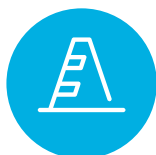


PAGO-gesprekskaart beroepen Afbouw

Veilig en gezond werken in de Afbouw



Werk veilig



Houd plezier



Kijk vooruit

PAGO-gesprekskaart methoden, hulpmiddelen en PBM

Deze PAGO-gesprekskaart bevat informatie over Afbouw-beroepen en is bestemd voor de bedrijfsarts om specifiek informatie te verkrijgen en te adviseren over gebruikte werkmethoden, hulpmiddelen en PBM.

Als men klachten aangeeft van het werk:

- Doet men dat werk dan ook veel?
- Waarom?
- Kan het anders?

Zijn er hulpmiddelen en PBM beschikbaar?

- Worden deze ook gebruikt?
- Hoe gaat men om met het gebruik van PBM.

Doel is preventie (ook als er geen klachten zijn): bespreken van het werk, de risico's en hoe daarmee omgegaan wordt

- Goede organisatie van het werk (samenwerking met anderen, planning door de aannemer).
- Goede werkvoorbereiding intern (beschikbaarheid en toepasbaarheid van hulpmiddelen).
- Voldoende afwisseling van werkzaamheden.
- Goede begaanbaarheid buiten (opgeruimd en gemakkelijk te belopen zonder gevaar voor struikelen); zie keuzewijzer begaanbaarheid.

Beroepen

De volgende beroepen zijn in deze PAGO-gesprekskaart opgenomen:

1. blokkensteller afbouw
2. gevelmonteur
3. natuursteenbewerker
4. stukadoor traditioneel, mechanisch stukadoor, spackspuiter
5. terrazzowerker
6. vloerenlegger anhydriet
7. vloerenlegger kunststof
8. vloerenlegger zandcement
9. wand- en plafondmonteur

De [complete beroepsbeschrijvingen](#) vind je op onze website.

Nadere informatie

[Arbocatalogus Afbouw](#)

Blokkensteller afbouw

Fysieke belasting

Bovenste extremiteiten en rug worden zwaar belast bij het opereren, het verplaatsen van blokken in de woning en het bouwen van de onderste en bovenste lagen van een gipsblokkenwand. Bovendien wordt er vaak langdurig gestaan en in een ongunstige houding (gebogen of gedraaid) gewerkt.

Risico	Maatregel
Langdurig ongunstige houdingen en repeterende bewegingen	<ul style="list-style-type: none">• Blokken, materiaal, blokkenknipper en gereedschappen dicht bij de werkplek.• Plaats blokken en lijmortelkuip op een verhoging.• Niet lager werken dan 30 cm.
Tillen	<ul style="list-style-type: none">• Transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport.• Handmatig alleen blokken met een gewicht tot maximaal 18 kilo.

Schadelijke stoffen

Er wordt gewerkt met blokkenlijm en PURschuim. Contact met deze producten kan irritatie aan oog, huid en luchtwegen veroorzaken. Er kan bij je werkzaamheden ook gipsstof vrijkomen (NB chronische bronchitis).

Risico	Maatregel
Inademen gipsstof	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik blokkenknipper of grofgetande handzaag (gipsblokkenzaag). Hierbij komt minder stof vrij.• Ventilatie.• Ademhalingsbescherming met P2-filter.• Blijf niet langer in een stoffige ruimte dan noodzakelijk.
Werken met blokkenlijm, purschuim	<ul style="list-style-type: none">• Neopreen handschoenen. Aantrekken met droge handen en eenmalig gebruik.

Geluid

Gipsblokken zagen met de elektrische handzaag veroorzaakt 94 tot 110 decibel geluid.

Risico	Maatregel
Geluid > 90 dB	<ul style="list-style-type: none">• Niet in de herrie werken als het niet nodig is.• Niet zagen maar knippen.• Gehoorbescherming voor het restrisico Oordopjes, Gehoorkappen, Otoplastieken.

Klimaat

Het werk is bijna altijd in onverwarmde, koude en tochtige ruimtes.

Risico	Maatregel
Tochtige en koude ruimte	<ul style="list-style-type: none">• Ruimte tochtvrij maken als deze niet is afgedicht.• Afspraken bij welk weer er wel en niet wordt gewerkt.• Beschermende werkkleding.

Fysieke belasting

Vooral door de gedwongen werkhoudingen, bukken en langdurig staan bij monteren, stellen en manoeuvreren met gevelplaten en -elementen.

Risico	Maatregel
Langdurig ongunstige houdingen en repeterende bewegingen	<ul style="list-style-type: none">• Gevelplaten of gevelelementen met behulp van een kraan, hoogwerker of hangsteiger plaatsen.• Zorg dat de gevelelementen geschikt zijn om gehesen te worden.• Beperk het gewicht van handmatig te stellen / monteren elementen door gebruik van lichtere platen / elementen.
Tillen	<ul style="list-style-type: none">• Transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport.• Als handmatig transport nodig is, verplaats het materiaal dan samen met een collega.• Handmatig geen elementen verwerken > 25 kg.

Geluid

Bij het werken met een elektrische handboormachine, schroevendraaier of -sleutel worden geluidniveaus gemeten van 90 tot 95 dB(A).

Risico	Maatregel
Geluid > 90 dB	<ul style="list-style-type: none">• Kies bij de aanschaf voor types gereedschap voorzien van geluiddemping.• Zorg voor een goede maatvoering; dit voorkomt lawaaiige bewerkingen op de werkplek.• Voorkom blootstelling aan lawaai en trillingen (en ook kwartsstof) door boren, door meegieten van bevestigingsmiddelen in het beton.• Niet in de herrie werken als het niet nodig is• Gebruik gehoorbeschermingsmiddelen.

Klimaat

De gevelmonteur werkt meestal buiten waardoor hij blootstaat aan weersinvloeden.

Risico	Maatregel
Wind en natte condities	<ul style="list-style-type: none">• Maak de woning zo goed mogelijk tochtvrij.• Beschermende kleding tegen vocht, wind en kou.
Warmte	<ul style="list-style-type: none">• Bij warm weer extra pauzes en voldoende drinken.

Natuursteenbewerker

Fysieke belasting

Risico	Maatregel
Langdurig ongunstige houdingen en repeterende bewegingen	<ul style="list-style-type: none">• Goede werkplekinrichting.• Gebruik van hulpmiddelen.• Wissel je werkzaamheden af.
Tillen	<ul style="list-style-type: none">• Maak gebruik van de beschikbare transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport van materiaal en gereedschap.• Til lasten zwaarder dan 25 kg nooit alleen.

Schadelijk stoffen

Risico	Maatregel
Inademen van kwartsstof dat vrijkomt bij zagen, slijpen en schuren van natuursteen	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik natuursteen met een zo laag mogelijk kwartsgehalte zagen/slijpen/schuren nat of met stofafzuiging.• Schoonmaken van werkstukken, werkplek en werkkleding door afzuiging, een stofzuiger of water, dus geen veger of perslucht.• Ruim de slurrige op voor het droog wordt.• Gebruik ademhalingsbescherming; meestal is een halfgelaatsmasker met filtertype P2 voorzien van uitademventiel afdoende i.c.m. afzuiging.
Kans op inhaleren van waternevel bij natte bewerking van natuursteen, legionella!	<ul style="list-style-type: none">• Beheersplan opstellen om groei en verspreiding van legionellabacteriën te beperken.

Geluid

Risico	Maatregel
Geluid > 80 dB	<ul style="list-style-type: none">• Machines isoleren of zo mogelijk buiten de werkplek plaatsen.• Niet in de herrie werken als het niet nodig is (radio).• Gehoorbescherming voor het restrisico Oordopjes, Gehoorkappen, Otoplastieken.

Klimaat

Risico	Maatregel
Wind en natte condities bij buitenwerk	<ul style="list-style-type: none">• Beschermende kleding tegen vocht, wind en kou en waterdichte schoenen.
Waternevel en vocht door natte bewerking bij binnenwerk	<ul style="list-style-type: none">• Beheersplan opstellen om groei en verspreiding van legionellabacteriën te beperken.

Trillingen

Risico	Maatregel
Hand- armtrillingen bij mengen, schuren en polijsten met handgereedschap	<ul style="list-style-type: none">• Werk zo kort mogelijk met trillend gereedschap, maximaal één uur per dag.• Wissel werkzaamheden af.• Zorg voor warme handen.• Draag stevige dikke handschoenen.• Gebruik goed onderhouden en scherp gereedschap.

Stukadoor traditioneel, mechanisch stukadoor en spackspuiter

Fysieke belasting

Door sjouwen, vullen van menger en verspreiden en egaliseren specie.

Bekijk de [video mechanisch stuken](#).

Risico	Maatregel
Langdurig ongunstige houdingen en repeterende bewegingen. Het werk is vaak op de knieën, voorovergebogen of gedraaid.	<ul style="list-style-type: none">• Een in hoogte verstelbare steiger.• Een verrijdbare mengkuip met mixer op statief.• De mortelkuip op een verhoging (voorkomt bukken).• Een lichter spaarbord met een goede handgreep.• Kniebeschermers.• Werkzaamheden afwisselen.
Tillen. Door sjouwen, vullen van menger en verspreiden en egaliseren specie.	<ul style="list-style-type: none">• Voorkom handmatig tillen en verplaatsen door:<ul style="list-style-type: none">- Mechanisch transport van materialen (kraan, ladderlift).- Goede werkhogte (bordes, rolsteiger, trapjes).- Kuiphouder.• Lichtere verpakkingen.

Schadelijke stoffen

Aanraking met voorstrijkmiddelen, gips of cement kan leiden tot eczeem.

Inademen van spuitnevel, hinderlijk stof en bij het afbikken van oude stuclagen (met name van speciestic) kan kwartsstof vrijkomen.

Risico	Maatregel
Inademen kwartsstof	<ul style="list-style-type: none">• Volgelaatsmasker met aangeblazen P3-filter.• Zak 2 cm onder water tijdens het legen.• Schone werkplek.• Geen veger of perslucht, maar een industriële stofzuiger.
Werken met gips en/of cement	<ul style="list-style-type: none">• Neopreen handschoenen. Aantrekken met droge handen en eenmalig gebruik.
Oplosmiddelen	<ul style="list-style-type: none">• Impregneer- en voorstrijkmiddelen op waterbasis.• Nitrilrubber handschoenen. Aantrekken met droge handen en eenmalig gebruik.
Spuitnevel	<ul style="list-style-type: none">• Een halfgelaatsmasker met filtertype P/P2 en een veiligheidsbril.• Goede ventilatie.

Geluid

Bij mechanisch stukadooren maken de compressor en de spuitmachine lawaai: 100-110 decibel.

Risico	Maatregel
Geluid > 80 dB	<ul style="list-style-type: none">• Niet onnodig in de buurt van lawaai werken.• Compressor verder weg plaatsen.• Geen extra lawaai produceren (radio hard).• Gehoorbescherming.

Onveilige werkplek

Werken op een (kamer)steiger of trapje geeft valgevaar. Deze moeten veilig, schoon en opgeruimd zijn.

Fysieke belasting

De terrazzowerker sjuwt materialen, vult de menger en verspreid en egaliseert specie. Het werk is vaak op de knieën, voorovergebogen of gedraaid.

Risico	Maatregel
Langdurig ongunstige houdingen en repeterende bewegingen	<ul style="list-style-type: none">• Wissel werk af.• Zet materiaal, apparatuur en gereedschappen dicht bij de werkplek.
Tillen	<ul style="list-style-type: none">• Til in je eentje niet meer dan 25 kg.• Gebruik bijvoorbeeld een wandarmschuurmachine of veerbalancer om gereedschappen gewichtloos en licht te bedienen.• Zet een kraan, verreiker, ladderlift of bouwlift in voor transport van materiaal en gereedschap.• Gebruik voor aanrechtbladen vacuümapparatuur of een elektro loopkat.

Schadelijke stoffen

Risico	Maatregel
Inademen kwartsstof Bij schuren, slijpen, specie aanmaken, versjouden van zakken cement kan kwartsstof vrij komen. Bij droog schuren en slijpen wel 100 keer de grenswaarde!	<ul style="list-style-type: none">• Schuur, polijst en slijp nat. NB een veilige spanning ivm elektrocutiegevaar.• Ruim water met stof op voordat het opdroogt.• Gebruik in de werkplaats een waterwand.• Kan nat werken niet, gebruik dan stofafzuiging.• Brand de ondervloer niet aan met droog cement, maar met een cement-waterpapje.• P2-filtermasker bij slijpen of schuren met stofafzuiging of watertoevoer.• P3-volgelaatsmasker met aangeblazen lucht bij werken zonder stofafzuiging of watertoevoer.• Gebruik geen veger, maar een veeg-zuigapparaat met een absoluutfilter.• Ventileer goed en stel anderen niet onnodig bloot aan stof.

Geluid

Risico	Maatregel
Menger, schuur- en polijstmachine produceren 80 tot 100 dB.	<ul style="list-style-type: none">• Machines zo mogelijk buiten de werkplek plaatsen.• Niet in de herrie werken als het niet nodig is.• Gehoorbescherming voor het restrisico Oordopjes, Gehoorkappen, Otoplastieken.

Trillingen

Risico	Maatregel
Hand- armtrillingen door mengen, schuren en polijsten met handgereedschap	<ul style="list-style-type: none">• Zo kort mogelijk werken met trillend gereedschap, maximaal één uur per dag.• Wissel je werkzaamheden af.• Draag stevige dikke handschoenen.

Vloerenlegger anhydriet (gietvloeren)

Fysieke belasting

Zwaar werk is onder andere het sjouwen met materieel, het verplaatsen van slangen en het afwerken van de vloer.

Risico	Maatregel
Repeterende bewegingen	<ul style="list-style-type: none">• Wissel werkzaamheden af.
Tillen, dragen duwen trekken	<ul style="list-style-type: none">• Maak gebruik van de beschikbare transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport van materiaal en gereedschap.• Zet materiaal, apparatuur en gereedschap zo dicht mogelijk bij de werkplek.• Til lasten zwaarder dan 25 kg nooit alleen.

Schadelijke stoffen

Bij het voorbereidende werk en het schuren kans op blootstelling (kwarts-)stof. Aan anhydriet (gips) wordt zand toegevoegd.

Risico	Maatregel
Inademen hinderlijk stof Inademen van kwartsstof	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik schuurmachine met stofafzuiging.• Gebruik geen veger voor het schoonmaken van de vloer, maar een stofzuiger of een veeg/zuigmachine.• Zorg voor ademhalingsbescherming; meestal is een halfgelaatsmasker met filtertype P2 voorzien van uitademventiel afdoende (dit geldt niet voor schuren zonder afzuiging).

Klimaat

Vocht, kou en tocht geven de meeste klachten.

Risico	Maatregel
Vocht, tocht en kou	<ul style="list-style-type: none">• In de cao is vastgelegd dat men vanaf 1 september tot 1 mei op de bouwwerken tochtvrij moeten kunnen werken.• Beschermende kleding tegen vocht en kou en waterdichte schoenen/laarzen.
Hitte	<ul style="list-style-type: none">• Onder zomerse condities extra pauzes inlassen en extra drinken.

Trillingen

Hand- armtrillingen bij het werken met afwerkmachines, hakapparaten, slijpmachines en boormachines en ook bij hanteren van handbediende elektrische mixers (bij mengen).

Risico	Maatregel
Hand- armtrillingen door handgereedschap	<ul style="list-style-type: none">• Werk zo kort mogelijk met trillend gereedschap, maximaal één uur per dag.• Wissel werkzaamheden af.• Zorg voor warme handen.• Draag stevige dikke handschoenen.• Gebruik goed onderhouden en scherp gereedschap.

Vloerenlegger kunststof (epoxy)

Fysieke belasting

Het aanbrengen en nabehandelen van vloeren is lichamelijk zwaar werk door werkzaamheden als sjouwen, verspreiden en verdichten. Het werk vraagt vaak om ongunstige houdingen en repeterende bewegingen. Vooral de bovenste extremiteiten, rug/nek en knieën worden belast.

Risico	Maatregel
Langdurig ongunstige houdingen en repeterende bewegingen	<ul style="list-style-type: none">• Wissel je werkzaamheden zo veel mogelijk af.
Tillen	<ul style="list-style-type: none">• Maak gebruik van de beschikbare transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport van materiaal en gereedschap.• Zet materiaal, apparatuur en gereedschap zo dicht mogelijk bij de werkplek.• Til lasten zwaarder dan 25 kg nooit alleen.

Schadelijke stoffen

Bij het leggen van kunststof vloeren worden epoxy's gebruikt, allergen.

Risico	Maatregel
Werken met epoxy	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik gereedschap waardoor je zo min mogelijk met schadelijke stoffen in aanraking komt, zoals een roller met spatscherm en wissers, trekkers en spatels met een lange steel.• Gebruik 'slimme mengsystemen' voor 2-componentenproducten, zodat je twee componenten niet handmatig hoeft te mengen.• Meng 2-componentenproducten met een mixer met een lange boortol op een laag toerental. Vul de emmer, de kuip of het blik tot maximaal 20 cm onder de rand en gebruik een mengijzer van maximaal 1/3 van de diameter van de emmer/kuip. <p>PBM en persoonlijke verzorging</p> <ul style="list-style-type: none">• Draag schone handschoenen van neopreen of nitrilrubber en gebruik ze slechts één keer.• Was je handen met zeep en niet met oplosmiddel of schuurmiddel.• Verzorg je huid goed: ga met schone, droge handen in je handschoenen en smeer ze eerst in.• Draag iedere dag schone werkkleding met vloeistofdichte werkmouwen en zo nodig losse beenstukken en/of armstukken van plastic als je met epoxy's werkt.• Draag een goed aansluitende veiligheidsbril of gelaatscherm als je epoxy's gaat mengen.• Draag een halfgelaatsmasker met P2-filter als je te maken hebt met stof. <p>Epoxy's: neopreen of nitrilrubber handschoenen. Trek ze alleen aan met droge handen en gebruik ze maar één keer.</p>

Geluid

Machines maken lawaai, bijvoorbeeld bij het frezen, stralen en hakken tussen de 80 en 100 dB.

Risico	Maatregel
Geluid > 80dB	<ul style="list-style-type: none">• Niet in de herrie werken als het niet nodig is.• Gehoorbescherming voor het restrisico; Oordopjes, Gehoorkappen of Otoplastieken.

Vloerenlegger, zand-cement

Fysieke belasting

Het aanbrengen en nabehandelen van vloeren is lichamelijk zwaar werk door werkzaamheden als sjouwen, scheppen, verspreiden en afreien. Het werk vraagt vaak om ongunstige houdingen en repeterende bewegingen. Vooral de bovenste extremiteiten, rug/nek en knieën worden belast.

Risico	Maatregel
Langdurig ongunstige houdingen en repeterende bewegingen	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik een silo en een automatische mortelmachine.• Zet bij grote dekvloeren hulpmiddelen in voor het mechanisch afreien van vloeren.• Wissel werkzaamheden af.
Tillen	<ul style="list-style-type: none">• Maak gebruik van de beschikbare transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport van materiaal en gereedschap.• Zet materiaal, apparatuur en gereedschap zo dicht mogelijk bij de werkplek.• Til lasten zwaarder dan 25 kg nooit alleen.

Schadelijke stoffen

Risico	Maatregel
Inademen van kwartsstof door vegen, borstelen en schuren van cementvloer	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik apparatuur met stofafzuiging.• Gebruik geen veger voor het schoonmaken van de vloer, maar een stofzuiger of een veeg/zuigmachine.• Zorg voor ademhalingsbescherming; meestal is een halfgelaatsmasker met filtertype P2 voorzien van uitademventiel afdoende (dit geldt niet voor schuren zonder afzuiging).
Werken met cement, epoxy, polyurethaan en acrylaat	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik gereedschap waardoor je zo min mogelijk met schadelijke stoffen in aanraking komt, zoals een roller met spatscherm en wissers, trekkers en spatels met een lange steel.• Vermijd huidcontact met nat cement. <p>PBM en persoonlijke verzorging</p> <ul style="list-style-type: none">• Draag schone handschoenen van neopreen of nitrilrubber en gebruik ze slechts één keer.

Geluid

Risico	Maatregel
Machinegeluid door frezen, stralen hakken 80-100dB	<ul style="list-style-type: none">• Niet in de herrie werken als het niet nodig is• Gehoorbescherming voor het restrisico; Oordopjes, Gehoorkappen of Otoplastieken.

Wand- en plafond monteur

Fysieke belasting

Risico	Maatregel
Langdurig ongunstige houdingen en repeterende bewegingen	<ul style="list-style-type: none">• Een in de hoogte verstelbare steiger of een werkplateau om boven je hoofd werken en bukken te verminderen.• Werk tussen knie- en schouderhoogte.• leg materiaal en voorraad zo dicht mogelijk bij de werkplek.• Wissel werkzaamheden af met collega's.
Tillen	<ul style="list-style-type: none">• Transport- en tilhulpmiddelen voor verticaal en horizontaal transport.• Als handmatig transport nodig is, verplaats het materiaal dan samen met een collega.• Handmatig geen wandelementen verwerken > 25 kg.

Schadelijke stoffen

Risico	Maatregel
Inademen kwartsstof	<ul style="list-style-type: none">• Apparatuur met stofafzuiging of watertoevoer.• Ademhalingsbescherming. Bij kortdurend werk een P2-filtermasker, bij langdurig werk een P3-volgelaatsmasker met aangeblazen lucht.• Ventilatie.
Werken met glas- en steenwol, lijm, pleister en mortel	<ul style="list-style-type: none">• Beschermende kleding en handschoenen.

Geluid

Risico	Maatregel
Geluid > 80 dB	<ul style="list-style-type: none">• Niet in de herrie werken als het niet nodig is• Gehoorbescherming voor het restrisico; Oordopjes, Gehoorkappen of Otoplastieken.