

Betonboorder

Het belangrijkste bouwwerk ben je zelf

Alles wat je moet weten over gezond en veilig betonboren





Zwaar werk

Je zaagt en boort. Apparatuur draag je vaak met de hand over ladders en trappen naar je werkplek. Je werkt vaak gebukt en veel in dezelfde houding. Soms is dat in kleine ruimtes en op moeilijk bereikbare plaatsen. Je moet lang staan. Bij het boren in plafonds werk je boven schouderhoogte. Je hebt een grote kans op overbelasting.

Zelf kan je veel doen om klachten te voorkomen

Risico	Maatregel
Verkeerde en steeds dezelfde werkhouding	Als je lang in dezelfde houding werkt, belast je steeds dezelfde spieren en gewrichten. Wissel daarom je werk en houding zo veel mogelijk af. Gebruik een trapje, verhoging of steiger als je boven je hoofd werkt. Hou je werkplek opgeruimd. Zet materiaal, apparatuur en gereedschappen zo dicht mogelijk in je buurt, liefst op een verhoging.
Tillen	Til in je eentje niet meer dan 25 kg. Verplaats zwaarder materiaal, machines en apparatuur met een kraan of (mechanisch) tilhulpmiddel.

Onveiligheid

Werken met machines kan gevaarlijk zijn. De bouwplaats is vaak rommelig. Er liggen snoeren en leidingen op de vloer. En de verlichting is ook niet altijd optimaal.

Zo maak je het veilig	
Risico	Maatregel
Machines en apparatuur	Draag geen losse kledingstukken die vast kunnen gaan zitten in draaiende delen van machines. Kun je stof of vuil in je ogen krijgen, zet dan een ruimzicht- of veiligheidsbril op. Gebruik materieel en gereedschap volgens de voorschriften.
Sparingen die geen beveiliging hebben, kunnen valkuilen worden.	Zorg voor een dichte vloer, leg gaten en sparingen dicht en beveilig randen van vloeren en trappgaten.
Op een rommelige of slecht verlichte bouwplaats loop je meer kans om te vallen, te struikelen, uit te glijden of je te verstappen.	Ruim zo nodig op voor je begint met werken. Hou looppaden, de werkvloer en je werkplek opgeruimd en vrij van afval, snoeren en gereedschap. Zorg voor een goed verlichte werkplek en stel lampen zo op dat ze je niet verblinden. Draag een helm tegen vallende voorwerpen en stoten.
Werken met stroom en water levert elektrocutiegevaar op.	Voorkom beschadiging van kabels door ze vrij te leggen. Leg kabels, stekkers en contactdozen niet in het water. Keur regelmatig de veiligheid van je materieel en gereedschap met het Handboek Arbeidsmiddelen.

Ruim 40% heeft rugklachten!



Schadelijk stof

Je doet stoffig werk. Bij zagen en boren in beton, gasbeton en kalkzandsteen komt gevaarlijk kwartsstof vrij. Bij droog zagen wel 200 keer te veel! Als je dat inademt, kun je kortademig worden en later stoflongen krijgen. Kwartsstof wordt vaak onderschat omdat je er niet meteen iets van merkt. Maar de gevolgen op lange termijn kunnen groot zijn. Het kan zelfs longkanker veroorzaken.

Zo maak je stof onschadelijk

Risico	Maatregel
Inademen van kwartsstof	Boor en zaag het liefst nat. Kan dat niet, gebruik dan stofafzuiging. Boor en zaag je met stofafzuiging of watertoevoer, gebruik dan een P2-filtermasker. Zonder stofafzuiging of watertoevoer draag je een P3-volgelaatsmasker met aangeblazen lucht. Ruim stof en gruis meteen op. Niet met een veger, maar met een stofzuiger of met water. Ventileer goed en werk zo kort mogelijk in stoffige ruimtes. Probeer je werk zo te plannen dat je collega's niet hoeven te werken in stof dat jij veroorzaakt. En omgekeerd.

Werken in lawaai

Bij het zagen, boren en slopen produceer je 85 tot 115 decibel geluid. Ook werk je vaak in de herrie van je collega's. Je gehoor loopt schade op als je de hele dag meer dan 80 decibel om je oren krijgt. Je wordt lawaaidoof. Dat merk je niet meteen. Langzaam ga je steeds meer missen van gesprekken en tv.

Zo bescherm je je oren	
Gehoorbescherming	Werking
Oordopjes	Ze geven een demping van 10-15 decibel. Je draagt ze in je oren.
Gehoorkappen	Ze geven een demping van maximaal 25 decibel. Je draagt ze over je oren. Ze zetten makkelijk op en af. Handig als je maar af en toe in de herrie staat.
Otoplastieken	Ze geven een demping van maximaal 25 decibel. Ze worden op maat gemaakt en je draagt ze in je oren. Prettig als je lang achter elkaar in lawaai werkt. Je kunt ze de hele dag dragen. Je kunt er namelijk gesprekken mee volgen en ze zitten lekker.

Gebruik gehoorbescherming. Vanaf 80 decibel is je werkgever verplicht je die te geven. Vanaf 85 decibel ben je verplicht ze te dragen.

Trillingen

Bij het geleiden van apparatuur en zittend op de zaagmachine onderga je lichaamstrillingen. Hoewel dat werk doorgaans maar kort duurt, kun je er rugklachten door krijgen. Tijdens sloopwerkzaamheden heb je te maken met hand-armtrillingen. Hierdoor kunnen er vaatafwijkingen in je vingers ontstaan, waardoor de doorbloeding wordt verstoord. Dit kan op den duur leiden tot 'dode vingers'. Ook het gevoel in je handen en armen kan afnemen. Zelf kun je klachten voorkomen door zo kort mogelijk te werken met trillend gereedschap, minimaal een uur per dag. Wissel je werkzaamheden zo veel mogelijk af en draag stevige dikke handschoenen.

Lawaaidoofheid gaat nooit meer over!

Checklijst veiligheid

Voordat je aan het werk gaat kijk je kritisch naar je werkplek en maak je onveilige situaties ongedaan of kaart deze aan bij je werkgever. Je werkgever moet zorgen voor een veilige werkomgeving. Maar je bent ook zelf verantwoordelijk voor je eigen veiligheid en die van je collega's.

Checklijst veiligheid	
Onderdelen van een veilige werkomgeving	Aandachtspunten
Werkgewoonten	Zijn de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen en mechanische transportmiddelen aanwezig? Zo niet, vraag je werkgever erom en gebruik ze op de juiste manier.
Steigers en ladders	Staat de steiger/ladder stabiel en is hij goed geborgd? Wijs je werkgever op een onveilige steiger.
Machines en gereedschappen	Verkeren de machines en gereedschappen waarmee je werkt in goed staat? Vertonen ze mankementen, spreek je werkgever hierop aan.
Valbeveiliging	Alle (vloer)randen zijn voorzien van leuning, tussenregel en kantplank. Sparingen zijn dicht gelegd. Zo niet, maak het dan in orde voordat je aan het werk gaat. Kun je het zelf niet oplossen, vraag je werkgever er dan om.
Licht en elektriciteit	Je werkplek is gelijkmatig verlicht. Stroomkabels zijn op de juiste manier geplaatst en kunnen niet in aanraking komen met water. Breng je werkgever op de hoogte van onveilige situaties.
Werkplek	Je zorgt voor een opgeruimde en begaanbare werkplek.

Ik werk veilig of ik werk niet!



Meer weten?

Op de website www.stofvrijwerken.nl vind je informatie over de juiste stofafzuiging voor je gereedschap. Op www.arbouw.nl kun je het Handboek Arbeidsmiddelen downloaden, waarmee je zelf materieel en gereedschap kunt keuren.

Voor meer informatie over gezond en veilig werken kijk je op www.arbouw.nl.
Of stuur een e-mail naar info@arbouw.nl.

Arbouw

Postbus 213
3840 AE Harderwijk

T 0341 46 62 00
F 0341 46 62 11
info@arbouw.nl
www.arbouw.nl

Voor vragen over arbeidsomstandigheden:
Arbouw Infolijn 0341 46 62 22