

Plafond- en wandmonteur

Het belangrijkste bouwwerk ben je zelf

Alles wat je moet weten over het gezond en veilig monteren van wanden en plafonds



Zwaar werk

Wanden en plafonds monteren is zwaar werk. Je tilt veel en moet vaak lang in dezelfde ongunstige houding werken. Hoe vaak werk je niet boven je hoofd? Zwaar tillen moet je zo veel mogelijk voorkomen. Toch moet je moeilijk hanteerbare pakketten transporteren. Je rug krijgt het daardoor flink te verduren. Maar ook je schouders, armen en nek worden belast, vooral wanneer je boven je macht werkt.

Zo maak je het lichter	
Risico	Maatregel
Langdurig in een ongunstige houding werken	<p>Vraag je werkgever om een in de hoogte verstelbare steiger of een werkplateau om boven je hoofd werken en bukken te verminderen.</p> <p>Richt je werkplek zo in dat je zo veel mogelijk tussen knie- en schouderhoogte kunt werken en leg het materiaal en de voorraad zo dicht mogelijk bij je werkplek.</p> <p>Wissel je werkzaamheden af met je collega's.</p>
Tillen	<p>Maak gebruik van de beschikbare transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport.</p> <p>Als handmatig transport nodig is, verplaats het materiaal dan samen met je collega.</p> <p>Verwerk geen wandelementen van meer dan 25 kilo met de hand.</p>

Ruim 50% heeft rugklachten



Schadelijke stof

Bij het boren of bij een andere bewerking van plafonds en betonelementen komt kwartsstof vrij. Als je dat inademt, kan je kortademig worden en later stoflongen krijgen. Het kan zelfs longkanker veroorzaken. Het gevaar van kwartsstof wordt vaak onderschat omdat je er niet meteen iets van merkt. Maar de gevolgen op lange termijn kunnen groot zijn. Tijdens je werkzaamheden kom je ook in aanraking met glas- en steenwol. Deze stoffen kunnen irritatie van huid, ogen en luchtwegen veroorzaken net als lijm, pleister en mortel.

Zo maak je stof onschadelijk

Risico	Maatregel
Inademen van stof	<p>Gebruik apparatuur met stofafzuiging of watertoevoer. Zo komt er zo min mogelijk stof in de lucht.</p> <p>Draag ademhalingsbescherming. Bij kortdurend werk een P2-filtermasker, bij langdurig werk een P3-volgelaatsmasker met aangeblazen lucht.</p>
Werken met glas- en steenwol, lijm, pleister en mortel	<p>Zorg voor een goede ventilatie.</p> <p>Draag een stofmasker met P2-filter.</p> <p>Draag beschermende kleding en draag handschoenen (type Amerikaantjes).</p>

Onveilige werkplek

Je werkt regelmatig op kamersteigers, rolsteigers of ladders. De bouwplaats is vaak rommelig en de verlichting niet optimaal. Een ongeluk is snel gebeurd.

Zo maak je het veilig	
Risico	Maatregel
Valgevaar	<p>Zorg voor een dichte vloer, leg gaten en sparingen dicht en plaats randbeveiligingen.</p> <p>Gebruik een veilige en goed opgebouwde (rol)steiger.</p> <p>De ladder is geen werkplek, maar moet je toch de ladder op zorg dan dat hij stevig staat en is vastgebonden zodat hij niet kan verschuiven. Gebruik bij voorkeur een trap in plaats van een ladder.</p>
Onveilig gereedschap	<p>Gebruik bij het uitmeten en stellen van plafonds een laser klasse 1 of 2. Deze classificatie staat meestal op de apparatuur vermeld (gele driehoek).</p> <p>Gebruik goed gereedschap bij het op maat maken van profielen en dragers.</p>
Persoonlijke beschermingsmiddelen	<p>Draag de juiste veiligheidsschoenen of -laarzen (met stalen zool en neus).</p> <p>Draag een veiligheidsbril als er stof of vuil in je ogen kan komen.</p>
Algemeen	<p>Houd je werkomgeving netjes, voorkom rondslingerend afval, kabels en gereedschap. Ruim op aan het einde van de dag.</p> <p>Zorg voor een goed verlichte werkplek. Stel de lampen zo op dat je niet wordt verblind.</p>

De meeste ongelukken zijn valongelukken!



Werken in lawaai

De machines die je gebruikt maken lawaai. Zelf produceer je ook geluid, bijvoorbeeld bij het boren van kantlatten wel zo'n 100 decibel. Je gehoor loopt schade op als je de hele dag meer dan 80 decibel om je oren krijgt. Je wordt lawaaidof. Dat merk je niet meteen. Langzaam ga je steeds meer missen van gesprekken en tv.

Zo bescherm je je oren

Gehoorbescherming	Werking
Oordopjes	Ze geven een demping van 10-15 decibel. Je draagt ze in je oren.
Gehoorkappen	Ze geven een demping van maximaal 25 decibel. Je draagt ze over je oren. Ze zetten makkelijk op en af. Handig als je maar af en toe in de herrie staat.
Otoplastieken	Ze geven een demping van maximaal 25 decibel. Ze worden op maat gemaakt en je draagt ze in je oren. Prettig als je lang achter elkaar in lawaai werkt. Je kunt ze de hele dag dragen. Je kunt er gesprekken mee volgen en ze zitten lekker.

Gebruik gehoorbescherming. Vanaf 80 decibel is je werkgever verplicht je die te geven. Vanaf 85 decibel ben je verplicht ze te dragen

Checklijst Veiligheid

Voordat je aan het werk gaat kijk je kritisch naar je werkplek en maak je onveilige situaties ongedaan of kaart deze aan bij je werkgever. Je werkgever moet zorgen voor een veilige werkomgeving. Maar je bent ook zelf verantwoordelijk voor je eigen veiligheid en die van je collega's.

Checklijst veiligheid	
Onderdelen van een veilige werkomgeving	Aandachtspunten
Werkgewoonten	Zijn de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig? Zo niet, vraag je werkgever erom en gebruik ze op de juiste manier.
Steigers en ladders	Staat de steiger/ladder stabiel en is hij goed geborgd? Wijs je werkgever op een onveilige steiger. Steigerbouwers moeten de steiger in orde maken.
Machines en gereedschappen	Verkeren de machines en gereedschappen waarmee je werkt in goede staat? Vertonen zij mankementen, spreek je werkgever hierop aan.
Valbeveiliging	Alle (vloer)randen zijn voorzien van leuning, tussenregel en kantplank. Sparingen zijn dicht gelegd. Zo niet, maak het dan in orde voordat je aan het werk gaat. Kan je het zelf niet oplossen, vraag je werkgever er dan om.
Licht en elektriciteit	Je werkplek is gelijkmatig verlicht. Stroomkabels zijn op de juiste manier geplaatst en kunnen niet in aanraking komen met water. Breng je werkgever op de hoogte van onveilige situaties.
Werkplek	Je zorgt voor een opgeruimde en begaanbare werkplek.

Ik werk veilig of ik werk niet!



Meer weten?

Op www.arbocatalogus-afbouw.nl vind je voor de belangrijkste risico's die je als plafond- en wandmonteur 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