

De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. bij het lopen op trappen moet je goed de trapleuning vasthouden;
2. weet waar de vluchtroutes en de nooduitgangen zijn en houd deze altijd vrij van obstakels;
3. plaats spullen die je dagelijks nodig hebt op een goede hoogte zodat je zo min mogelijk hoeft te bukken;
4. het is belangrijk dat je collegiaal bent. Houd bijvoorbeeld de deur open als je ziet dat je collega iets draagt;
5. let op dat brandgevaarlijke situaties geen kans krijgen. Wees voorzichtig met bijvoorbeeld schoonmaakmiddelen voor beeldschermen;
6. je toetsenbord is een bron van bacteriën. Maak deze dus regelmatig schoon met een speciaal daarvoor gemaakt reinigingsmiddel;
7. rook alleen op de daarvoor bestemde plaatsen en alleen tijdens de pauzes;
8. haal de adapter uit het stopcontact als apparatuur volledig is opgeladen;
9. zit je werkdag erop, laat dan geen vertrouwelijke informatie en waardevolle spullen in het zicht liggen maar berg het op;
10. gebruik eens de fiets als je naar kantoor komt. Dit is niet alleen beter voor je gezondheid maar ook voor het milieu.