

VEILIGHEIDS- INFORMATIEGIDS



Veiligheid Gezondheid Welzijn Milieu

1.	Beleidsverklaring	2
2.	Inleiding	3
3.	Veiligheid, Gezondheid en Milieu	4
4.	Verantwoordelijkheid	5
5.	Gedragsregels	5
6.	Incidenten- en klachtenmelding en -rapportage	6
7.	Ziekte	6
8.	Werktijden	7
9.	Persoonlijke beschermingsmiddelen	7
10.	Brand- en explosiegevaar	9
11.	Werken met asbest	10
12.	Fysieke belasting	10
13.	Orde en netheid	12
14.	Milieuzorg	12
15.	Specifieke regels	13
16.	Algemene voorschriften	14

Bijlagen:

- A. Oogbescherming
- B. Voetbescherming
- C. Hoofdbescherming
- D. Gehoorbescherming
- E. Handbescherming

1. BELEIDSVERKLARING

Om zaken als kwaliteit, arbo en milieu te waarborgen heeft Central Job een veiligheidssysteem ontwikkeld, op basis van VCU 2011/05. In dit handboek is het veiligheidssysteem van Central Job vastgelegd. De activiteiten die worden uitgevoerd kunnen als volgt worden omschreven: Uitzenden, detacheren, werving & selectie.

Kwaliteit, arbo en milieu zijn verweven in de activiteiten van iedereen die bijdraagt tot het leveren van diensten en producten aan de klant. De verantwoordelijkheid voor en de bijdrage aan het realiseren van dit streven op het gebied van kwaliteit, arbo en milieu ligt dan ook bij alle medewerkers van Central Job.

De organisatie en dienstverlening is op een dusdanige wijze georganiseerd dat de veiligheid, gezondheid en het welzijn van onze medewerkers, bezoekers en klanten is gewaarborgd. Zij zullen niet worden blootgesteld aan onaanvaardbare risico's, zoals vastgelegd in onze procedures en bepaald door de meest recente inzichten en de laatste stand der technieken.

De directeur verbindt zich ertoe de noodzakelijke voorwaarden te scheppen en de middelen ter beschikking te stellen om het veiligheidsbeleid te onderhouden en te verbeteren. Tevens zal de directeur een voortrekkersrol innemen bij het naleven van de afgesproken werkwijzen en Central Job zal tenminste voldoen aan alle wettelijke voorschriften en vergunningsvoorwaarden. In de bedrijfsvoering zal men naar een continue verbetering streven op het gebied van veiligheid, gezondheid, welzijn en milieu.

De directeur draagt de eindverantwoordelijkheid voor het beleid en heeft Wildrik Bulthuis aangesteld als VGM-functionaris.

Het ondernemingsbeleid van Central Job is erop gericht persoonlijk letsel, branden, schade en blootstellingen aan gevaarlijke stoffen te voorkomen, alsmede negatieve effecten op het milieu zoveel mogelijk te beperken.

De directeur streeft ernaar door middel van het veiligheidssysteem duidelijkheid te scheppen ten aanzien van taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden binnen de organisatie. Arbo doelstellingen en de te nemen acties worden opgenomen in het jaarlijks plan van aanpak. De voortgang van het realiseren van de doelstellingen wordt tijdens de verschillende overlegmomenten besproken.

Farmsum,
21 september 2021

Mevr. G. de Wolff-Nieuwenhuis

2. INLEIDING

Elke bedrijfslocatie en de daar uit te voeren werkzaamheden brengen specifieke risico's met zich mee. Werkgever, werknemers en derden (onderaannemers) zijn samen verantwoordelijk voor goede arbeidsomstandigheden en zorg voor het milieu op de werkplek, hetgeen het uitgangspunt van VGM beleid is.

Als werkgever is Central Job primair verantwoordelijk voor uw veiligheid, gezondheid en het milieu op de werkplek. Central Job is dan ook verplicht ervoor te zorgen dat veilig, gezond en milieubewust werken mogelijk is door u te informeren over de mogelijke gevaren in de werksituatie en hoe u daarmee op verantwoorde wijze om dient te gaan. Dit houdt tevens in dat de benodigde middelen beschikbaar dienen te zijn, de vereiste maatregelen getroffen worden en controle op uitvoering plaatsvindt.

Het is echter uw verantwoordelijkheid om de werkzaamheden op de juiste wijze uit te voeren, dat wil zeggen:

- Het in acht nemen van voorzichtigheid en zorgvuldigheid bij de uitvoering van werkzaamheden (normaal menselijk gedrag).
- Het op de juiste wijze gebruiken van machines, toestellen, gereedschappen en andere hulpmiddelen.
- Het gebruik maken van en het onderhouden van de ter beschikking gestelde persoonlijke beschermingsmiddelen. (PBM's)
- De beveiligingen op de juiste wijze gebruiken en niet onnodig verwijderen. Na verwijdering de beveiliging altijd weer terugplaatsen.
- Het actief bijwonen van alle georganiseerde voorlichtingen.
- Het treffen van maatregelen/ voorzieningen om gevaarlijke situaties op te heffen of de mogelijke gevolgen te beperken.
- Het zo snel mogelijk melden van opgemerkte gevaren aan de leiding.
- Betreffende het milieu zorgvuldig te handelen.

Wanneer u waarneemt dat anderen zich niet aan de gestelde regels houden is dat voor u geen reden om dit gedrag over te nemen. Wijs betrokkenen op de gevaren en tracht hun gedrag in positieve zin te veranderen. Meld bovendien gevaarlijke situaties onmiddellijk bij de leiding.

Naast de regels die binnen Central Job van kracht zijn, gelden er nog bedrijfs- en locatie gebonden voorschriften van onze klanten/ opdrachtgevers, die onze eigen regels te boven kunnen gaan. Stelt u hiervan op de hoogte en handel er naar. Als u iets met betrekking tot de regels of over veiligheid, gezondheid of milieu in het algemeen niet begrijpt of nadere informatie wilt hebben, vraag het dan aan uw directe chef. Komt u er samen niet uit, wendt u zich dan tot de VGM-functionaris van Central Job (Wildrik Bulthuis).

3. VEILIGHEID, GEZONDHEID EN MILIEU

We hebben er allen belang bij aandacht te besteden aan veiligheid, gezondheid en het milieu (VGM) in zowel onze werk- als privé-situatie. Bij het uitvoeren van de dagelijkse werkzaamheden geldt voor de drie aandachtsgebieden de volgende betekenis:

Veiligheid

"Veiligheid is het bewust nemen van een aanvaardbaar risico".

Risico in deze definitie is de kans dat een ongewenste gebeurtenis plaatsvindt vermenigvuldigd met een bepaald ongewenst effect (gevolg).

Bij het uitvoeren van de dagelijkse werkzaamheden zullen we soms een risico moeten nemen. Als de werkzaamheden op een veilige manier worden uitgevoerd is er sprake van het aanvaarden van het risico, omdat we er dan bewust mee bezig zijn.

We noemen een risico aanvaardbaar, als:

- ✓ diegene die het risico neemt het gevaar kent, de gevolgen en de kans erop kan beoordelen;
- ✓ het gevaar zoveel mogelijk beperkt kan worden, zowel voor uzelf als voor anderen;

Het aanvaardbaar zijn van het te nemen risico is zeer sterk persoonsgebonden. Wat de één aanvaardbaar vindt, hoeft voor een ander nog niet aanvaardbaar te zijn. Dit is onder meer afhankelijk van opleiding, training, voorlichting en (werk-)ervaring.

Uitgangspunt blijft, dat men zich van het risico dat men dagelijks toch loopt, bewust is en dit voor zichzelf en omgeving aanvaardbaar acht.

Gezondheid

Naast veilig werken besteden we ook de nodige aandacht aan de gezondheid van alle werknemers. Hiernaast is in de Arboret ook de zorg voor het welzijn als uitgangspunt voor het te voeren beleid meegenomen. Globaal gelden de volgende definities:

Gezondheid stelt de mens in staat volledig te functioneren, onder andere in de uitvoering van zijn werkzaamheden. Gezondheid binnen de werksituatie kan bijvoorbeeld worden afgemeten aan het aantal gezondheidsklachten en de ziekteverzuimcijfers.

Welzijn omvat (naast gezondheid) de tevredenheid en waardering tijdens en als resultaat van de uitvoering van de werkzaamheden. Welzijn binnen de werksituatie kan worden afgemeten aan de sfeer binnen het bedrijf en de collegialiteit.

Milieu

Tijdens het uitvoeren van diverse werkzaamheden door werknemers van Central Job dient rekening te worden gehouden met de bescherming van het milieu. Hierbij moet onder andere worden gedacht aan het werken volgens geldende vergunningvoorschriften op de werkplek en het (gescheiden) inzamelen van vrijkomende afvalstoffen.

4. VERANTWOORDELIJKHEID

Om een veilige en gezonde werksomgeving te waarborgen, zijn er bij Central Job afspraken gemaakt over waar bepaalde verantwoordelijkheden liggen. Hierbij is er van uitgegaan, dat de personen met verantwoordelijkheden ook de middelen en bevoegdheden hebben om hun taken naar behoren te kunnen vervullen.

Wettelijk gezien is de werkgever (artikel 3, Arbowet) in eerste instantie verantwoordelijk voor de veiligheid, gezondheid en het welzijn van zijn werknemers. Echter, als de werknemers zich niet aan bepaalde verplichtingen houden, kunnen ook zij ter verantwoording worden geroepen (artikel 12, Arbowet). Gesteld kan dus worden dat de zorg voor arbeidsomstandigheden, veiligheid, gezondheid en welzijn ligt bij zowel werkgever als werknemer (artikel 13, Arbowet).

5. GEDRAGSREGELS

Onderstaande aandachtspunten kunnen u helpen om de risico's met betrekking tot de werkplek en de werkzaamheden te minimaliseren.

- Breng uzelf op de hoogte van hoe te handelen bij ongevallen, brand en ontruiming, waar zich de preventiemiddelen (o.a. brandblussers) bevinden en wie de hulpverleners zijn. Neem vluchtwegen en nooduitgangen goed in u op.
- Houd nooduitgangen, vluchtwegen, blus- en EHBO middelen goed bereikbaar en vrij van versperringen (materiaalopslag).
- Gebruik de preventiemiddelen alleen waar ze voor bedoeld zijn en verplaats ze niet onnodig. Na gebruik dient dit gemeld te worden aan de verantwoordelijke persoon of afdeling.
- Neem waarschuwings-, gebods- en verbodsborden serieus en negeer geen afzettingen.
- Het in bezit hebben van en het gebruik van alcohol en drugs is verboden. Let bij medicijn gebruik op mogelijke bijwerkingen (bijsluiter lezen).
- Het dragen van loshangende kleding, halskettingen en ringen kan extra risico met zich meebrengen en wordt daarom afgeraden.
- Plaats geen materiaal of gereedschap op of in looppaden, doorgangen, transportwegen, etc.
- Meld gevaarlijke situaties en/of handelingen direct aan de leidinggevenden.
- Houd bij het uitvoeren van de werkzaamheden rekening met de werkzaamheden van anderen en aanwezige personen. Maak duidelijke werkafspraken.
- Voer geen schoonmaak-, onderhoud- of reparatiewerkzaamheden uit aan in werking zijnde machines en apparatuur.
- Bekijk de werkzaamheden vóór uitvoering met betrekking tot werkwijze, benodigde apparatuur, hulpmiddelen, etc.
- Voor alle (afgesloten) locaties geldt dat er een rookverbod is. Daarnaast dienen minimaal de regels van de opdrachtgever te worden opgevolgd.

Het op veilige en effectieve wijze kunnen uitvoeren van de werkzaamheden wordt mede bepaald door de inrichting van de werkplek. Daarnaast kunnen er nog een aantal specifieke regels met betrekking tot uw werkzaamheden van toepassing zijn, deze risico's worden voorafgaand aan de start van de werkzaamheden besproken.

6. INCIDENTEN- EN KLACHTENMELDING EN -RAPPORTAGE

Het doel van het melden en rapporteren van incidenten en klachten is het beknopt vastleggen en melden van bijna-ongevallen en ongevallen om:

- ✓ de (mogelijke) negatieve effecten (verder) te beperken;
- ✓ vergelijkbare incidenten in de toekomst te voorkomen;
- ✓ nader onderzoek mogelijk te maken;
- ✓ de mogelijkheid te hebben te kunnen verbeteren.

Het hoofddoel bij ongevallen en calamiteiten is altijd, de personen in veiligheid brengen en eerste hulp bieden. Tevens wordt getracht de persoonlijke en materiële schade zoveel mogelijk te beperken. De VGM-functionaris beoordeelt welke directe maatregelen moeten worden genomen om herhaling te voorkomen. Deze maatregelen worden tevens genoteerd op het incidentenmeldingsformulier.

Een ieder is verantwoordelijk voor het rapporteren van incidentmeldingen. De registratie van meldingsformulieren gebeurt door de VGM-functionaris van Central Job. Het kan zijn dat op de diverse locaties andere regels gelden met betrekking tot het melden en rapporteren van incidenten. Deze zullen dan direct van toepassing zijn op de werknemers van Central Job.

Het meldingsformulier dient bij alle incidenten binnen het toepassingsgebied te worden ingevuld. Bedenk hierbij dat ook kleine incidenten van belang kunnen zijn, zodat hiervoor eventueel maatregelen genomen kunnen worden om herhaling (of erger!!!) te voorkomen.

HOE TE HANDELEN BIJ KLACHTEN

Indien er sprake is van klachten ten aanzien van de kwaliteit van het werk of indien er klachten zijn over veiligheids- en milieuzaken (van eigen medewerkers, opdrachtgevers of derden) moeten deze DIRECT worden gemeld aan de directeur. Deze draagt zorg voor verdere behandeling en registratie van de klachten.

7. ZIEKTE

In geval van ziekte dient u contact op te nemen met **Central Job , telefoon of 06 – 30228000**.

Alle medewerkers moeten, voor zover hij/zij bij kennis en bij machte is, de ziekte telefonisch voor 9.00 uur te (laten) melden op het kantoor.

Wat moet men melden in geval van ziekte?

Medewerkers moeten de volgende zaken telefonisch melden:

- Het verblijfsadres, inclusief telefoonnummer;
- De vermoedelijke oorzaak van de ziekte;
- De vermoedelijke duur van de afwezigheid;
- De locatie waar het laatst werkzaamheden verricht zijn.

Als de situatie waar de medewerker zich tijdens zijn ziekte in bevindt naar aanleiding van bovenstaande punten wijzigt, moet de medewerker dit onmiddellijk aan het kantoor laten weten.

8. WERKTIJDEN

De werktijden zijn sterk afhankelijk van de opdrachtgever en zullen voorafgaand aan de werkzaamheden besproken en vastgelegd worden.

Aanvragen voor vrije dagen dienen minimaal 1 week vooraf ter goedkeuring bij de vestigingsmanager bekend te zijn.

Extra vakantie is alleen mogelijk in overleg met de vestigingsmanager (en opdrachtgever).

9. PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) hebben de taak de mens te beschermen tegen de gevolgen van een incident. Voordat PBM worden gebruikt moet eerst worden gekeken of er andere maatregelen kunnen worden getroffen om de risico's van de werkzaamheden te verminderen. Met andere woorden er moet gekeken worden aan het bestrijden van gevaren bij de bron. Voorbeelden van het bestrijden van gevaren bij de bron zijn:

- ✓ Beveiligingen aanbrengen op machines en apparatuur.
- ✓ Schadelijke gassen, dampen en/of stof afzuigen door goede ventilatie.
- ✓ Vervangen van schadelijke grondstoffen door minder schadelijke grondstoffen met betrekking tot veiligheid, gezondheid en milieu.
- ✓ Aanbrengen van isolatie op machines en apparatuur die een hoge geluidsproductie kennen (bijv. omkassen van een compressor).

Pas als het bestrijden van gevaren bij de bron niet of onvoldoende mogelijk is, dienen PBM te worden gebruikt. Bij klachten of vragen met betrekking tot PBM kan contact worden opgenomen met uw direct leidinggevende, zodat deze actie kan ondernemen.

In een groot aantal gevallen is het noodzakelijk om ter bescherming van uw persoonlijke gezondheid gebruik te maken van PBM. De werkgever is in de Arbowet wettelijk verplicht gesteld voor het in voldoende mate ter beschikking stellen van PBM aan de medewerkers.

Central Job stelt, indien nodig, voor het personeel de volgende PBM ter beschikking:

- ✓ Veiligheidsschoenen
- ✓ Gehoorbescherming
- ✓ Veiligheidshelm
- ✓ Veiligheidsbril
- ✓ Werkhandschoenen
- ✓ Kniebescherming
- ✓ Adembescherming
- ✓ Regenkleding
- ✓ Thermolaarzen

Indien voor specifieke projecten of klussen andere PBM nodig zijn, zullen deze door Central Job of door de opdrachtgever beschikbaar worden gesteld.

Voor het gebruik en onderhoud van de PBM wordt verwezen naar de bijlagen en de voorlichtingen. Tijdens de introductie is tevens informatie ontvangen. Bij twijfel over het gebruik of onderhoud van de

PBM dient u contact op te nemen met de VGM-functionaris.

Oogbescherming

Men dient een veiligheidsbril te dragen indien er werkzaamheden worden verricht met een vergrote kans op oogbeschadiging. Voorbeelden hiervan zijn: werken met (accu-)zuur, slijpen en zagen.

Het is niet toegestaan dat men met een "gewone" bril werkt als vervanger van een veiligheidsbril. Deze valt namelijk in scherpe splinters uiteen als er iets met kracht tegenaan komt.

Voetbescherming

Op veel bedrijven bestaat een verplichting tot het dragen van veiligheidsschoenen. Het jaarlijks aantal slachtoffers met voetletsel is sterk teruggedrongen door het gebruik van de schoen met stalen neus. Veiligheidsschoenen c.q. -laarzen kunnen globaal een belasting van 2000 kg verdragen.

Het veiligheidsschoeisel is in diverse materialen verkrijgbaar, afhankelijk van de plaats waar ze gedragen moeten worden. S-3 schoenen hebben tevens nog een stalen zool ter bescherming tegen het intrappen van spijkers.

Hoofdbescherming

Aangezien er op bouw- en werklocaties een vergrote kans bestaat te worden getroffen door vallende voorwerpen, dient iedereen, waar dit verplicht is, een veiligheidshelm te dragen. Om de drie jaar of eerder indien uw helm scheuren of aantastingen vertoont dient u de helm te vervangen door een nieuw exemplaar. Hierdoor wordt voorkomen dat de kwaliteit van de helmen te ver terug loopt onder invloed van het zonlicht. De productiedatum staat aan de binnenzijde van de helm. Het dragen van metalen helmen is wettelijk verboden.

Gehoorbescherming

Eén van de belangrijkste zintuigen die de mens heeft is het gehoor. Hiermee kunnen we met andere mensen communiceren.

Als het gehoor te lang blootgesteld wordt aan teveel lawaai dan zal het onherstelbaar beschadigd worden. Lawaai met een geluidsniveau boven de 80 dB(A) geeft een verhoogde kans op blijvende gehoorbeschadiging. Het dragen van gehoorbescherming is verplicht bij die werkzaamheden en/of verblijf in die ruimten waar het geluidsniveau hoger is dan 85 dB(A).

Als het lawaai op de werkplek niet door technische voorzieningen is terug te dringen, dan dient men gehoorbeschermende middelen te dragen. De effectieve geluidsvermindering van de diverse soorten gehoorbeschermende middelen varieert sterk.

De toonhoogte van het lawaai bepaalt voor een groot deel de keuze. Om tot een goede keuze te kunnen komen, dienen er eerst geluidsmetingen ter plaatsen te worden uitgevoerd.

Tabel: dempende werking gehoorbescherming

gehoorbeschermingsmiddelen	gemiddelde geluidsvermindering (demping)
oorpropjes van glansdonswatten	5 - 10 dB(A)
schuimrolletjes	10 - 15 dB(A)
beugel met oordopjes	10 - 15 dB(A)
oorkappen op helm	15 - 20 dB(A)
oorkappen beugel	20 - 30 dB(A)
propjes en kappen combinatie	25 - 40 dB(A)

Bij het op de juiste manier inbrengen van gehoorbescherming speelt vanzelfsprekend hygiëne een grote rol.

Handbescherming

Handen zijn betrokken bij vrijwel alle handelingen tijdens het werk. Daarom vormen zij een kwetsbaar geheel. Ieder jaar weer opnieuw is het aantal handletsels goed voor een eerste plaats. Handen kunnen niet tegen alle gevaren beschermd worden, maar wel bijvoorbeeld tegen koude, hitte, schuren, snijden, steken, chemicaliën enzovoorts. Bij werkzaamheden waar beknelling kan optreden is het dragen van handschoenen verboden.

10. BRAND- EN EXPLOSIEGEVAAR

Hieronder een aantal oorzaken waardoor brand kan ontstaan.

- ✓ Lassen, slijpen, snijwerkzaamheden, roken en open vuur.
- ✓ Broei (bijv. met olie verontreinigde poetsdoeken)
- ✓ Verkeerde opslag of behandeling van brandgevaarlijke stoffen.
- ✓ Elektrische kabels etc.

Neem preventieve maatregelen voor aanvang van de werkzaamheden waar brandgevaar aanwezig kan zijn.

- ✓ Stel u op de hoogte van de plaats en bedieningsvoorschriften van brandblustoestellen in de nabije werkomgeving (gebruiksvoorschriften staan op ieder blustoestel aangegeven). Houdt deze vrij van obstakels.
- ✓ Gebruikte brandblustoestellen direct vervangen voor goedgekeurde nieuwe.
- ✓ Stel u op de hoogte van de vluchtwegen, houdt deze vrij van obstakels.
- ✓ Verwijder voor aanvang van de werkzaamheden aanwezige brandbare materialen. Indien niet mogelijk, dek deze dan af met brandvertragende dekens.
- ✓ Gebruik bij open vuur geen vluchtige stoffen.
- ✓ Stel u op de hoogte van de alarmnummers en de wijze waarop brandmeldingen moeten worden doorgegeven.
- ✓ Zorg altijd voor een vrije doorgang voor de brandweer.

In het beginstadium zijn de meeste branden te blussen, maar neem hierbij beslist geen enkel onnodig risico.

Bij brand zonder kans op calamiteiten handelt u als volgt:

- ✓ blijf kalm;
- ✓ alarmeer, of laat alarmeren. Stel leidinggevende op de hoogte;
- ✓ probeer brand van geringe omvang te blussen.

Lukt dit niet, handel dan als volgt:

- ✓ ontruim de werkplek;
- ✓ lokaliseer de brand door ramen en deuren te sluiten;
- ✓ sluit elektra- en gastoevoer af;
- ✓ zorg voor goede doorgang voor de brandweer;
- ✓ wacht op een veilige afstand tot de brandweer gearriveerd is.

11. WERKEN MET ASBEST

Binnen Central Job geldt de algemene regel dat geen werkzaamheden aan asbesthoudende materialen worden verricht. Tevens mogen geen werkzaamheden worden uitgevoerd indien door werkzaamheden van anderen in de omgeving asbest vrij kan komen.

In het kort:

- Geen werkzaamheden aan asbesthoudend materiaal uitvoeren zonder overleg met leidinggevende in verband met te treffen voorzieningen en maatregelen.
- Bij sloopwerkzaamheden (door derden) van asbesthoudend materiaal, werk direct stoppen c.q. niet aanvangen en de ruimte verlaten.
- Direct melden bij betrokken leidinggevende (uitvoerder) en direct leidinggevende
- Nadere instructies afwachten.

Sloopwerkzaamheden van asbesthoudend materiaal mag uitsluitend geschieden door gecertificeerde bedrijven met gespecialiseerde werknemers. Plaatsen waar asbestwerkzaamheden worden uitgevoerd, zijn te herkennen aan de waarschuwingsborden en de afzettingen. Aangezien asbest aan de buitenkant niet is te herkennen, is zekerheid te verkrijgen met behulp van een materiaalanalyse door een gespecialiseerd laboratorium.

12. FYSIEKE BELASTING

Onder fysieke belasting verstaan we de belasting van het bewegingsapparaat. Dit omvat het gehele stelsel van spieren, botten, pezen en gewrichten. Fysieke belasting is in hoofdlijnen mechanisch of energetisch van aard.

Bij mechanische belasting is sprake van lokale problematiek. Die betreft spieren die overbelast zijn (bijvoorbeeld "spit" in de rug) of spier-, pees-, /botverbindingen die pijn doen (bijvoorbeeld bij een tennisarm). In het werk kan mechanische belasting ontstaan door tillen en dragen van gewichten, duwen en trekken, trillende apparaten, ongunstige werkhoudingen en het steeds uitvoeren van dezelfde bewegingen.

Bij energetische belasting is de energievoorziening van het gehele lichaam de beperkende factor. Deze leidt tot een gevoel van algehele vermoeidheid. Energetische belasting ontstaat als gevolg van

langdurig dynamisch zwaar werk (bijvoorbeeld de combinatie van traplopen en tillen) of tijdens werkzaamheden bij extreme temperaturen.

Zeker bij buitenwerkzaamheden wordt in het algemeen veel handmatig getild. Tillen onder ongunstige condities kan leiden tot het ontstaan van rugklachten. Rugklachten hebben vaak een zich herhalend karakter. Dit betekent dat er vooral aandacht zal moeten worden besteed aan het voorkomen van de klachten. Gemakshalve wordt gesproken over tillen, echter ook dragen, trekken en duwen kunnen tot rugklachten leiden.

Gezien de risico's die het tillen met zich meebrengen is het goed om een aantal regels in acht te nemen die bijdragen tot het veilig hanteren van lasten:

- Buk en til niet als het niet nodig is. Vaak zijner andere oplossingen te bedenken (hulpmiddelen).
- Bekijk het voorwerp goed, schat in hoe zwaar het is.
- Houd de rug zo recht mogelijk, buig door de knieën en probeer zoveel mogelijk kracht uit de benen te halen. Zet de voeten wat uit elkaar, gebruik een breed steunvlak.
- Ga recht voor het voorwerp staan, til nooit met gedraaide rug.
- Til met 2 handen en zorg voor een goede greep op het voorwerp.
- Til rustig en maak vloeiende bewegingen.
- Houdt de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam, voorkom dat je ver moet reiken.
- Til nooit iets wat te zwaar is. Volgens de ARBO-wet geldt de norm dat één persoon geen voorwerpen zwaarder dan 23 kilo mag tillen en dragen. Vraag hulp van collega's. Zorg voor duidelijke commando's bij het samen tillen.
- luister goed naar je eigen lichaam. Je weet zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben. Pijn en vermoeidheidssignalen zijn er niet voor niets.
- Zorg voor spreiding van werkzaamheden over de dag en verdeel de werkzaamheden over meerdere personen. Een volledig uitgeputte spier heeft heel lang nodig voordat hij weer hersteld is
- Pas op met gladde vloeren en let op de dingen waar je over kunt struikelen.
- Zorg ook dat er voldoende ruimte is om te tillen.
- Gebruik je lichaamsgewicht bij het duwen en trekken.
- Breng afwisseling in je lichaamshouding.

13. ORDE EN NETHEID

Central Job stelt hoge eisen aan orde en netheid in haar vestiging en op locaties waar werkzaamheden worden uitgevoerd. Hiermee wordt een zo veilig mogelijke werksituatie en een maximale bescherming van het milieu nagestreefd. Tevens wordt de kwaliteit van de uitvoering van het werk op deze manier bevorderd. Daarom wordt van een ieder verwacht zich volledig aan onderstaande regels te houden.

- ✓ Alle werklocaties dienen iedere dag schoon en opgeruimd te worden achtergelaten. Iedereen dient zijn eigen werkomgeving schoon en opgeruimd te houden. De direct leidinggevende ziet er op toe dat zijn afdeling schoon is.
- ✓ Looppaden, wegen, trappen, gangen, deuren enz. dienen over de gehele breedte vrij te zijn van obstakels. Obstakels welke niet kunnen worden verwijderd dienen te worden voorzien van een duidelijke markering.
- ✓ Gemorste olie en/of chemicaliën dienen direct te worden opgeruimd.
- ✓ Afvalmateriaal moet worden gedeponerd in de daartoe bestemde containers of afvalbakken.
- ✓ Bij het opslaan van losse onderdelen buiten de gebouwen, dient men rekening te houden met wijzigende weersomstandigheden (b.v. storm).
- ✓ Schaftgelegenheden/kantines, toiletten en wasgelegenheden dienen schoon en hygiënisch te worden gehouden.
- ✓ Regelmatig dient er door het toezichthoudend personeel te worden nagegaan of de opslag van materialen op de juiste wijze geschiedt.

14. MILIEUZORG

Iedere medewerker bij Central Job is verantwoordelijk voor de inzameling van het door hem geproduceerde afval. De zorg voor het milieu dient door iedereen zo goed mogelijk gedragen te worden.

Bij het werken op locatie van derde dient men zich ervan te overtuigen dat voordat men ergens afval ingooit het wel toegestaan is om zich op deze wijze van het afval te ontdoen. Bij twijfel dient men het afval mee te nemen naar een van onze vestigingen en het daar te deponeren.

Chemisch afval, zoals oliën, vetten, spuitbussen enz., dienen op onze vestiging ingeleverd te worden, waar het op verantwoord wijze verwerkt wordt.

Bij milieu-calamiteiten dient men zorg te dragen dat ten eerste de vervuiling gestopt wordt (olielekkages), vervolgens maatregelen genomen dienen te worden om de vervuiling te stabiliseren met bindmiddelen (absorptiekorrels) en tenslotte de vervuiling opgeruimd wordt.

Bedenk altijd vooraf welke milieu-risico's de werkzaamheden met zich mee kunnen brengen.

15. SPECIFIEKE REGELS

Machines, gereedschappen en uitrusting

- ✓ De toegestane veilige werkbelasting van een machine, stuk gereedschap of uitrusting mag niet worden overschreden. Gereedschappen, werktuigen en uitrusting mogen niet worden gewijzigd op een wijze die hun oorspronkelijke staat van veiligheid doet afnemen. Veranderingen aan machines, werktuigen en/of gereedschappen moeten door een officiële keuringsinstantie worden gekeurd.
- ✓ Al het in eigendom, gehuurde materieel moet in een veilige mechanische toestand verkeren, om te allen tijde veilig dienst te kunnen doen. Handleidingen etc. van machines en gereedschappen moeten in de taal van de gebruikers beschikbaar zijn.
- ✓ Defecte gereedschappen moeten van het werk verwijderd worden en deugdelijk hersteld worden.
- ✓ Machines, gereedschappen en uitrusting mogen niet inwerking gesteld worden zonder dat alle beveiligingen zijn aangebracht en gecontroleerd op deugdelijk functioneren.
- ✓ Losse kleding mag niet worden gedragen als men in de buurt van machines werkt. Lange haren zijn gevaarlijk en dienen d.m.v. een haarnet/pet beschermd te worden.
- ✓ Werktuigen/gereedschappen moeten buiten werking worden gesteld voor er iets aan gerepareerd of bijgesteld wordt (stroom afhalen etc.).
- ✓ Alle bewegende delen van apparatuur zoals tandwielen, snaren, kettingen, koppelingen etc. moeten voldoende zijn afgeschermd om snijwonden, knellingen enz. te voorkomen.

Het inspecteren van materiaal:

- ✓ Het is de verantwoording van de eigenaar ervoor te zorgen dat de onder zijn beheer zijnde materialen en gereedschappen geïnspecteerd worden door een bevoegde vakman.
- ✓ In werking zijnde machines mogen niet worden verlaten. Deze moeten buiten werking gesteld worden.
- ✓ Het bedienen van machines mag alleen gebeuren door bevoegd personeel.

16. ALGEMENE VOORSCHRIFTEN

Hieronder zijn een aantal algemeen geldende regels opgenomen voor het uitvoeren van werkzaamheden door werknemers van Central Job:

- ✓ Iedereen is verplicht de juiste Persoonlijke Beschermings Middelen (PBM) te dragen op plaatsen en/of voor werkzaamheden waar deze voorgeschreven zijn.
- ✓ Men dient de PBM op de juiste wijze te gebruiken en te onderhouden.
- ✓ Indien PBM niet meer voldoen aan het oorspronkelijke doel waar ze voor gemaakt zijn dient hiervan melding te worden gemaakt aan de betreffende leidinggevende. Deze dient er voor te zorgen dat de geconstateerde tekortkoming wordt verholpen. Pas als alles in orde is bevonden kan weer worden aangevangen met het werk.
- ✓ Alléén de PBM die door Central Job zijn verstrekt of aanbevolen mogen worden gebruikt voor de uitvoering van werkzaamheden.
- ✓ Men dient voordat werkzaamheden worden gestart op de hoogte te zijn van de plaats en de werking van reddingsmiddelen, zoals brandblussers, EHBO en meldpunt voor calamiteiten.
- ✓ Het is niet toegestaan, dat men reddingsmiddelen gebruikt voor andere doeleinden dan waarvoor ze bedoeld zijn.
- ✓ Reddingsmiddelen en PBM dienen regelmatig te worden gecontroleerd op aanwezigheid en staat van onderhoud.
- ✓ De werkkleding dient schoon te zijn en representatief voor ons imago.
- ✓ Het dragen van ringen en andere sieraden is niet verboden, maar wordt sterk afgeraden. Het risico een vinger ernstig te beschadigen of zelfs te verliezen is groot.
- ✓ Het is verboden te roken op alle afgesloten plaatsen, tenzij dit specifiek is aangegeven. Ook het nuttigen van eten of drinken is uit veiligheidsoverwegingen op de meeste werkplekken verboden.
- ✓ Het is verboden alcohol en drugs in bezit te hebben.

Bijlage A Oogbescherming

Inleiding

De ogen zijn waardevolle, maar ook zeer kwetsbare zintuigen. Ze zijn onmisbaar bij het merendeel van onze werkzaamheden en dienen dan ook goed beschermd te worden. Er hoeft namelijk weinig te gebeuren en we hebben een oogbeschadiging opgelopen door rondvliegende splinters of andere materialen.



Soorten oogbescherming

Zoals er vele verschillende soorten werkzaamheden zijn, zijn er voor een hoop soorten werk aparte beschermingsmiddelen verkrijgbaar. We kunnen de volgende typen oog (en gezichts) bescherming onderscheiden:

- normale veiligheidsbrillen;
- ruimzichtbrillen;
- gelaatschermen;
- lasbrillen en laskappen.

De normale veiligheidsbril

Dit is de meest gebruikte en daarom ook bekendste uitvoering van oogbescherming. Het is een bril met een montuur vervaardigd van onbrandbaar materiaal en met glazen van gehard glas of kunststof.

Gehard glas is 6 tot 7 maal zo sterk als gewoon glas. Als het breekt springen ze niet uit elkaar, maar versplinteren op dezelfde manier als een autoruit. Kunststof glazen worden meestal van polycarbonaat gemaakt. Polycarbonaat kan niet splinteren en deze glazen zijn nog veel sterker dan gehard glas. Het nadeel van deze glazen is dat ze veel sneller krassen en daardoor kwetsbaarder blijven.

De meeste veiligheidsbrillen zijn voorzien van zijkleppen die het oog beschermen tegen materiaal dat zijdelings aan komt vliegen.

Het is mogelijk een veiligheidsbril op sterkte te krijgen. Deze bril zou dus ook voor normale toepassingen gebruikt kunnen worden. Andersom, een gewone bril als veiligheidsbril, mag nooit. Net zo min als dat contactlenzen als oogbescherming kunnen dienen, maar dat spreekt min of meer voor zich. Bij de meeste bedrijven waar een blauw bord "veiligheidsbril verplicht" hangt is een dergelijke bril voldoende. Deze borden hangen er niet voor niets, draag je bril dus!



De ruimzichtbril

Voor speciale toepassingen is er de ruimzichtbril. Deze kun je vergelijken met een skibril en is voorzien van een elastische hoofdband. Hij wordt vooral gebruikt bij werkzaamheden waar veel stof bij vrijkomt, zoals slijpen, hakken en boren. Voordelen van ruimzichtbrillen:



- de ruimzichtbril kan over een normale bril gedragen worden;
- het zicht wordt minder belemmerd;
- de bril beschermt ook (beter dan een normale veiligheidsbril) tegen zuurspatten.

Het gelaatscherm

Gelaatschermen zijn doorzichtige kappen van polycarbonaat. Ze beschermen het gezicht tegen stof en gevaarlijke vloeistoffen. Tegen stoffen die van beneden komen (spatten) geven ze minder bescherming. Ze zijn wel erg geschikt voor werken boven het hoofd of voor slijpen in een besloten ruimte. Bij het werken met hogedrukreinigers en met zuren zijn ze verplicht. Gelaatschermen kunnen ook op een helm worden vastgemaakt. Op het moment dat het scherm even niet nodig is kan het dan omhoog worden geklapt.



Lasbrillen en laskappen

Lasbrillen worden gebruikt bij het lassen met gas. De donkere ruit van de bril is opklapbaar. Onder de ruit zit een tweede ruit van gehard glas. Die beschermt de ogen tegen metaalsplinters die bij het blikken kunnen wegvliegen. Een lasbril mag niet worden gebruikt bij elektrisch lassen. Dit komt omdat een lasbril alleen beschermt tegen licht en warmte en niet tegen ultra-violette straling.

Laskappen beschermen wel tegen ultra-violette straling. Ze beschermen het hele gezicht, omdat die straling ook de huid kan beschadigen. Moderne laskappen zijn vaak voorzien van zelfschakelende glazen. Een lichtsensor meet dan de lichtsterkte en past daar de doorlaatbaarheid op aan. Deze komen steeds meer in de plaats van de oude laskappen en brillen met opklapbare donkere glazen.



De laskap of lasbril is niet alleen verplicht voor de lasser zelf, maar ook voor de assistent (lashelper).

Gebruik, onderhoud en vervanging

Wanneer brillen even worden weggelegd dan dient dit altijd met de glazen naar boven te gebeuren. Indien de brillen langere tijd niet gebruikt worden dan worden zij in een passende koker of etui bewaard. Bij het schoonmaken van de brillen en kappen moet gecontroleerd worden of alle beweegbare delen nog soepel lopen. De glazen moeten met de hand (eventueel met zeepsop) worden schoongemaakt en gedroogd met een zachte doek.

Een bril is versleten als er een gele verkleuring van de glazen is opgetreden, als de bril minder doorzichtig is geworden door krassen en/of als het montuur onherstelbaar is beschadigd. Neem in zo'n geval contact op met de direct leidinggevende en vraag om een nieuwe bril.

Wat te doen bij oogbeschadigingen?



Wanneer je toch iets in je oog krijgt moet er meteen actie ondernomen worden. Zeker bij metaaldeeltjes geldt dat naar mate het deeltje langer in het oog zit de schade groter wordt (het gaat roesten en het oog gaat ontsteken). Een eerste handeling is het getroffen oog uitspoelen met de oogdouche die in de kleedruimte staat. Daarna voor alle zekerheid naar de eerste hulp van het ziekenhuis waar ze precies weten hoe ze dit soort ongelukjes moeten oplossen en ook over het juiste gereedschap beschikken om splintertjes en dergelijke uit het oog te verwijderen.

Bijlage B Voetbescherming

Inleiding

Onder been- en voetbeschermingsmiddelen worden verstaan:

- veiligheidsschoenen;
- veiligheidslaarzen.

Afhankelijk van de kans op teenverwondingen door vallende, schuivende of rollende voorwerpen, kan ook worden gekozen voor schoenen met een lichte stalen neus of zonder stalen neus. In dat geval wordt gesproken van respectievelijk beschermend schoeisel en werkschoeisel.

Veiligheidsschoenen dienen in het algemeen te worden gedragen in de volgende situaties:

- bij transportwerkzaamheden;
- in constructiewerkplaatsen;
- bij montagewerk;
- bij het hijsen van zware voorwerpen.



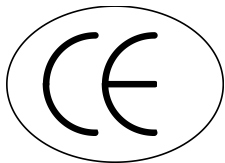
Wetten en richtlijnen

Volgens de Arbowet moet de werkgever:

“...de arbeid zodanig organiseren, de arbeidsplaatsen zodanig inrichten zodanig productie- en werkmethoden toepassen dat daarvan geen nadelige invloed uitgaat op de veiligheid en gezondheid van de werknemer” (Arbowet, Artikel 3).

Wanneer het niet mogelijk is om op een normale manier alle risico's weg te nemen moet de werkgever zorgen voor doelmatige en passende persoonlijke beschermingsmiddelen. Deze beschermingsmiddelen dienen gratis aan de werknemer ter beschikking te worden gesteld.

De werknemer is dan weer verplicht de persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's) te gebruiken (Artikel 12).



Om te bepalen wat doelmatige persoonlijke beschermingsmiddelen zijn, is een hele reeks richtlijnen en normen uitgegeven. De belangrijkste hiervan is de Europese richtlijn EEG/89/686 (inzake Persoonlijke Beschermingsmiddelen). Wanneer een PBM voldoet aan de eisen uit deze richtlijn, en is onderworpen aan een keuring door een erkend instituut, dan mag de fabrikant het CE merk op zijn product aanbrengen. Iedereen kan daarom meteen zien of zijn schoenen of andere PBM's voldoen aan de richtlijn door te kijken of het CE merk aanwezig is.

Uitwerking van de richtlijn

De Europese richtlijn geeft alleen hele algemene aanwijzingen. Voor details wordt verwezen naar de normen. Voor veiligheidsschoenen zijn de normen NEN-EN 344 en 345 van toepassing. Deze geven aan waar de schoenen aan moeten voldoen.

Schoenen die aan bovengenoemde normen voldoen bieden gegarandeerd:

- comfort en degelijkheid van een niveau dat in de norm is vastgelegd;
- door de aanwezigheid van een speciale veiligheidsneus bescherming tegen een vallend voorwerp met een energie kleiner of gelijk aan 200 J.

Enige uitleg bij het tweede punt:

Een vallend voorwerp met een energie van 200 J is te vergelijken met een voorwerp van 1 kg dat van 20 meter hoogte valt, of 10 kg van 2 meter hoogte.

Coderingen

De richtlijnen werken met lettercoderingen om de verschillende soorten veiligheidsschoenen aan te geven. Behalve de veiligheidsschoenen volgens EN 345, worden er nog beschermende schoenen (EN 346) en werkschoenen (EN 347) onderscheiden. Beschermende schoenen hebben een minder sterke neus en werkschoenen hebben zelfs helemaal geen beschermende stalen neus. Alle coderingen die in dit hoofdstuk vermeld worden horen op de schoen (label, zool) vermeld te staan, indien ze van toepassing zijn.

	Veiligheidsschoenen (EN 345)	Beschermdende schoenen (EN 346)	Werkschoenen (EN 347)
Standaard schoen, voldoet aan bovengenoemde sterkte-eisen	SB	PB	--
Als boven + gesloten hiel, antistatische eigenschappen en energie absorberende zool.	S1	P1	O1
Als boven + waterdichte schacht	S2	P2	O2
Als boven + stalen tussenzool en geprofileerde loopzool	S3	P3	O3

De meest gebruikte schoen is de **S2**.

Andere afkortingen die in de schoenen vermeld kunnen staan zijn:

- P** Stalen tussenzool (penetratieweerstand tot 1100 N, d.w.z. dat een persoon tot 110 kg op een voet op een spijker kan gaan staan zonder dat de tussenzool bezwijkt, gewoon op twee voeten staand kan de proefpersoon zelfs 2 keer zo zwaar zijn, 220 kg)
- C** Elektrische weerstand geleidend (elektrische weerstand < 100 kΩ)
- A** Elektrische weerstand antistatisch (elektrische weerstand tussen 0,1 en 1000 MΩ)
- E** Energie absorberende hiel
- HI** Warmte isolerend, waardoor de temperatuurstijging in de schoen vertraagd wordt (<22°C)
- CI** Koude isolerend, waardoor de temperatuurverlaging in de schoen wordt afgeremd (<10°C)
- WRU** Waterdichte schacht
- HRO** Hittebestendigheid van de zool tegen een contactwarmte van 300°C gedurende 1 minuut.

Anti-statische schoenen

Anti-statisch schoeisel moet gedragen worden als de noodzaak bestaat om elektrostatische oplading, door het afvoeren ervan, te verkleinen. Hierdoor wordt ontsteking van brandbare stoffen en gassen door vonkoverslag voorkomen. Verder moeten anti-statische schoenen gedragen worden als gevaar voor elektrische schokken door elektrische apparatuur of spanningvoerende delen niet geheel uit te sluiten valt.



Met het dragen van anti-statische schoenen is men niet volledig beschermd tegen elektrische schokken. Dit komt doordat er door de schoen slechts een elektrische weerstand tussen de vloer en de voet wordt opgebouwd. Voor meer zekerheid moeten extra maatregelen genomen worden. Als een schoen niet goed wordt onderhouden, smerig of nat is kan de elektrische weerstand ervan behoorlijk afnemen. Daarom moeten de schoenen goed schoongemaakt worden voordat een gevaarlijke zone betreden wordt. Wat absoluut verboden is, is het aanbrengen van isolerende materialen (bepaalde inlegzolen) tussen de binnenzool en de voet van de gebruiker. Moeten er perse inlegzolen gebruikt worden dan dient de elektrische weerstand van de combinatie inlegzool/schoen getest te worden.

Bijlage B Voetbescherming (vervolg)

Pasvorm

Wanneer de categorie schoenen is bepaald kan er nog gekozen worden voor een aantal verschillende uitvoeringen. Een schoen moet goed zitten, je draagt hem tenslotte de hele dag. Aangezien iedere voet anders is, zijn er behalve verschillende lengtematen ook verschillende breedtematen te verkrijgen. Jammer genoeg gebruikt iedere schoenleverancier zijn eigen leesten en kan er op voorhand niet veel gezegd worden over de benodigde lengte- en breedtemaat. Passen is en blijft dan ook de enige juiste oplossing.

Schoenen passen is een belangrijke, maar vaak onderschatte bezigheid. Schoenen die niet goed zitten wanneer je ze voor het eerst past worden meestal niet na verloop van tijd beter. Anderszins kun je van schoenen die lekker lijken te zitten heel veel last krijgen. Let dan ook bij het passen op de volgende dingen:

- pas de schoenen met sokken die je tijdens normaal gebruik van de schoenen ook draagt;
- let op de juiste maat: je moet je tenen kunnen bewegen, maar je voeten mogen niet schuiven in de schoenen. Het mooiste is het als je kunt gaan staan op een hellend vlak. Als je voet naar voren schuift en je tenen de voorkant raken is de schoen niet geschikt;
- let op drukplekjes, vooral op de hielen, wreef en aan de zijkant van de voet. Deze kunnen aanleiding zijn tot blaren bij langer gebruik. Het kan ook zijn dat je er na een paar dagen geen last meer van hebt, maar je kunt beter geen risico's nemen.



Enemaal in het gelukkige bezit van een paar goedzittende veiligheidsschoenen is het zaak die ook zo lang mogelijk goed te houden. Regelmatig onderhoud, in de vorm van schoonmaken en af en toe insmeren met schoenvet zorgt voor schoenen die lange tijd stevig, soepel en waterdicht blijven. Zet natte schoenen echter nooit bij de warme kachel. Het leer kan hierdoor uitdrogen en gaan scheuren.

Beenbescherming



Niet alleen de voet dient beschermd te worden, afhankelijk van de werksituatie zal ook bescherming voor de benen noodzakelijk zijn. Wanneer er kans bestaat dat de enkels beschadigd kunnen worden dienen hoge veiligheidsschoenen gedragen te worden. In speciale gevallen, waar veel met chemicaliën of met water gewerkt wordt, kan het gebruik van veiligheidslaarzen verplicht gesteld worden. Dit zijn kniehoge rubberlaarzen met ingegoten stalen neuzen.

Bijlage C Hoofdbescherming

Hoofdbescherming

Veiligheidshelmen moeten worden gedragen wanneer in een arbeidssituatie gevaar bestaat voor hoofdverwondingen door vallende, omvallende, wegvliegende voorwerpen/stoffen of stoten van het hoofd.

De draagplicht geldt in een groot aantal gevallen voor het gehele gebied of terrein van opdrachtgevers. Hoofdletsel kan ontstaan door bijvoorbeeld kleine stalen voorwerpen die van een hoogte vallen of door het stoten van het hoofd tegen een scherp voorwerp. Het binnenwerk van de helm dat een eventuele stoot moet opvangen, moet op hoofdmaat instelbaar zijn en goed op het hoofd passen. Het binnenwerk moet voorzien zijn van een verstelbare achterhoofdband, die dient de stabiliteit te verhogen.



Verschillende materialen



Helmen worden van verschillende kunststoffen gemaakt. Deze zijn te verdelen in twee hoofdgroepen, te weten Duroplasten en Thermoplasten. Duroplasten zijn kunststoffen die tijdens het persen onder hoge druk thermisch verharderen. Volgens dit procédé zijn textielfenol en glasvezelversterkte polyester helmen gemaakt. Het voordeel van deze helmen is dat ze kunnen worden gebruikt bij hoge temperaturen zonder te vervormen.

Thermoplasten zijn kunststoffen die bij bepaalde temperaturen, in vloeibare toestand, worden gevormd. Volgens dit procédé zijn polyethyleen en polycarbonaat helmen gemaakt. Deze helmen zijn veel minder geschikt bij hoge temperaturen (bij temperaturen boven de 50 graden wordt het gebruik van deze helmen sterk afgeraden).

Vervanging

Om een duidelijke controle te kunnen uitoefenen op de (maximale) gebruiksduur, worden alle helmen door de fabrikant voorzien van een onuitwisbaar stempel, waarop de datum van productie staat vermeld.

De hierna genoemde vervangingstermijnen van de veiligheidshelmen zijn puur van toepassing op de ideale maximale houdbaarheid van het materiaal. Er zijn factoren die deze termijnen aanzienlijk kunnen bekorten zoals bijvoorbeeld: chemische aantasting, vervuiling door olie, verf, extreme hitte of kou en UV-straling.

- Polyethleen-helm, vervangen na 3 jaar *na de productiedatum* (dus niet na 3 jaar gebruik).
- Polycarbonaat-helm, vervangen na 10 jaar.
- Textielfenol-helm, vervangen na 10 jaar.

Een veiligheidshelm op de hoedenplank in de auto wordt sterk afgeraden. Intensief zonlicht (UV) en hitte hebben een negatieve uitwerking op de kwaliteit en betrouwbaarheid van de helm. Verder kan bij een noodstop de helm als een raket door de auto vliegen, met alle gevolgen van dien.

Hoe beschermt de helm?

Een helm bestaat uit een harde helmschaal en een verend binnenwerk. Samen vangen die zo'n 70% van de klap op die anders door de nekwervels zou moeten worden opgenomen. Daarom is een goede instelling van dit binnenwerk zo belangrijk. De goede instelling verhoogt namelijk ook het draagcomfort en het voorkomt afvallen.

Tips



- Draag de helm zoals bedoeld is, juist afgesteld en niet achterstevoren.
- Als een helm eenmaal een goede klap heeft gehad, vervang hem dan.
- Controleer regelmatig of het binnenwerk nog heel goed verend is.
- Let bij de helmschaal op beschadigingen.
- Plak geen stickers op de helm, de lijm kan het kunststof aantasten. Voor het aanbrengen van bedrijfsvignetten moet advies aan de leverancier worden gevraagd.

Bijlage D Gehoorbescherming

Inleiding

De cirkelzaag, de (klop)boor en het hameren op plaatmateriaal; het zijn stuk voor stuk voorbeelden van herriemakers die ons gehoor in korte tijd ernstig kunnen aantasten. En let wel, gehoorschade herstelt nooit.



Gehoorbescherming

Naast de ogen zijn onze oren de meest waardevolle zintuigen. Wetenschappelijk staat vast dat bij langdurige blootstelling aan te veel lawaai het gehoororgaan langzaam maar zeker wordt aangetast. Het gevolg is een gehoorbeschadiging. Dit kan al optreden bij een regelmatige blootstelling aan geluidsniveaus boven de 80 dB. Lawaaidoofheid ontstaat geleidelijk, zodat men dus ten onrechte denkt dat men went aan lawaai. Wanneer men bovendien op latere leeftijd te maken krijgt met normale ouderdomsdoofheid kan er een sociale handicap ontstaan. Men krijgt moeite met het luisteren naar muziek of het voeren van een gesprek in een rumoerige omgeving.

Eenheid geluidsdruk niveau



Bij bepaling van het geluidsdruk niveau wordt de decibel (dB) als eenheid gebruikt. Met verschillende meetinstrumenten kan het geluidsdruk niveau in dB(A) worden gemeten. Deze instrumenten zijn uitgerust met een speciaal filter. Dit filter heeft dezelfde gevoeligheid als het menselijk gehoor. Hierbij worden de lage tonen meer verzwakt dan de hoge tonen.

Wanneer is het geluid boven de 80 dB(A) ?

Als vuistregel kan worden gehanteerd: indien men op 1 meter afstand van elkaar staat moet men met normaal stemgebruik, dus zonder stemverheffing, elkaar goed kunnen verstaan. Is dit niet mogelijk, dan kan men er zeker van wezen dat het geluidsniveau hoger is dan 80 dB(A).

Wanneer gehoorbeschadiging?

Het is belangrijk om te weten hoe lang je kan werken in een ruimte met een hoog geluidsdruk niveau zonder gehoorbeschadiging op te lopen. In tabel 1 kunt u zien hoe lang u kunt werken bij een bepaald geluidsdruk niveau.

Tabel 1: Tijdsduur werken zonder gehoorschade

Tijdsduur (uren)	Geluidsdruk niveau (dB)
8	80
4	83
2	86
1	89

Hoe luid (hard) zijn de verschillende geluiden?

Elektrische handboor	80-100 dB
Cirkelzaag	90-100 dB
Pneumatische hamer	100-115 dB
Schiethamers	105-115 dB
Lawaai bij heilwerkzaamheden (1 mtr. afstand)	110-125 dB



Bijlage D Gehoorbescherming (vervolg)

Bij 80 dB is bewezen dat geluid schadelijk is bij langdurige blootstelling. De werkgever is verplicht beschermingsmiddelen te verstrekken. De werknemer wordt aanbevolen deze te dragen.

Vanaf 85 dB is de werkgever niet alleen verplicht om gehoorbescherming te geven, maar dient hij ook zijn best te doen het lawaai te verminderen.

Vanaf 85 dB blijven uiteraard bovenstaande verplichtingen van de werkgever van kracht. Bovendien zijn werknemers bij dit geluidsniveau verplicht om gehoorbescherming te dragen.

Vormen van gehoorbescherming

De meeste gehoorbescherming wordt in het oor gedragen. Een uitzondering zijn kappen, die over het oor worden gedragen. De meest gebruikte vormen van gehoorbescherming zijn:

Watten

De eenvoudigste gehoorbescherming zijn watten of propjes. De watten zijn geplastificeerd. Gewone huishoudwatjes helpen bijna niet! Ook de gele rolletjes die u in het oor doet en in uw oor opzwellen worden tot de watten gerekend. De maximale bescherming van watten is ongeveer 15 dB(A)



Pluggen

Pluggen zijn speciaal vormgegeven kunststof staafjes die in het oor worden gedragen. Ze bieden een bescherming van ongeveer 20 dB(A), vooral bij geluiden met een hoge toon.

Universele oordoppen

Universele oordoppen zijn speciaal gevormd. Ze zitten vast aan een beugel die om de nek wordt gedragen. Afhankelijk van de toonhoogte geven ze een bescherming van 15 tot 30 dB(A).

Otoplastiek

Een otoplastiek wordt net als een gehoorapparaat gemaakt van een afgietsel van het oor. Het is gemaakt van kunststof. In het otoplastiek zit een filter dat het geluid tegenhoudt. Er zijn otoplastieken met verwisselbare filters en met instelbare filters. De filters zijn zo ingesteld, dat de drager de menselijke stem kan blijven horen.

Otoplastieken zijn de beste gehoorbeschermingsmiddelen die in het oor worden gedragen. Het zijn ook de duurste, en ze raken net zo makkelijk kwijt als een prop watten.

Gehoorkappen



Gehoorkappen zien er ongeveer net zo uit als een grote koptelefoon. Ze sluiten de oren af van de omgeving. De beschermingsfactor wisselt met het soort oorkap en de hoogte van het geluid, maar is ongeveer 20 dB(A).

Twee geluidsbronnen

Als in een omgeving twee geluidsbronnen actief zijn, wordt het geluidsniveau hoger. Zo hebben twee slijptollen met een geluidsniveau van elk 105 dB(A) samen een geluidsdruk niveau van 108 dB(A). Onderstaande tabel geeft aan wanneer en hoeveel versterking er optreedt.

Tabel 2: optellen van geluidsdruk niveaus

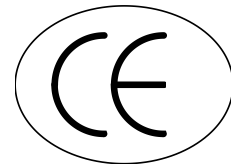
Verskil in dB(A) tussen twee bronnen	Optellen bij hoogste dB(A)-waarde
0..1	3
2..3	2
4..8	1
9 en hoger	0

Bijlage E Handbescherming**Wetten en richtlijnen**

Volgens de Arbo-wet moet de werkgever “...de arbeid zodanig organiseren, de arbeidsplaatsen zodanig inrichten en zodanig productie- en werkmethoden toepassen dat daarvan geen nadelige invloed uitgaat op de veiligheid en gezondheid van de werknemer” (Arbowet, Artikel 3, 1994).

Wanneer het niet op een normale manier mogelijk is om alle risico's weg te nemen dan moet de werkgever zorgen voor doelmatige en passende persoonlijke beschermingsmiddelen, die gratis aan de werknemer ter beschikking worden gesteld. De werknemer is dan weer verplicht deze persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's) te gebruiken (Artikel 12).

Om te bepalen wat nu precies doelmatige persoonlijke beschermingsmiddelen zijn, is een hele reeks richtlijnen en normen uitgegeven. De belangrijkste hiervan is de Europese richtlijn EEG/89/686 (getiteld “inzake Persoonlijke Beschermingsmiddelen”). Wanneer een PBM voldoet aan de eisen uit deze richtlijn, en is onderworpen aan een keuring door een erkend instituut, dan mag de fabrikant het CE merk (hiernaast afgebeeld) op zijn product aanbrengen. Iedereen kan daarom meteen zien of zijn handschoenen of andere PBM's voldoen aan de richtlijn door te kijken of het CE merk aanwezig is.

**Uitwerking van de richtlijn**

Op de werkplek worden volgens de richtlijn 3 risico categorieën onderscheiden:

I	minimale risico's	bescherming is niet nodig
II	gemiddelde risico's	bescherming tegen o.a. snijden of schuren
III	hoge risico's	bescherming tegen dodelijke of onomkeerbare gevaren is noodzakelijk. Met name: chemicaliën, bacteriën, straling, extreme temperaturen.

De Europese richtlijn geeft alleen hele algemene aanwijzingen. Voor details verwijst men naar de normen. De belangrijkste voor handschoenen zijn NEN-EN 374 (Bescherming tegen chemicaliën en micro-organismen), 388 (mechanische gevaren), 407 (warmte en vuur), 421 (straling), 511 (kou) en 60903 (isolerende handschoenen voor werken onder elektrische spanning).

Afhankelijk van de risicocategorie en de toepassing moet een handschoen getest worden. Wanneer we handschoenen aantreffen moeten de volgende gegevens op de handschoen aanwezig zijn of in ieder geval meegeleverd worden:

- 1 artikelnummer of -naam, voor de identificatie van het product;
- 2 het CE-teken, dit bewijst dat de handschoen getest en goedgekeurd is;
- 3 een pictogram dat naar de betreffende norm en prestatieniveaus verwijst. Dit is alleen nodig bij handschoenen voor categorieën II en III. Bij het pictogram hoort een getal van 4 cijfers te staan. Dit geeft het prestatieniveau aan. Het eerste cijfer duidt de schuurweer-stand aan, het tweede de snijweerstand, het derde de scheurweerstand en het vierde cijfer de perforatieweerstand;
- 4 de gebruiksaanwijzing.

Bijlage E Handbescherming (vervolg)

De volgende pictogrammen zijn momenteel in gebruik.



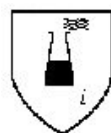
EN 374
Bacteriologische
contaminatie (bijv. in
ziekenhuizen en
laboratoria)



EN 388
statische elektriciteit



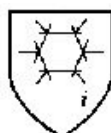
EN 421
ioniserende stralen (biedt
bescherming tegen
radioactieve bronnen)



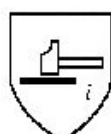
EN 374 (T1-T3)
chemische gevaren (in
laboratoria, maar ook in
de industrie)



EN 388
val-snij-vastheid
(bijv. in slachthuizen)



EN 511
gevaren door kou (gevoerde
handschoenen voor
buitenwerk)



EN 388
mechanische gevaren
(sterke werkhandschoen)



EN 407
warmte en vuur
(lassen, maar ook
brand-bestrijding)



EN 60903
isolerende veiligheids-
handschoenen voor
werkzaamheden onder
elektrische spanning

Bij handschoenen voor gebruik met chemicaliën moet altijd in samenspraak met de leverancier een type worden uitgezocht dat volgens de chemische bestendigheidlijsten voldoet.



Een handschoen kan zeer goed bestand zijn tegen een bepaalde chemische stof, maar in sommige gevallen zeer slecht tegen een andere. Men kan dus niet zonder meer hetzelfde paar handschoenen gebruiken op verschillende locaties met verschillende stoffen.

De meest gangbare materialen voor handschoenen zijn momenteel: leer, rubber, neopreen, PVC, NBR en vinyl.

Factoren die de levensduur van handschoenen nadelig beïnvloeden

De levensduur van de handschoenen is zeer sterk afhankelijk van het gebruik. Een aantal factoren beperken de levensduur:

- thermische invloeden (hitte, koude);
- weersinvloeden;
- gebruik (slijtage, beschadiging, vuil worden);
- chemicaliën (oliën, oplosmiddelen, zuren);
- corrosie;
- verkeerde keuze (technisch en/of ergonomisch), aard van het gevaar, pasvorm, gebruiksgemak, ventilatie;
- onoordeelkundig gebruik;
- oneigenlijk gebruik;
- reiniging.



Belangrijke tips

- Neem de handschoen die bij uw werk hoort. Een verkeerde keuze kan makkelijk tot ongelukken leiden.
- Zorg voor goed passende handschoenen. Te kleine handschoenen kunnen voor allerlei problemen zorgen, van zweterige handen door te weinig ventilatie tot een slechte doorbloeding van de handen door afknelling van de bloedvaten.
- Wees zeer voorzichtig wanneer u handschoenen draagt bij werkzaamheden aan machines met ronddraaiende delen. Er bestaat namelijk gevaar dat de handschoen met hand in de machine wordt getrokken, waarbij er ernstig letsel aan de hand kan optreden.
- Sommige mensen zijn allergisch voor bepaalde soorten kunststof en/of rubber. Wanneer handschoenen van zulk materiaal gedragen worden dan uit zich de allergie in uitslag of eczeem. Er bestaan speciale non-allergene handschoenen waarmee zulke problemen opgelost kunnen worden.
- Voor vragen over handbescherming kunt u zich richten tot uw direct leidinggevende of de VG-functionaris.



