

Om te onthouden voor werknemers

# Aandachtspunten bij trillingen



## Lichaamstrillingen

- Voertuigen als een wals of graafmachine veroorzaken lichaamstrillingen.
- Lichaamstrillingen kunnen leiden tot rugklachten en bestaande rugklachten verergeren.
- Werkgevers moeten weten met welke trillingen werknemers te maken hebben.

### Wat kun je doen tegen lichaamstrillingen?

- stel de chauffeursstoel goed in;
- maak goed gebruik van de stoel;
- rijd rustig en vermijd kuilen en obstakels;
- zorg voor een goede lichamelijke conditie.

### Wat kunnen werkgevers doen tegen lichaamstrillingen?

- kiezen voor voertuigen met de minste trillingen;
- taken afwisselen;
- zorgen voor een egaal bouwterrein;
- voertuigen goed onderhouden;
- zorgen voor voldoende pauzes.

## Hand-armtrillingen

- Gereedschap als een klopper of cirkelzaag veroorzaakt hand-armtrillingen.
- Hand-armtrillingen kunnen onder meer leiden tot bloedvatvernauwing.
- Werkgevers moeten weten met welke trillingen werknemers te maken hebben.

### Wat kun je doen tegen hand-armtrillingen?

- draag warme kleding en handschoenen;
- kies een ontspannen werkhouding;
- gereedschap aanpassen aan de taak;
- stoppen met roken.

### Wat kunnen werkgevers doen tegen handarmtrillingen?

- kiezen voor gereedschap dat het minste trilt;
- taken afwisselen;
- gereedschap goed onderhouden;
- zorgen voor voldoende pauzes.