

LAAT DE BOOR HET WERK DOEN

Langdurig met je hoofd achterover en op je tenen moeten staan om een gaatje in een betonnen plafond te boren, dat houdt niemand lang vol. Bij een toolboxmeeting kunnen praktische tips worden gegeven die het boren en monteren makkelijker maken. Bijvoorbeeld door de boormachine in een statief te zetten bij het boren van een serie gaatjes in plafond of vloer.

■ TEKST: MATHILDE VAN HULZEN ILLUSTRATIE: BOB LEENDERS

Een diamantboormachine, monteurrolley en vloermat. Bij het seriematig boren van gaatjes en monteren van installaties komen deze hulpmiddelen goed van pas. Want bij deze werkzaamheden wordt het lichaam zwaar belast door het gewicht van de machine en de benodigde krachtinspanning. Ook de werkhouding is belastend. Bij het boren moet een monteur vaak langdurig staan, de rug wordt gedraaid en achterover gebogen of juist zijwaarts en voorover gebogen, de schouders opgetrokken en de nek soms extreem (achterover) gebogen. Ook het geluid van de boor (90 – 115 dB(A)) is vaak onaangenaam.

Bij de toolboxmeeting over boor- en montagetechnieken kan informatie worden gegeven over het voorko-

men van overbelasting door een verkeerde werkhouding. Ook het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen kan worden besproken.

Stabiel staan

Een werkhouding wordt meestal pas belastend als je langere tijd achter elkaar dezelfde (ongunstige) houding aan moet nemen. Doordat je je spieren niet kunt ontspannen, stopt de doorbloeding en krijgen je spieren te weinig zuurstof. Je wordt daardoor snel moe, helemaal als je boven je macht werkt. Bijvoorbeeld als je een zware boormachine boven je hoofd moet houden. Dat kan uiteindelijk leiden tot chronische nek- en schouderklachten.

Handgereedschap met een ergonomisch handvat is een eerste stap naar makkelijker boren. Regelmatig onderhoud aan de machines zorgt voor minder geluid. Diamantboren werken sneller en vergen minder kracht. Wie boort, kan daarnaast het werk beter overlaten aan de boor. De machine moet het werk doen, hard drukken is onnodig. Waterstofkoeling of stofafzuiging houdt het stof binnen de perken. Gehoorbescherming en een (stof)bril zijn standaard noodzakelijk, bij veel en lang boren in beton of baksteen, ook ademhalingsbescherming, zoals een snuitje van P3-kwaliteit.

Dan de werkhouding. Een steiger werkt prettiger dan een ladder of trap. Bij horizontaal boren moet de boor op ellebooghoogte worden gehouden. Stabiel staan is een must, afwisseling van houding en werkzaamheden ook.

Stap opzij

Ook bij het (af)monteren van kasten en panelen wordt het lichaam belast. Monteurs moeten bijvoorbeeld langdurig op één been staan, op de tenen staan, hurken of op hun knieën zitten. De rug wordt zijwaarts of voorover gebogen of gedraaid. En tijdens het bewerken van de dikkere kabels worden de schouders belast. Meestal treedt de belasting op doordat de werkhoogte net iets te hoog of te laag is. Dat kan tot vervelende klachten leiden, waaronder rugpijn, spier- en peesontstekingen of pijn aan gewrichten zoals knieën.

Bij de toolboxmeeting kunnen tips worden gegeven om deze belasting te verminderen. Installateurs moeten er bijvoorbeeld op letten dat ze op een egale ondergrond staan en niet op kabels. Een stap opzij kan voorkomen dat een monteur met een gedraaide rug staat te monteren. Zo dicht mogelijk bij de kast staan, voorkomt voorover buigen. Een goede verlichting maakt het monteren minder vermoeiend en voorkomt een slechte werkhouding. Door een stabiel opstapje met

TOOLBOXMEETING

Werknemers in de installatiebranche hebben dagelijks te maken met allerlei vormen van fysieke belasting en onveilige situaties. Dat kan op den duur leiden tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Toolboxmeetings zijn speciaal ontwikkeld om de fysieke belasting terug te dringen en (bijna-)ongelukken te voorkomen. Dit is het achtste deel uit een serie van elf.



drie of vier treden hoeft een monteur niet meer langdurig op de tenen te staan of met opgetrokken schouders te werken. Wie op een trolley gaat zitten of op een gereedschapskist met een zachte deken erover, hoeft niet lang achter elkaar geknield of gehurkt te monteren. Een vloermat of kniebeschermers komen ook van pas, desnoods een zachte deken of mat. Een flexibele kabel behoeft minder kracht tijdens de verwerking en draagt ook bij aan een verminderde belasting voor het lichaam. <

MEER INFORMATIE:

- Het Blauwe Boekje, hoofdstuk 3.6 (Tillen, houding en beweging), hoofdstuk 4.2 (werken met elektrisch handgereedschap) en hoofdstuk 5.12, 5.13 en 5.14 (werkrisicoanalyses)
- www.missarbo.nl (hulpmiddelen)

DOOR VCA BEWUSTER OMGAAN MET VEILIGHEID

Geas Energiewacht is een samenwerkingsverband tussen Essent en zo'n 140 erkende installateurs in de regio Twente en de Achterhoek. Geas is gespecialiseerd in service aan elektrische en gasapparaten, zoals cv-ketels, bij ruim 120.000 vaste klanten, zowel particuliere als kleinzakelijke opdrachtgevers.

Sinds juni 2007 is het bedrijf VCA gecertificeerd. 'We zijn dus onlangs gestart met het houden van maandelijkse toolboxmeetings voor de monteurs', vertelt André Rekveldt, manager kwaliteit en veiligheid bij Geas. 'Daarbij gaan we uit van de werkzaamheden die de medewerkers moeten verrichten. Als monteurs werken met middelen waarover ze meer willen weten, komen ze bij ons met vragen en dat verwerken we dan zonodig in een toolboxmeeting. We combineren toolboxmeetings met het reguliere werkoverleg; dat is wel zo praktisch.'

Geas heeft een TRA (taakrisicoanalyse) uitgevoerd voor alle voorkomende werkzaamheden. Aan de hand daarvan zijn de toolboxmeetings uitgewerkt en is er onder andere een richtlijn voor het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen opgesteld. 'Monteurs die boren of schuren in steen of beton moeten bijvoorbeeld ademhalingsbescherming dragen, een veiligheidsbril opzetten en indien nodig gehoorbescherming dragen', zegt Rekveldt. 'Die werkzaamheden komen overigens niet zo vaak voor, meestal gaat het om service en onderhoud aan verwarmingsapparaten. Omdat we geen installatiebedrijf zijn, blijft het meestal bij

het incidenteel boren van een gaatje. Daarbij moeten ze gewoon een goed stofkapje gebruiken.'

De basisinformatie voor de toolboxmeeting over boor- en montagetechneken heeft Rekveldt van internet gehaald. 'Die algemene informatie hebben we aangevuld en gewijzigd zodat de toolboxmeeting precies aansluit bij het werk van onze monteurs. We vertellen bijvoorbeeld dat je alle persoonlijke beschermingsmiddelen moet gebruiken als je boven het hoofd moet boren, omdat je dan het meest wordt blootgesteld aan stof. Omdat de fysieke belasting in zo'n situatie ook het grootste is, moeten ze ook een speciaal type boor gebruiken. Ook al boren ze maar af en toe zo'n gaatje, dat maakt maatregelen toch noodzakelijk.'

Dat geldt ook voor het monteren. 'Onze monteurs hoeven bijna nooit een cv-ketel op te hangen en zeker niet in grote aantallen achter elkaar', geeft Rekveldt aan. 'Toch is het nuttig voor de monteurs te weten hoe je zo'n karwei het beste aanpakt en waar je op moet letten.'

Rekveldt constateert dat de monteurs bewuster omgaan met veiligheid op de werkplek en eerder bijna-ongevallen of gevaarlijke situaties melden. 'Dat komt onder meer door de VCA-training. Het management heeft dat opgepakt door meteen te reageren met concrete maatregelen als er meldingen komen. Dat versterkt elkaar, zowel uitvoerders als organisatie worden gestimuleerd om het werk veiliger te maken. Een VCA-certificering is de eerste stap naar veiliger werken, die bewustwording de volgende stap.'