

Tekstbron 1.1 Veiligheid en ergonomie

VEILIGHEID

Veiligheid is een van de belangrijkste onderdelen van je werk.

Als je een ongeluk veroorzaakt, loop je kans op ernstige verwondingen.

Soms raken mensen zelfs gehandicapt of volledig arbeidsongeschikt.

Er zijn genoeg mensen die één of meer vingers hebben verloren bij het verkeerd gebruiken van een machine. Of soms zelfs hele handen.

Werk daarom altijd veilig en geconcentreerd. Doe geen gekke dingen en houd je aan de gemaakte afspraken.

Gebruik alle beveiligingen die op een machine zijn gemonteerd. En werk nooit met loshangende kleding of werkhandschoenen aan een machine. Die kunnen in de draaiende delen van de machine raken, met alle vervelende gevolgen van dien.

Veel afspraken moet je onthouden om veilig te kunnen werken.

In een werkplaats of op machines en producten kom je ook veel aanwijzingen en waarschuwingen tegen. Er zijn borden en stickers die aangeven wat je moet doen. Of wat je juist niet moet doen. Dit noemen we signaalborden en stickers.

Er zijn op je werk vier soorten signaalborden of stickers die je kunt tegenkomen:

- **Verbodsborden** zijn ronde witte borden met een rode cirkel en rode streep. Deze borden vertellen je wat je niet mag doen.
- **Gebodsborden** zijn ronde blauwe borden. Deze borden vertellen je wat je moet doen.
- **Waarschuwborden** zijn gele driehoekige borden met een zwarte rand. Deze borden waarschuwen je voor gevaar.
- **Veiligheidsborden** zijn groene rechthoekige of vierkante borden. Deze borden kunnen belangrijk zijn in noodsituaties.

Verbodsborden of stickers

Verbodsborden geven aan wat je niet mag doen.

Deze borden zijn rond. Ze hebben een rode rand. En er staat een zwarte afbeelding op met een rode streep erdoor. Bijvoorbeeld om aan te geven dat roken hier verboden is.



Verboden te roken.



Vuur, open vlammen en roken verboden.



Niet blussen met water.



Dit is géén drinkwater.



Verboden voor voetgangers.



Geen toegang voor onbevoegden, je mag hier niet komen als je geen toestemming hebt.



Verboden voor transportvoertuigen.

Gebodsborden of stickers

Blauwe gebodsborden geven aan dat je iets moet doen. Deze borden zijn rond. En er staat een witte afbeelding op. Bijvoorbeeld om aan te geven dat je veiligheidsschoenen moet dragen.



Oogbescherming verplicht.

Gelaatsbescherming verplicht.

Gehoorbescherming verplicht.



Ademhalingsbescherming verplicht.

Veiligheidshelm verplicht.

Veiligheidsschoenen verplicht.



Handschoenen verplicht.

Veiligheidspak verplicht.

Valbescherming verplicht.

Waarschuwborden of stickers

Waarschuwborden waarschuwen je voor gevaarlijke situaties.

Deze borden betekenen altijd: pas op, gevaar. Waarschuwborden zijn geel en driehoekig. Ze hebben een zwarte rand en er staat een zwarte afbeelding op. De afbeelding laat zien wat het gevaar is. Bijvoorbeeld dat er struikelgevaar is.



Algemeen gevaar.

Bijtende stoffen.

Explosieve stoffen.

Giftige stoffen.



Oxiderende stoffen.

Schadelijke of
irriterende stoffen.

Licht ontvlambare stoffen
Elektrische spanning,
of hoge temperaturen.



Laserstraal.

Hangende lasten.

Transportvoertuigen.

Struikelen.



Vallen door
hoogteverschil.

Groene borden voor veiligheidsvoorzieningen

Groene borden heb je nodig in noodsituaties.

Deze borden zijn rechthoekig. En er staat een witte afbeelding op. De afbeelding laat zien waar je hulpverleningsmiddelen kunt vinden of waar de (nood)uitgangen zijn.



Nooduitgang rechtdoor. Nooduitgang rechtsaf. Nooduitgang linksaf. Vluchtrichting rechtdoor.



Verandering van de vluchtrichting.

Verandering van de vluchtrichting.

Verandering van de vluchtrichting.

Verandering van de vluchtrichting.



Eerste hulp.

Nooddouche.

Oogdouche/ogen spoelen. Telefoon voor redding en eerste hulp.



Veiligheidsvoorziening
(bijvoorbeeld een
evacuatiestoel).

ERGONOMIE

Ergonomie gaat over drie dingen:

1. te veel geluid, dit heet **geluidsoverlast** of lawaai
2. je werkhouding
3. het tillen.

Lawaai






Veel lawaai kan gevaarlijke situaties opleveren. Bijvoorbeeld omdat je dan niet hoort dat iemand jou waarschuwt. Of als iemand om hulp roept. Je hoort die rare tik in de machine niet. Of je hoort niet dat de vorkheftruck aan komt rijden. Deze voorbeelden laten zien dat veel lawaai gevaarlijk is.

Maar dit zijn niet alle gevaren van lawaai. Als je lang met machines en gereedschappen werkt die veel lawaai maken, word je doof. Dit heet **lawaaidoofheid**.

Op school en in veel bedrijven is het daarom vaak verplicht om in de werkplaats gehoorbescherming te dragen.

Er zijn verschillende soorten gehoorbescherming.

Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM)	Foto	Omschrijving
Geplastificeerde watten of propjes		Geplastificeerde watten of propjes gebruik je maar één keer. Je duwt ze stevig in je oren. Ze bieden een maximale bescherming van ongeveer 10 dB(A).
Pluggen		Pluggen zijn kunststof staafjes. Of het zijn schuimrolletjes die van vorm kunnen veranderen. Je gebruikt ze maar één keer. Je duwt ze stevig in je oren. Ze bieden een maximale bescherming van ongeveer 10 tot 15 dB(A).

Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM)	Foto	Omschrijving
Universele oordoppen		Universele oordoppen hebben een speciale vorm. Ze zitten vast aan een draad. Die draad hang je om je nek. Universele oordoppen maak je na gebruik schoon, zodat je ze opnieuw kunt gebruiken. Ze bieden een bescherming van tussen de 10 en 15 dB(A).
Otoplastieken		Otoplastieken zijn oordoppen die speciaal zijn gemaakt voor jouw oren. Je maakt ze na gebruik schoon, zodat je ze opnieuw kunt gebruiken. Het geluid dat ze tegenhouden, kun je instellen. Je kunt dus kiezen of je hoge piepende geluiden wilt tegenhouden of juist heel lage basgeluiden. Ze bieden een maximale bescherming van ongeveer 25 dB(A).
Gehoorkappen		Gehoorkappen zien eruit als een grote koptelefoon. Ze sluiten je oren af van de omgeving. Je maakt ze na gebruik schoon, zodat je ze opnieuw kunt gebruiken. Ze bieden een maximale bescherming van ongeveer 25 dB(A).

Hoe weet je dat je doof begint te worden? Je weet dat als:

- je zachte en hoge geluiden steeds slechter kunt horen
- je fluittonen, pieptonen of bromtonen hoort die er niet zijn
- bellen moeilijker gaat omdat je niet goed hoort wat de ander zegt
- je gesprekken steeds minder goed kunt volgen als er ergens veel geluid is.

Als je dit soort signalen krijgt, ben je eigenlijk al te laat. Dit kun je voorkomen door tijdens je werk altijd gehoorbescherming te dragen.

Geluid en geluidsoverlast kun je meten.

Dit doe je met een **decibelmeter**.

Het aantal **decibels** geeft aan hoe hard het geluid is.

Decibel wordt ook geschreven als dB(A) of decibel(A).



Is geluid harder dan 85 dB(A), dan ben je verplicht om gehoorbescherming te gebruiken. Maar ook bij lawaai onder de 85 dB(A) is het gebruik van gehoorbescherming belangrijk.

Werkhouding

Veilig en geconcentreerd werken is belangrijk. Zo voorkom je ongelukken.

Ook moet je jouw **persoonlijke beschermingsmiddelen** dragen, zoals gehoorbescherming, veiligheidsschoenen en oogbescherming. Daarmee voorkom je blessures en problemen met je gezondheid.

Maar ook door een verkeerde werkhouding kun je geblesseerd raken.

Van een verkeerde houding gaat je lichaam pijn doen. Bijvoorbeeld je rug, nek, armen of benen. Let daarom goed op je houding tijdens je werk.

Tillen

Als je materialen moet tillen, til je met een rechte rug. Als je materialen van de grond moet pakken, zak je door je knieën.



Houd datgene wat je tilt zo dicht mogelijk tegen je lichaam aan. Dat tilt makkelijker en is beter voor je lichaam.