

Onthoud dit: werk veilig en gezond met kit!

- Wissel werkzaamheden af
- Gebruik hulpmiddelen
- Gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen
- Geef het aan als het werk gezonder of veiliger kan

Aandacht & actie

Als kitter werk je veelal in eenzelfde houding, buk je regelmatig en moet je langdurig staan. Vaak werk je met je armen boven het hoofd of zit je langdurig op je knieën. Deze werkhoudingen kunnen leiden tot lichamelijke klachten, zoals rug- en nekklachten, pijn in de knieën, schouders, benen en onderarmen. Ook kom je tijdens je werk in aanraking met gevaarlijke stoffen. Het werken met kit, pur of primer levert risico's op voor je gezondheid. Hoe je om moet gaan met gevaarlijke stoffen en hoe je je werk minder lichamenlijk belastend kunt maken lees je in deze folder.

Lichamelijke belasting

- **Wissel je werkzaamheden zoveel mogelijk af, zodat je niet langdurig in eenzelfde houding werkt.**
- **Werk op de juiste hoogte door steigers, hoogwerkers, hangbakken of een trapje te gebruiken.**
- **Gebruik goede kniebeschermers als je op je knieën werkt.**
- **Breng voor gebruik de kit op kamertemperatuur.**
- **Beperk de tijdsduur van het kitten met een handpistool door bij onderhandse werkzaamheden zoveel mogelijk gebruik te maken van een accupistool.**
- **Til in je eentje met de hand niet meer dan 25 kilogram en met twee personen niet meer dan 50 kilogram. Maak gebruik van tilhulpmiddelen.**

Gevaarlijke stoffen

Je komt tijdens je werk in aanraking met verschillende gevaarlijke stoffen. De stoffen kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid als je ze inademt. Ook contact met de huid en via de mond moet je vermijden.

- **Kies voor werken met de minst schadelijke kit.**
- **Lees de informatie op het etiket.**
- **Zorg voor goede ventilatie op de werkplek.**
- **Gebruik ademhalingsbescherming.**
- **Voorkom huidcontact en werk met hulpmiddelen, zoals een spatel, een voegspijker of een kwast.**
- **Voorkom huidcontact door beschermende werkkleding met lange mouwen en broekspijpen en handschoenen te dragen.**
- **Eet, drink en rook niet tijdens het werk.**
- **Was je handen goed voordat je gaat eten, drinken en roken. Zo voorkom je dat je stoffen die zijn achtergebleven op je handen, via je mond binnenkrijgt.**

TIPS

Meer risico's

Trillingen

Hand-arm trillingen kunnen leiden tot 'dode vingers' en gewrichtsaandoeningen. Kies het gereedschap dat het minste trilt en wissel je werkzaamheden af.

Geluid

Veel en hard geluid kan leiden tot lawaaidoofheid. Lawaaidoofheid gaat nooit meer weg! Probeer lawaai zoveel mogelijk te vermijden en gebruik altijd gehoorbeschermingsmiddelen in een omgeving met lawaai.

Kwartsstof

Tijdens slijpwerkzaamheden kan kwartsstof vrijkomen. Jarenlang inademen van kwartsstof kan onherstelbare schade veroorzaken doordat de stofdeeltjes diep je longen binnendringen. Maak daarom zoveel mogelijk gebruik van stofafzuiging en zet een beschermend masker op. Zet ramen en deuren open als het werk dat toelaat.

Klimaat

Draag bij het buiten werken kleding die is afgestemd op het klimaat. Gebruik een zonnebril bij fel zonlicht. Spreek met je werkgever af wanneer er bij wind, regen en kou wel en niet wordt gewerkt.

Geef een seintje

Met de tips in deze folder kun je zelf veel doen om veilig en gezond te werken. Als je het probleem niet kunt oplossen, geef je werkgever dan een seintje.

- **Wijs je leidinggevende op ongezonde of onveilige situaties in je werk. Hij kan de nodige voorzieningen treffen.**
- **Vraag je leidinggevende om hulpmiddelen als deze niet voorhanden zijn.**
- **Bespreek met je leidinggevende waarom bepaalde hulpmiddelen in de praktijk niet bruikbaar zijn. Kom zo mogelijk met verbeteringen of oplossingen.**

Meer informatie

De informatie uit deze folder is afkomstig uit het A-blad Kitverwerkende Bedrijven. Je kunt dit A-blad bestellen bij Arbouw onder vermelding van de code arb2226 Telefoon (020) 580 55 80, e-mail: info@arbouw.nl. Bestellen of downloaden vanaf www.arbouw.nl kan ook. Voor alle vragen over arbeidsomstandigheden kun je de Arbouw Infolijn bellen, op werkdagen bereikbaar tussen 09.00 en 17.00 uur op (020) 580 55 99.