probleem wanneer het koud is. De wind zorgt ervoor dat uw lichaam sneller afkoelt. In de zomer is dezelfde windkracht prettig.

Een te hoge lichtsnelheid binnen noemen we tocht. De gevoeligheid voor tocht is veel groter dan voor wind. Dit komt doordat de luchtstroom binnen meestal een lagere temperatuur heeft dan de omgeving. De luchtstroom komt namelijk vaak door kieren en door openstaande ramen en deuren.

### **1.3. Vochtigheid**

Wanneer u nat wordt door de regen, dan daalt uw lichaamstemperatuur. Op een zomerse dag kan dat prettig zijn. In de meeste gevallen zal uw lichaam extra warmte moeten leveren om op temperatuur te blijven. Ook wanneer er geen neerslag is, heeft u te maken met vocht. Wanneer water verdampt, wordt het door de omgevingslucht opgenomen. Hoeveel water kan worden opgenomen, is afhankelijk van de temperatuur van de lucht. Hoe hoger de temperatuur hoe meer vocht deze kan bevatten.

Erg droge lucht geeft een droge mond, soms prikkelende ogen en bevordert de stofverplaatsing. Dit stof wordt dan gemakkelijker door uw longen opgenomen. Dat is ongezond. In een bedrijf waar veel stof wordt veroorzaakt, wordt de lucht daarom kunstmatig bevochtigd.

## **2. Aanpassingen aan klimaat**

Wanneer u buiten moet werken, kunt u het klimaat vaak niet beïnvloeden. Maar ook binnen is dat niet altijd mogelijk. Een bakker zal niet de ovens uitzetten, omdat het zo warm is! Toch kunt u wel aanpassingen doorvoeren, namelijk:

- \* technische aanpassingen;
- \* aanpassen van de werktijden;
- \* kiezen van de juiste kleding.

### **2.1. Technische aanpassingen**

Het binnenklimaat is te verbeteren met technische aanpassingen. Door het aanbrengen van isolaties, dubbelglas, luchtbehandelingsapparatuur en dergelijke kan de temperatuur, de vochtigheid en de luchtsnelheid aangepast worden aan de wensen.

Het buitenklimaat is moeilijker te verbeteren. Hooguit kunnen de gevolgen van de slechte omstandigheden worden aangepakt. Dat kan door goede werkkleding, het plaatsen van windschermen en/of overkappingen of het gebruiken van straalwarmtebronnen.

### **2.2. Werktijden aanpassen**

In veel zuidelijke landen wordt op het heetst van de dag gerust. De werktijden worden aangepast aan het klimaat. Soms worden ook in Nederland werktijden aan het klimaat aangepast, bijvoorbeeld bij het werk in de kassen. Bij vorst en regen worden veel werkzaamheden in de bouw gestopt. Dat komt overigens vooral omdat metselspecie dan niet verwerkt kan worden.

Bij extreme klimaatomstandigheden is het verstandig om vaker te pauzeren. Uw lichaam krijgt daardoor de kans om zich te herstellen.

### **2.3. Juiste kleding kiezen**

U kunt uw werkomstandigheden ook verbeteren door uw kleding aan te passen aan het klimaat.

Bij kou en regen moet u uw lichaam beschermen tegen afkoeling. Warme waterdichte kleding is dan de oplossing. Uw huid moet wel kunnen ademen. De kleding moet daarom ademend zijn.

Bij warmte is luchtige, dunne kleding meestal de beste oplossing, maar de kleding moet blijven voldoen aan de veiligheidseisen. Bij extreme hitte moet u bijvoorbeeld juist dikke beschermende kleding dragen. Voor het werk bij hoge temperaturen zijn speciale koelvesten ontwikkeld. Kleding van hittere reflecterend materiaal kan ook een oplossing zijn.

BEANTWOORD VRAAG 17 T/M 22

## **Op stap met de waterleidingmonteur**

In de Nederlandse bodem ligt een enorm netwerk van buizen waar ons drinkwater doorheen gaat. Ze lopen vanaf de waterleidingbedrijven voor een deel via de duinen of bossen naar de kranen in de huizen. Zo'n leidingnet moet onderhouden worden en gerepareerd als het stuk is. Dat is het werk van de waterleidingmonteurs. We gaan een dag op stap met Willem, waterleidingmonteur bij een waterleidingbedrijf. Hij vertelt ons hoe dat in zijn werk gaat. "Het leuke van dit werk is dat je eigenlijk nooit weet wat je te wachten staat. Je komt overal en je bent veel buiten. Meestal hebben we gewoon reparatiewerk, maar soms is er ergens een grote waterleiding stuk en dan begint voor ons het échte werk", zegt hij. "Dan moeten we meteen zorgen dat het gemaakt wordt. Snel en zorgvuldig, want er mag natuurlijk geen vuil in de waterleiding komen. En de mensen willen graag vlug weer water uit de kraan!"

### **Aan de slag**

Onder de grond in Nederland liggen duizenden kilometers aan waterleidingbuizen. Dan kan er af en toe een buis gaan lekken, of een verbinding losgaan. Vaak gebeurt dat doordat er ergens een gebouw gesloopt wordt of door trillingen in de bodem van zwaar verkeer dat over een leiding rijdt, of door verzakkende grond. Omdat het water in de leidingen onder druk staat, spuit het water uit het lek. "De laatste jaren is er veel veranderd in ons werk", gaat Willem verder. "Elke monteur heeft tegenwoordig een eigen busje met alle spullen erin die hij nodig heeft. Op zijn laptop kan hij zien wat het werk voor die dag is en waar hij zijn moet. Mijn werkdag start dus gewoon thuis. Om half acht moeten we bij de eerste klus zijn. Vandaag is dat een brandkraan die niet goed meer is. Die moet ook een stukje hoger gezet worden. Daarna gaan we de leidingen er omheen schoon spoelen."

### **De monteurs aan het werk**

Willem en zijn collega stoppen bij een aantal putten in de straat en gaan aan het werk. Ze graven de grond weg. In het waterleidingnet zitten overal afsluitpunten. Daardoor kunnen monteurs een stuk leiding tussen twee punten afsluiten als ze eraan moeten werken. Alle leidingen staan op kaarten in de computer. Zo weten monteurs precies waar ze moeten zijn. Als alle buizen weer goed zitten, draaien ze de afsluitpunten met de hand open. Om de leiding schoon te spoelen laten de monteurs de kraan een tijdje spuiten. "Later vandaag komt er nog iemand wat water aftappen", vertelt Willem. "Dat heet officieel een watermonster nemen. Dat monster wordt in het waterlaboratorium onderzocht. Pas als dat door het laboratorium is goedgekeurd gaat het water weer naar de kraan, de huizen in." Na afloop maken de monteurs het gat weer dicht. "Ja, je moet ook nog stratenmaker zijn", lacht Willem.

### **Even geen water**

Als de monteurs het water voor een langere tijd af moeten sluiten, willen de mensen dat natuurlijk wel weten. Daarom krijgen de mensen uit de straat een brief in de bus waarin staat dat ze maandagochtend vanaf half negen geen water hebben. Zo zijn ze van tevoren gewaarschuwd. Tegenwoordig kijken veel mensen ook op de website als er een storing is. Daar is alle informatie snel te vinden.

### **Spoedklus!**

Dan gaat de telefoon: spoedklus! Er lekt een hoofdleiding in een dijk bij Monnickendam. In de bus en op pad maar weer. De leiding ligt een paar meter diep aan de voet van een dijk. Met een graafmachine wordt voorzichtig een gat gegraven. Er liggen namelijk ook elektriciteitskabels en telefoonkabels in de buurt. "Je moet wel tegen een beetje viezigheid kunnen", lacht Willem. Hij staat tot aan zijn knieën in de bagger. "Water en grond, dat wordt meestal een rotzooi."



### ***Wij willen water***

Bij een grotere storing kan er meestal voor gezorgd worden dat het water via een andere weg toch bij de huizen kan komen. Vergelijk het maar met de spoorwegen. Soms moet je een stuk omrijden als er ergens een kapotte trein staat, maar uiteindelijk kom je toch waar je moet zijn. "Gelukkig maar", zegt Willem, "want als er geen water uit de kraan komt, merk je pas hoe vaak je het nodig hebt. Dan kun je je goed voorstellen hoe het is als je in de woestijn woont, waar bijna geen water is."





---

*Deze tekst komt van de website van een mbo. De tekst gaat over de opleiding Sport- en bewegingscoördinator.*

---

## BEANTWOORD VRAAG 23 T/M 27

# **Sport- en bewegingscoördinator**

### **Opleiding**

Is sport je hobby en wil je niets liever dan daar je werk van maken? Ben je bovendien een echte teamplayer met flink wat doorzettingsvermogen, eigen initiatief en organisatietalent? Voel jij je verantwoordelijk, werk je professioneel en communiceer je graag goed? Heb je een Passie voor sport? Neem je graag Initiatief? Ben je Trots op wat je kunt? Dan heb je PIT en dat zien wij graag! Op onze sportacademie kan je een opleiding volgen op niveau 2, 3 en 4. Om een breed pakket aan specialisaties aan te bieden werken wij samen met de andere sportopleidingen van MBO Utrecht.

### **Wat kun je ermee?**

Als je mensen wilt helpen bij het sporten, bewegen of revalideren, maar ook de hele organisatie eromheen op je wilt nemen, dan is deze opleiding een goede keus. Je leert dan alles wat nodig is om sport- en bewegingsactiviteiten aan te bieden en de deelnemers te begeleiden. Je bent na je opleiding breed inzetbaar in de sportbranche. Je kunt aan het werk bij fitness- en gezondheidscentra, sportverenigingen en -clubs, overheidsinstanties, recreatiebedrijven, zwembaden, buitensportondernemingen, sportbuurtwerk, het onderwijs, sociaal cultureel werk en bij sportevenementen (afhankelijk van de gekozen richting).

### **De voordelen van onze opleiding**

- Je kunt bij ons kiezen voor de volgende beroepsdomeinen: Sport en Leefstijl, Sport en Maatschappij en Sport en Ondernemen.
- Alle studenten worden, naast hun eigen beroepskeuze, ook opgeleid tot Lifeguard en Leider sportieve recreatie. In de eerste twee jaar kan je de certificaten voor Lifeguard en Leider sportieve recreatie behalen.
- Naast het reguliere lesprogramma kunnen studenten ook door sportbonden erkende deelcertificaten behalen, zoals Snowsport, Outdoor, Aangepast sporten, Fitnessstrainer A, Voetbaltrainer, enzovoort.

### **Kerntaken**

- het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten
- het organiseren van wedstrijden, toernooien en evenementen
- het uitvoeren van organisatie- en beroepsgebonden taken
- het coördineren en uitvoeren van sport- en bewegingsprojecten
- het coördineren van de bedrijfsvoering

### **Stage**

In het eerste schooljaar loop je vier uur per week stage bij een sportvereniging en ga je vier keer per jaar een dagdeel op bezoek bij een andere sportorganisatie. In het tweede schooljaar loop je ongeveer 10 uur stage per week in het beroepsdomein dat je hebt gekozen als uitstroomrichting. In het derde en vierde jaar ben je ongeveer drie dagen in het sportwerkveld aan het stagelopen. Dit kan variëren van fitnesscentra, sportbonden, internaten, buitenschoolse opvang tot aan zeil- en surfscholen, speciaal onderwijs en sportondernemingen.

### **Toelatingseisen**

- vmbo-diploma in de theoretische, gemengde of kaderberoepsgerichte leerweg
- of een overgangsbewijs van 3 havo/vwo naar 4 havo/vwo
- of een mbo-diploma Sport- en Bewegingsleider niveau 3
- zwemdiploma

Tijdens een toelatingstest kijken wij naar je gehele bewegingsvaardigheid en je persoonlijke ontwikkelingsmogelijkheden.



---

*Deze tekst komt uit een brochure over schadelijk geluid op de werkplek.*

---

### BEANTWOORD VRAAG 28 T/M 31

## **Wanneer is het geluid op de werkplek schadelijk?**

Of het geluid op een werkplek schadelijk is, is afhankelijk van het geluidsniveau en de tijd dat een werknemer hieraan blootstaat. Voor een werkdag van acht uur ligt de schadegrens bij een dagelijkse blootstelling van 80 decibel (dB). Boven deze grens neemt het risico dat het gehoor wordt beschadigd snel toe.

Het gaat hierbij om de gemiddelde belasting die een werknemer op een dag van acht uur ondergaat. Stel: een werknemer werkt 's ochtends vier uur in een omgeving met meer dan 90 dB en 's middags vier uur in een omgeving met 75 dB. Deze werknemer staat dan bloot aan een gemiddelde geluidsstrekte van meer dan 80 dB. Dit verplicht de werkgever maatregelen te nemen. Bij voorkeur pakt hij de bron aan maar hij kan ook gehoorbeschermers verstrekken.

Vanaf 85 dB zijn werknemers ook wettelijk verplicht om gehoorbeschermers te dragen. Ook moet de werkgever een schriftelijk plan van aanpak maken met maatregelen om de blootstelling te verminderen. De grenswaarde van 87 dB in het oor, dus rekening houdend met de gebruikte gehoorbescherming, mag niet worden overschreden. Mocht dit wel het geval zijn, dan moet de werkgever aanvullende maatregelen nemen.

Natuurlijk kan het ook hinderlijk zijn om kortere tijd aan hogere geluidsniveaus bloot te staan. Het kan dan verstandig zijn gehoorbeschermers te dragen.

## **Wat zijn de gevolgen van geluidsschade?**

Als de oren veel hard geluid te verduren krijgen dan heeft dit vaak eerst een tijdelijk gehoorverlies, oorsuizingen of het horen van pieptonen tot gevolg. Van incidentele blootstellingen kan het oor zich in principe redelijk herstellen. Wanneer de blootstelling aan lawaai echter voortduurt en de oren niet de noodzakelijke herstelperiode krijgen, ontstaat blijvend gehoorverlies. Dat gebeurt over het algemeen heel geleidelijk en ongemerkt, maar eenmaal opgelopen schade is niet meer te herstellen.

Blijvend gehoorverlies herkent u zo:

- U kunt geen hoge tonen of zachte geluiden meer horen
- U hebt moeite met telefoneren
- U hebt moeite om een gesprek te voeren in een rumoerige omgeving
- U hoort soms fluit-, piep- of bromtonen

Een hoog geluidsniveau leidt niet alleen tot schade aan het gehoor, maar heeft ook effect op het functioneren van werknemers. Ze kunnen bijvoorbeeld last krijgen van concentratiestoornissen, belemmeringen in communicatie, vermoeidheid of gespannenheid. Bovendien neemt de kans op ongevallen toe doordat waarschuwingssignalen kunnen wegvallen.

## **Wat kunt u als werknemer doen om gehoorverlies te voorkomen?**

Is het geluid op uw werkplek harder dan 80 dB, werk daar dan niet te lang in. Bij 80 dB kunt u onbeschermd nog de hele dag werken. Staat u dagelijks bloot aan meer dan 80 dB, dan kan dat niet meer. Dat wil zeggen: niet zonder gehoorbeschermers.

Laat uw gehoor regelmatig controleren door een arts. Uw werkgever is verplicht om voor u zo'n gehooronderzoek te betalen. Schadelijk geluid wordt nogal eens onderschat. Waarschijnlijk hebt u eerder gehoorbeschermers nodig dan u zelf denkt. Veel mensen hebben pas echt last van lawaai boven 90 dB.

---

Deze gedragsregels staan op de website van een ROC. Lees eerst de vraag. Zoek het antwoord in de tekst.

---

### BEANTWOORD VRAAG 32 T/M 37

## **Regels ROC**

1.	GEDRAGSREGELS	
	De gouden gedragsregels.....	15
2.	AANVULLENDE REGELS	
	Verlies en diefstal.....	15
	Aansprakelijkheid en verzekering.....	15
	Verwijdering uit de les.....	15
	Film en fotografie.....	16
3.	AANWEZIGHEID EN VERZUIM	
	Aanwezigheid en studiegedrag.....	16
	Ongeoorloofd verzuim.....	16
	De leerplichtambtenaar.....	16
	Ziek melden.....	17
	Verzuim.....	17
4.	VEILIGHEID	
	Bedrijfshulpverlening.....	17
	Camerabeveiliging.....	18
	Cursus basisveiligheid VCA voor Techniekopleidingen.....	18

## 1. Gedragsregels

Onze medewerkers zullen zich volledig inzetten om jou een leuke studietijd te bezorgen. Hiervoor vragen wij ook inzet van jou. Om plezierig met elkaar te kunnen werken en leren is het nodig dat er bepaalde regels en voorschriften op school gelden. De gouden regels zijn gedragsregels die mbo-studenten en docenten gezamenlijk hebben opgesteld. Iedere medewerker en iedere mbo-student houdt zich hieraan. Ook hebben we afgesproken dat wie de regels overtreedt, daar op wordt aangesproken door medestudenten of docenten.

### De gouden gedragsregels

1. *We behandelen elkaar met respect*
2. *We houden het binnen en buiten ons gebouw netjes*
3. *Iedereen is herkenbaar, heeft een eigen schoolpas en laat deze zien als er om gevraagd wordt*
4. *Bij drugsbezit, drugsgebruik, geweld of diefstal schakelen we de politie in*
5. *Binnen ons gebouw spreken we Nederlands*

Daarnaast gelden er voor de onderwijsruimtes (praktijk en theorie), het Studie Centrum (SC), Het Loopbaan Expertisecentrum (LEC) en de kantine aanvullende regels. Deze zijn zichtbaar op de posters die in de betreffende ruimtes zijn opgehangen. Toelichting op de regels kan worden gegeven door de opleidingsmanager, docent, de kantinebeheerder, de conciërges, de medewerker van het LEC en de SC-medewerker. Zij zien ook toe op de naleving van de regels.

## 2. Aanvullende regels

### Verlies en diefstal

Zodra je persoonlijke eigendommen mist, moet je dit direct melden bij je loopbaan-begeleider. Het ROC is niet aansprakelijk voor diefstal van persoonlijke eigendommen.

### Aansprakelijkheid en verzekering

Bij vernieling en/of beschadiging van eigendommen van het ROC wordt de schade verhaald op de dader. Voor die schadegevallen waarin jouw eigen verzekering of een andere verzekering geen of onvoldoende dekking geeft, is er door het ROC een collectieve aanvullende verzekering voor je afgesloten. De verzekering is van toepassing op alle bezigheden die vanuit het ROC worden georganiseerd, zoals excursies, stages, enz. Ieder schadegeval dien je zo snel mogelijk te melden aan de opleidingsmanager van jouw opleiding. Met hem/haar kan je dan afspreken hoe er verder gehandeld moet worden. Het is overigens altijd aan te raden zelf een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA-verzekering) te hebben.

### Verwijdering uit de les

Als een docent of medewerker je verzoekt een lokaal of praktijkruimte te verlaten vanwege ongewenst gedrag of ontoelaatbare uitingen, ben je verplicht om zonder verdere discussie de ruimte te verlaten. Na de les meld je je direct bij de betreffende docent of medewerker voor een gesprek. De op dat moment aanwezige opleidingsmanager/studieleider kan, als het nodig blijkt, een sanctie opleggen.

## **Film en fotografie**

Het is in verband met de bescherming van de privacy niet toegestaan om zonder uitdrukkelijke toestemming foto's en/of filmopnames te maken van personeel en/of studenten binnen de locaties van het ROC. Overtreding hiervan heeft disciplinaire sancties tot gevolg.

## **3. Aanwezigheid en verzuim**

### **Aanwezigheid en studiegedrag**

- Een regel is dat je alle werkdagen van 8.15 – 17.00 uur beschikbaar bent voor het volgen van lessen, beroepspraktijkvorming (stage) en andere opleidingsactiviteiten (bij de BBL-opleiding zijn avondlessen mogelijk).
- Ook is het regel dat je op tijd aanwezig bent en de lessen en opleidingsactiviteiten volgt volgens het rooster. Je bent ook op de vastgestelde tijden aanwezig in het leerbedrijf. We raden je aan tijdens de beroepspraktijkvorming geen bijbaantje te houden omdat dit je veel tijd en energie kost. Mocht dit problemen geven, dan adviseren we je het gesprek aan te gaan met je loopbaanbegeleider.
- Vanuit school wordt geen toestemming gegeven om buiten de officiële vakantiedata met vakantie te gaan.
- Als je te laat komt voor de les krijg je geen toegang meer tot de les. Wanneer de les als blokkuur is ingeroosterd (twee aaneengesloten lesuren), mag je naar binnen bij de start van het tweede deel van het blokkuur.
- Als je geregeld te laat komt of verzuimt, krijg je een gesprek met je loopbaanbegeleider en zullen er consequenties aan vast zitten.
- Als je (studie)gedrag – ondanks gemaakte afspraken – niet verbetert, kan naast de leerplichtambtenaar, de opleidingsmanager sancties opleggen. Die sancties variëren van een taakopdracht tot schorsing en/of definitieve verwijdering van school. Als je minderjarig bent stelt de school de afdeling leerplicht en je ouders op de hoogte van een eventuele schorsing of voornemen tot verwijdering.
- (BBL) Verplichting tot werken bij lesvrij: als de lesdag door je werkgever wordt doorbetaald, ben je op deze dag verplicht tijdens schoolvakanties te gaan werken. Dit geldt ook als er onverwacht hele lesdagen uitvallen en als je vóór 14.00 uur van een lesdag vrijaf krijgt.

### **Ongeoorloofd verzuim**

Als je van school wegblijft zonder geldige reden, dan wordt dit aangemerkt als ongeoorloofd verzuim. Ook te laat komen of wanneer je wordt weggestuurd omdat je je leermiddelen niet bij je hebt, wordt gezien als ongeoorloofd verzuim en dit wordt als zodanig geregistreerd. Op ongeoorloofd verzuim volgen gesprekken met je loopbaanbegeleider. Ben je jonger dan 21 jaar dan worden je ouders op de hoogte gesteld en uitgenodigd voor een gesprek. De gesprekken worden vastgelegd in je dossier. In geval van langdurig of frequent verzuim gelden strengere maatregelen en wordt de leerplichtambtenaar ingeschakeld.

### **De leerplichtambtenaar**

Het ROC heeft nauw contact met de afdeling leerplicht van het betrokken stadsdeel. Als je ongeoorloofd afwezig bent of te vaak te laat komt, zal de opleiding daar melding van doen bij DUO. De leerplichtambtenaar zal vervolgens jongeren jonger dan 18 jaar uitnodigen voor een gesprek met hun ouder(s). Voor kwalificatieplichtige studenten vanaf 18 jaar is er de leerplicht(plus)ambtenaar. De leerplicht(plus)ambtenaar is een aantal dagen op de locatie aanwezig. Verzuim kan leiden tot een proces-verbaal of een taakstraf.



### **Ziek melden**

Wanneer je wegens ziekte of om een andere reden niet naar school kunt komen, bel dan tussen 8.00 en 8.30 uur naar het secretariaat van je opleiding en naar het leerbedrijf. Geef daarbij door: je naam, de klas en de naam van je mentor, de reden van je afwezigheid en het telefoonnummer waarop je zelf te bereiken bent. Wanneer je op school ziek wordt, meld dit dan bij de loopbaanbegeleider. Wanneer deze niet aanwezig is, meld je het bij je docent. Ben je weer beter, dan meld je dit ook bij het secretariaat van je opleiding en het leerbedrijf.

### **Verzuim**

Voor minderjarigen: zodra je weer op school komt, neem je een briefje mee met daarop naam, klas, datum, uur en reden van verzuim en dit briefje moet ondertekend zijn door je ouder/verzorger. Dit briefje lever je vervolgens in bij je loopbaanbegeleider.

Als vooraf bekend is dat je niet aanwezig kunt zijn, meld dit dan tijdig bij je loopbaanbegeleider en toon de afsprakenkaart. Afspraken voor dokter en tandarts moet je bij voorkeur buiten de lestijden maken.

Bij verzuim van BBL-studenten neemt de loopbaanbegeleider telefonisch contact op met de werkgever en registreert de student als afwezig.

## **4. Veiligheid**

De school is een veilige leer- en werkomgeving, waar iedereen die recht heeft op de voorzieningen, deze voorzieningen ongestoord kan gebruiken. De conciërges houden toezicht op de veiligheid. Onbevoegden hebben geen toegang tot de schoolgebouwen. Het heeft met de stadsdelen en de gemeentepolitie overeenkomsten gesloten over de veiligheid op school. Daarin is afgesproken dat de school, bij het vermoeden van een ernstige bedreiging van de veiligheid in en om school, dan wel van (ernstig) crimineel gedrag door leerlingen in en om de school, dit in alle gevallen meldt bij de politie. In de overeenkomst met de politie zijn ook afspraken gemaakt over het regelmatig controleren van de kluisjes.

Voor hulp bij ongevallen zijn er bedrijfshulpverleners aanwezig.

### **Bedrijfshulpverlening**

In elk gebouw van het ROC zijn getrainde bedrijfshulpverleners aanwezig. Hun taken zijn:

- verlenen van eerste hulp bij ongevallen (EHBO);
- beperken en bestrijden van een beginnende brand;
- voorkomen en beperken van ongevallen;
- in noodsituaties alarmeren en evacueren van alle personen in het gebouw;
- alarmeren van brandweer, ambulance en politie bij een brand of ongeval;
- samenwerken met brandweer en andere hulpverleners.

In de loop van het schooljaar zullen er ontruimingsoefeningen gehouden worden. De studenten zullen tijdig instructies krijgen. Tijdens een dergelijke oefening dien je de aanwijzingen van de bedrijfshulpverleners op te volgen.

### **Camerabeveiliging**

Zowel binnen als buitenom zijn camera's geplaatst. Deze zijn er voor de veiligheid en bescherming van de studenten en medewerkers. De beelden worden opgeslagen en alleen gebruikt bij calamiteiten. Na een bepaalde tijd worden de beelden gewist.

### **Cursus basisveiligheid VCA voor Techniekopleidingen**

Vanaf 1 januari zijn alle ISO-gecertificeerde bedrijven verplicht om hun 'buitendienstpersoneel' te certificeren voor de cursus basisveiligheid VCA (Veiligheidscertificaat). Dat geldt dus voor het personeel dat ook werkzaamheden verricht buiten het bedrijf. Daarnaast is het voor het werken in de werkplaatsen in school verplicht om kennis te hebben van de basisregels op het gebied van veiligheid.

Daarom verzorgt het ROC onder schooltijd de lessen voor het certificaat Basisveiligheid. Tijdens deze cursus doe je kennis op van de gevaren die zich tijdens het werk kunnen voordoen en leer je welke veiligheidsmaatregelen je moet treffen. Na de cursus kan je op geheel vrijwillige basis deelnemen aan het examen. Als je slaagt voor dit examen krijg je een certificaat met een geldigheidsduur van 10 jaar. De kosten van het examen bedragen € 60,00.



