

# BOREN MET BELEID

Elektrische handgereedschappen maken het werk makkelijker. Mits ze op de goede wijze worden gebruikt en niet te hard trillen. Dat bibberen verschilt per fabrikant, dus het loont de moeite om op de gebruiksaanwijzing te kijken naar de trilfrequentie.

■ TEKST: MATHILDE VAN HULZEN ILLUSTRATIE: BOB LEENDERS

De hele dag boren met een oude handboormachine? Dan daver je de volgende morgen ongetwijfeld nog na. Voor een keertje niet zo erg, maar wie zichzelf regelmatig overbelast met handgereedschap kan vervelende spier- en peesontstekingen, spierbeschadigingen of gewrichtsklachten krijgen. Ook bloedvaten of zenuwen kunnen beschadigd raken. Dat leidt tot gevoelloze, bleke handen die pijnlijk zijn en waar minder kracht in zit. Maar dat gebeurt pas als je lange tijd de hele dag met zware machines werkt. In het begin word je voornamelijk moe als je vaak trillende apparaten bedient. Het Arbobesluit geeft precies aan bij welke waarden de werkgever iets moet doen aan de trillingen van elektrische handgereedschappen. Tot de vermelde actiewaarde mag in principe worden doorgewerkt. Maar als deze waarde wordt overschreden, moet de werkgever in actie komen. Bijvoorbeeld eerst de trillingen meten en beoordelen en dan een plan van aanpak opstellen en uitvoeren om de trillingen tot aan de actiewaarde te beperken. De trillingen mogen beslist niet



boven de grenswaarde uitkomen (zie kader). Apparaten die vóór 6 juli 2007 al werden gebruikt en ondanks andere maatregelen toch boven de grenswaarde uitkomen, zijn vrijgesteld. De werkgever moet dan wel een plan van aanpak hebben opgesteld.

## Niet roken

Bij de toolboxmeeting over elektrische handgereedschappen kunnen veel praktische tips voor het gebruik worden gegeven, ook al weten de meeste monteurs heel goed waar de aan- en uitknop op hun boormachine zit. Een check op elektrische veiligheid voor aanvang van de werkzaamheden is een goede gewoonte; een kritische blik op het elektriciteits snoer voldoet. Wie een apparaat gespannen vasthoudt en er hard op drukt, maakt het zichzelf een stuk moeilijker. Een diamantboor biedt uitkomst, daar boor je makkelijker, sneller en soepeler mee. Regelmatig onderhoud vermindert het geluid en trillingen. Met waterkoeling of stofafzuiging komt er minder stof vrij tijdens het boren.

Het werkt ook comfortabeler als je lichaam en handen warm en droog zijn, dus als je goede werkkleding draagt. Als je lang met handgereedschappen moet werken, kun je beter even afwisselen met een collega of af en toe iets anders gaan doen. Bij langdurig werken met een trillende boorhamer of kloppoormachine kun je trillingdempende handschoenen dragen. Die handschoenen moeten je vingers helemaal bedekken om hun werk goed te kunnen doen. Laatste tip: niet roken. Nicotine, trillingen en kou vernauwen de bloed-

## 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 zesde deel uit een serie van elf.**

vaten en verminderen de doorbloeding in je vingers en handen. Daar krijg je tintelingen of een doof gevoel van. In dat geval kun je het beste je klachten melden bij de bedrijfsarts.

### Praktische instructies

Praktische instructies bij de toolboxmeeting hebben het meeste effect. Je kunt bijvoorbeeld medewerkers laten voelen wat het verschil is tussen boren met een boorhamer zonder en met trillingsdempende handschoenen. Dat kan het beste op een dag dat hiermee veel moet worden gewerkt en vóórdát de werkzaamheden beginnen. Vijftien minuten instructie is prima. Tijdens zo'n bijeenkomst kan de instructeur ook vragen naar de ervaringen van medewerkers zelf met het handgereedschap. Daarmee haal je knelpunten boven water en in het beste geval brengen de medewerkers nieuwe, slimme ideeën naar voren om het werken met handgereedschap makkelijker te maken.

Werkgevers die nieuw handgereedschap aanschaffen kunnen erop letten of het apparaat een gedempt, ergonomisch handvat heeft en hoe sterk de trillingen zijn. Dat staat op het apparaat zelf, of op de gebruiksaanwijzing. Tussen dezelfde apparaten van diverse fabrikanten kunnen grote verschillen zitten.

### Trillingen

Aan degenen die precies willen weten hoe het zit, kan bij de toolboxmeeting worden uitgelegd wat trillingen zijn: een bepaald aantal bewegingen van een machine in een bepaalde tijd. Dit wordt uitgedrukt in m/s<sup>2</sup>. Bij handgereedschappen worden deze trillingen veroorzaakt door de motoraandrijving in de machine. Via de behuizing van metaal of kunststof worden deze trillingen doorgegeven aan de monteur. De frequentie waarbij een lichaamsdeel door de trillingen het hevigste beweegt heet resonantiefrequentie. Voor een onderarm ligt de resonantiefrequentie op 16 tot 30 Hz, voor een pols op 50 tot 200 Hz. Daarboven of daaronder daveren je armen een stuk minder. <

#### MEER INFORMATIE

- Het Blauwe Boekje, hoofdstuk 3.6 (Tillen, houding en beweging) en 4.2 (Werken met elektrisch handgereedschap), en hoofdstuk 5.35 (Werkrisicoanalyses)
- Arbo-informatieblad AI-36: Trillingen
- [www.missarbo.nl](http://www.missarbo.nl)
- [www.veiligengezondwerken.nl](http://www.veiligengezondwerken.nl)
- [www.minszw.nl](http://www.minszw.nl)

## ALLE INFORMATIE OP EEN RIJTJE

Bij Nijhof Installatietechniek in Broekland werken veertig monteurs, onder wie loodgieters en elektriciens. Het bedrijf richt zich op zowel sanitaire als elektrotechnische installaties en werkt voornamelijk voor aannemers in de woningbouw. Een klein deel van de opdrachten komt van particulieren. De firma houdt sinds de vca-certificering eind jaren negentig al toolboxmeetings. Ze worden gegeven door mede-eigenaar Angelique Nijhof. 'Een paar keer per jaar vragen we iemand van buitenaf om iets meer te vertellen over een toolboxonderwerp, om het interessant te houden voor de monteurs. Onlangs hadden we bijvoorbeeld de leverancier van onze werkschoenen over de vloer die over veiligheidschoenen en -kleding heeft verteld. Het kan best zijn dat ik voor de volgende toolboxmeeting over handgereedschappen degene uitnodig die ons die apparaten levert. De monteurs krijgen voor de toolboxmeeting de informatie van tevoren op papier in hun postvakje, zodat ze kunnen nadenken over vragen en dan is het de bedoeling dat tijdens de meeting een discussie over het onderwerp loskomt. Verder geven we de toolboxmeetings apart voor loodgieters en elektriciens, dat ervaren wij als prettiger. Inmiddels hebben we de vca-certificering gecombineerd met het BRL-certificaat, dus toolboxmeetings houden wij ook de komende jaren nog regelmatig.'

De toolboxmeeting over elektrisch handgereedschap houdt Nijhof eenvoudig: een vel papier met plaatjes erop waarop duidelijk staat aangegeven hoe je een stekker uit de contactdoos moet halen en waar je moet boren. 'Verder staan de risico's, eisen en gebruiksregels rondom elektrisch handgereedschap op een rijtje. Meestal zijn het nieuwe medewerkers die vragen hebben over handgereedschappen. Deze toolboxmeeting geven we aan zowel loodgieters als elektriciens, want beide groepen werken met accugereedschap.'

Nijhof wil tijdens de toolboxmeeting vooral overbrengen dat het om de gezondheid van de medewerkers gaat. 'Dus organiseren we ook een bijeenkomst over de rug en over incidenten die zich op het werk of thuis hebben voorgedaan. Als iemand zoiets voor de groep vertelt, is dat echt een leermoment.'

Of de toolboxmeetings voor minder ziekteverzuim zorgen, kan Nijhof niet zeggen. 'Lang niet al het verzuim is gerelateerd aan het werk. Wel merk je dat de toolboxmeetings in combinatie met de andere vca-vereisten en het kwaliteitssysteem ervoor zorgen dat iedereen zich bewuster is van de risico's.'