

Arbovriendelijk werken met gipsplaten

Best Practice methode



Het verwerken van gipsplaten is zwaar werk. Gipsplaten zijn in de meeste gevallen zwaarder dan 25 kg. Bovendien kunnen (til-) hulpmiddelen niet altijd goed worden ingezet door een slechte begaanbaarheid van het terrein of gebouw. Handmatig tillen of verplaatsen van gipsplaten, bukken en boven de schouders reiken zijn de dagelijkse praktijk, met lichamelijke klachten tot gevolg. Door gipsplatenverwerkers worden opvallend veel klachten over rug (52%), schouders en armen (45%) en nek (28%) gemeld (Bron: BedrijfstakAtlas 2010, Arbouw).

Gezonde werkmethoden

Het kan ook anders. Door al in de voorbereiding na te denken over gezonde werkomstandigheden en door gezonde werkmethoden te kiezen kunnen lichamelijke klachten worden teruggedrongen. Gezonde werkmethoden zijn methoden waarbij handmatige handelingen zoals tillen, duwen en trekken niet meer voorkomen of sterk verminderen. Dit kan bijvoorbeeld door het inzetten van hulpmiddelen, door gipsplaten zwaarder dan 25 kg altijd met twee personen te verwerken en door monteurs gezonde individuele werktechnieken te laten toepassen.

Randvoorwaarden




- Goede afspraken door de hele keten van het proces (met opdrachtgevers, aannemers, leveranciers, de eigen fabriek etc.).
- Goede organisatie van het werk (samenwerking met anderen, werkvoorbereiding en planning door de aannemer).
- Goede begaanbaarheid buiten (opgeruimd zonder gevaar voor struikelen) en binnen (vrije vloer en voldoende bewegingsruimte); gebruik de checklist: www.arbouw.nl/checklist.
- Goede werkvoorbereiding intern (beschikbaarheid en toepasbaarheid van hulpmiddelen).
- Voorlichting/training over risico's en gezonde werktechnieken.
- Voldoende afwisseling van werkzaamheden voor de verwerkers van gipsplaten (niet de hele dag dezelfde taken uitvoeren).

Kiezen van de werkmethode	
Niveau	Reductie fysieke belasting
Niveau 1	Werkmethode die het meest bijdraagt aan afname fysieke belasting, waarbij handmatig tillen en verplaatsen zo min mogelijk voorkomen.
Niveau 2	Werkmethode waarbij handmatige handelingen en het zo veel mogelijk toepassen van beschikbare arbovriendelijke hulpmiddelen worden afgewisseld.
Niveau 3	Handmatige handelingen met aandacht voor de gezondheidkundige grenswaarden en gezonde werktechnieken (bijv. max. 25 kg p.p.).

Verticaal transport

Niveau	Maatregel	Randvoorwaarden
Niveau 1 Voorkom tillen en belastende houdingen.	Gebruik een kraan bij het laden en lossen op verdieping, bij voorkeur met toepassing van rechtstreeks plaatsen op platenkar of bokjes en palletwagen (zoals bijvoorbeeld de smartlift). Ook inzet van meer traditionele kranen zorgt voor een lagere fysieke belasting (zie bijv. de opsteker of andere kranen op www.arbovriendelijkehulpmiddelen.nl)	Goede begaanbaarheid voor kraan/verreiker/opsteker. Voldoende ruime gevelopeningen om de pakketten met gipsplaten in het pand te kunnen plaatsen. Smartlift: speciale verpakking en speciale hijspin nodig, beperkt beschikbaar.
Opsteker	Smartlift	Verrijker
		
Niveau 2 Zet waar mogelijk hulpmiddelen in.	Gebruik een vensterrol zodat platen naar binnen kunnen worden geduwd.	Voldoende brede vensters (1,50m). Voldoende ruimte om de platen binnen bereik te plaatsen. Standaardplaten zijn meestal 1,20m x 2,70-3,00m.
Vensterrol		
		
Niveau 3 Pas gezonde werktechnieken toe.	Handmatig tillen tot max. 25 kg per persoon, max. 50 kg met twee personen. Wissel van houding en bewegingen (bij voorkeur taakrotatie).	

Horizontaal transport

Niveau	Maatregel	Randvoorwaarden
Niveau 1 Voorkom tillen en belastende houdingen.	Gebruik een kraan die platen rechtstreeks op bokjes en palletwag en kan plaatsen. Gebruik palletwag en met verlengde vorken voor het transporteren van platen.	Voldoende ruime gevelopeningen om pakketten met gipsplaten in het pand te kunnen plaatsen. Voldoende ruimte voor verticaal plaatsen op de bokjes en palletwag en (lengte van standaardplaat 2,70-3,00m). Zorg voor voldoende bokjes om doorbuigen te voorkomen. Let op maximale belasting ondervloer. Voldoende ruimte om met de palletwag en te draaien en keren.
Bokje	Smartlift	
		
Niveau 2 Zet waar mogelijk hulpmiddelen in.	Platenkar als alternatief voor bokjes en palletwag en.	Voldoende ruimte om met de platenkar te draaien en keren. Let op maximale belasting ondervloer.
	Platenkar	
Niveau 3 Pas gezonde werktechnieken toe.	Plaats platen verticaal op platenkar of pompwag en. Pas kanteltechniek toe zodat niet het hele gewicht van de platen wordt getild. Handmatig tillen tot max. 25 kg per persoon, max. 50 kg met twee personen. Wissel van houding en bewegingen (bij voorkeur taakrotatie).	

Maatvoering, staalprofielen plaatsen en isolatiemateriaal aanbrengen

Niveau	Maatregel	Randvoorwaarden
Niveau 2 Zet waar mogelijk hulpmiddelen in.	Gebruik een kamersteiger bij het plaatsen van staalprofielen en het aanbrengen van isolatiemateriaal boven ooghoogte. Pas bij minder ruimte een opstapje, stukadoorstrap of stelten toe om werken boven schouderhoogte te voorkomen.	Voldoende ruimte om een steiger te plaatsen. In woningbouw en renovatie zijn steigers niet altijd toepasbaar, gebruik dan een stevige stukadoorstrap of stelten. Voor stelten moet de vloer vrij zijn van obstakels. Zorg voor toezicht op het vrijhouden van de vloer. Zorg dat materialen/ benodigdheden (ook) op hoogte kunnen worden geplaatst; bijv. werkbordes.
Stelten	Kamersteiger	Stukadoorstrap
		
Niveau 3 Pas gezonde werktechnieken toe.	Handmatig tillen tot max. 25 kg per persoon, max. 50 kg met twee personen. Wissel van houding en bewegingen. Zorg voor meerdere taken om afwisseling/actief herstel mogelijk te maken. Als taakrotatie niet mogelijk is moeten statische belasting en repeterend werk elk uur onderbroken worden door een pauze van vijf minuten of bijvoorbeeld opruimwerkzaamheden.	

Platen zetten

Niveau	Maatregel	Randvoorwaarden
Niveau 1 Voorkom tillen en belastende houdingen.	Plaats platen verticaal (bij voorkeur op bokjes, zie ook horizontaal transport). Plaats platen zo dicht mogelijk bij de plek waar ze worden verwerkt.	Voldoende ruimte voor verticaal plaatsen op de bokjes en palletwagen (lengte standaardplaat 2,70-3,00m). Voldoende ruimte om platen nabij plaats van verwerken te plaatsen. Voldoende ruimte voor de monteur om zich vrij te bewegen.
Niveau 2 Zet waar mogelijk hulpmiddelen in.	Gebruik een speciaal snijapparaat voor rechtopstaand snijden. Alternatief is een innovatief snijapparaat met magneetgeleiding. Gebruik een platenlift voor plafond- en hoge wandmontage. Gebruik een platenvoet/-hevel als ondersteuning bij montage van wandplaten.	Verticaal geplaatste platen voor een betere houding bij het snijden. Voldoende ruimte om de platenlift op te stellen. (Verticaal) geplaatste platen dichtbij de plaats van monteren.
Platenlift	Snijapparaat	Platenhevel
		
Niveau 3 Pas gezonde werktechnieken toe.	Handmatig tillen tot max. 25 kg per persoon, max. 50 kg met twee personen. Wissel van houding en bewegingen (bij voorkeur taakroulatie).	

Voegen

Niveau	Maatregel	Randvoorwaarden
Niveau 2 Zet waar mogelijk hulpmiddelen in.	Voeg mechanisch met automatische voegenvuller bazooka. Pas een schuurmachine voor gipsplaten met afzuiging toe.	Voldoende ruimte om de apparaten te bedienen. Vooral toepassen bij grotere oppervlakten vanaf 300 m ² per persoon.
Schuurmachine	Bazooka	
		
Niveau 3 Pas gezonde werktechnieken toe.	Bij kleine oppervlakten en korte tijdseenheden is handmatig voegen toegestaan. Wissel van houding en bewegingen. Zorg voor meerdere taken om afwisseling/actief herstel mogelijk te maken. Als taakrotatie niet mogelijk is moeten statische belasting en repeterend werk elk uur onderbroken worden door een pauze van vijf minuten of bijvoorbeeld opruimwerkzaamheden.	

Maak het werk lichter!

Meer weten?

Op www.arbocatalogus-afbouw.nl vind je voor de belangrijkste risico's die je loopt de (beste) oplossingen, veilig en volgens wet en cao.

Op de website www.arbovriendelijkehulpmiddelen.nl vind je uitgebreide informatie over hulpmiddelen.

Heb je vragen? Bel tussen 09.00 en 17.00 uur de Arbouw Infolijn 0341 46 62 22.
Of stuur een e-mail naar info@arbouw.nl.

Arbouw

Postbus 213
3840 AE Harderwijk

T 0341 46 62 00
F 0341 46 62 11
info@arbouw.nl
www.arbouw.nl

Voor vragen over arbeidsomstandigheden:
Arbouw Infolijn 0341 46 62 22