



### [ Persoonlijke beschermingsmiddelen ]

Je werkgever dient je van persoonlijke beschermingsmiddelen te voorzien, zoals: helm, beschermingsschoenen, -handschoenen, middelen ter bescherming van je gehoor en de luchtwegen. Uiteraard moet je die dan ook gebruiken als de situatie dat vereist. Zorg voor goede informatie. Je bent zelf verantwoordelijk voor goede persoonlijke beschermingsmiddelen.

 **Hout en Bouw**

[www.polacypracujawholandii.pl](http://www.polacypracujawholandii.pl)

 **Hout en Bouw**

[ Werken aan veiligheid ]  
kent geen grenzen

CNV Hout en Bouw



Het werk in de bouw in Nederland lijkt op het werk in Polen. Het belangrijkste is de veiligheid en de gezondheid van jou en je collega's. Diverse veiligheidsregels in Nederland wijken af van de Poolse regels. Daarom heeft de CNV Hout en Bouw de belangrijkste regels in deze folder ondergebracht. Let op: deze aanbevelingen vallen onder Nederlandse wet. Lees deze folder met aandacht. Indien je hierover vragen hebt, vraag dan je leidinggevende.

## [ Heffen en tillen ]

Het onjuiste heffen en tillen van zwaar materiaal kan leiden tot de rug-, schouder- en nekklachten. Om te voorkomen dat de medewerkers te zware lading gaan tillen is wettelijk geregeld, dat het maximale te dragen gewicht voor één persoon 25 kg bedraagt en 50 kg voor twee personen. Je dient ook de volgende bepalingen te volgen:

- Indien mogelijk, maak gebruik van hulpinstallaties (hijskraan, bouwlift, telescopisch lader).
- Draag zwaar materiaal dicht tegen je lichaam .
- Draai je lichaam niet als je aan het tillen bent, hef de lading recht op en draai daarna pas je lichaam.
- Wissel het zware werk met het lichte.
- Voorkom het dragen van zware gewichten over lange afstand, leg het vlak bij je werkplek neer.
- Leg werk materiaal op een verhoging om bukken te voorkomen.
- Draag beschermende werkschoenen.

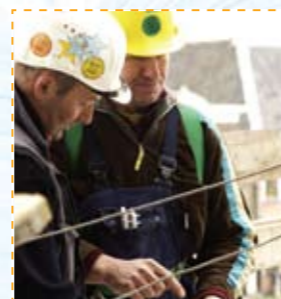
## [ Werkzaamheden op grote hoogte ]

Als je op de grote hoogte werkt, dient je werkgever de kansen om naar beneden te vallen, te minimaliseren. Elke veilige werkplek dient met een leuning of schutting afgezet te zijn onafhankelijk van de valhoogte. Controleer of dit het geval is, zo niet – laat het je chef weten.

Je dient het volgende zelf te controleren:

- Is de steiger goed bevestigd, zijn de leuning en randplanken gemonteerd, zit de stelling vast.
- Zorg dat er geen gaten in de vloer (bruggen) zijn en dat deze opgeruimd is.
- Als er collectieve veiligheid ontbreekt, zorg voor je eigen bescherming, draag dan bv. veiligheidsriemen.
- Leg alle beveiliging op zijn plaats, als je deze tijdelijk uittrekt.
- Probeer zo weinig mogelijk op een ladder te werken.
- Draag een helm om je hoofd te beschermen tegen het stoten of tegen de vallende onderwerpen.

## [ Lawaai ]



Te veel lawaai leidt tot gehoorbeschadiging. Dit gebeurt sneller dan je denkt en is onafwendbaar. Je werkgever is verplicht je uit te rusten met beschermingsmiddelen voor het gehoor tegen het lawaai boven 80 dB(A). Je bent wettelijk verplicht gehoorbescherming te dragen bij lawaai boven 80 dB(A). Als je iemand op een meter afstand spreekt en je stem moet verheffen om je stem te laten horen, dan is de herrie boven 80 dB(A). Je werkgever moet proberen het lawaai te verminderen.

Je moet zelf de volgende stappen nemen:

- Controleer regelmatig of de rubberen dempers niet versleten zijn.
- Zet de machines en compressoren uit als je deze niet gebruikt.
- Gebruik bij het verrichten van werkzaamheden machines met een zo laag mogelijk toerental.
- Gebruik eigen beschermingsmiddelen voor je gehoor, zoals oordopjes, oorbeschermers, op maat gemaakte oordopjes (otoplastic).

## [ Zaagsel en steengruis ]

Op een bouwterrein zijn schadelijke stoffen aanwezig, zoals zaagsel en steengruis. Zaagsel ontstaat bij de bewerking van hout (zagen, frezen en slijpen) en steengruis bij de bewerking van steen. Beide stoffen zijn schadelijk en ziekmakend en kunnen op je luchtwegen slaan.

Volg de volgende aanbevelingen om je gezondheid te beschermen:

- Kies een werkwijze waardoor zo min mogelijk stof vrijkomt.
- Gebruik gereedschap met waterinvoer of opzuigmogelijkheden van gruis.
- Ruim direct de stof met een stofzuiger op.
- Maak gebruik van een ventilatiesysteem. Indien weersomstandigheden het toelaten zet ramen en deuren open.
- Gebruik individuele beschermingstools voor je luchtwegen: een filter P3 met luchtstromingmogelijkheden tegen steengruis of een filter P2 tegen zaagsel.

## [ Chemische stoffen ]

Verschillende producten zoals: verf, lijm, lak, hars en cement bevatten allergenen en prikkelende stoffen. Deze stoffen zijn schadelijk en kunnen huidallergie veroorzaken, die tot eczeem kan leiden. Het omgaan met deze stoffen eist de juiste bescherming.

Volg de volgende voorzorgmaatregelen op:

- Wees op de hoogte van stoffen waarmee je in aanraking komt bij je werk. Probeer na te gaan hoe je jezelf tegen die stoffen kunt beschermen. Lees de op een verpakking geplaatste etiketten of vraag je superieur.
- Bescherm je huid tegen contact met die stoffen; dek de huid af.
- Draag het liefst wegwerphandschoenen.
- Draag de handschoenen op schone en droge handen, het liefst beschermd met Vaseline-Lanette Creme.
- Probeer je handen sporadisch te wassen en met zeep; oplosmiddelen drogen huid uit. Verf, lijm en lak bevatten een oplosmiddel. Het gebruik van zulke middelen binnen is in Nederland wettelijk verboden om beschadiging van hersenen tegen te gaan. Onthoud dit verbod goed en volg het op.

## [ Tot slot ]

Deze folder bevat slechts een ingekorte voorlichting. Je dient een gezond verstand te gebruiken om je gezondheid niet te beschadigen en veilig te kunnen werken. Als het werk je gevaarlijk lijkt, meld dat aan je werkgever. Als je iets niet begrijpt of niet weet, vraag dan. Er zijn geen domme vragen vooral als het gaat om de veiligheid.

Wees je ervan bewust dat je de gezondheid of zelfs het leven van anderen in gevaar kunt brengen als je je niet volgens de veiligheidsregels gedraagt. Onvoldoende taalkennis blijft zeker een belemmeringfactor. Let dan

bijzonder op!



*Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met Arbouw*