

Gedragsregels en Veiligheid- Voorschriften

MDI Techniek BV

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
1 ARBO Beleid MDI Techniek.....	4
2 Beleidsverklaring.....	5
3 Meldingsplicht	6
3.1 Waarom melden?.....	6
3.2 Wat moet je melden?.....	6
3.3 Bij wie moet je melden?.....	6
4 Algemene Arbo richtlijnen.....	7
4.1 Algemeen.....	7
4.2 Wat verboden is volgens de Arbowet.....	7
5 Verboden werk voor jongeren.....	8
6 Persoonlijke beschermingsmiddelen.....	8
6.1 Algemeen.....	8
6.2 Bescherming van ogen en gezicht.....	8
6.3 Adembescherming.....	9
6.4 Gehoorbescherming.....	10
6.5 Hoofdbescherming.....	10
6.6 Hand- en voetbescherming.....	11
6.7 Valbeveiliging	11
6.8 Werkkleding.....	12
7 Gereedschap.....	12
7.1 Tips voor handgereedschap	12
7.2 Tips voor elektrisch gereedschap	12
7.3 Tips voor werken met een slijptol	13
7.4 Tips voor werken met boormachines	13
8 Werken in de elektrotechniek.....	14
8.1 NEN normen.....	14
8.2 Kwalificatie van monteurs	14
8.3 De aanwijzing van een monteur.....	14
8.4 Spanningsloos werken	15
8.5 Werken aan spanningvoerende installaties.....	15
9 Werken met machines.....	16
9.1 Algemeen.....	16
9.2 Risico's.....	16
9.3 Richtlijnen voor veilig werken.....	16
9.4 Onderhoud.....	16
10 Hijsen, tillen en sjouwen.....	17
10.1 Tillen en sjouwen	17
10.2 Richtlijnen voor veilig hijsen	17
10.3 Werken met de vorkheftruck	17
11 Werken op hoogte.....	18
11.1 De risico's.....	18
11.2 Ladders.....	18
11.3 Steigers.....	19
12 Werken in een besloten ruimte.....	19
12.1 Wat is een besloten ruimte?.....	19
12.2 De risico's.....	19
12.3 Steekflenzen.....	20
12.4 Voorzorgsmaatregelen.....	20
13 Werken met gevaarlijke stoffen	21
13.1 Algemeen.....	21
13.2 Risico's en maatregelen.....	21

13.3	Etikettering.....	22
13.4	Richtlijnen voor veilig werken.....	22
13.5	Asbest	23
14	Werken met computers	23
14.1	Algemeen	23
14.2	Instellen bureaustoel en bureau.....	23
14.3	Instellen beeldscherm, toetsenbord en muis	24
14.4	Lichaamshouding	24
15	Wat te doen bij ongevallen?.....	24
15.1	Procedures bij ongevallen	24
15.2	Het melden van een ongeval	25
15.3	Ongevallen verzekering	26
16	Brandpreventie en brandalarm	26
16.1	Preventie	26
16.2	Voorschriften met betrekking tot brandalarm	26

1 ARBO Beleid MDI Techniek BV

Uit onderzoek van de arbeidsinspectie blijkt dat uitzendmedewerkers, vaker dan andere medewerkers, betrokken zijn bij bedrijfsongevallen. Uitzendmedewerkers zijn vaak nieuw in een bedrijf en kennen de risico's van het werk niet altijd. Bij MDI Techniek BV willen we voorkomen dat onze medewerkers het slachtoffer worden van een arbeidsongeval. Daarom doen we er alles aan om jou zo goed mogelijk te beschermen tegen risico's en gevaren op de werkplek.

De veiligheid, gezondheid en het welzijn van onze medewerkers staat dan ook altijd voorop. De medewerkers op het kantoor van MDI Techniek BV zijn allen in het bezit van het diploma VIL-VCU (Veiligheid voor Intercedenten en Leidinggevenden - Veiligheid Checklist Uitzend- en detacheringbureaus).

De reden dat wij het VCU-certificaat hebben, is omdat MDI Techniek BV ongevallen, letsel en schade zoveel mogelijk wil voorkomen. Wij streven naar voortdurende verbeteringen op het gebied van veiligheid en gezondheid.

Om dit bereiken hebben we een aantal maatregelen getroffen:

1. Als je voor ons gaat werken, krijg je een uitgebreide instructie. Daarin wordt uitgelegd hoe alles administratief geregeld is, maar ook waar je op moet letten als het om de veiligheid op je werkplek gaat.
2. De werkplekken van onze medewerkers worden regelmatig door MDI Techniek BV gecontroleerd op gevaren voor de veiligheid en gezondheid.
3. Als je een onveilige situatie of (bijna) ongeval meldt, ondernemen wij direct actie.

In deze informatie vind je veel belangrijke gegevens over veiligheid en gezondheid op de werkplek. Alle medewerkers van MDI Techniek BV ontvangen bij indiensttreding een exemplaar van deze informatie. Als er belangrijke wijzigingen zijn in de regels met betrekking tot veiligheid & gezondheid, ontvang je automatisch een nieuw exemplaar.

2 Beleidsverklaring

Kwaliteitszorg is de verantwoordelijkheid van alle medewerkers en wordt binnen MDI Techniek door de directie gestuurd. Bij de invoering van het VCU-systeem zijn alle medewerkers betrokken.

Handhaven en verbeteren van Veiligheid en Gezondheid is de basis van ons V&G-beleid. De klant staat daarbij centraal. Bij de arbeidsomstandigheden kijken we naar de situatie waarin de medewerkers en uitzendkrachten moeten werken met betrekking tot de veiligheid, gezondheid en het welzijn van mensen.

Het V&G-beleid is erop gericht om persoonlijk letsel en materiële schade te voorkomen. Dit aan de hand van continue evaluatie van de in het bedrijf en tijdens het werk voorkomende gevaren en met in acht name van wetten en normen.

Verliezen door ongevallen kunnen worden beheerst door goed management en een actieve betrokkenheid van allen, dus leidinggevend, intercedenten, inleners, uitzendkrachten en overige werknemers tezamen. Deze twee punten, waarin op het gebied van veiligheid en gezondheid essentiële onderdelen als instructie, overleg en toezicht zijn verweven, zijn dan ook als prioriteiten in onze bedrijfsvoering te beschouwen. Door terugkoppeling van de opgedane ervaringen streven wij naar voortdurende verbetering van veiligheid-, en gezondheidszaken.

Alle medewerkers zijn mondeling of schriftelijk op de hoogte gebracht van het beleid en daaruit voortvloeiende, voor hen relevante, doelstellingen. Deze kunnen ook betrekking hebben op de arbeidsomstandigheden. Zodra het V&G-beleid wordt aangepast zal dit aan de betrokkenen worden medegedeeld. Het V&G-beleid wordt minimaal drie jaarlijks herzien.

Door de uitvoering en goedkeuring van de Risico Inventarisatie en Evaluatie, zijn de arbeidsomstandigheden op een aanvaardbaar peil gebracht. Door invoering van dit zorgsysteem zullen de arbeidsomstandigheden op een aanvaardbaar peil gehouden worden.

Wij streven naar continue verbetering op het gebied van veiligheid en gezondheid. Daar waar het nodig is veranderingen in werkwijze of proces in te voeren, wordt dat in overleg met onze medewerkers gedaan om zo de beste werkwijze vast te stellen. Zorgzame plaatsing van de uitzendkrachten zal worden nageleefd. Bij de contacten met de inlener is een intensieve bespreking over de arbeidsvoorwaarden en ook de arbeidsrisico's een onderdeel, alsmede afspraken met de inlener om de wettelijke veiligheidsregels te respecteren.

Daarnaast distantiëren wij ons van elk vorm van seksuele intimidatie, discriminatie, agressie, geweld en enige vorm van pesten. Verder zorgen wij dat de werkzaamheden dusdanig worden ingevuld dat de werkdruk als acceptabel wordt ervaren.

01-01-2016

M. Dieperink

(directeur)

3 Meldingsplicht

3.1 Waarom melden?

De gevolgen van een arbeidsongeval kunnen rampzalig zijn. Daarom hebben medewerkers van **MDI Techniek BV** een meldingsplicht wanneer het gaat om veiligheid, gezondheid en milieu. Aan de hand van deze meldingen kan **MDI Techniek BV** maatregelen treffen ter bevordering van jouw eigen veiligheid, gezondheid en welzijn en die van anderen.

3.2 Wat moet je melden?

Als een van de onderstaande situaties zich voordoet in je (directe) werkomgeving moet je deze melden!

Onveilige situatie:	Een acuut gevaarlijke situatie op een werkplek die, als daar niets aan gedaan wordt, een ongeval tot gevolg kan hebben.
Ongeval:	Een ongewilde gebeurtenis die geleid heeft tot letsel of schade. Onder het begrip schade vallen ook productiestilstand en werkonderbreking.
Bijna ongeval:	Een ongewilde gebeurtenis die geen letsel of schade tot gevolg heeft gehad, maar hier in minder gunstige omstandigheden wel toe had kunnen leiden.
Milieu incident:	Een ongeval waarbij schade aan het milieu (verontreiniging van grond, lucht en water) is toegebracht of hinder is veroorzaakt (bijvoorbeeld lawaai- of stankoverlast).



Let op! Ook verkeersongevallen die plaatsvinden tijdens het werk of op de weg van en naar het werk moeten gemeld worden!

3.3 Bij wie moet je melden?

Alle hiervoor vermelde situatie moet je melden bij:

1. je direct leidinggevende bij het bedrijf waar je werkt
2. **MDI Techniek BV**

Je hoeft geen melding te doen bij de inspectie SZW (voorheen arbeidsinspectie). Dit is op grond van de ARBO Wet een verplichting van het bedrijf waar je werkt.



Let op! Als je een (bijna) ongeval of onveilige situatie hebt gemeld bij de opdrachtgever, dien je dit ook bij **MDI Techniek BV** te melden!

4 Algemene Arbo richtlijnen

4.1 Algemeen

In principe is het zo dat je altijd bepaalde risico's loopt bij het uitvoeren van je werk. Iedereen die zich op een bepaalde werkplek bevindt, moet daarom op de hoogte zijn van de risico's. Wij zorgen er daarom voor dat jij, voordat je aan de slag gaat, een veiligheidsinstructie krijgt.

Daarnaast organiseren veel bedrijven voor hun eigen personeel en uitzendmedewerkers een instructie waarbij je voorgelicht wordt over de risico's, de voorschriften en de veiligheidsmaatregelen.

Wat je moet doen volgens de Arbo-wet?

In de ARBO Wet zijn de plichten van werkgever en werknemer beschreven als het gaat om veiligheid, gezondheid en welzijn. Als werknemer heb je de volgende verplichtingen:

- Je dient machines, toestellen, gereedschappen etc. op de juiste wijze te hanteren;
- Je dient op de juiste wijze gebruik te maken van persoonlijke beschermingsmiddelen;
- Je mag de veiligheidsvoorzieningen op machines en gereedschap niet veranderen of weghalen;
- Je dient je werk zo uit te voeren dat je niemand in gevaar brengt;
- Je bent verplicht om mee te werken aan instructies over het werk en de risico's die hieraan verbonden zijn;
- Je bent verplicht om gevaren meteen te melden bij je leidinggevende en bij [MDI Techniek BV](#);
- Je bent verplicht om veiligheidsmensen zoveel mogelijk te helpen en te steunen bij hun werk.



Let op! Daarnaast is het belangrijk om te zorgen voor orde en netheid op de werkplek. Rondslingerend materiaal en gereedschap heeft al menig ongeluk veroorzaakt!

4.2 Wat verboden is volgens de Arbo-wet

Het is verboden om:

- Alleen te werken in besloten ruimtes waar geen contact met anderen mogelijk is;
- Alcohol of drugs mee te brengen naar het werk;
- Onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen op de werkplek te komen;
- Spelletjes te doen, te stoeien of te vechten op de werkplek;
- Minderjarigen werk te laten doen dat volgens het Arbeidsbesluit Jeugdigen verboden is (Zie hierna);
- Met het werk te beginnen zonder eerst de juiste voorzorgsmaatregelen te treffen.



Let op! Geen enkel karwei heeft zoveel haast dat het onveilig moet gebeuren!

5 Verboden werk voor jongeren

Verboden werk voor jongeren

Als jongere mag je allerlei soorten werk doen. Echter werk dat gevaarlijk is of schadelijk voor de gezondheid, is verboden of maar beperkt toegestaan als je onder de 18 jaar bent. Dit is vastgelegd in de Arbowet.



Let op! Word je toch gevraagd dit werk te doen of twijfel je of bepaalde werkzaamheden voor jou wel zijn toegestaan? Neem dan direct contact op met [MDI Techniek BV](#).

6 Persoonlijke beschermingsmiddelen

6.1 Algemeen

Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) zijn ontwikkeld om schade aan de gezondheid en verwondingen te voorkomen. Het is dan ook heel onverstandig om ze niet te gebruiken. Bovendien handel je dan in strijd met de wet want je bent wettelijk verplicht om de beschikbaar gestelde beschermingsmiddelen te gebruiken.



Let op! Welke beschermingsmiddelen verplicht zijn en wie hiervoor zorgt hoor je bij aanvang van de uitzending van [MDI Techniek BV](#).

Je bent als gebruiker zelf verantwoordelijk voor het juiste gebruik, beheer en onderhoud van de beschermingsmiddelen. Controleer of de middelen geen gebreken en beschadigingen vertonen. Bovendien moeten beschermingsmiddelen voorzien zijn van een CE markering. Dit keurmerk geeft aan dat het beschermingsmiddel verantwoord is.

6.2 Bescherming van ogen en gezicht

Uit verschillende statistieken is gebleken dat oogletsels erg vaak voorkomen. De oorzaak is bijna altijd dat de medewerker geen veiligheidsbril droeg of niet de juiste. Als je het bord hieronder ziet, betekent dit dat het dragen van oogbescherming verplicht is.



Er zijn een aantal werkzaamheden waarbij het gebruik van een veiligheidsbril zonder meer aan te raden is. Bijvoorbeeld:

- Bij boorwerkzaamheden, zeker wanneer je boven je hoofd werkt (je krijgt natuurlijk liever geen stof of gruis in je ogen);
- Als je aan het slijpen bent;
- Als je werkt met irriterende stoffen;
- Bij werkzaamheden waarbij stukken kabel of verpakkingsmateriaal kunnen wegspringen.

De gevolgen van het werken zonder oogbescherming zijn niet prettig. In het gunstigste geval zit je enkele dagen thuis met pijnlijke en geïrriteerde ogen. In het ongunstigste geval wordt je netvlies blijvend beschadigd en ben je slechtziend voor de rest van je leven.

Soms is oogbescherming niet voldoende en moet je hele gezicht worden beschermd. Daarbij kun je gebruik maken van lichte en gemakkelijk opklapbare gelaatsschermen. Deze gelaatsschermen kunnen worden voorzien van een transparante (polycarbonaat) ruit voor bescherming tegen vloeistofspatten, slijpvlonken of stralingshitte. Als je het hieronder afgebeelde bord ziet is het gebruik van gelaatsbescherming verplicht.



Bij het lassen ontstaat straling en lasvonken. Je moet je gezicht hiertegen beschermen. Ook als je alleen maar naar het lassen kijkt. De lichtstraling (o.m. UV en Infrarood) die bij het lassen ontstaat is funest voor je ogen en huid. Bij autogeen lassen wordt gebruikt gemaakt van de zogenaamde opklap lasbril. Het donkere glas beschermt tegen de lichtstraling. Als de donkere ruit wordt opgeklapt, biedt transparante glas dat erachter zit, bescherming bij het afbikken en slijpen. Bij elektrische lassen gebruik je een laskap of lashelm (deze kunnen ook uitgevoerd zijn met een opklapbare lasruit).

6.3 Adembescherming

Als je het bord hieronder ziet, is het dragen van adembescherming verplicht. Voor elke situatie bestaan aangepaste adembeschermingsmiddelen die in de volgende groepen te verdelen zijn:

- Wegwerpmaskers (de zogenaamde 'snuitjes');
- Filtermaskers (halfgelaat en volgelaat);
- Verse luchtmaskers of kappen;
- Persluchtmaskers.

Welke adembescherming wordt toegepast is afhankelijk van de stoffen waartegen je beschermd moet worden. Informeer bij twijfel bij je leidinggevende.



Let op! Wegwerpmaskers beschermen uitsluitend tegen stoffen in vaste of vloeibare vorm. De bescherming tegen gassen en dampen is onvoldoende.

Er zijn ook wegwerpmaskers te krijgen die geschikt zijn om bijvoorbeeld verf te spuiten. Die zijn gevuld met actieve koolstof en herkenbaar aan de zwarte kleur. Controleer of het masker goed afsluit op het gezicht zodat er geen kieren ontstaan waarlangs het stof naar binnen wordt gezogen.



Let op! Persluchttoestellen mogen alleen gebruikt worden door getraind personeel onder deskundig toezicht. Deze moeten door een bedrijfsarts medisch worden gekeurd.

6.4 Gehoorbescherming

Een van de meest voorkomende beroepsziekte is lawaaidoofheid. Als het bord hieronder ziet, is het dragen van gehoorbescherming verplicht. Door overmatig lawaai worden de zintuigcellen in het oor onherstelbaar beschadigd. Ook een gehoorapparaat helpt niet meer! Geluid is schadelijk vanaf 80 dB bij langdurige blootstelling.

Wanneer is het geluid boven de 80 db? Je moet elkaar op een meter afstand, bij normaal stemgebruik, goed kunnen verstaan. Is dit niet mogelijk, dan kun je er zeker van zijn dat het geluidsniveau hoger is dan 80 dB en moet je gehoorbescherming dragen.

Gehoorbescherming is er in verschillende soorten: oorwatten, oorpluggen, oordopjes met beugel, oorkappen en otoplastieken (persoonlijk aangemeten gehoorbescherming). De keuze van de gehoorbescherming is afhankelijk van de werkomgeving en jouw persoonlijke voorkeur (oorkappen zijn bijvoorbeeld niet geschikt voor langdurig gebruik en bij gebruik in een warme en vochtige omgeving).



6.5 Hoofdbescherming

Het dragen van een veiligheidshelm is vaak nodig als bescherming tegen vallende of rondvliegende voorwerpen. Als je het bord hieronder ziet, is het dragen van een veiligheidshelm verplicht. Veiligheidshelmen zijn altijd voorzien van een productiedatum. Als de helm gemaakt is van een materiaal dat kan verouderen, zoals polyethyleen (PE), mag deze datum niet langer dan drie jaar verlopen zijn.

Voor helmen van polycarbonaat, textielfenol en glasvezelversterkte polyester, geldt een termijn van 10 jaar. Je vindt de productiedatum en aanduidingen over het materiaal van de helm aan de binnenzijde.



Let op! Bewaar een veiligheidshelm niet op de hoedenplank van je auto (door inwerking van zonlicht veroudert de kunststof sneller!)

6.6 Hand en voetbescherming

Het aantal handletsels staat hoog genoteerd in de ongevallenstatistieken! Handen moeten dus extra beschermd worden. Die bescherming zal vrijwel altijd bestaan uit handschoenen die aan de werkzaamheden zijn aangepast. Als je het bord hieronder ziet, is het dragen van handschoenen verplicht.



Werkhandschoenen zijn er in verschillende materialen zoals leer, rubber en neopreen. Welk type handschoen je moet gebruiken, is afhankelijk van de risico's waar je handen tegen beschermd moeten worden. Bijvoorbeeld: koude, hitte, vlammen, vonken, gevaarlijke stoffen, straling, elektriciteit, ruwe en scherpe materialen. Handschoenen van leer of textiel zijn goed voor het werken met ruwe materialen zoals beton en steen. Kunststof handschoenen beschermen beter tegen de (chemische) vloeistoffen.

Voetbescherming is in veel bedrijfstakken gebruikelijk. Afhankelijk van de werksituatie is er kans op voetletsel door beknelling, trappen in scherpe voorwerpen, agressieve vloeistoffen en vallende voorwerpen. Afhankelijk van het gevaar voor de voet en enkel, kan een keuze worden gemaakt uit verschillende soorten veiligheidsschoenen. Als je het hieronder afgebeelde bord ziet, is het dragen van veiligheidsschoenen verplicht.



Let op! Door hoge veiligheidsschoenen aan te schaffen, verklein je de kans op een verzwikte of verstuipte enkel!

6.7 Valbeveiliging

Bij werkzaamheden op hoogte (boven 2,5 meter) waarbij gevaar van vallen bestaat, is een goede beveiliging verplicht. Soms kan dit worden bereikt met een hekwerk of borstwering. In situaties waar dit (redelijkerwijs) niet mogelijk is, zul je gebruik moeten maken van een valbeveiliging. Die kan bestaan uit:

- Een harnasgordel;
- Een valbeveiligingsapparaat (remchute of nonchute).



Let op! De harnasgordel is een stelsel van banden en gespen, die goed en zorgvuldig moeten worden omgedaan. Als je niet goed bekend bent met het gebruik vraag dan om instructie.

Een juist gebruik en onderhoud van valbeveiligingsmiddelen is letterlijk van levensbelang!

Daarom volgen hier enkele veiligheidstips:

- Controleer de lijnen en gordels altijd voor gebruik op mogelijke gebreken;
- Gebruik lijnen en toebehoren nooit voor andere toepassingen;
- Heeft een gordel de val van een gebruiker opgevangen, dan moet deze opnieuw gekeurd;
- De lijnen mogen niet worden verlengd of verkort;
- Pas op voor scherpe kanten en hoeken;
- Valbeveiligingsmiddelen moeten minimaal één maal per jaar worden gekeurd.

6.8 Werkkleding

Gewone gangbare werkkleding wordt niet beschouwd als een persoonlijk beschermingsmiddel. Uiteraard gelden er voor werkkleding wel veiligheidseisen met betrekking tot uitvoering en gebruik. Werkkleding mag beslist niet onveilig zijn of op een onveilige manier gebruikt worden. Belangrijk bij alle werkkleding is dat deze goed om het lichaam sluit, zodat blijven haken of gegrepen worden, wordt voorkomen.

Soms schiet de normale werkkleding (bijvoorbeeld katoenen overall) tekort omdat de drager beschermd moet worden tegen bijzondere gevaren. Bijvoorbeeld wanneer er wordt gewerkt met agressieve chemische stoffen of bij hoge temperaturen. Of als je wordt blootgesteld aan hitte en UV straling. In die gevallen kun je alleen met bijzondere kleding afdoende bescherming krijgen.

7 Gereedschap

7.1 Tips voor handgereedschap

Gebruik altijd goed gereedschap. Gebruik het zoals het hoort en niet voor een doel waarvoor het niet bestemd is. Een schroevendraaier is bijvoorbeeld geen beitel! Steek ook nooit een schroevendraaier of een ander stuk gereedschap los in de zak van een overall. Bij vallen of struikelen kunnen ze ernstig letsel veroorzaken. Gebruik bij het klimmen liefst een schoudertas om het gereedschap in mee te nemen. Zo houd je jouw handen vrij.

Aandachtspunten: Zorg dat het gereedschap in goede staat verkeert en berg je gereedschap veilig en droog op.

7.2 Tips voor elektrisch gereedschap

Elektrisch gereedschap moet jaarlijks worden gekeurd volgens voorgeschreven veiligheidsnormen. Het gereedschap dient voorzien te zijn van een keuringssticker met de datum waarop de eerstvolgende keuring moet worden uitgevoerd. Je dient er zelf mede op toe te zien dat de keuringen op tijd plaatsvinden en hieraan je medewerking te verlenen.

Als gebruiker ben je zelf verantwoordelijk voor het juiste en veilige gebruik van gereedschap. Controleer van tevoren of het gereedschap nog veilig is. Wanneer je beschadigingen of defecten constateert dien je direct contact op te nemen met je leidinggevende zodat het gereedschap kan worden hersteld of vervangen.

De belangrijkste tip is: droog houden! Verder:

- Lees de gebruiksaanwijzing;
- Controleer het gereedschap en de kabels voor gebruik op beschadigingen;
- Overtuig jezelf ervan dat de beveiligingen in orde zijn;
- Let op de positie van de kabels;
- Verlengsnoeren moeten ook aan voorschriften voldoen;
- Na gebruik aan de stekker (nooit aan het snoer!) uit het stopcontact trekken;
- Bedien controllers en schakelaars nooit zonder toestemming;
- Reparaties mogen alleen worden verricht door deskundigen. Ga er dus niet zelf aan knutselen!

Bij brand- of explosiegevaar is het niet toegestaan om te werken met elektrisch gereedschap. Brand of explosie wordt niet alleen veroorzaakt door vluchtige of brandbare vloeistoffen, maar kan ook het gevolg zijn van stof in de lucht.

Elektrisch gereedschap wordt vaak gebruikt in combinatie met kabelhaspels. Kabelhaspels kunnen bij gebruik heet worden. Gebruik zo'n haspel dus alleen wanneer hij volledig is afgerold. Neem, vanwege het spoeeffect, liever twee haspels van tien meter, dan één van twintig meter. Zorg dat de haspels niet kunnen "inwateren". Leg ze daarom omgekeerd neer, dus met de contactdozen omlaag op een paar stenen of stukken hout zodat ze ook niet in een plas kunnen liggen. Sluit niet teveel elektrische apparaten en gereedschap aan op één leiding.

7.3 Tips voor werken met een slijptol

Het werken met een slijptol is risicovol en de oorzaak van menig bedrijfsongeval. Het toerental van een slijptol staat zowel op de slijpschijf of borstel als op de machine zelf vermeld. Als de machine meer toeren maakt dan de schijf kan verdragen, kan de schijf uit elkaar spatten met alle gevolgen van dien. Houd elektrisch gedreven slijpmachines na het uitschakelen nog even tegen het materiaal aan. Daarmee voorkom je dat ze na het neerleggen blijven doordraaien.

Zorg voor oogbescherming en gehoorbescherming tijdens het slijpen. Denk ook aan het brandgevaar. Een forse straal slijpmateriaal op "welhitte" kan gemakkelijk brand veroorzaken wanneer het in aanraking komt met brandbare stoffen.

7.4 Tips voor werken met boormachines

Boormachines zijn er in de vorm van handgereedschap maar ook als vaste opstelling (boorstandaard). Het is belangrijk om onderstaande veiligheidstips op te volgen:

- Draag altijd oorbescherming tijdens het boren;
- Pas op voor loshangende kleding en haren;
- Zet het werkstuk stevig vast op de werkbank;
- Vervang de boren tijdig;
- Gebruik de boor alleen waarvoor hij bestemd is;
- Pas de draaisnelheid van de boor aan bij het materiaal;
- Haal tijdens het boren regelmatig de boor omhoog;
- De boormachine niet overbelasten;
- Voordat je de machine reinigt, deze eerst volledig tot stilstand laten komen, de schakelaar in de 0 stand zetten en de stekker uit het stopcontract trekken.

8 Werken in de elektrotechniek

8.1 NEN normen

Ongevallen met elektriciteit kunnen dodelijk zijn. Lastig is dat je elektriciteit niet kunt zien. Met het oog is het niet waar te nemen of ergens spanning op staat of niet. Om ongevallen met elektriciteit zoveel te voorkomen zijn er in Nederland een aantal NEN-normen ontwikkeld. Die regels geven aan hoe je om moet gaan met elektrische installaties.

De belangrijkste NEN normen:

- NEN 1010 Veiligheidsbepalingen voor laagspanningsinstallaties
- NEN 1041 Veiligheidsbepalingen voor hoogspanningsinstallaties
- NEN EN 50110 Bedrijfsvoering van elektrische installaties
- NEN 3140 Bedrijfsvoering van elektrische installaties, aanvullende Nederlandse bepalingen voor laagspanningsinstallaties

De toepassing van de normen is verplicht volgens de ARBO wet. Elk bedrijf dat werkt met elektrische installaties moet dus voldoen aan deze normen.

8.2 Kwalificatie van monteurs

In de hiervoor genoemde normen is ondermeer vastgelegd dat mensen die werken aan elektrische installaties moeten beschikken over de vereiste kennis en ervaring.

Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen vijf niveaus:

1. Installatieverantwoordelijke
2. Werkverantwoordelijke
3. Ploegleider
4. Vakbekwaam persoon
5. Voldoende onderricht persoon

Je kunt niet zomaar worden aangewezen als installatieverantwoordelijke, werkverantwoordelijke, ploegleider of vakbekwaam persoon. Daarvoor moet eerst gekeken worden of je wel voldoet aan de eisen met betrekking tot opleiding, ervaring, inzicht, leidinggevende capaciteiten etc.

Om aangewezen te kunnen worden als "voldoende onderricht persoon" hoef je niet aan bepaalde opleidingseisen te voldoen. Wel moet bekeken worden:

- Welke werkzaamheden je mag uitvoeren;
- Aan welke installatie je mag werken;
- In welke ruimten je mag werken.

Dit moet schriftelijk vastgelegd worden.

8.3 De aanwijzing van een monteur

Monteurs moeten schriftelijk worden aangewezen door of namens de hoogst verantwoordelijke van een organisatie. Het is niet voldoende om een formulier te overhandigen. De persoon die jou aanwijst moet ervan overtuigd zijn dat jij ook inderdaad aan de voorwaarden voldoet.

Hetzelfde geldt voor jou. Accepteer dus nooit zomaar een aanwijzing maar vraag jezelf altijd eerst af of je de kennis en ervaring hebt om het werk dat bij de aanwijzing hoort verantwoord en veilig uit te voeren.

Ook is het belangrijk dat je van de opdrachtgever de bevoegdheden en middelen krijgt om het veilig werken te kunnen uitvoeren. Als de noodzakelijke veiligheidsvoorzieningen niet voorhanden zijn, kun je natuurlijk nooit veilig werken!

De regels met betrekking tot de aanwijzing, gelden ook voor uitzendmedewerkers. De opdrachtgever zorgt voor de schriftelijke aanwijzing (dit is dus niet de taak van het uitzendbureau).

8.4 Spanningsloos werken

Het grootste gevaar bij het werken met elektriciteit is het krijgen van elektrische schokken. Werkzaamheden aan elektrische installaties moeten daarom zoveel mogelijk spanningsloos uitgevoerd worden. Voor het vaststellen van de spanningsloze toestand mag je uitsluitend dubbelpolige spanningsaanwijzers gebruiken. Verder moeten er maatregelen getroffen om te voorkomen dat installaties, of delen van installaties, toch weer per ongeluk aangezet worden.



Let op! Uitzetten is niet voldoende! Schakelaars moeten worden vergrendeld, bijvoorbeeld door een slotvergrendeling.

8.5 Werken aan spanningvoerende installaties

Volgens het arbeidsomstandigheden besluit is het niet toegestaan om werkzaamheden onder spanning te verrichten tenzij:

- De dringende noodzaak van het onder spanning uitvoeren van die werkzaamheden is aangetoond;
- Tot het uitvoeren van die werkzaamheden uitdrukkelijk opdracht is gegeven; en
- de installatie geschikt is voor onder spanning uitvoeren van die werkzaamheden; en
- er doeltreffende maatregelen zijn genomen om de aan die werkzaamheden verbonden gevaren te voorkomen.

Onder spanning werken mag alleen met schriftelijke toestemming van de werkverantwoordelijke. Het verplaatsen van materieel dat onder spanning staat, mag alleen als het verplaatsen zonden gevaar kan worden verricht. Dit ter beoordeling van de werkverantwoordelijke. Om aan spanningsvoerende installaties te werken moet je minimaal een aanwijzing als 'vakbekwaam persoon' hebben.

Werkzaamheden in de nabijheid van spanningvoerende installaties mogen alleen worden uitgevoerd door:

1. Vakbekwame personen;
2. Voldoende onderrichte personen, mits onder regelmatig toezicht van tenminste één vakbekwaam persoon;
3. Leken, mits onder constant toezicht van tenminste één vakbekwaam persoon.

Leerling-monteur en assistent monteurs mogen derhalve nooit zonder toezicht werken in de nabijheid van spanningvoerende installaties.

9 Werken met machines

9.1 Algemeen

Zorgvuldige aanschaf, keuring onderhoud en beheer van machines zijn belangrijke voorwaarden om ongevallen en beroepsziekten te voorkomen. Dit is een taak van het bedrijf waar je werkt, maar ook als gebruiker moet je een aantal voorschriften in acht nemen. Die worden hier beschreven.

9.2 Risico's

Aan het werken met machines zijn aardig wat risico's verbonden zoals:

- Knellen, pletten, snijden, schaven of schuren van met name vingers en handen;
- Meegetrokken of gegrepen worden;
- Vallen of struikelen in de buurt van machines;
- Doorboord of gestoken worden;
- Geraakt worden door slingerende delen;
- Gehoorschade bij overmatig geluid;
- Elektrocutie (bij gebrekkig isolatie of vocht);
- Oogletsel door straling of verspaning;
- Schadelijke trillingen (meestal bij pneumatisch gereedschap).

9.3 Richtlijnen voor veilig werken

- Laat jezelf bij aanvang van de werkzaamheden informeren over specifieke risico's en veiligheidsmaatregelen;
- Zorg voor een juiste opstelling en zorg dat de werkvloer rond de machines vrij is. Voer afval, gereed product e.d. tijdig af;
- Gebruik de machines alleen volgens de instructies;
- Laat alle veiligheidsvoorzieningen in tact;
- Let op juist en regelmatig onderhoud;
- Draag geschikte werkkleding (nauwsluitend, geen loshangende delen);
- Gebruik alle noodzakelijke persoonlijke beschermingsmiddelen;
- Gebruik geen handschoenen bij machines met draaiende delen;
- Vermijd het contact met koel- en snijolie;
- Zet, voordat je de machine schoonmaakt, vastgelopen delen verwijdert e.d., de machine uit.

9.4 Onderhoud

Machines en installaties moeten goed onderhouden zijn. Het onderhouden, reinigen en herstellen van machines is behoorlijk risicovol. Het werk gebeurt buiten de normale productie om en vaak onder flinke tijdsdruk (het productieproces moet natuurlijk liefst zo snel mogelijk weer doorgaan). Vaak moeten de normale beveiligingen en beschermingen worden weggenomen om bij bepaalde onderdelen te kunnen komen. Extra uitkijken dus!

Onderhoudswerk moet worden uitgevoerd als de machine stilstaat. Uitzetten alleen is niet voldoende. Er moet ook zeker gesteld zijn dat niemand de machine per ongeluk weer aan kan zetten. Het uitschakelen en vergrendelen van machines gebeurt volgens vaste procedures. Werknemers die deze procedure toepassen, moeten hiervoor opgeleid zijn. Het is dus niet iets wat je zomaar 'even' doet! In sommige gevallen zul je er zelfs een werkvergunning voor nodig hebben.

Als het om zwaarwegende (technische) redenen niet mogelijk is om de machines stil te zetten, moeten er verregaande maatregelen genomen zijn om de veiligheid van de monteur te waarborgen zoals lagere snelheden of beperkingen van toegang.

10 Hijsen, tillen en sjouwen

10.1 Tillen en sjouwen

Het met de hand verplaatsen van zware of onhandelbare voorwerpen, brengt risico's met zich mee. Hoe sterk of gespierd je ook bent, het blijft van belang om op de juiste manier te tillen zodat rugklachten voorkomen worden.

Richtlijnen voor veilig tillen:

- Til geen voorwerpen die zwaarder zijn dan 25 kg in je eentje. Vraag om hulp of gebruik een takel;
- Maak gebruik van je beenspieren;
- Til met gebogen knieën en met een recht gehouden rug;
- Overtuig jezelf ervan dat het tillen voorwerp geen scherpe uitstekende delen heeft en draag het zo dicht mogelijk tegen je lichaam aan;
- Wees erop attent dat je vingers niet afgeknelde kunnen raken;
- Draag veiligheidshandschoenen en veiligheidsschoenen;
- Zorg voor orde en netheid op de werkplek, voorkom struikelgevaar.

10.2 Richtlijnen voor veilig hijsen

Alle hijskranen, takels, lieren, hijsmasten en alle machines die tijdelijk als hijskraan worden gebruikt, moeten gekeurd zijn. Daarnaast is regelmatig onderhoud en inspectie noodzakelijk. Bovendien moet voor gebruik gecontroleerd worden of alle hijsmaterialen (stroppen, touwen, kettingen etc.) in goede staat verkeren.

Verder gelden voor het hijsen en takelen de volgende regels:

- Belast de kraan en de hijsmateriaal nooit zwaarder dan aangegeven;
- Sla de lasten goed aan, kies het juiste formaat takel of schalm (houd als maximum tophoek 90 graden aan!);
- Leg geen losse voorwerpen op een aangeslagen last;
- Er moet een goede communicatie zijn tussen de kraanmachinist en de anderen;
- Vermijd zoveel mogelijk dat er zich personen of gebouwen onder de last bevinden;
- Houd rekening met de weersomstandigheden (boven windkracht 7 niet hijsen);
- Meld mankementen direct aan de afdeling die het onderhoud regelt, voer zelf geen reparaties uit;
- Volg de regels, ga niet zelf improviseren;
- Draag een veiligheidshelm als bescherming tegen vallende voorwerpen.

10.3 Werken met de vorkheftruck

Jaarlijks gebeuren er in Nederland 4.000 (vaak ernstige) ongevallen met de heftruck. Meestal is onveilig werken de oorzaak.

Volgens de Arbowet mogen alleen medewerkers die hiervoor zijn opgeleid een heftruck of elektrische palletwagen bedienen. Je mag dus niet zomaar op een heftruck stappen!

Alleen als je aan de volgende voorwaarden voldoet, mag je zelfstandig een heftruck besturen:

- Je bent 18 jaar oud;
- Je beschikt over de technische vaardigheden die nodig zijn om de heftruck te besturen, pallets te plaatsen, vrachtwagens te laden enz.;
- Je bent op de hoogte van de 'verkeersregels' in het bedrijf zoals: welke snelheid in welk gebied, rijroutes, waar parkeren enz.;
- Je beschikt over merkspecifieke kennis van de heftruck (het ene merk heftruck kan verschillen van het andere!).

11 Werken op hoogte

11.1 De risico's

Aan het werken op hoogte zijn grote gevaren verbonden. Niet zozeer omdat je een grotere kans maakt om te vallen, maar omdat de gevolgen van een eventuele val veel groter zijn. Daarnaast is er het gevaar van vallende voorwerpen. Een hamer die van driehoog naar beneden suist kan levensgevaarlijke verwondingen veroorzaken!

Draag daar waar het risico van vallende voorwerpen bestaat, altijd een veiligheidshelm!

In de wetgeving wordt er vanaf 2,5 meter gesproken van 'werken op hoogte'. Vanaf deze hoogte moeten er maatregelen genomen worden om het vallen van mensen en voorwerpen te voorkomen. Vanaf 2,5 meter moet er gewerkt op een steiger, bordes of werkvloer.

11.2 Ladders

De meeste veiligheidsregels met betrekking tot het gebruik van ladders lijken voor de hand te liggen. Toch blijkt in de praktijk dat er bij gebruik van ladders nogal eens ongelukken gebeuren. Let er vooral op dat de ladder goed wordt opgesteld. Dit kan van levensbelang zijn!

Bij het gebruik van ladders gelden de volgende richtlijnen:

- De ladder moet op een vaste ondergrond staan;
- Je moet ervoor zorgen dat de ladder niet zijdelings kan wegschuiven;
- Als je via de ladder op een dak of bordes moet stappen, dan moet het bovenste deel van de ladder minstens 1 meter boven de rand uitsteken;
- De ladder moet met de vloer een hellingshoek van 70-75° maken;
- De bovenkant van de ladder moet worden vastgezet (bijvoorbeeld met steigertouw), zodat de ladder niet kan wegglijden;
- Stel geen ladders op voor een deur (als het niet anders kan moet de deur op slot gedaan worden en moet er een waarschuwing aan de binnenkant worden bevestigd);
- Als een ladder in de looproute staat, moet je zorgen voor een waarschuwing in de vorm van een lint of een bord. Er mag niemand onder de ladder staan tijdens de werkzaamheden;
- Een ladder mag maximaal 7 meter lang zijn, daarboven moet een andere manier gebruikt worden om op de noodzakelijke hoogte te komen (bijvoorbeeld hangsteiger, steiger, hoogwerker, kooiladder, lift, trap);
- Een ladder die beschadigd is mag niet gebruikt worden;
- Kijk altijd in de richting van de ladder en houd de ladder bij het klimmen en dalen altijd met twee handen vast;
- Ga niet op de bovenste sporten van een ladder staan (je moet jezelf kunnen vasthouden!);
- Gebruik zo nodig een gordeltas of desnoods een emmer zodat gereedschap niet naar beneden kan vallen;

- Verplaats de ladder op tijd! Werk niet verder dan een armlengte naar links of rechts van de ladder;
- Gebruik een ladder nooit als loopplank of stellingplank;
- Zorg dat er geen kabels om de ladder verwikkeld kunnen raken.



Let op! Een metalen ladder mag nooit gebruikt worden in de buurt van een elektrische installatie!

11.3 Steigers

Met name in de bouw worden steigers veel gebruikt. Steigerbouw is aan strenge regels gebonden. Het bouwen van steigers mag dan ook alleen gedaan worden door officieel erkende steigerbouwers. Totdat de steiger gekeurd en vrijgegeven is, mag niemand anders dan de steigerbouwer erop. Een goedgekeurde steiger is bij elke toegang of opgang voorzien van een steigerkaart (scafftag). Op deze steigerkaart staat ook de maximale belasting van de steiger vermeld.

Gebruikers van de steigers mogen geen veranderingen aanbrengen aan de steiger. Onveilige situaties aan de constructie (verankering, leuning, vloeren, opgangen) of op de steigers (rondslingerend materiaal en gereedschap, gladheid etc.) moeten onmiddellijk worden gemeld aan de leidinggevende op het project. Indien nodig worden de steigerkaarten verwijderd totdat de onveilige situatie is opgeheven.

Elke situatie of bordes moet in elk geval voorzien zijn van een goede leuning en kantplanken (schopplanken). De leuning moet minimaal 1 meter hoog zijn met een tussenregel op 50 cm. De kantplanken moeten minimaal 15 cm hoog zijn. Op een steiger mogen geen ladders of trapjes worden gebruikt. Indien noodzakelijk mogen er hulpsteigers van maximaal 0,5 meter worden geplaatst (vaak is daarvoor tijdens de bouw van de steiger een voorziening gemaakt).

12 Werken in een besloten ruimte

12.1 Wat is een besloten ruimte?

Een besloten ruimte is een nauwe van de omgeving afgesloten plaats. Voorbeelden van besloten ruimten zijn: tanks, riolen, kruipruimten, pijpleidingen, putten en sleuven. Een besloten ruimte is meestal klein, slecht geventileerd en moeilijk te bereiken.

12.2 De risico's

Werken in besloten ruimten brengt grote gevaren met zich mee. De risico's zijn onder andere:

- Brand en explosiegevaar: besloten ruimten worden vaak gebruikt voor de opslag van brandbare stoffen. Ook is het mogelijk dat deze stoffen er later in terechtgekomen zijn, bijvoorbeeld door het aanbrengen van verf of uitvoeren van las- en snijwerkzaamheden;
- Verstikkingsgevaar: door zuurstoftekort (bijvoorbeeld als gevolg van chemische of biologische reacties) kan men stikken;
- Vergiftigingsgevaar: de meeste stoffen die worden opgeslagen in besloten ruimten hebben een negatieve invloed op het menselijk lichaam. Daarnaast kunnen er schadelijke dampen vrijkomen bij las- en snijwerkzaamheden;
- Gevaar van elektrocutie: door isolatiedefecten of beschadigingen kan de ruimte onder spanning komen te staan.

12.3 Steekflenzen

Steekflenzen dienen om leidingsystemen of onderdelen van leidingsystemen van elkaar te scheiden. De steekflens is een ronde metalen plaat die tussen de flensverbinding van de pijpleiding wordt geplaatst. Wanneer de toevoer van (chemische) stoffen naar een installatie gestopt moet worden, wordt er een flens geplaatst op de pijpleiding.

Het plaatsen van flenzen is een risicovolle taak waarvoor een specifieke opleiding tot flensmonteur noodzakelijk is. Medewerkers die bij (petro)chemische bedrijven flensverbindingen openen en afsluiten, moeten in het bezit zijn van het certificaat flensmonteur!

12.4 Voorzorgsmaatregelen

Omdat het volledig opheffen van de risico's niet mogelijk is, moeten er bijkomende veiligheidsmaatregelen genomen worden. Vaak zal er gewerkt worden met werkvergunningen. Ook is het belangrijk dat degenen die betrokken zijn bij het werk goede instructies krijgen.

Voordat je een besloten ruimte mag binnengaan, moeten de volgende maatregelen zijn genomen:

- De ruimte moet leeg zijn gemaakt. Leidingen moeten goed zijn afgesloten zodat er geen gassen of dampen doorheen kunnen lekken. Voor het goed afdichten van de leidingen dient gebruik gemaakt te worden van steek- of blindflenzen. Een andere mogelijkheid is het afkoppelen van de leidingen.
- De bewegende delen in de besloten ruimte moeten buiten bedrijf worden gesteld. Uitzetten is niet voldoende! Schakelaars moeten worden vergrendeld bijvoorbeeld door een slotvergrendeling.
- De besloten ruimte moeten goed geventileerd worden (door plaatselijke afzuiging of door algehele ventilatie).

Tijdens het werken in besloten ruimten zijn de volgende aandachtspunten van belang:

- Alleen mensen die voldoende getraind zijn mogen werken in een besloten ruimte;
- Er mag alleen gewerkt worden met veilig gereedschap d.w.z. vonkvrij en dubbel geïsoleerd. Daarnaast moet er gebruik gemaakt worden van een veilige spanning (max. 50 Volt wisselspanning, max. 120 Volt gelijkspanning). Dubbel geïsoleerd gereedschap kun je herkennen aan dit teken:









- Bij las- en snij werkzaamheden moeten er altijd blusmiddelen gereed worden gehouden;
- Gas- en zuurstofflessen mogen nooit in de besloten ruimte worden geplaatst;
- Het is niet toegestaan om alleen in een besloten ruimte te werken;
- Er moet altijd minimaal één persoon buiten de besloten ruimte aanwezig zijn om de werksituatie te bewaken en eventueel te alarmeren bij gevaar;
- Deze helper moet beschikken over ademhalingsapparatuur en andere persoonlijke beschermingsmiddelen zodat hij zichzelf tijdens de reddingsoperatie niet in gevaar brengt;
- Bij noodsituaties moeten er meerdere personen direct inzetbaar zijn.

13 Werken met gevaarlijke stoffen

13.1 Algemeen

Sommige stoffen die je bij het werk gebruikt, kunnen gevaarlijk zijn voor de gezondheid of het milieu aantasten. Natuurlijk zijn er de bekende 'boosdoeners' zoals asbest, cadmium, benzeen en teer. Maar ook schoonmaak middelen, verf, kitten, lijmen en oplosmiddelen kunnen gevaarlijk zijn!

13.2 Risico's en maatregelen

Symbol	Soort stof	Maatregelen
	Explosief:	Geen vuur, niet roken. Poederblusser in de buurt houden.
	Oxiderend:	Voorkom ongewenste vermenging met andere stoffen vanwege brandgevaar. Voorkom stoten en schokken.
	(Zeer) licht ontvlambaar:	Geen vuur, niet roken. Poederblusser in de buurt houden.
	(Zeer) giftig:	Persoonlijke hygiëne. Bescherming van handen, gelaat en lichaam. Niet in de buurt roken of drinken.
	Schadelijk irriterend:	Persoonlijk hygiëne. Bescherming van handen, gelaat en lichaam. Niet in de buurt roken of drinken.
	Corrosief Bijtend:	Persoonlijke hygiëne. Bescherming van handen, gelaat en lichaam. Niet in de buurt roken of drinken.

13.3 Etikettering

Op de etiketten van gevaarlijke stoffen zijn, naast het gevarensymbool, ook R(isk) en S(afety) zinnen aangegeven. De R-zinnen geven aan dat het werken met een stof een bepaald gevaar oplevert. De S-zinnen geven aan welke veiligheidsmaatregelen er genomen moeten worden. Het nummer dat achter de R- of S-zinnen staat vermeld, geeft een combinatie, waarvan de inhoud kan worden opgezocht:

R 9	Ontploffingsgevaar bij menging met brandbare stoffen
R 10	Ontvlambaar
R 11	Licht ontvlambaar
R 36	Irriterend voor de ogen
R 47	Kan geboorte afwijkingen veroorzaken
S 37	Draag geschikte handschoenen
S 51	Uitsluitend op goed geventileerde plaatsen gebruiken
S 56	Niet in het riool lozen maar inleveren bij een erkend afval inzamelpunt
S 60	Deze stof en/of verpakking als gevaarlijk afval afvoeren

Als een stof in bulkhoeveelheden wordt toegepast is er natuurlijk geen verpakking beschikbaar waarop je de R- en S-zinnen terug kunt vinden. Maar ook dan moet je jezelf op de hoogte stellen van de gevaren en risico's. Hiervoor maak je gebruik van chemiekaart of productinformatiebladeren. Chemiekaarten bevatten de juiste en bijgewerkte informatie van een stof. De inhoud van een chemiekaart is standaard en bestaat uit de chemische formule, fysische eigenschappen, informatie over gevaren, preventie, blusstoffen, eerste hulp, opruiming, opslag, etikettering en ruimte voor opmerkingen.

13.4 Richtlijnen voor veilig werken

- Bewaar de verpakking. Mocht zich een ongeval voordoen, dan kan de arts op het etiket zien welke maatregelen noodzakelijk zijn;
- Houd de werkplek zo schoon mogelijk en ruim resten van gebruikte stoffen veilig op;
- Zorg voor een goede ventilatie van de ruimte;
- Lassen, snijden en slijpen in de directe omgeving van gevaarlijke stoffen is verboden;
- Werk bij voorkeur niet bij hoge temperaturen;
- Houd flessen, kannen en dergelijke zoveel mogelijk gesloten.

Persoonlijke hygiëne:

- Eet, drink of rook niet in de ruimte waar je werkt;
- Verzorg wondjes meteen, hoe klein ze ook zijn. Gebruik bij voorkeur werkhandschoenen om je handen te beschermen tegen snij wonden;
- Voorkom contact van de stoffen met de mond;
- Was je handen voortdurend met water en zeep;
- Veeg niet met je handschoen door je gezicht.

13.5 Asbest

Asbest is een verzamelnaam van een aantal vezelvormige delfstoffen van minerale oorsprong. Asbestvezels zijn zo fijn dat ze niet met het blote oog te zien zijn. Ze kunnen door inademing in de longen terechtkomen. De vezels dringen diep in de longen door en veroorzaken Asbestose en longkanker.

Sinds 1 juli 1993 is de beroepsmatige toepassing van asbest verboden.

Als je werkzaam bent in renovatie projecten, dan kan het gebeuren dat je tijdens je werk in aanraking komt met asbest. In de bouw is asbest onder meer toegepast als:

- Plaatmateriaal in gevels, daken, vloeren, wanden, plafonds en vensterbanken;
- Kanalen voor ventilatie, rookafvoer of vuilstort;
- In gespoten vorm op onder andere staalconstructies en plafonds;
- Als bekledingsisolatie om leidingen en verwarmingsketels;
- In de hoofdleidingen voor water, gas en rioleringen.

Zolang asbest in vaste vorm aanwezig is levert het geen gevaar op. Zodra je het gaat slopen of verwijderen, komen er echter asbestvezels vrij die (via inademing) kunnen leiden tot ongeneeslijke ziekten. Asbest mag daarom alleen verwijderd worden door een gecertificeerd asbestverwijderingsbedrijf.



Let op! Verwijder nooit zelf asbest houdende materialen! Als het vermoeden bestaat dat er sprake is van asbest, dient het werk onmiddellijk te worden stilgelegd!

14 Werken met computers

14.1 Algemeen

Word je rug voldoende ondersteund door je stoel? Maak je op de juiste wijze gebruik van je muis en toetsenbord? Is je monitor goed opgesteld?

Wanneer je dagelijks werkt met computers is het belangrijk om jezelf vragen te stellen. Onderstaand vind je instructies met betrekking tot de juiste werkhouding en indeling van je werkplek.

Het is overigens niet de bedoeling dat je de hele werktijd achter een beeldscherm zit. Daarom is er regelgeving die zegt dat er, verdeeld over de arbeidstijd (in elk geval na twee uur), onderbrekingen moeten worden ingelast. Het is de bedoeling dat je die onderbrekingen vult met andersoortig werk (bijvoorbeeld telefoneren, vergaderen, archiveren etc.).

14.2 Instellen bureaustoel en bureau

Neem de tijd om je bureaustoel goed in te stellen en de apparatuur zodanig op te stellen dat aan de vereisten van een goede werkhouding wordt voldaan.

1. Ga voor de stoel staan en breng de bovenkant van de zitting op gelijke hoogte met de onderkant van je knieschijf. De stoel staat goed als bij het zitten de voeten op de grond rusten en de bovenbenen horizontaal blijven. De bovenbenen maken dan een hoek van 90° met de onderbenen.
2. Stel de zitdiepte van de stoel zodanig in dat tussen de knieholte en de rand van de zitting precies de breedte van een vuist overblijft.
3. De bolling van de rugleuning moet goed aansluiten bij de holling in de onderrug.
4. Stel de armsteunen zodanig in dat je ellebogen hierop kunnen steunen zonder dat je schouders omhoog worden gedrukt of omlaag hangen.

5. Aan de hand van de stoelinstelling kun je bepalen of je bureaublad op de juiste hoogte staat. Om de juiste hoogte te bepalen ga je zitten zoals hiervoor beschreven wordt. Breng je onderarmen omhoog en ontspan je schouders. De onderkant van de ellebogen geeft de vereiste tafelhoogte aan.
6. Heb je een tafel waarvan de hoogte niet instelbaar is, maak dan gebruik van een voetsteun of tafelpootverhogers en stel je stoel respectievelijk iets hoger of iets lager in.
7. Als je het grootste deel van de tijd met het toetsenbord werkt, moet het bureau 2 cm lager worden ingesteld dan je ellebogen. Als aan dezelfde bureau ook veel geschreven moet worden, dan kan het bureau het beste ter hoogte van je ellebogen worden ingesteld.

14.3 Instellen beeldscherm, toetsenbord en muis

Zet het beeldscherm recht voor je (de afwijking naar links of rechts mag maximaal 25° zijn). De afstand van je ogen tot het beeldscherm moet minimaal 50 cm en mag maximaal 70 cm zijn. De bovenkant van het scherm bevindt zich op dezelfde hoogte als je ogen of enkele centimeters daaronder.

Zet het toetsenbord recht voor je lichaam, laat je armen steunen op de armsteunen of het bureau. Beweeg je hele arm bij het gebruiken van de muis, dus niet alleen je pols.

14.4 Lichaamshouding

Werkplekinrichting en lichaamshouding zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je kunt je stoel optimaal instellen, maar als je rechtop gaat zitten, heeft dit geen enkel effect! Bij een goede lichaamshouding:

- Zit je rechtop in een niet gedraaide houding en zijn je nek, schouders en bovenarmen Ontspannen;
- Maak je gebruik van de ondersteuning van de stoelzitting, rugleuningen, armsteunen en de vloer;
- Is de hoek van je rug met de bovenbenen 90° of meer;
- Kun je met je voeten goed bij de vloer en zijn je knieën 90° gebogen;
- Zijn je polsen niet gebogen, maar staan ze in het verlengde van je onderarm.

15 Wat te doen bij ongevallen?

15.1 Procedures bij ongevallen

We doen er alles aan om ongevallen te voorkomen. Toch gaat het wel eens mis. Het is belangrijk dat je dan weet wat je moet doen. Bij noodgevallen telt iedere seconde!

Laat je daarom bij aanvang van de uitzending altijd informeren over

- De alarmnummers bij brand en ongevallen;
- De vluchtroutes en verzamelplaatsen;
- De locaties van blusmiddelen;
- De locaties van de EHBO post of verbanddoos.



Let op! Als je hierover niet ingelicht wordt op je eerste werkdag, informeer er dan zelf naar!

15.2 Het melden van een ongeval

Niet alle ongevallen worden op dezelfde manier gemeld. Als iemand met een hamer op zijn duim slaat, hoeft niet direct de ambulance te worden gebeld! Er zijn drie soorten ongevallen te onderscheiden:

1. Ongevallen met ernstige letsel;
2. Ongevallen zonder ernstige letsel;
3. Bijna ongevallen (incidenten).

Ongevallen met ernstig letsel:

Wanneer iemand ernstig gewond raakt bij een ongeval moet je dit zo snel mogelijk melden. Veel bedrijven hebben hiervoor een intern alarmnummer of iemand van de bedrijfshulpverlening / EHBO. Op plaatsen waar dit niet mogelijk is bel je het landelijk alarmnummer (112).

Je moet in ieder geval de volgende gegevens doorgeven:

- Naam en afdeling;
- Locatie van het ongeval;
- Het soort verwonding;
- Het aantal slachtoffers;
- De plaats waar de ambulance naar toe moet. De ambulance moet altijd opgewacht worden op een duidelijke plaats.

Andere belangrijke richtlijnen zijn:

- Waarschuw de directe leidinggevende en de leidinggevende van het slachtoffer;
- Waarschuw de veiligheidsdienst;
- Zorg dat je, door het redden van een ander, niet zelf het slachtoffer wordt. Gebruik zo nodig persoonlijke beschermingsmiddelen;
- Alleen geschoolde personen mogen eerste hulp bij ongevallen verlenen. Uitzondering is wanneer er niemand aanwezig is;
- Aan de plaats van het ongeval mag niets gewijzigd worden. Na een ernstig ongeval volgt een onderzoek door de arbeidsinspectie en/of politie.



Let op! Levensreddende of letstel beperkende maatregelen hebben altijd voorrang op acties die gericht zijn op het beperken van de schade.

Ongevallen zonder ernstige letsel:

- Het ongeval moet worden gemeld bij de direct leidinggevende van het slachtoffer;
- Het slachtoffer moet altijd naar de medische dienst van het bedrijf gaan. Dit geldt ook bij kleine verwondingen.

Bijna-ongevallen:

Deze meld je bij je directe leidinggevende.



Let op! Als je persoonlijk betrokken was bij een (bijna) ongeval ben je verplicht ook **MDI Techniek BV** hierover te informeren! Zie hoofdstuk 2 uit dit boekje.

15.3 Ongevallen verzekering

Gedurende de tijd dat je werkzaam bent in dienst van MDI Techniek BV, en tijdens het reizen van en naar je werk, ben je voor ongevallen verzekerd. Een voorwaarde hierbij is dat het vervoer van huis naar werk (en vice/versa) langs de normale weg en binnen redelijke tijd geschiedt.

16 Brandpreventie en brandalarm

16.1 Preventie

Je bent verplicht om de nodige voorzichtigheid en zorgvuldigheid in acht te nemen om brand te voorkomen. Als er bijvoorbeeld een rookverbod van toepassing is, moet je je daar strikt aan houden!



Let op! Circa 75% van alle branden wordt veroorzaakt door menselijke fouten, onwetendheid of onachtzaamheid!

16.2 Voorschriften met betrekking tot brandalarm

Mocht je zelf een brand ontdekken, bel dan direct het plaatselijke alarmnummer. Bij afwezigheid daarvan waarschuw je zelf de brandweer via de brandmelder of telefoon (nummer 112). Zorg ervoor dat aanwezige personen in veiligheid gebracht worden. Probeer een beginnende brand te blussen met een brandblusser. Richt de straal van het toestel altijd op de brandhaard. Als je een brandblusser gebruikt hebt, laat deze direct vervangen.



Let op! Denk altijd aan de juiste volgorde van handelen. Eerst melden, dan redden, daarna blussen.

Onderstaand volgen enkele voorschriften met betrekking tot brand- of gasalarm:

Stop bij alarm onmiddellijk alle werkzaamheden;

- Schakel de machines en gereedschappen waarmee je werkt uit;
- Sluit (indien mogelijk) de aanwezige gas- of zuurstofflessen;
- Verlaat zo snel mogelijk het bedreigde gebied en wel dwars op de windrichting;
- Meld je zo snel mogelijk op de verzamelplaats (zodat anderen die jou zoeken geen onnodige risico's hoeven te nemen);
- Bevind je je in een voertuig op het moment van alarm, stop dan direct de motor en verlaat het voertuig. Laat de sleutel op het contactslot zitten!
- Houd de weg vrij voor hulpdiensten (politie, brandweer, ambulance);
- Betreed na een alarm nooit het bedreigde gebied zonder dat het gebied is vrijgegeven ('plot clear' signaal).

Bijlage 2.3 MELDINGSFORMULIER BEDRIJFSONGEVAL

Naam getroffen

Datum ongeval/..... /20.....

Plaats Letsel

0 Hoofd 0 Ogen 0 Nek 0 Armen 0 Handen 0 Vingers
0 Romp 0 Rug 0 Benen 0 Voet 0 Tenen 0 Inwendig

Opmerkingen:

Aard Letsel

0 Snijwonden 0 Verstuiking/verrekking 0 Breuk 0 Bedwelming/vergiftiging
0 Amputatie 0 Brandwonden 0 Open wond 0 Schaafwonden
0 Binnendringen van vreemd voorwerp

Opmerkingen:

Ernst ongeval

0 Zonder verzuim 0 Met verzuim 0 Ziekenhuisopname 0 Dodelijk

Getuigen:

Beschrijving ongevalsituatie/ -toedracht en betrokkenen machine/gereedschap:

.....
.....
.....

Ongevaloorzaken

0 Onveilige handeling	0 Onveilige situatie	0 Positie/werkhouding
0 PBM's	0 Verlichting	0 Collega's/derden
0 Bewegende delen	0 Gereedschap	0 Gassen/dampen
0 Openingen/afzettingen	0 Orde/netheid	0 Vallend/wegschietend voorwerp
0 Uitstekende delen	0 Hete delen	0 Scherpe delen
0 Overige, t.w.:	

Ondernomen actie/ maatregelen:

Te ondernemen actie:

Door wie?:

Ingevuld door:

Datum:

Handtekening:

.....

.....

.....

Bijlage 2.4 ARBO Meldingsformulier

(Graag invullen met blokletters en één onderwerp per ARBO meldingsformulier)

Ingevuld door Afdeling
Adres
Postcode
Woonplaats

Betreft

Klacht (idee): Op het gebied van Veiligheid, Gezondheid, Welzijn of Milieu

Onveilige situatie: Omstandigheid waarvan redelijkerwijs verwacht mag worden dat, zonder het nemen van passende maatregelen, een bedrijfsongeval (of bijna ongeval) kan plaatsvinden.

Bijna ongeval: Onverwachts optredende ongewenste gebeurtenis die in principe tot gevolg kan hebben dat iemand zichzelf of anderen had kunnen verwonden

Letsel ongeval: Ongeval dat een zodanige verwonding teweeg heeft gebracht dat na behandeling (al dan niet door een EHBO'er) direct de werkzaamheden weer hervat kunnen worden

Omschrijving:

.....
.....
.....
.....

Voorstel voor verbetering:

Te nemen maatregelen, technisch zowel organisatorisch, om bovengenoemde melding te voorkomen

.....
.....
.....
.....

Opsturen naar de VG-Coördinator

Bijlage Ja/Nee