

**Heel wat te stellen? Stel je lichaam dan voorop!**

- Til maximaal 25 kilo
- Wissel je werk af
- Werk waar mogelijk samen
- Kijk op [www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl)

# Aandacht & actie

## Afspraken over tillen

## Horizontaal transport

## Vertikaal transport

## Let op bij transport met een kraan

## Boren in betonvloer

## Makkelijker tillen

## Efficiënt meten

# TIPS

## Oude kozijnen op hoogte verwijderen

## Overige risico's

### Meer informatie?

De informatie uit deze folder is afkomstig uit het A-blad Kozijnen stellen. Je kunt dit A-blad bestellen bij Arbouw onder vermelding van de code ARB 0439. Telefoon: (020) 580 55 80, e-mail: [arbouw@arbouw.nl](mailto:arbouw@arbouw.nl), of via de website: [www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl). Je kunt het A-blad ook gratis downloaden vanaf de website.

Voor alle vragen over arbeidsomstandigheden kun je de Arbouw Infolijn bellen, deze is op werkdagen bereikbaar tussen 09.00 en 17.00 uur op (020) 580 55 99.

**Arbouw**  
La Guardiaweg 4  
1043 DG Amsterdam  
Postbus 8114  
1005 AC Amsterdam  
telefoon (020) 580 55 80  
telefax (020) 580 55 55  
internet [www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl)  
e-mail [arbouw@arbouw.nl](mailto:arbouw@arbouw.nl)

Bij het handmatig stellen van kozijnen moet je zwaar tillen, dragen, langdurig geknield of gebukt werken, boven het hoofd werken of steeds dezelfde bewegingen maken. Hierdoor kun je rug- en nekklachten krijgen en pijn aan je armen en benen. Het zware werk verschilt per soort kozijn. In deze folder kun je lezen wat jijzelf kunt doen om je werk lichter en daardoor gezonder te maken.

Voor het transporteren en stellen van kozijnen hebben werkgevers en werknemers de volgende afspraken gemaakt:

- Kozijnen tot 25 kg mogen door één persoon met de hand getild en gesteld worden;
- Kozijnen zwaarder dan 25 kg maar lichter dan 50 kg moeten bij handmatig stellen, door tenminste twee personen worden getild en gesteld;
- Kozijnen boven de 50 kg mogen niet handmatig worden getild en gesteld.

Als je kozijnen horizontaal wilt transporteren en de ondergrond is hard, kun je de volgende hulpmiddelen gebruiken: transportschaats, rolboys en zwaarlastroller. Als de ondergrond niet vlak is, kun je het beste de platenkar gebruiken. Die kun je aanpassen door er grote wielen en luchtbanden onder te zetten. Als deze hulpmiddelen niet aanwezig zijn, vraag er dan naar bij je werkgever.

Zorg er bij verticaal transport voor dat de kozijnen in een bok staan. Voor verticaal transport kun je gebruikmaken van (als ze aanwezig zijn) een vrachtwagen met zelflosser, hijskraan, verreiker met speciaal hijsjuk, een montagelift, een hijsarm aan een steiger of een mobiele hijsarm (gevelridder). Hulpmiddelen voor verticaal transport zijn belangrijk. Als er geen hulpmiddelen beschikbaar zijn, vraag er dan naar bij je werkgever.

Aan transport met een kraan zijn ook risico's verbonden:

- kantelen van de kraan bij onvoldoende stabiele opstelling;
- bezwijken van hijsmiddelen door slecht onderhoud en/of overbelasting;
- vallen van materiaal door onjuist aanpakken;
- geraakt worden en/of bekneld raken door de te verplaatsen last;
- ongevallen door een slechte communicatie met de machinist: zorg ervoor dat je weet hoe je moet communiceren met de machinist.

**Gebruik een verrijdbaar (vloer)statief bij het boren van veel gaten in een betonvloer. Zo voorkom je onnodig veel bukken en tillen. Zorg altijd voor een scherpe boor dit gaat sneller en kost minder kracht.**

**De werkhouding (afstand van het kozijn tot het lichaam en de hoogte waarop het kozijn moet worden vastgepakt) bepaalt naast het gewicht van het kozijn, ook hoe zwaar het tillen is. Kozijnen kun je makkelijker stellen en tillen als je gebruikmaakt van een platen drager (vacuümzuigers met handvat), tilhandvatten of een til-lat.**

**Gebruik een laserwaterpas voor het stellen van de juiste hoogte door met een meterpeil de wand te markeren. Dit scheelt veel pas-, meet- en tilwerk.**

**Vele handen maken licht werk! Een goede en zeer eenvoudige oplossing voor het voorkomen van zwaar werk is het werken met z'n tweeën of z'n drieën. Je kunt dan samen werk uitvoeren, bijvoorbeeld tillen, maar je kunt ook het zware werk afwisselen. Belangrijk hierbij zijn: een goede planning, een goede samenwerking en voldoende ruimte op de werkplek.**

Verwijder oude kozijnen op hoogte vanaf een rolsteiger of bordes, niet vanuit de vensterbank. Verwijder eerst de ramen en het glas en gebruik daarna een reciprozaag om de oude kozijndelen te verwijderen. Deze zaag gaat moeiteloos door hout en andere materialen (spijkers, bouten). Je kunt de kozijndelen het beste schuin inzagen, dan kun je ze daarna m.b.v. een (lange) koevoet gemakkelijk losmaken. Let op het volgende:

- zorg dat de omgeving is afgezet;
- werk met een scherp zaagblad in de reciprozaag;
- verwijder regelmatig het afval;
- draag gehoorbescherming;
- zorg voor goede valbeveiliging.

Werk je met **lijmen, kitten en PUR-schuim**? Zorg voor goede ventilatie en vermijd huidcontact door de juiste handschoenen te dragen en lijm en kit aan te brengen met het juiste gereedschap (spatel, kwast, lijmkam). Kijk in PISA (Productgroep Informatie Systeem Arbouw) of op het productinformatieblad om precies te weten hoe je met die producten veilig kunt omgaan.

Bij het bewerken van hout komt **houtstof** vrij. Houtstof kan irritatie van de luchtwegen veroorzaken. Werk dus met afzuiging en als dat niet kan, draag dan ademhalingsbescherming met P2- of P3-filter (met aanblaasfilter).

Bij het boren in beton, gasbeton of steen komt **kwartsstof** vrij. Jarenlang inademen van teveel kwartsstof kan leiden tot ernstige aandoeningen van je longen (stoflongen: benauwd, kortademig). Boor met watertoevoer of met afzuiging en draag ademhalingsbescherming met aangeblazen P3-filter.

Freemachines, boormachines, schaaftmachines, schuurmachines e.d. maken veel **lawaai**, meer dan 80 dB(A). Blootstelling aan teveel lawaai leidt langzaam maar zeker tot lawaaidoofheid, dit gaat nooit meer over. Je werkgever is verplicht lawaai zoveel mogelijk te beperken en jou van gehoorbescherming te voorzien bij geluid harder dan 80 dB(A). Draag deze bescherming ook!

Freemachines, boormachines e.d. trillen ook. Van **hand-armtrillingen** kun je dode en witte vingers krijgen en gewrichtsaandoeningen. Zorg er dus voor dat je nooit lang met dit soort apparaten werkt, wissel werk af met je collega's en draag bij koud weer handschoenen.