

LAAT DE BOOR HET WERK DOEN

Langdurig met je hoofd achterover en op je tenen moeten staan om een gaatje in een betonnen plafond te boren, dat houdt niemand lang vol. Bij een toolboxmeeting kunnen praktische tips worden gegeven die het boren en monteren makkelijker maken. Bijvoorbeeld door de boormachine in een statief te zetten bij het boren van een serie gaatjes in plafond of vloer.

■ TEKST: MATHILDE VAN HULZEN ILLUSTRATIE: BOB LEENDERS

Een diamantboormachine, monteurrolley en vloermat. Bij het seriematig boren van gaatjes en monteren van installaties komen deze hulpmiddelen goed van pas. Want bij deze werkzaamheden wordt het lichaam zwaar belast door het gewicht van de machine en de benodigde krachtinspanning. Ook de werkhouding is belastend. Bij het boren moet een monteur vaak langdurig staan, de rug wordt gedraaid en achterover gebogen of juist zijwaarts en voorover gebogen, de schouders opgetrokken en de nek soms extreem (achterover) gebogen. Ook het geluid van de boor (90 – 115 dB(A)) is vaak onaangenaam.

Bij de toolboxmeeting over boor- en montagetechnieken kan informatie worden gegeven over het voorko-

men van overbelasting door een verkeerde werkhouding. Ook het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen kan worden besproken.

Stabiel staan

Een werkhouding wordt meestal pas belastend als je langere tijd achter elkaar dezelfde (ongunstige) houding aan moet nemen. Doordat je je spieren niet kunt ontspannen, stopt de doorbloeding en krijgen je spieren te weinig zuurstof. Je wordt daardoor snel moe, helemaal als je boven je macht werkt. Bijvoorbeeld als je een zware boormachine boven je hoofd moet houden. Dat kan uiteindelijk leiden tot chronische nek- en schouderklachten.

Handgereedschap met een ergonomisch handvat is een eerste stap naar makkelijker boren. Regelmatig onderhoud aan de machines zorgt voor minder geluid. Diamantboren werken sneller en vergen minder kracht. Wie boort, kan daarnaast het werk beter overlaten aan de boor. De machine moet het werk doen, hard drukken is onnodig. Waterstofkoeling of stofafzuiging houdt het stof binnen de perken. Gehoorbescherming en een (stof)bril zijn standaard noodzakelijk, bij veel en lang boren in beton of baksteen, ook ademhalingsbescherming, zoals een snuitje van P3-kwaliteit.

Dan de werkhouding. Een steiger werkt prettiger dan een ladder of trap. Bij horizontaal boren moet de boor op ellebooghoogte worden gehouden. Stabiel staan is een must, afwisseling van houding en werkzaamheden ook.

Stap opzij

Ook bij het (af)monteren van kasten en panelen wordt het lichaam belast. Monteurs moeten bijvoorbeeld langdurig op één been staan, op de tenen staan, hurken of op hun knieën zitten. De rug wordt zijwaarts of voorover gebogen of gedraaid. En tijdens het bewerken van de dikkere kabels worden de schouders belast. Meestal treedt de belasting op doordat de werkhouding net iets te hoog of te laag is. Dat kan tot vervelende klachten leiden, waaronder rugpijn, spier- en peesontstekingen of pijn aan gewrichten zoals knieën.

Bij de toolboxmeeting kunnen tips worden gegeven om deze belasting te verminderen. Installateurs moeten er bijvoorbeeld op letten dat ze op een egale ondergrond staan en niet op kabels. Een stap opzij kan voorkomen dat een monteur met een gedraaide rug staat te monteren. Zo dicht mogelijk bij de kast staan, voorkomt voorover buigen. Een goede verlichting maakt het monteren minder vermoeiend en voorkomt een slechte werkhouding. Door een stabiel opstapje met drie of vier treden hoeft een monteur niet meer

TOOLBOXMEETING

Werknemers in de installatiebranche hebben dagelijks te maken met allerlei vormen van fysieke belasting en onveilige situaties. Dat kan op den duur leiden tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Toolboxmeetings zijn speciaal ontwikkeld om de fysieke belasting terug te dringen en (bijna-)ongelukken te voorkomen. Dit is het achtste deel uit een serie van elf.



langdurig op de tenen te staan of met opgetrokken schouders te werken. Wie op een trolley gaat zitten of op een gereedschapskist met een zachte deken erover, hoeft niet lang achter elkaar geknield of gehurkt te monteren. Een vloermat of kniebeschermers komen ook van pas, desnoods een zachte deken of mat. Een flexibele kabel behoeft minder kracht tijdens de verwerking en draagt ook bij aan een verminderde belasting voor het lichaam. ◀

MEER INFORMATIE:

- Het Blauwe Boekje, hoofdstuk 3.6 (Tillen, houding en beweging), hoofdstuk 4.2 (werken met elektrisch handgereedschap) en hoofdstuk 5.12, 5.13 en 5.14 (werkrisicoanalyses)
- www.missarbo.nl (hulpmiddelen)

‘OOK ARBEIDSVREUGDE IS EEN BELANGRIJKE FACTOR’

RTP Elektrotechniek te Afferden heeft 83 monteurs in de buitendienst die alle voorkomende elektrotechnische installaties monteren en onderhouden. Opdrachtgevers zijn grote industrieën, zoals energiecentrales, maar ook fabrieken, aannemers uit de utiliteitsector of particulieren. Het bedrijf is VCA** en ISO 9001 gecertificeerd. ‘Voor alle 120 medewerkers vormt veiligheid een belangrijk onderwerp’, zegt Joop Gommers, lid van het MT en als hoofd van de business units verantwoordelijk voor de uitvoering en alle zaken rondom KAM.

De monteurs bij RTP gebruiken alle mogelijke handgereedschappen voor het boren en monteren, zoals accuboormachines, betonmachines, afkortzagen en lasapparaatjes. De leveranciers van deze apparatuur worden door het bedrijf beoordeeld op de geldende normen en op hun milieubewustzijn.

RTP organiseert minimaal maandelijks een toolboxmeeting bij de projecten in uitvoering of anders om de vier weken. ‘We behandelen dan actuele onderwerpen zoals boren en slijpen’, geeft Gommers aan. ‘Verder bekijkt de leidinggevende minimaal een keer per maand alle specifieke risico’s op de werkplek en bij langere projecten verscheidene malen. Dat hoort bij de werkplekinspecties. Bovendien werken we met een VGM-plan voor de projecten (Veiligheids-, Gezondheids- en Milieuplan). Een RI&E stellen we op als we denken dat er specifieke risico’s zijn. De RI&E is onderdeel van het VGM-plan.’

Het bedrijf heeft een eigen handboek opgesteld met daar-

in uitleg over en instructies voor werkzaamheden, zoals boren en zagen, de RTP Wijzer. ‘Zeg maar ons handboek Jan Soldaat’, zegt Gommers. ‘In de toolboxmeetings schenken we bovendien aandacht aan het gebruik van de persoonlijke beschermingsmiddelen. We geven dus praktische en schriftelijke informatie. De monteurs hebben zelf meestal niet zoveel vragen over boren en monteren. Voor hun is dat dagelijks werk, dus dat weten ze wel.’

Apparaten worden continu tegen het licht gehouden. ‘De monteurs frezen nu sleuven met twee trillingsarme slijpschijven in plaats van met beitels’, geeft Gommers als voorbeeld. ‘Buizen vlechten ging vroeger handmatig, nu hebben we een vlechtmachine voor grote oppervlakken. Het carpaal tunnelsyndroom van de arm is verdwenen.’ Aanpassingen zijn er niet alleen op praktisch niveau, maar ook in de organisatie van het werk. ‘Voor de afdeling paneelbouw hebben we speciale hijsapparatuur en verstelbare tafels gekocht. Zo kunnen ze makkelijker omgaan met zware lasten en op ideale hoogte werken. We hebben ook een hoogwerker aangeschaft.’

Volgens Gommers help die focus op veilig werken werk. ‘RTP heeft een heel laag ongevallencijfer en een laag werkgerelateerd verzuim. En je mag de arbeidsvreugde niet onderschatten, dat is ook een belangrijke factor bij de bevordering van veiligheid, milieu en gezondheid. Iemand die zijn werk leuk vindt, is serieus bezig met zijn taken. Dat komt de veiligheid zeer ten goede.’