

## Vloerenlegger

Het belangrijkste bouwwerk ben je zelf

Alles wat je moet weten over gezond en veilig vloeren leggen



## Zwaar werk

Het aanbrengen en nabehandelen van vloeren is lichamelijk zwaar werk. Werkzaamheden als sjouwen, scheppen, verspreiden en afreien belasten je lichaam. Je werkt daarbij vaak in ongunstige houdingen en maakt vaak dezelfde bewegingen. Vooral je rug, armen, schouders, nek en knieën krijgen het zwaar te verduren.

Zo maak je het lichter	
Risico	Maatregel
Langdurig in een ongunstige houding werken en steeds dezelfde beweging maken	<p>Gebruik een metalen verdeelbak voor het verdelen van zware mortel van een troffelvloer.</p> <p>Gebruik een silo en een automatische mortelmachine.</p> <p>Zet bij grote dekvloeren hulpmiddelen in voor het mechanisch afreien van vloeren.</p> <p>Wissel je werkzaamheden zo veel mogelijk af.</p>
Tillen	<p>Maak gebruik van de beschikbare transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport van materiaal en gereedschap.</p> <p>Zet materiaal, apparatuur en gereedschap zo dicht mogelijk bij je werkplek.</p> <p>Til lasten zwaarder dan 25 kg nooit alleen. Til met z'n tweeën niet meer dan 50 kg.</p>

**Ruim 50% van de vloerenleggers heeft rugklachten!**

## Schadelijke stof

Bijna alle producten waar je mee werkt bevatten schadelijke stoffen, zoals cement. Contact met cement kan leiden tot huidirritatie, contacteczeem en chemische brandwonden. Ook kun je er allergisch voor worden waardoor je nooit meer met de producten kunt werken. Bij het leggen van kunststof vloeren heb je te maken met epoxy's, polyurethaan en acrylaat. Voor deze producten kun je ook een allergie ontwikkelen.

Het inademen van kwartsstof gebeurt al snel bij het vegen, borstelen en schuren van een cementvloer. 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.



## Zo maak je stof onschadelijk

Risico	Maatregel
Inademen van kwartsstof	<p>Gebruik apparatuur met stofafzuiging.</p> <p>Gebruik geen veger voor het schoonmaken van de vloer, maar een stofzuiger of een veeg/zuigmachine.</p> <p>Draag ademhalingsbescherming, een P3-volgelaatsmasker met aangeblazen lucht.</p>
Werken met cement, epoxy, polyurethaan en acrylaat	<p>Gebruik gereedschap waardoor je zo min mogelijk met schadelijke stoffen in aanraking komt, zoals een roller met spat scherm en wissers, trekkers en spatels met een lange steel.</p> <p>Vraag je werkgever om 'slimme mengsystemen' voor 2-componentenproducten, zodat je twee componenten niet handmatig hoeft te mengen.</p> <p>Meng 2-componentenproducten met een mixer met een lange boortol op een laag toerental. Vul de emmer, de kuip of het blik tot maximaal 20 cm onder de rand en gebruik een mengijzer van maximaal 1/3 van de diameter van de emmer/kuip.</p>
Persoonlijke beschermingsmiddelen en persoonlijke verzorging	<p>Draag schone handschoenen van neopreen of nitrilrubber en gebruik ze het liefst één keer.</p> <p>Was je handen met zeep en niet met oplosmiddel of schuurmiddel.</p> <p>Verzorg je huid goed: ga met schone, droge handen in je handschoenen en smeer ze eerst in met vaseline-lanette crème.</p> <p>Draag iedere dag een schone overall met vloeistofdichte werkmouwen en zo nodig losse beenstukken en/of armstukken van plastic als je met epoxy's werkt.</p> <p>Draag een goed aansluitende veiligheidsbril of gelaatscherm als je epoxy's gaat mengen.</p> <p>Draag aan halfgelaatsmasker met P2-filter als je te maken hebt met hinderlijk stof.</p> <p>Ga bij beginnende huidklachten naar de bedrijfsarts voor advies.</p>

## Werken in lawaai

Je maakt gebruik van gereedschappen en machines die lawaai maken. Bijvoorbeeld bij het frezen, stralen en hakken. Veel apparaten produceren tussen de 80 en 100 decibel aan geluid. 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 tv.

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.



## 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.
Machines en gereedschappen	Verkeren de machines en gereedschappen waarmee je werkt in goed staat? Vertonen zij mankementen, spreek je werkgever hierop aan.
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 [www.arbocatalogus-afbouw.nl](http://www.arbocatalogus-afbouw.nl) vind je voor de belangrijkste risico's die je als vloerenlegger loopt de (beste) oplossingen, veilig en volgens wet en cao.

Op de website [www.arbovriendelijkehulpmiddelen.nl](http://www.arbovriendelijkehulpmiddelen.nl) vind je uitgebreide informatie over hulpmiddelen.

In het A-blad Epoxyproducten in de afbouw- en onderhoudssector staan de afspraken tussen werkgevers en werknemers over gezond en veilig werken met epoxy's.

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](mailto:info@arbouw.nl).

### Arbouw

Postbus 213  
3840 AE Harderwijk

T 0341 46 62 00

F 0341 46 62 11

[info@arbouw.nl](mailto:info@arbouw.nl)

[www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl)

Voor vragen over arbeidsomstandigheden:  
Arbouw Infolijn 0341 46 62 22