

Blokkensteller ruwbouw

Het belangrijkste bouwwerk ben je zelf

Alles wat je moet weten over gezond en veilig blokkenstellen





Zwaar werk

Blokkenstellen betekent langdurig staan. Soms ook gebogen of gedraaid. Blokken zijn zwaar. Door veel te tillen in een ongunstige werkhouding wordt je rug zwaar belast. Ook belast je de spieren van je armen en benen omdat je vaak dezelfde beweging maakt, vooral bij het lijmen en metselen.

Zo maak je het lichter

Risico	Maatregel
Tillen	Zet voor verticaal en horizontaal transport hulpmiddelen in zoals een verreiker. Maak bij het stellen gebruik van een elementenstelmaschine. Verwerk blokken zwaarder dan 14 kg nooit met de hand maar gebruik een mechanisch hulpmiddel.
Verkeerde werkhouding en steeds dezelfde beweging maken	Richt je werkplek goed in zodat je meestal tussen knie- en schouderhoogte kunt werken. Zaag zo dicht mogelijk bij je werkplek en zet blokken, materiaal en gereedschappen zo dicht mogelijk bij je werkplek en het liefst op een verhoging. Wissel werkzaamheden zo veel mogelijk af en rouleer met collega's.

Schadelijk stoffen

Bij het bewerken van kalkzandsteen en cellenbeton komt kwartsstof vrij. Ook zit er kwarts in de lucht als je de werkplaats schoonveegt of zuigt. Als je het inademt, kan 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.

Andere schadelijke stoffen waarmee je in aanraking komt, zijn lijm en (lijm)mortel. Contact met deze stoffen kan tot oog- en huidirritatie leiden en klachten aan de luchtwegen veroorzaken.

Zo maak je stof onschadelijk	
Stof	Maatregel
Kwartsstof komt vrij bij het bewerken van blokken	Probeer zo veel mogelijk met op maat gezaagde materialen te werken. Als je toch moet zagen gebruik dan watertoevoer of stofafzuiging. Dit is ook verplicht.
	Steengruis en -stof ruim je direct op. Besprenkel het stof met water en veeg het dan op.
	Probeer je werk zo te plannen dat je niet in het stof van een ander werkt. En probeer zelf geen anderen te hinderen. Draag ademhalingsbescherming bij het bewerken van blokken. Als je met watertoevoer werkt, dan is een masker met P2-filter voldoende. In alle andere gevallen heb je een volgelaatsmasker met P3-filter voorzien van aangeblazen lucht nodig.
Je komt in aanraking met agressieve stoffen als lijm en mortel	Lijmresten haal je direct weg.
	Zorg voor een goede ventilatie.
	Gebruik zo mogelijk een menger, lijmbak of een lijmmortelpomp met een lijmpistool. Draag altijd lange mouwen om je huid te beschermen en neopreen handschoenen met lange schacht. Bij het bewerken van blokken draag je ook een ruimzichtbril.

40% van de blokkenstellers heeft rugklachten!

Onveilige werkplek

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Vallen is zo gebeurd, vooral als je werkplek niet netjes is opgeruimd of slecht is verlicht. Ook je materiaal kan omvallen of kantelen. Je werkt ook vaak op hoogte. Steigers en ladders moeten goed opgebouwd en stevig zijn verankerd.

Zo maak je het veilig	
Werkplek	Maatregel
Eigen werkplek	<p>Hou looppaden, de werkvloer en de werkplek opgeruimd en vrij van obstakels (afval, snoeren of gereedschap).</p> <p>Zorg voor een dichte vloer, leg gaten en sparingen dicht en beveilig randen van vloeren en trapgaten.</p> <p>Draag de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen als veiligheidsschoenen en een helm.</p> <p>Zorg voor een goed verlichte werkplek. Wees altijd alert op het gebruik van elektriciteit op vochtige werkplekken.</p>
Steiger	<p>Controleer of de steiger goed is opgebouwd. Kijk of leuningen en kantplanken aanwezig zijn en of de steiger voldoende is verankerd. Overbelast de steigervloer niet.</p>
Ladder	<p>De ladder is geen werkplek, maar moet je toch de ladder op zorg dan dat hij stevig staat en is vastgebonden zodat hij niet kan verschuiven.</p>





Werken in lawaai

De gereedschappen waarmee je werkt maken veel lawaai, zo'n 100 decibel. 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 de tv.

Zo bescherm je je oren

Gehoorscherming	Werkking
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 gesprekken mee volgen en ze zitten lekker.

Gebruik gehoorscherming. Vanaf 80 decibel is je werkgever verplicht je die te geven. Vanaf 85 decibel ben je verplicht ze te dragen. Je kunt je werkgever vragen naar geluidsarme apparatuur.

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 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. Steigerbouwers moeten de steiger in orde maken.
Machines en gereedschappen	Verkeren de machines en gereedschappen waarmee je werkt in goed staat? Vertonen zij 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. Kan 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.arbovriendelijkehulpmiddelen.nl vind je uitgebreide informatie over hulpmiddelen.

In het A-blad Metselen en lijmen staan de afspraken tussen werkgevers en werknemers over gezond en veilig metselen en lijmen die ook voor blokkenstellers van belang zijn. Op www.arbouw.nl kun je dit A-blad bestellen of downloaden.

Heb je vragen? Bel tussen 09.00 en 17.00 uur de Arbouw Infolijn 0341 46 62 22. 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