

Metselaar

Het belangrijkste bouwwerk ben je zelf

Alles wat je moet weten over gezond en veilig metselen





Zwaar werk

Als metselaar buk, draai en sjouw je veel. Je zit nogal eens op je knieën en maakt vaak dezelfde beweging. Soms moet je opperen en slopen. Je hebt een grote kans op rugproblemen. Maar ook op klachten aan je nek, schouders, armen, polsen en heupen.

Zo maak je het lichter

Risico	Maatregel
Verkeerde werkhouding	Zet je stenen en speciekuip op een hefsteiger of metselbokje. Een bokje of steigerconsole van 30 cm scheelt op een dag wel 900 keer bukken!
Tillen	Gebruik stenen van maximaal 4 kg. Til in je eentje niet meer dan 25 kg. En met zijn tweeën maximaal 50 kg. Zet een kraan of verreiker in.
Het weer	Draag in de winter warme kleren tegen kou, vocht en tocht. En 's zomers lichte kleren tegen zonnebrand en te sterke afkoeling door transpiratie.

40% van de metselaars heeft rugklachten!

Werken op hoogte

Je metselt niet alleen vanaf het maaiveld, maar ook op hoogte. Maar niet iedere bouwplaats of steiger is even goed opgeruimd. Op een rommelige bouwplaats heb je een veel grotere kans dat je valt, struikelt, uitglijdt of je verstapt. En een instabiele of slecht opgebouwde steiger kan omvallen of instorten. Levensgevaarlijk!

Zo maak je het veilig

Werksituatie	Maatregel
Werkplek	Zorg dat er voldoende loopruimte is. Ruim op aan het einde van iedere werkdag. Draag een helm tegen stoten en vallende voorwerpen.
Steiger	Controleer of leuningen en kantplanken aanwezig zijn. En of hij stabiel is opgesteld met schoren, verankeringen, standers op voetplaten en onderstopping. Zo niet? Ga er dan niet op!
Ladder	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.
Steigervloer	Leg gaten en sparingen dicht.





Werken in lawaai

Je werkt meestal niet in je eentje op de bouwplaats. Je collega's maken herrie, maar jij zelf ook. Meer dan je denkt. Met het hakken van stenen en het tikken van de troffel produceer je zó 85 decibel geluid. Weet je dat je gehoor schade oploopt 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. Lawaaidoofheid gaat nooit meer over!

Zo bescherm je je oren	
Gehoorbescherming	Werking
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 gehoorbescherming. 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.

Schadelijk stof

Bij het zagen van pannen komt gevaarlijk kwartsstof vrij. Als je dat 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.

Weet je dat je van werken met cement en isolatiematerialen eczeem kunt oplopen? Als je met glas- en steenwol werkt, komen er vezels vrij. Die kunnen je huid en ogen irriteren.

Zo maak stof onschadelijk	
Risico	Maatregel
Inademen van kwartsstof	Gebruik apparatuur met stofafzuiging of watertoevoer. Zo komt er zo min mogelijk stof in de lucht.
	Draag ademhalingsbescherming. Bij kortdurend werk een P2-filtermasker, bij langdurig werk een P3-volgelaatsmasker met aangeblazen lucht.
	Slijp voegen niet, maar hak ze uit. Dan komt er minder kwartsstof vrij.
Werken met glas- en steenwol en cement	Draag 'amerikaantjes' – leren werkhandschoenen- en lange mouwen. Snij glas- en steenwol met een speciaal isolatiemes, zodat er zo min mogelijk vezels vrijkomen. Krijg je toch vezels op je huid of in je ogen, ga dan niet wrijven. Spoel ze af met water. Was je handen. Smeer ze in met vaseline of zalf voordat je je werkhandschoenen aantrekt. Doe dat ook nadat je ze weer uittrekt. Met schone, ingesmeerde of ingevette en beschermdde handen heb je minder kans op irritatie en eczeem.

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. Op www.arbouw.nl kun je dit A-blad bestellen.

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