

ARBOUW MAGAZINE

WINTER
2013

Vakblad over arbeidsomstandigheden

SAMEN STERK!

**WERKEN
IN DE
WINTER**

Test

MULTI-GRIP

ADVIES

**WEGWERKER
GEZOND
AAN DE SLAG**





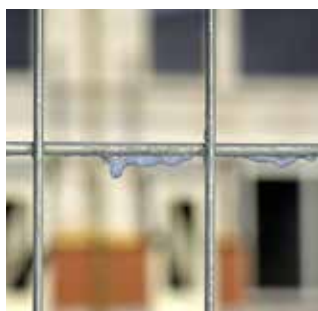
Schilders Kevin Meijs (portret links) en Robert van Eggelen schilderen de stalen kozijnen van voormalig pension Mariëngaarde in Tilburg. Het monumentale pand wordt de komende maanden door Nico de Bont verbouwd tot woon-werk-gemeenschap voor ouder wordende kunstenaars. Het gebouw krijgt in totaal 29 huurappartementen. Volgens de planning kunnen de bewoners er in juli 2014 hun intrek nemen. Zowel Meijs als Van Eggelen hebben een duidelijke voorkeur voor schilderwerk in de renovatie. 'Dat is telkens weer anders.'



2 → MIJN PROJECT



Vakblad over
arbeidsomstandigheden



14

WINTERWERK

Hoe ga je de kou te lijf?

Informatie

Met dit blad informeert Arbow werknemers over de arbeidsomstandigheden in de bouw- en nijverheid. Op www.arbouw.nl vind je meer informatie over arborisico's en maatregelen en kun je brochures bestellen of downloaden. Met specifieke vragen kun je elke werkdag van negen tot vijf terecht bij de Arbow Infolijn. Bel 0341-466 222 of mail naar: info@arbouw.nl



17

TEST

Eenvoudiger tillen met de Multi-Grip.

EN VERDER

- 4** KORT
- 11** DE WERKADVISEUR
- 12** PANEL
- 16** GADGETS
- 20** HOE? ZO!
- 22** VARIA
- 23** JONGEREN



18

ARBO-ADVIES

Wegwerker gezond aan de slag.

INHOUD ← **3**



6

THEMA: SAMEN!

Samen sta je sterk. Of het nu gaat om veilig werken, je leefstijl of je pensioen: een fijne partner die met je meedenkt is het halve werk. Arbow bezocht drie werknemers en hun vrouw. 'Het is belangrijk om gezond te blijven. Dat doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor je partner en kinderen.'



PRIJS VOOR AIRBO AIRCLEANER

De Airbo Aircleaner zuigt stof en rook door filters en blaast schone lucht dezelfde ruimte weer in. Handig bij inwendig werk zonder ramen. Klop Innovations is voor deze vinding op de vakbeurs Veilig Werkt Beter beloond met de Innovatie Award. Het apparaat bestaat uit een box met daarin een ventilator en drie filtercassettes. Meer informatie: www.klopinnovations.com

GOED BEZIG!

Je werkt in de bouw dus kun je wel tegen een stootje. Maar kun je dat ook veertig jaar lang?

4 → KORT

Hierover gaat de aflevering van Arbouw TV over duurzame inzetbaarheid. Je vindt de korte film op de nieuwe

Arbouw-website www.arbouw.nl/goedbezig. Hier staan ook veel tips en trucs die je helpen het werk gezond te kunnen blijven doen.



DE BESTE IN MACHINAAL STRATEN

Wie wint de Gouden straatsteen van FNV Bouw/Arbouw en mag zich dus de beste in machinaal straten noemen? Deze prestigieuze prijs wordt op 17 december uitgereikt. Er zijn twee Gouden Straatstenen: een voor bedrijven en een voor opdrachtgevers. Lees de volgende dag het uitgebreide verslag op www.arbouw.nl bij 'Actueel'.



LIEVER VG PROFESSIONAL ONTVANGEN?

Ben je preventiemedewerker in de bouwnijverheid? Dan heeft Arbouw een nieuw magazine speciaal voor jou: VG Professional. Het blad staat boordevol nieuws, tips en producten en diensten voor mensen die zich beroepsmatig bezighouden met de arbeidsomstandigheden. Ga naar www.arbouw.nl/vgprofessional en ontvang het blad vanaf april 2014 gratis in je mailbox!

ARBOUW voor gezond en veilig werken

1017

COLLEGA'S OP DE BOUW HEBBEN EEN LUCHTWEGAANDOENING

BESPREEK EEN STOF-ARME OMGEVING, OF DRAAG EEN STOFMASKER

GEBRUIK JE KOP. GEBRUIK ARBOUW.

info@arbouw.nl • Arbouw Infolijn: 0341 - 46 62 22 - www.arbouw.nl

SLECHTE GEZONDHEID: MINDER ARBEIDSKANSEN

Als een werknemer gezondheidsklachten heeft, is dat van grote invloed op zijn of haar kansen op de arbeidsmarkt. Dit blijkt uit onderzoek van TNO onder 389 werkgevers. Het onderzoek is bedoeld om de gestegen WIA-instroom in de periode 2007-2010 te verklaren. Vooral bij psychische klachten willen werkgevers een sollicitant liever niet aannemen, of een werknemer behouden. Ook het verzuim blijkt van invloed op de keuzes van werkgevers. De recessie heeft nauwelijks effect op het keuzegedrag.



ARBOVRIENDELIJK VLOERENLEGGEN

Is het op de knieën leggen van zandcementdek- vloeren nog wel van deze tijd? Twee jaar geleden beantwoordde Inspectie SZW deze vraag met een duidelijk 'nee'. Uiterlijk 1 januari 2015 moet de sector hulpmiddelen introduceren die de fysieke belasting voor de vloerenleggers fors verminderen. Inmiddels heeft de NOA in samenwerking met het Coronel Instituut de mechanische rei en de vloerenrobot, twee uit het buitenland afkomstige hulpmiddelen, getest en goed bevonden. Inspectie SZW heeft de hulpmiddelen geac- cepteerd als het vereiste arbovriendelijke alterna- tief. Tevens zijn afspraken gemaakt over het maximale aantal vierkante meters dat per dag mag worden gelegd. Bekijk de mechanische rei en vloerenrobot op www.lantinkservice.nl

WINNAAR iPad

De winnaar van de iPad-actie van Arbouw Magazine (voorjaar 2013) is geworden: Tijmen Duijst van Bouwbedrijf Koelewijn uit Bunschoten-Spakenburg. Van harte gefeliciteerd!

NUTTIG GEZEUR

'Staat er vanavond alweer vis op tafel? En als nagerecht krijg ik zeker fruit?' Na een lange dag werken werpt de bouwvakker een blik in de keuken. Hij had zich zo verheugd op die bal gehakt met jus! En daarna warme griesmeel- pudding met saus. Maar helaas. In de keuken is de echtgenote met een gezonde maaltijd bezig.

Niet alleen op de bouwplaats wordt er op de gezondheid gelet, ook thuis is het onderwerp van gesprek. Wellicht ook naar aanleiding van het rapport van het PAGO (de medische keuring), die naar het huisadres wordt gestuurd. Het is een goede zaak dat door partners wordt gesproken over gezondheid en werk. Soms kan uw partner net iets beter zien dat het werk het nodige vraagt. Dat er sprake kan zijn van stress. Of een verminderde con- ditie. Is dat gezeur? Misschien, maar wel nuttig gezeur. Want werknemers hebben soms de neiging om problemen als iets onvermijdelijks te ervaren. Aan de keukentafel kan samen naar de oplossing worden gezocht.

Op bijeenkomsten die Arbouw organiseert worden soms ook de echtgenotes van werknemers uitgenodigd. Zij kunnen niet alleen soms problemen beter zien, ze hebben ook belang bij een gezonde, vitale partner. Een die ook in de toekomst wel een visje lust. Of een bal gehakt.

Jan Warning, directeur Arbouw
warning@arbouw.nl

COLUMN ← 5



Frans de Bouwer





6 → THEMA

Samen sta je sterk! Of het nu gaat om veilig werken, je leefstijl of je pensioen, een fijne partner die met je meedenkt is het halve werk. Arbouw bezocht drie werknemers en hun vrouw. 'Het is belangrijk om gezond te blijven. Dat doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor je partner en kinderen.'

Interviews: Francisca de Jonge

S



AMEN



Stephani (47) en Jan (53) Rutenfrans zijn vrolijke levensgenieters uit Enter. Samen hebben ze drie kinderen: Carolien (24), Gert (23) en Bart (21) en een schoonzoon, Martijn (23). Jan werkt bij VolkerWessels in Rijssen, waar recent de eerste bijeenkomst van de 'Goed bezig. Nú voor later'-bedrijventour van Arbouw werd gehouden. Stephani, die receptioniste is bij Morsinkhof Groep in Hengelo, vergezelde hem die avond.

Stephani: 'Het was die avond mooi om te zien hoeveel steun je in de bouw kunt krijgen bij pensioenzaken, financiële issues of leefstijlverbetering. Dat ben ik in onze branche helemaal niet gewend.'

Jan: 'Ik heb meegeholpen aan de organisatie van de bijeenkomst. Eerst wist ik niet goed wat ik moest verwachten, maar het was erg interessant. Sommige zaken, zoals je pensioen, zijn een herhaling van wat je eigenlijk

wel weet, maar het is goed dat je hier af en toe op wordt gewezen.'

Stephani: 'Ik was vooral geboeid door het leefstijlverhaal. Zo heb ik geleerd dat er iedere twintig minuten al iets verandert in je lichaam als je stopt met roken. Zelf ben ik nu drie maanden gestopt en dit verhaal motiveert me om niet weer te beginnen.'

Jan: 'Ik vind het belangrijk om mijn best te doen om gezond te blijven. Je doet het namelijk niet alleen voor jezelf, maar ook voor je partner en kinderen. Ik vind zelfs dat je het verplicht bent naar hen toe.'

Stephani: 'Daar ben ik het 100% mee eens, daarom stimuleren we elkaar ook om gezond te leven. Ik let erop dat ik niet te vet kook en dat er gezonde boodschappen zijn. Zelf sport ik ook graag, yoga en hardlopen bijvoorbeeld, maar Jan is daar minder voor te porren.'

Jan: 'Sinds de bijeenkomst van Arbouw zit ik wel bij de hardloopclub van VolkerWessels.'

Stephani (lachend): 'Ja, omdat je daar niet meer onderuit kon.'

Jan: 'Dat klopt wel een beetje. Ik ben absoluut geen sportman, maar ik zit in de commissie die andere medewerkers onder andere wil stimuleren om meer te sporten. Dan kun je niet echt weigeren...'

Stephani: 'Desondanks is hij wel een actieve man. Hij fietst iedere dag van en naar zijn werk en zodra het mooi weer is, is hij in de tuin bezig. Hij doet dan ook niet rustig aan, vaak komt hij met het zweet op zijn voorhoofd weer in huis.'

Jan: 'Toch is dat hardlopen iedere week lekker. We rennen inmiddels allemaal vijf kilometer. Je merkt dat je conditie vooruit gaat.'

Stephani: 'Dat is mooi, want dan kunnen we binnenkort ook een keer samen. Op zondagavond, of zo.'

Jan: 'Ja, of je gaat mee op maandagavond. Dat doen de andere vrouwen ook en ik vind het wel gezellig.'

Stephani: 'Vooruit dan, omdat ik jou er een plezier mee doe!'

Jantine de Jong (30) en Koos van der Zwaag (31) zijn niet alleen druk met hun carrière. Naast haar werk als doktersassistente (Homminga, Leeuwarden) en zijn werk als stratenmaker (Nota, Sneek) hebben de twee een jong gezin om te onderhouden. Ze hebben een driejarig zontje, Stijn, en in januari verwachten ze hun tweede kindje.

Jantine: 'Het was een bewuste keuze om jong aan kinderen te beginnen. We waren er klaar voor. Af en toe is het stressvol, maar dat kunnen we aan als we de taken goed verdelen. Ik ben geen type dat thuis gaat zitten om voor de kinderen te zorgen, dat heb ik altijd gezegd. Ik wil blijven werken.'

Koos: 'In dat opzicht zijn we echt van deze generatie. Ik werk iedere dag, Jantine drie dagen, en op die dagen ben ik eerder thuis dan zij.'

Jantine: 'Dan staat thuis de warme maaltijd voor me klaar...'

Koos: 'Ja, maar jij hebt dan intussen Stijn al van de crèche gehaald.'

Jantine: 'Klopt, zo vult het elkaar aan. In het huishouden verdelen we ook alle klusjes. Ik ben blij dat hij niet het type is dat thuis op de bank neerploft omdat hij de hele dag hard heeft gewerkt, en vervolgens wacht tot ik thuis kom om het eten te koken.'

Koos: 'Nee, wat heeft dat ook voor zin? Dat houd ik een week vol en dan hebben we ruzie.'

Jantine: 'Bij onze ouders was de vrouw altijd thuis voor de kinderen en het huishouden, terwijl vader werkte. Koos' moeder heeft wel eens geschokt aan me gevraagd of ik zijn boterhammen niet smeerde. Als het zo uitkomt dan doe ik dat graag hoor, maar het is geen vaste prik hier in huis.'

Koos: 'Dat is toch ook goed, anders zou ik in mijn eentje niets kunnen beginnen.'

Jantine: 'Precies. Ik weet nu dat

hij zich wel redt. Mocht ik er twee weken tussenuit piepen, dan hoeft ik me nergens zorgen om te maken.'

Koos: 'Ik ben ook blij dat Jantine werkt. Ze wordt er gelukkig van en het geeft rust. Het is niet zo dat het hele gezin op mijn inkomen steunt. Ik weet dat we het redden als ik mijn baan zou kwijtraken. Mijn beroep is fysiek belastend en je weet dus nooit hoe het loopt.'

Jantine: 'Toen jij aan je hernia werd

geopereerd, kwam die situatie ineens dichtbij he?'

Koos: 'Ja, ik was toen nog maar 25.'

Jantine: 'Ik weet nog dat ik dacht: o nee, krijgen we dat gedonder nu al? Ik zag al gebeuren dat hij zo jong arbeidsongeschikt zou raken. Daarna heeft hij een hele tijd thuis gezeten met veel pijn. Je kunt een ander zijn pijn niet voelen, dus af en toe was dat moeilijk. Je hoopt dat het snel over gaat. Ik heb hem zo veel mogelijk proberen te steunen en hem er doorheen gesleept.'

Koos: 'Het was geen leuke periode, maar het is voorbij.'

Jantine: 'Inderdaad. Kort daarna is Nota machinaal gaan straten. Koos klaagt nu veel minder vaak over pijn. Ook is hij fitter en dat scheelt mij zorgen.'

Koos: 'Gelukkig maar, want we hebben het straks druk genoeg als ons tweede kindje er is.'





Geer (37) en Michael (39) Montagne zijn gelukkig getrouwd en wonen samen met hun zoontje Henry (2) in Volendam. Ze ontmoetten elkaar op latere leeftijd en Michael woonde binnen een maand bij Geer in. Hij liet zijn werk als geluidstechnicus bij het theater achter voor een vaste baan bij De Vier Totaalafbouw in Ter Aar. Geer werkt parttime bij DEEN Supermarkten in Volendam.

Geer: 'We hebben allebei het nodige meegemaakt. Zo heb ik een maagverkleining laten uitvoeren omdat ik zwaar overgewicht had. Michael is veel geld kwijtgeraakt aan een wraaklustige ex. Door deze gebeurtenissen zijn we

naar elkaar toe gegroeid. Michael is mijn maatje. We vinden troost bij elkaar.'

Michael: 'Soms heb ik op het werk een rotdag en dan vind ik het prettig om thuis te komen bij een zorgzame vrouw.'

Geer: 'Omdat ik dystrofie in mijn arm heb, werk ik momenteel niet. Ik ben dus vaker thuis en dan zorg ik voor het huishouden en voor Henry. Dat betekent ook dat ik 's ochtends Michaels boterhammen smeer.'

Michael: 'Het is vooral erg prettig dat 's morgens mijn lunchpakketje klaarligt, want ik sta vaak om vijf uur al naast mijn bed.'

Geer: 'Het is ook maar goed dat ik 's avonds voor je kook. Als het aan jou zou liggen dan zou je elke avond een vette hap eten.'

Michael (grijzend): 'Heerlijk toch, even snel door de Mc Drive voor zo'n lekkere hamburger.'

Geer: 'Ja, maar wel ongezond, dus we houden het mooi op één keer in de week patatdag. Ik probeer verder iedere dag gezond te koken. Gezond leven is belangrijk als je zo lang mogelijk van elkaar wil genieten.'

Michael: 'En we willen graag lang van elkaar genieten...'

Geer: 'Daarom maak ik me wel eens zorgen als hij aan het werk is. Hij werkt veel op hoogte. En als hij dan thuis komt en vertelt dat 'ie die dag een hoogwerker op moest, dan zie ik wel eens rampscenario's voor me. Wat als hij wegglijdt van het trapje of zo. Dan zit ik hier straks alleen. Het is elke dag weer een opluchting als dat busje de straat in rijdt.'

Michael: 'Ik vertel haar ook keer op keer dat er niets kan gebeuren. Ik zorg dat ik altijd ben aangelijnd als ik op hoogte werk.'

Geer: 'Dat weet ik ook wel, maar soms krijg ik er gewoon de kriebels van.'

Michael: 'Ik probeer dan maar om haar gerust te stellen. Door uit te leggen wat mijn werk inhoudt, lukt dat meestal wel.'

Geer: 'We praten veel met elkaar, dat biedt steun voor ons beiden. Zowel in de moeilijke situaties, als bij de dagelijkse kleine zorgen. Daarvoor ben je één. In voor- en tegenspoed moet je naast elkaar staan.'

Een zwakke rug, slechte knieën, stijfheid in de armen. Terwijl de klachten vaak wel duidelijk zijn, moet naar de oorzaken worden gegist. Om hier toch een vinger achter te krijgen, is de werkadviseur in het leven geroepen.

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN



DE WERKADVISEUR ← **11**

Als werknemer heb je, afhankelijk van je leeftijd, elke twee of vier jaar recht op medisch onderzoek. Tijdens dit zogeheten PAGO onderzoekt de bedrijfsarts je lichamelijke functies. Mogelijke klachten komen zo snel aan het licht. Vervolgens kan een fysiotherapeut, huisarts of medisch specialist helpen bij het herstel. Maar het is ook belangrijk om te voorkomen dat de klachten erger worden. Er moet dus naar de oorzaak worden gezocht. Vaak ligt deze oorzaak in het werk.

Dat onderzoek naar de oorzaken wordt verricht door werkadviseurs als Joep Grooten. Hij kijkt op bouwplaatsen hoe er wordt gewerkt. Grooten spreekt niet alleen met de betrokken werknemer, maar ook met collega's en leidinggevenden. 'Ik vraag bijvoorbeeld of gezond en veilig werken voldoende aandacht krijgen en of de onderlinge communicatie goed is. Met al die informatie krijg ik een compleet beeld van de werkwijze en kan ik een goed advies geven.'

Grooten filmt regelmatig de werkplekken die hij bezoekt. Nadien kan

hij details zien die hij gedurende het bedrijfsbezoek heeft gemist. 'Het is goed om zo in alle rust de verbeterpunten in kaart te brengen. Ik bewerk de opnamen en bevries de beelden die duidelijk aangeven waar het mis gaat. Mijn commentaar spreek ik in, zodat werkgever en werknemer feedback krijgen en zien wat ze verkeerd doen.'

Ongevraagd is het bezoek van de adviseur natuurlijk niet; de werknemer moet er nadrukkelijk zijn toestemming voor hebben geven. Tenslotte is de medische keuring ook vrijwillig en mag de uitslag nooit naar de werkgever worden gestuurd. Deze uitslag is alleen voor de werknemer bedoeld.

De werkplekanalyse vat Grooten samen in twee rapporten, waarin ook de adviezen zijn opgenomen. Een daarvan is bestemd voor de werknemer en de andere voor de werkgever (ook dat gebeurt alleen met toestemming van de werknemer!). De adviezen variëren van handschoenen dragen en de werkplek beter opruimen, tot het beschikbaar stellen van tilmiddelen

en persoonlijke beschermingsmiddelen. Ook komt het voor dat loopbaanbegeleiding wordt aangeraden. 'Zo was er een jonge werknemer die zo veel last had van zijn knieën, dat het voor hem verstandig was om op zoek te gaan naar een beroep met fysiek lichter werk.'

Prettiger en efficiënter

Volgens Grooten biedt hij een werknemer de gelegenheid om samen eens rustig te kijken hoe het eigenlijk moet. 'In de waan van de dag krijgt zo iemand de kans daar niet toe. Het werk moet altijd zo snel mogelijk af. De werkadviseur kan dat stramien even doorbreken. Door samen stil te staan bij de werksituatie en goede tips te geven, kan het werk voortaan prettiger, efficiënter en beter verlopen. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen.'



Arbouw geeft uitvoering aan het cao-pakket Preventiezorg, waaronder het PAGO valt. Kijk voor meer informatie op www.arbouw.nl bij 'Medische keuringen'.



12 → PANEL

1

Is de medische keuring verplicht?

Om zeker te onthouden

Samen met de adviezen wordt de uitslag van het PAGO uiterlijk binnen twee weken naar je huisadres gestuurd. Je werkgever krijgt deze uitslag dus niet.



Jan Golsteijn,
hoofd Bedrijfs-
gezondheidszorg
Arbouw

'Als werknemer ben je niet verplicht om naar de keuring te gaan. Het PAGO, zoals het officieel heet, is geheel vrijwillig. De uitslag wordt alleen naar jou gestuurd. Ook de adviezen van de bedrijfsarts zijn geheel vrijblijvend. Maar belangrijk is de keuring natuurlijk wel. Immers, de arts onderzoekt je algehele lichamelijke conditie, je longfunctie en je ogen, oren, bloed, lengte en gewicht. Ben je veertig jaar of ouder, dan wordt er ook een hartfilmpje gemaakt. De keuring duurt maximaal anderhalf uur en soms (afhankelijk van de cao) wordt je verlet vergoed. Mijn advies: gaan. Want wie gezond wil blijven, houd de vinger aan de pols!'

Arbouw regelt het cao-pakket Preventiezorg. Meer uitgebreide informatie vind je op arbouw.nl bij 'Medische keuringen'.



2

Hoe werk ik veilig met rolsteigers?

Om zeker te onthouden

Kijk voor meer informatie over veilig werken op hoogte op www.arbouw.nl bij 'Risico's'. Wijs je werkgever op het A-blad 'Rolsteigers' van Arbouw, dat gratis te downloaden is via www.arbouw.nl bij 'Brochures' en 'Valgevaar'.



Edmond Wijk,
communicatie-
manager Arbouw

'In eerste instantie is je werkgever verplicht om je hierover uitgebreid te informeren. Niet alleen over het veilig opbouwen, maar ook over het veilige gebruik. Een goede voorbereiding is belangrijk, want er gebeuren met rolsteigers nog altijd veel ongevallen. Al tijdens het opbouwen kan er sprake zijn van valgevaar. Ook als de rolsteiger eenmaal staat, ontstaan risico's. Bijvoorbeeld doordat het leuningwerk ontbreekt, of de steiger niet stabiel staat. Bouw de rolsteiger altijd op volgens de handleiding van de fabrikant. Bij sommige rolsteigers kan vanachter voorloopleuningen worden gemonteerd en gedemonteerd, zodat je altijd achter de randbeveiliging staat. Daarnaast kunnen diagonalen worden gecombineerd met leuningwerk in samengestelde systeemelementen.'

3

Margo Caspers,
bewegingswetenschapper
Arbouw



Hoe zwaar mogen kruiwagens worden beladen?

Om zeker te onthouden

Met de kruiwagen ploeteren over een drassig bouwterrein verhoogt de fysieke belasting met de factor 2 tot 3. Een goed begaanbare bouwplaats is dus belangrijk.

'Voor kruiwagens geldt, net als bij handmatig tillen, een maximaal gewicht van 25 kilo, gemeten bij de handvatten. Bij een traditionele kruiwagen komt dat neer op ongeveer 60 kilo aan lading. Een exact aantal kilo's is echter op voorhand niet te geven. Kruiwagens zelf verschillen immers ook in gewicht. Wil je precies weten of je binnen het maximale laadgewicht blijft, kun je het beste vooraf meten. Dat is niet heel moeilijk. Je zet de kruiwagen inclusief lading voor je neer. Zelf ga je op een gewone weegschaal staan. Je weegt eerst jezelf zonder kruiwagen. Daarna weeg je jezelf terwijl je de kruiwagen met beide handen oppakt. Het verschil is het gewicht op de handvatten. Door de bak vervolgens te vullen (steen erop, steen eraf), kun je de maximale belading bepalen.'

Ook een vraag? Bel of mail de Arbouw Infolijn!

Hier kun je elke werkdag van negen tot vijf terecht.
Bel 0341-46 62 22 of mail naar info@arbouw.nl.

WERKEN IN DE WINTER

Werken in regen en kou is niet altijd even prettig. Toch maken comfortabele kleding, een goede afscherming en een warme keet het werk een stuk aangenamer.

14

GOED GEMUTST

Persoonlijke beschermingsmiddelen zijn er om het lichaam te beschermen. Tegen vallende objecten (een helm), lawaai (otoplastieken) en zelfs valgevaar (een harnasgordel). Een kleine toevoeging en ze houden het lichaam ook nog eens op temperatuur. Zoals een wollen voering of winterband onder de helm. Goed isolerende en vochtbestendige handschoenen houden de handen warm.

AFSCHERMEN, HET HALVE WERK

In de winter zie je op elke hoek van de straat een doorwerkent. Mooi, de schilder speelt zich ermee in de kijker en houdt het slechte weer buiten. Maar let op: het scherm moet voldoende ventileren en licht doorlaten. Belangrijk is ook de stevigheid van de constructie, zodat deze niet snel wegwaait of omvalt. Idealiter is een scherm snel aan te passen en gemakkelijk te verplaatsen. Goed geregeld!

COMFORTABEL SCHAFTEN

Wat maakt de bouwkeet comfortabel? De ruimte moet in de eerste plaats groot genoeg zijn. Het moet er droog zijn en warm en er moet voldoende drinkwater of andere alcoholvrije drank beschikbaar zijn. Als het werk en de keet ver van elkaar af liggen, moet er voor kortere schaftperioden bij slecht weer een schuilkeet zijn. Eet smakelijk!

NIET TE WARM

Warme kleding is oké, maar kan ook nadelig werken. Onderzoekers hebben aangetoond dat je concentratie bij lage temperaturen het beste is. Menig student weet dat blokken voor een examen beter gaat als het binnen een tikkeltje koel is. Kleed je 's winters dus goed, maar niet te warm. Hierdoor ben je alerter. Kies kleding waar je lagen kunt afnemen, zodat je de kleding altijd op de omstandigheden kunt aanpassen.

JOEPIE, IJSVRIJ!

Ijsvrij. Dat doet denken aan de lagere school, maar in de bouw kennen we ook zo iets. Is de gevoelstemperatuur (de combinatie van de temperatuur en de windkracht) zes graden onder nul, dan mag je het werk onderbreken. Het moet dan wel gaan om buitenwerk. Bovendien moet het minimaal een tiende van een graad vriezen. De werkgever kan desondanks vragen ander werk te doen of op de locatie te blijven.

VOORKOM VERTRAGING DOOR VORST

Volgens Technisch Bureau Bouwnijverheid / Weerverletbestrijding, een samenwerkingsverband van cao-partijen in de bouw, kan verlet in veel gevallen worden voorkomen. Enkele simpele maatregelen kunnen voldoende zijn om van een onwerkbaar een werkbaar dag te maken, zonder hierbij te tornen aan de kwaliteit van de arbeidsomstandigheden. Hierover vind je meer informatie op www.weerverlet.nl, de website van Weerverletbestrijding. Via de web-app krijgt je tevens een onpartijdig antwoord op de vraag: wel of niet werken? Na vijf muisklikken is het duidelijk: wordt het doorwerken, wachten of naar huis gaan. Hiervoor bellen kan ook: tel. 085-40 10 733.

Altijd warme koffie

Net als je wilt gaan genieten van een lekker bakkie koffie, word je lastig gevallen door een collega. Het resultaat: lauwe koffie. Met dit warmhoudplaatje heb je daar geen last meer van. Sluit 'm aan op je computer en plaats de mok op het warmhoudplaatje.

www.gadgethouse.nl
€ 9,95 (€ 15,95 incl. mok)



16 → GADGETS



iPad-afstandsbediening

De Live Capture Afstandsbediening is perfect voor het maken van foto's en video's op afstand! Zet je iPhone, iPod Touch of iPad neer om een foto te maken, ga in beeld staan, klik op de afstandsbediening en je staat erop!

www.megagadgets.nl
€ 24,95



Chocolade scrabble

Lekkere trek tijdens een potje Scrabble? Dat komt goed uit, want dit Scrabble-spel is heel smakelijk. De letters zijn namelijk van chocola. Winnen geeft dus niet alleen een goed gevoel in je hoofd, maar ook in je maag!

www.megagadgets.nl
€ 10,95



Ventilator zonder bladen

Alvast voor de zomer, deze kunststof tafelventilator! Het slimme apparaatje geeft je een lekkere briesje, maar dan zonder de bekende bladen. Het is aan te sluiten op de computer of werkt op batterijen. In zwarte en witte uitvoering.

www.ultragadgets.nl
€ 12,50

“ EEN HANDIG DING,
VOORAL ALS JE VAAK EN
VEEL MOET TILLEN ”



TEST ← 17

MULTI-GRIP



Wat: Multi-Grip

Wie: Jarno Hoek (35)

Beroep: timmerman

Waar: Bouwbedrijf J. Hoek uit

Katwijk aan Zee

Met de 'Multi-Grip til-assistent' kunnen zware, moeilijk te hanteren materialen rechtopstaand worden getild, ook in kleine ruimtes. Door de verstelbare beugel kan het materiaal op de ideale draaghoogte worden gebracht. De tilhulp wordt geleverd in sets van twee. Met twee man kunnen dus lasten tot 50 kilo worden verplaatst. 'Een handig ding', zegt Jarno Hoek, die soms last heeft van zijn schouders. Met de Multi-Grip lift hij een zware, logge houten plaat. 'Als je jong bent, let je niet zo op je gezondheid. Je gaat maar door, daar kun je blessures door krijgen. Moet je vaak en veel tillen, komt een hulpmiddel als de Multi-Grip goed van pas. Met zijn tweeën verplaats je er bijvoorbeeld een kozijn mee. Je kunt het dan ook wat lager houden, wat nog makkelijker tilt. De grip op het materiaal is goed, het handvat ligt

prettig in de hand. Daardoor hou je controle. De tilhulpen zijn snel in elkaar te zetten, aan een paar haakjes hang je ze op in de bus.'

Meer informatie

De Multi-Grip is ontwikkeld om tillen in een ergonomisch gunstige houding mogelijk te maken. De tilhulp bestaat uit een verstelbare stalen tilbeugel, een vol aluminium handgreep en een smalle en een brede stalen draagvoet. Kijk voor meer informatie op www.arbovriendelijkehulpmiddelen.nl (bij 'Nieuw')

Rapport (door Jarno)

Gemak:	8
Snelheid:	7
Kwaliteit:	8
Uitstraling:	7
Cijfer:	7,5

PIJN VERDWOENEN NA WERKPLEKADVIES

Theo van Vessem, vakman verkeersmaatregelen bij Heijmans NV, had veel last van een tenniselleboog. Door aanpassingen in zijn werkwijze en gerichte oefeningen werkt hij weer zonder problemen. Tekst: John Ekkelboom

18

Vanuit een ruimte in het regionale kantoor van Heijmans in Eindhoven wijst Theo van Vessem (43) door het raam naar buiten. Daar staan op een binnenplaats allerlei losstaande hekken, tijdelijke stoplichten en oranje kegels, de materialen waarmee hij werkt. Zijn nachtdienst als vakman verkeersmaatregelen in Zuid-Nederland zit er net op. 'Ik werk graag 's nachts. Dan is de sfeer met mijn



**THEO VAN VESSEM:
'MET DE ADVIEZEN BEN IK
AAN DE SLAG GEGAAN.
EVEN AFKLOPPEN, MAAR
IK HEB NU HELEMAAL GEEN
KLACHTEN MEER.'**

collega's het prettigst.' De boomlange Van Vessem (hij is bijna twee meter) vertelt dat hij omleidingen monteert, tijdelijke stoplichten plaatst en vanuit de laadbak van een actiewagen oranje kegels op de wegen neerzet en weghaalt. Dit alles om wegwerkers veilig hun werk te laten doen. Hij praat met zichtbaar plezier over zijn baan. Hoewel het zwaar werk is, heeft hij nooit last gehad van blessures. Tot eind 2012, toen hij ineens een tenniselleboog kreeg. 'Dat was flink balen. Ik lag 's nachts wakker van de pijn. Gelukkig begon net de kerstvakantie en hadden we daarna nog eens drie weken vorstverlet. Zo kon mijn rechterarm even rusten.'

Onderhands

Toevallig had hij vlak voor deze blessure een uitnodiging ontvangen voor de medische keuring (het PAGO). Naar aanleiding van deze keuring besloot de bedrijfsarts van Arbo Unie een werkadviseur in te schakelen. Maurice Nota van Fysergo, onderdeel van Arbo Unie, kreeg de opdracht om de werkomstandigheden van Van Vessem grondig te onderzoeken. Nota is bedrijfsterapeut en manueel therapeut en weet alles van het menselijke bewegingsapparaat, dus ook van tennisellebogen. Na het vorstverlet sprak Nota met Van

Vessem af om een kijkje te nemen op zijn werk. De tenniselleboog was nog steeds niet genezen. Om te achterhalen wat de oorzaak kon zijn, moest Van Vessem laten zien wat hij dagelijks zoal doet. 'Vanuit de actiewagen heb ik toen een aantal kegels op de weg geplaatst en weer weggehaald. Die handeling moet ik soms 800 keer op een dag uitvoeren. Nota adviseerde me de kegels voortaan aan de bovenkant op te pakken. Bovendien is het beter om dat onderhands te doen. En om niet altijd dezelfde spieren en pezen te belasten, raadde hij me aan de rechterarm soms af te wisselen met de linkerarm. Bij dat afwisselen moet ik telkens iets anders in de laadbak gaan zitten. Ook de hekken voor de verkeersomleidingen moet ik onderhands optillen. Verder kreeg ik diverse rek- en strekoefeningen mee. Daarmee ben ik aan de slag gegaan. Even afkloppen, maar ik heb nu helemaal geen klachten meer.'

Laadbak aanpassen

Alle bevindingen en adviezen werden samengevat in een rapport, dat Van Vessem kreeg toegestuurd. Nota: 'Het is zijn verhaal en hij bepaalt wat hij daarover kwijt wil. Omdat hij er geen moeite mee had, heb ik ook Heijmans een exemplaar gegeven. In het rapport staan namelijk ook



adviezen voor de werkgever.' Zo raadde Nota aan het kegelen te verlichten door bijvoorbeeld de laadbak ergonomisch beter in te richten, andersoortige kegels toe te passen en tijdens het werk een brace om de arm te doen. Hij licht toe dat ook collega's van Van Vessem kunnen profiteren van dit soort adviezen.

Goed werkgeverschap

Annette Bloemendal, coördinator van het Arbo Service Centrum van Heijmans, vertelt dat regelmatig werkadviseurs worden ingeschakeld om de arbeidsomstandigheden te verbeteren. Die mogelijkheid hoort volgens haar bij goed werkgeverschap. 'Het is belangrijk dat onze medewer-

kers op een goede en gezonde manier werken. Daar hebben we zelf ook belang bij. Want uitval en verzuim kosten veel geld. Het mes snijdt dus aan twee kanten.' Volgens Bloemendal houdt Heijmans zo veel mogelijk rekening met de adviezen van een werkadviseur, maar neemt ze niet altijd allemaal over. 'In dit geval heeft Van Vessem zijn manier van werken aangepast en dat heeft het probleem van de tenniselleboog opgelost.'

Bouw aantrekkelijker maken

Dat het niet altijd lukt om alle adviezen op te volgen, begrijpt Nota, zeker nu de bouwwereld onder druk staat door de economische crisis. Wel vindt hij het verstandig om in de toekomst

te kijken. 'Als werkadviseurs willen we een steentje bijdragen aan de verbetering van de arbeidsomstandigheden in de bouw. Pas dan lukt het om oudere werknemers langer te behouden. Ook maak je het werk voor jongeren aantrekkelijker. Dat is nodig, want steeds minder jongeren willen in de bouw werken.' Van Vessem is het er helemaal mee eens en ziet dan ook het belang in van de medische keuringen en de werkadvisieën. Zelf heeft hij er immers veel baat bij. 'Voortaan maak ik iedere twee jaar gebruik van het PAGO. Voorheen was ik daar nogal slordig in, maar nu ik ouder word, denk ik daar anders over. Zo'n PAGO laat mooi zien hoe mijn gezondheid ervoor staat.'

ZO BESCHERM JE LIJF EN LED

Tijdens je werk kunnen allerlei risico's optreden. Hoe voorkom je dat je hierdoor klachten krijgt? Lees de tien gouden tips van Arbow!

20 → HOE? ZO!



1 Gebruik hulpmiddelen.



2 Til niet te vaak en te zwaar.



3 Bescherm jezelf tegen stof.

En verder >

7 Zorg voor een opgeruimde en goed verlichte werkomgeving. Licht kan veel doen voor je gezondheid, maar het is ook veiliger om te werken op een plek waar het licht goed is. Zo maak je

bijvoorbeeld de kans op struikelen veel kleiner.

8 Ga zorgvuldig om met gevaarlijke stoffen. Voorkom blootstelling door te werken met minder scha-

delijke producten, een gesloten mengsysteem of een verfroller op een lange steel. Draag waar nodig ademhalingsbescherming en/of handschoenen. Stop het werk acuut zodra je asbest tegenkomt!



4

Voorkom valgevaar.

Werken in de bouwnijverheid is niet zonder risico's. Gelukkig is er veel bekend over de maatregelen die bedrijven kunnen nemen. Met deze maatregelen kunnen de risico's tot een minimum worden beperkt. Kijk op www.arbouw.nl bij 'Beroepen en risico's' voor zeer uitgebreide informatie. Staat de informatie die je zoekt er toch niet bij, bel dan met de Arbouw Infolijn: tel. 0341 - 466 222 of mail: info@arbouw.nl

21



5

Bekijk het materieel kritisch.



6

Draag de pbm's.

9 Bespreek de begaanbaarheid van de bouwplaats. Je leidinggevende kan bijvoorbeeld zorgen voor afwatering, drainage of rijplaten. De toegankelijkheid van een gebouw kan worden verbeterd

door bij de ingangen hellingroosters neer te leggen.

10 Voorkom gehoorschade door otoplastieken te dragen. Boven de 85 dB(A) moeten werkgevers

maatregelen nemen om het geluidniveau te verlagen. Lukt dat niet, is het dragen van gehoorbescherming verplicht.



VIND IK LEUK!



Wil je op de hoogte blijven van al het nieuws over gezond en veilig werken in de bouw? Volg Arbow dan op Facebook. Je vindt er alles over nieuwe wet- en regelgeving, de producten van Arbow en leuke acties. Daarnaast kun je Arbow heel gemakkelijk vragen stellen. Je kunt je mening kwijt en ervaringen delen met vakgenoten. Ga naar www.facebook.com/stichtingarbow. Klik op de bekende *Vind ik leuk*-knop om Arbow te volgen. Zelf geen Facebook-account? Geen probleem, via de genoemde link kun je de berichten en foto's gewoon bekijken.



22 → VARIA

Quiz

Pak die bioscoopbon!

Gezellig een avondje naar de bioscoop? Los de onderstaande vragen op en maak kans op één van de drie bioscoopbonnen ter waarde van twintig euro!

1

Wat is de naam van deze steun voor tegelzeters?



2

Waar staan de letters OPS voor?



3

In welke stad staat dit beroemde bouwwerk?



Mail je antwoorden vóór 3 februari naar puzzel@arbow.nl of stuur een kaartje naar Arbow, Postbus 213, 3840 AE Harderwijk.



COLOFON

Arbow Magazine is een uitgave van Arbow. In het bestuur zijn vertegenwoordigd: Bouwend Nederland, OnderhoudNL, NOA, FNV Bouw en CNV Vakmensen.

Hoofredactie

Dennis Derksen

Redactiecommissie

Floor de Goede, Jan Golsteijn, Aalt den Herder, Jan Warning, Edmond Wijk

Medewerkers

Adri Frijters, Angenieta Garcia y Draijer, John Hogenes, Michiel Jansen, Ellen Lakrone

Redactie

John Ekkelboom, Francisca de Jonge, Charlotte Leenaers, Dennis Derksen

Fotografie

Ton Borsboom, Erik Brinkhorst, Bert Jansen, Ruud Jonkers, Frans Paalman, Jeroen Poortvliet, Arbow

Vormgeving

Verheul Communicatie, Alphen a/d Rijn

Druk

Senefelder Misset, Doetinchem

Verspreiding

Sandd, Apeldoorn

Redactieadres

Postbus 213, 3840 AE Harderwijk
Telefoon: 0341-466200 / e-mail: derksen@arbow.nl

Adreswijziging doorgeven?

Ben je werknemer, dan wordt het nieuwe adres waarop je je in het bevolkingsregister inschrijft na enige tijd automatisch verwerkt in het adresbestand voor dit magazine. Overige lezers kunnen de wijziging doorgeven via info@arbow.nl of tel. 0341-466 222. Via dit mailadres en telefoonnummer kan ook worden opgezegd.

ARB 00009439 / ISSN 2211-3878

ARBO IS BELANGRIJK IN DE OPLEIDING

De jeugdige bouwvakker overkomt veel vaker een ongeval dan zijn oudere, meer ervaren collega. Om jongeren in de bouw bewust te maken van de risico's, geeft Arbouw in samenwerking met CNV Vakmensen een reeks arbolessen. Het Drenthe College had op 29 oktober de primeur.

'Er is elk jaar een groot aantal arbeidsongevallen in de bouwnijverheid, waarvan het grootste deel als direct gevolg van menselijke fouten.' Docent Hans Clemenkowff komt maar meteen met de deur in huis vallen bij de twaalf leerlingen BOL-4 van het Drenthe College in Assen. En ja, waarom zou je er ook doekjes om winden? Ondanks speciale wettelijke bepalingen voor jongeren, worden zij anderhalf keer

vaker dan gemiddeld het slachtoffer van een arbeidsongeval.

Clemenkowff tovert praktijkfoto's op het scherm die aan de ene kant tamelijk schokkend zijn, maar ook behoorlijk op de lachspieren werken. Zo heeft een metselaar van wat bouw materiaal en pallets provisorisch een metselsteiger gemaakt. Gekleed in een korte broek en mouwloos shirt doet hij zijn werk. 'Dat is een strak gemetseld muurtje', zegt een van de leerlingen met brede grijns.

Duidelijk is ook dat de leerlingen, zo jong als ze zijn, al goed weten hoe het wel moet. Terwijl de docent hen meeneemt langs de verplichtingen van werkgever en werknemer, arborisico's bespreekt zoals stof en lawaai en de aanpak van Inspectie SZW uit de doeken doet, knikken zij instemmend of stellen ze vragen. Hun alerte houding is veelbelovend. Immers, de meesten willen later als uitvoerder aan de slag. Zij zullen dus dagelijks moeten waken over de gezondheid en veiligheid van het personeel. Dat ze nu al zo goed opletten, geeft vertrouwen voor de toekomst.



Jord Sinke (20),
leerling BOL-4
uit Groningen

VEILIG EN GEZOND WERKEN HEB JE ZELF IN DE HAND

'Veilig werken doe je natuurlijk samen, maar je hebt hier zelf ook veel invloed op. Ik heb als assistent-uitvoerder aardig wat praktijkervaring opgedaan. Je ziet veel, ook onveilige situaties. Dan sta je op gekke plekken. Namens de hoofduitvoerder mocht ik mensen op hun gedrag aanspreken. Dat was best wennen, maar het ging me goed af. Ik vind ook dat collega's elkaar onderling moeten kunnen corrigeren. Je moet zorgen dat iedereen weet waar 'ie mee bezig is. Uiteindelijk wil ik doorleren voor architect, misschien kan ik op die manier nog iets voor de arbeidsomstandigheden betekenen!'

Leerlingen van het
Drenthe College volgen
aandachtig de uitleg
van de docent.





DIRECT EEN ANTWOORD OP ELKE ARBOVRAAG!

**BEL OF MAIL DE ARBOUW INFOLIJN
OP WERKDAGEN VAN NEGEN TOT VIJF.
0341-466222 / INFO@ARBOUW.NL**

Je vraag stellen kan ook
via Facebook of Twitter!

