

VOORWOORD

Veiligheid is voor Vriens Archeo Flex een belangrijk onderwerp. Ondanks dat wij als werkgever niet op je werkplek aanwezig zijn, willen we wel graag zorgen dat je een veilige werkplek hebt. De opdrachtgever speelt natuurlijk een belangrijke rol bij het realiseren van een veilige plek om te werken. Met het ontwikkelen van dit boekje willen wij je echter ook zo goed mogelijk voorbereiden op de mogelijke risico's en veiligheidsmaatregelen. Op deze manier wordt de kans op ongevallen of ziekte verkleind.

Sommige dingen lijken wellicht vanzelfsprekend, maar zijn naar onze mening toch goed om een keer de revue te laten passeren. We kunnen ons voorstellen dat door de dagelijkse drukte, de alertheid soms wat weg kan zakken.

We zijn ons ervan bewust dat niet alle aspecten op papier vast te leggen zijn en claimen ook niet dat dit veiligheidsboekje een uitputtende lijst met risico's biedt. Het blijft belangrijk om zelf alert te zijn op mogelijke gevaren. Informeer ons en de opdrachtgever direct als er naar jouw mening gevaarlijke situaties ontstaan.

Lees het boekje door voordat je met je werkzaamheden gaat starten. De opdrachtgever zal bij het begin van de werkzaamheden specifieke risico's op de werkplek met je doorspreken. Mocht je naar aanleiding van dit boekje nog vragen hebben dan kun je natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

We willen Syncera, RAAP, AAC projectenbureau, de gemeente Den Haag en de gemeente Amersfoort bedanken voor hun hulp bij het samenstellen van dit boekje.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Algemene informatie	
1.1	Verplichtingen werkgever - opdrachtgever - werknemer	5
1.2	Arbo-checklist	6
1.3	Lichamelijke belasting / tillen	6
1.4	Werkdruk	7
1.5	Grensoverschrijdend gedrag	8
1.6	Calamiteiten	8
1.7	Keuring apparatuur	8
Hoofdstuk 2	Veiligheid in het veld	
2.1	Aanleggen werkput	9
2.2	Wateroverlast	10
2.3	Graafmachine	10
2.4	Graaf-/boormateriaal	11
2.5	Lichamelijke belasting	11
2.6	Verontreinigde grond	12
2.7	Explosieven (munitie)	14
2.8	Werkkleding en persoonlijke beschermingsmiddelen	14
2.9	Teken	16
2.10	Hygiëne	16
2.11	Zwangerschap en werken in het veld	17
Hoofdstuk 3	Kantoorwerkzaamheden	
3.1	Algemene risico's op kantoor	18
3.2	Werkplekinrichting	18
3.3	Chemische stoffen	22
3.4	Zwangerschap en kantoorwerkzaamheden	22

Hoofdstuk 1 Algemene informatie

1.1 Verplichtingen werkgever - opdrachtgever - werknemer

Als je spreekt over veiligheid op de werkplek is er in het geval van uitzenden en detacheren altijd een bijzondere situatie. Ondanks dat je in dienst bent bij Vriens Archeo Flex, heb je je werkplek bij de opdrachtgever. Een opdrachtgever is primair verantwoordelijk voor de arbeidsomstandigheden en veiligheid van de ingeleende werknemer. Vriens Archeo Flex is werkgever en heeft een zorg- en informatieplicht ten opzichte van haar werknemers en dient hen dus op de hoogte te stellen van de mogelijke risico's bij een opdrachtgever. We gebruiken hiervoor dit informatieboekje, maar ook de hierna genoemde arbo-checklist.

Naast de verplichtingen van de opdrachtgever en werkgever, heb je als werknemer uiteraard ook verplichtingen.

Zo zul je de bij de opdrachtgever geldende regels op moeten volgen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen en regels zoals opgenomen in een eventueel aanwezig veiligheidsplan. Indien er specifieke voorlichting of scholing nodig is om een veilige werksituatie te garanderen, moet je hieraan meewerken. Verder speel je een belangrijke rol bij het signaleren van eventuele risico's op de werkplek. Indien je risico's signaleert aan welke de opdrachtgever in jouw ogen te weinig aandacht besteedt, dien je dit onmiddellijk te melden aan zowel de opdrachtgever als Vriens Archeo Flex. Beide partijen zullen vervolgens aan de slag gaan om de risico's weg te nemen cq. op te lossen.

1.2 Arbo-checklist

Om je vooraf zo goed mogelijk te informeren over de specifieke arbeidsomstandigheden op de werkplek, werkt Vriens Archeo Flex met een zgn. arbo-checklist. Deze checklist bespreekt de opdrachtgever met je voor aanvang van de werkzaamheden. De opdrachtgever dient tijdens het bespreken van deze checklist zoveel mogelijk informatie te geven over de eventuele risico's binnen de organisatie en op de werkplek alsmede over afspraken op dit gebied.

De checklist gaat bijvoorbeeld in op de aanwezigheid van een risico inventarisatie en veiligheidsplan, de afspraken omtrent persoonlijke beschermingsmiddelen en tot wie je je bij de opdrachtgever kunt richten in het geval van vragen over arbeidsomstandigheden.

1.3 Lichamelijke belasting / tillen

Zowel in het veld als op kantoor kan het voorkomen dat je lichamenlijk zware werkzaamheden moet verrichten. In hoofdstuk 2 wordt ingegaan op lichamenlijke belasting die specifiek in het veld voorkomt. Tillen komt echter in alle werksituaties voor. Te lang of te zwaar tillen kan klachten veroorzaken, met name aan je rug. Een aantal belangrijke tips bij tillen zijn:

1. Buk en til niet onnodig, gebruik waar mogelijk hulpmiddelen;
2. Verstandig tillen kost net zoveel tijd als onverstandig tillen: doe het dus met verstand;
3. Bedenk vooraf hoe en waarheen je de last gaat verplaatsen, zodat je rekening kunt houden met eventuele moeilijkheden;
4. Bepaal vooraf het gewicht van de last; til niet te veel ineens. Vraag je collega's om hulp bij zware en grote voorwerpen;
5. Sta steeds recht voor de last; til nooit met gedraaide rug; verplaats je voeten als je moet draaien;
6. Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans alvorens met het echte tillen te beginnen;

7. Til met twee handen, houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam, voorkom dat je moet reiken; til niet hoger dan schouderhoogte;
8. Buig door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht, beweeg langzaam. Gebruik vooral je buik- en beenspieren. Hetzelfde geldt voor het neerzetten van de last;
9. Zorg dat de weg vrij is van obstakels als je moet lopen met de last, gebruik stroeve schoenen bij gladde vloeren.

Als richtlijn kun je aanhouden dat je voorwerpen die zwaarder zijn dan 25 kilo niet alleen moet tillen. Belangrijker dan deze richtlijn is het luisteren naar je lichaam, neem signalen serieus. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben.

1.4 Werkdruk

Bijna iedereen heeft wel eens te maken met werkdruk. Als dit niet van structurele aard is, kan het in de meeste gevallen geen kwaad. Als er langere tijd sprake is van werkdruk, kan hierdoor werkstress ontstaan. Het moment waarop dit gebeurt is voor iedereen verschillend. Zelfs in identieke situaties kan voor de ene werknemer sprake zijn van werkstress en voor de andere helemaal niet. Jij bent dan ook de enige persoon die aan kan geven wanneer je het werk niet meer aan kunt! In overleg met de opdrachtgever wordt dan bekeken welke oplossingen er zijn.

Probeer op drukke momenten of in drukke periodes er vooral goed op te letten dat je voldoende ontspant. Enerzijds door het nemen van pauzes (ook al heb je weinig tijd) en door te ontspannen buiten werktijd (bijv. door te sporten).

1.5 Grensoverschrijdend gedrag

Grensoverschrijdend gedrag is een breed begrip waaronder de volgende zaken vallen: (seksuele) intimidatie, agressie, geweld, psychisch of fysiek lastig gevallen worden en bedreiging. Mocht je hier last van hebben dan is het belangrijk dat je de ander laat weten dat je het niet accepteert. Mocht dit geen resultaat opleveren, neem dan direct contact op met de opdrachtgever en met ons. Door er snel over te praten kunnen we voorkomen dat het erger wordt en stappen ondernemen om het probleem op te lossen.

1.6 Calamiteiten

In het geval van calamiteiten is het van belang om van de volgende zaken vooraf op de hoogte te zijn:

1. Is er een veiligheidsplan aanwezig en wat is hiervan de inhoud;
2. Wie is er aanwezig met een BHV- (bedrijfshulpverlening) of EHBO-diploma;
3. Waar vind ik:
 - de verbandtrommel / EHBO-koffer;
 - de belangrijkste telefoonnummers en adressen (bijvoorbeeld van het dichtstbijzijnde ziekenhuis en de brandweer);
 - de telefoon;
 - het brandblusapparaat (deze dient altijd aanwezig te zijn, vraag na hoe deze te gebruiken!).

Bel indien nodig het alarmnummer (112) of het niet spoedeisende politienummer (0900 8844).

1.7 Keuring apparatuur

Veel apparatuur, zoals brandblusapparaat, aggregaat en pomp, moet uit veiligheidsoverwegingen jaarlijks gekeurd worden. Je kunt op het apparaat zelf vinden of dit is gebeurd of niet.

Hoofdstuk 2 Veiligheid in het veld

Het werken in het veld kan risico's met zich meebrengen. Gelukkig gebeuren er weinig ongevallen, omdat er goede voorzorgsmaatregelen worden genomen. Om alert te blijven op gevaarlijke situaties hebben we hieronder een aantal belangrijke risico's weergegeven. In de volgende paragrafen zullen de risico's verder uitgewerkt worden en wordt er ingegaan op beschermingsmiddelen en voorzorgsmaatregelen. Risico's in het veld zijn:

1. Aanleggen werkput;
2. Wateroverlast;
3. Graafmachine;
4. Graaf-/boormateriaal;
5. Lichamelijke belasting;
6. Verontreinigde grond;
7. Explosieven (munitie);
8. Warmte en kou;
9. Teken.

2.1 Aanleggen werkput

Bij diepe opgravingsputten en proefsleuven dient rekening gehouden te worden met instortingsgevaar. Vaak zorgt de opdrachtgever ervoor dat de put schuin en eventueel trapsgewijs uitgegraven wordt, zodat het risico op instorten wordt verkleind. Proefsleuven zijn echter vaak diep en smal, waardoor hier het instortingsgevaar groter is. Er kunnen diverse maatregelen genomen worden om de wanden te verstevigen, bijvoorbeeld stempelen of stutten van de wanden. Er moeten veilige in- en uitgangen zijn. Leg putten niet te dicht bij (oude) muren aan, aangezien deze vaak slecht gefundeerd zijn. Zorg verder dat alle KLIC-meldingen goed gecontroleerd zijn en dat eventuele leidingen en kabels op het maaiveld zijn afgezet met paaltjes en lint. Om te voorkomen dat werknemers of bezoekers in een put vallen, moet om de rand van de put en bij diepe gaten, afzettingslint gezet worden.

2.2 Wateroverlast

Na zware regenval of als er regenwater in de put aanwezig is, is er een verhoogd risico op instortingsgevaar. Let dus goed op, ook omdat gaten vaak niet meer zichtbaar zijn. Om verder te kunnen werken wordt soms gekozen voor bemalen of pompen. Wees hierbij erg voorzichtig met de elektriciteitskabels in combinatie met het regenwater. Laat iemand het apparaat bedienen die weet hoe het werkt en die de risico's kent.

2.3 Graafmachine

Blijf zo veel mogelijk buiten de draaicirkel van de graafmachine. Werk niet onder de arm van de graafmachine en houd oogcontact met de machinist bij het werken binnen het bereik van de arm van de graafmachine. Wees alert op de dode hoek van de machinist. Mogelijk kan er met de machinist een teken afgesproken worden dat gegeven wordt bij het binnengaan van de draaicirkel. Tevens kun je vooraf bespreken hoe het team te werk gaat bij het aanleggen van putten en vlakken.

Het dragen van een helm, fluorescerend hesje en veiligheidsschoenen is verplicht als je in een put werkzaam bent waar de graafmachine actief is.

Machines aangedreven door een motor produceren schadelijke stoffen. Een dieselmotor is hierbij het meest schadelijk. Het starten van een koude dieselmotor geeft een hoge uitstoot van schadelijke stoffen. Laat de graafmachine daarom eerst warm draaien, voordat je er bij gaat werken. Probeer zo min mogelijk in de omgeving van een ronkende dieselmotor te werken. Vraag aan de machinist de motor stop te zetten op het moment dat de machine voor een langere periode niet in gebruik is.

2.4 Graaf-/boormateriaal

Wees alert op de scherpe delen van boormateriaal / gereedschappen. Alle scherpe delen dienen tijdens het vervoer beschermd te zijn. Loop voorzichtig met het materiaal over het terrein om te voorkomen dat je valt.

2.5 Lichamelijke belasting

In het veld kunnen bepaalde werkzaamheden rugklachten veroorzaken. Rugklachten kunnen ontstaan door het (niet goed) tillen van zware voorwerpen. Ook lichte voorwerpen kunnen bij verkeerd of te lang tillen leiden tot rugklachten. Lange tijd achter elkaar een bepaalde houding aannemen kan ook risico opleveren.

Veldwerkzaamheden

Hoe kunnen rugklachten onder andere worden voorkomen?

- Draag de juiste kleding. Zorg dat de spieren warm blijven;
- Vraag om instructie bij nieuwe werkzaamheden of hulpmiddelen;
- Zorg voor een veilige werkplek. Pas op voor een gladde ondergrond en dingen waarover je kan struikelen;
- Let op de manier van tillen;
- Zorg voor voldoende afwisseling in de werkzaamheden.

Zie voor overige tips over tillen hoofdstuk 1 van dit boekje.

Boorwerkzaamheden

Het verrichten van boorwerkzaamheden is een zware fysieke inspanning. Hierbij kan je je rug op drie verschillende manieren belasten:

1. Het in de grond duwen van de boor;
2. Het ronddraaien van de boor;
3. Het uit de grond trekken van de boor.

Om de belasting te verminderen, kan je zelf letten op:

- je houding, door je rug zoveel mogelijk recht te houden;
- het gebruiken van beide handen;
- niet draaien en tillen tegelijk;
- afwisselen van handelingen;
- rustig tillen/trekken vanuit je benen.

Probeer je houding en mate van inspanning af te stemmen op de grondsoort waarin je boort. In sommige grondsoorten en onder grondwaterniveau is het boren veel zwaarder. Stem ook het type boor af op de specifieke omstandigheden.

Zeefwerkzaamheden

Ook zeefwerkzaamheden kunnen erg belastend zijn voor de rug. Let hierbij goed op je houding en wissel zoveel mogelijk af met andere werkzaamheden. Indien dit niet mogelijk is, houd dan voldoende pauzes.

Voor alle werkzaamheden geldt dat je op tijd aan moet geven als je last van je lichaam krijgt!

2.6 Verontreinigde grond

Milieutechnisch onderzoek

Bij vermoeden van bodemverontreiniging of als de opdrachtgever aangeeft dat de bodem van de onderzoekslocatie (mogelijk) is verontreinigd, starten de werkzaamheden pas als een milieutechnisch onderzoek op de betreffende vindplaats is uitgevoerd en de schriftelijke resultaten hiervan door de opdrachtgever zijn verstrekt. Als archeologisch onderzoek wordt uitgevoerd in verontreinigde grond dienen adequate beschermende maatregelen genomen te worden en dient de aard en mate van de verontreiniging bekend te zijn.

Naarmate de aard van de vervuiling ernstiger is, worden er meer voorzorgs- en veiligheidsmaatregelen genomen.

Deze maatregelen bestaan meestal uit:

- het dragen van beschermende kleding;
- een medische keuring voorafgaand aan werkzaamheden en soms ook achteraf;
- goede hygiëne (zie paragraaf 2.10).

De benodigde voorzorgsmaatregelen zijn terug te lezen in het Veiligheids- en Gezondheidsplan of gelijksoortig document. Zorg dat je op de hoogte bent van de inhoud van dit plan voordat je met de werkzaamheden start.

Werknemers onder de 18 jaar, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven mogen niet werken met verontreinigde grond.

Zware metalen en asbest

Verontreiniging die je wellicht aan kunt treffen, is verontreiniging door zware metalen en asbest. Asbest komt veel voor in puinlagen.

Zware metalen verspreiden zich in stofvorm en bij asbest is het binnenkrijgen van asbestvezels erg gevaarlijk. Besmetting vindt plaats via je luchtwegen of via je eten. Voorkom derhalve stofvorming door bijvoorbeeld de grond nat te houden, zeker bij warm weer. Was je handen goed voordat je gaat eten en eet niet in de put of sleuf. Leg bij twijfel en bij hoge concentraties het werk stil en neem contact op met je leidinggevende voor verdere maatregelen.

Verontreiniging in diepe put

Mocht er tijdens het graven een giftige stof ontsnappen dan is er een risico van bedwelming of vergiftiging. Dit gevaar is groter in een diepe put, aangezien er hier geen of weinig ventilatie is. Let goed op je collega's die in een diepe put werkzaam zijn. Mocht je zelf in de put werkzaam zijn, zorg dan dat je contact houdt met de medewerkers die boven de put werken. Zo hebben zij in de gaten als er iets niet goed is en kunnen ze je helpen met het verlaten van de put. In het algemeen geldt dat je nooit alleen in het veld moet staan.

Algemene voorzorgsmaatregelen

Indien het niet zeker is of er sprake is van verontreinigde grond zorg dan dat je:

- de kleren waarin je werkt apart houdt (doe ze in een tas en was de kleren apart);
- goed je handen wast;
- handschoenen draagt.

Blijft in het veld altijd alert op aparte geuren en kleuren in de grond. Leg bij twijfel het werk stil en overleg met de opdrachtgever over de te nemen acties.

Vondstverwerking

Zorg ook bij het verwerken van vondsten en monsters uit verontreinigde grond dat je weet om welke verontreiniging het gaat en welke voorzorgsmaatregelen nodig zijn. Vraag dit na bij de opdrachtgever. Gebruik in ieder geval handschoenen en zo nodig beschermende kleding en veiligheidsbril. Vang verontreinigd spoelwater apart op, loos dit niet op het riool.

2.7 Explosieven (munitie)

Indien er mogelijke explosieven worden gevonden dan dient de opgraving direct stilgelegd te worden. De politie moet worden ingeschakeld. Zij nemen contact op met de Explosieven Opruimings Dienst (EOD).

2.8 Werkkleding en persoonlijke beschermingsmiddelen

Het dragen van een fluorescerend hesje en veiligheidsschoenen is verplicht. Een veiligheidshelm is verplicht als er zwaar materiaal aanwezig is en in de buurt van draaiende (graaf)machines. In diepe opgravingsputten wordt geadviseerd ook een helm te dragen. Tevens kunnen er handschoenen gedragen worden. Bij bepaalde omstandigheden worden er soms aanvullende beschermingsmiddelen gebruikt. Hierbij kan o.a. gedacht worden aan stofmaskers en veiligheidsbrillen.

Het is belangrijk dat je je kleding aanpast aan de weersomstandigheden. Gebruik goede winterkleding en bescherming tegen regen. Tevens is juiste kleding belangrijk om rugklachten te voorkomen. Draag voldoende kleding. Let bijvoorbeeld ook op een bezwete rug. Als die afkoelt heb je extra kans op rugpijn. De schoenen dienen ook goede steun te geven.

Vaak wordt door de opdrachtgever verwacht dat je zelf in het bezit bent van veiligheidsschoenen/-laarzen. Het hesje en de helm worden meestal verzorgd door de opdrachtgever. Spreek dit met elkaar af voordat de werkzaamheden starten.

Gehoor

Er dienen gehoorbeschermers gedragen te worden bij het werken in de nabijheid van een (graaf) machine of andere geluidsbron met een geluidsniveau van meer dan 80 dB (decibel). Vanaf 85 dB ben je wettelijk verplicht gehoorbeschermers te gebruiken. Als je wilt weten of een geluid schadelijk is en er is geen geluidsmeting uitgevoerd dan kun je de volgende regel gebruiken: Als je op een normale toon met iemand kunt praten, is het geluid niet schadelijk.

Dat is wel het geval als je:

- hard moet praten om je verstaanbaar te maken;
- last hebt van oorsuizen of een fluittoon in je oren hebt als je van je werk komt;
- de eerste uren na het werk moeite hebt om een gesprek of televisieprogramma te volgen.

Zon

Werken in de buitenlucht vergroot het risico op huidkanker.

Belangrijk is om bij warmte/zon op het volgende te letten:

- Zorg voor afscherming tegen de zon;
- Smeer je elke 2 uur in met minimaal factor 10 (vaker als je veel zweet);
- Kleding beschermt beter dan zonnebrand (dus geen ontbloot bovenlijf / hemdje / korte broek);
- Draag een pet of helm met nekflap;
- Drink voldoende;
- Ga naar de dokter indien een moedervlek verandert of een zweertje niet overgaat.

Als het lang droog en zonnig weer is kan de grond erg stoffen. Het is beter voor je gezondheid om de grond, bijvoorbeeld door middel van sproeien, nat te houden.

2.9 Teken

Wanneer je een teek op je huid ontdekt is het belangrijk deze zo snel mogelijk te verwijderen. Dit in verband met het oplopen van de ziekte van Lyme. Gebruik hiervoor een pincet en plaats deze zo dicht mogelijk over de teek en zo dicht mogelijk op de huid. De teek moet niet worden verdoofd.

De teek verwijder je door hem met een voorzichtige draaiende beweging uit de huid te trekken. Het wondje moet ontsmet worden. Let de volgende weken op de huid rondom de tekenbeet. Bij lichamelijke klachten of huiduitslag rond de beet is het verstandig een huisarts te raadplegen.

Als je in een bosrijke omgeving of in een omgeving met hoog gras moet werken (in de periode maart-november) draag dan bedekkende kleding (lange mouwen en broekspijpen, petje). Je kunt ook je huid insmeren met een insectenwerend middel.

2.10 Hygiëne

De opdrachtgever zal zorgen voor faciliteiten op de locatie van de opgraving om je handen te kunnen wassen. Zorg dat je hier gebruik van maakt. Het is verder aan te raden niet te eten (en roken) op de opgraving. In sommige situaties in dit zelfs niet toegestaan. Voorkom wonden en wondjes en voorkom wondinfectie. Wondjes dienen afgedekt te worden met een pleister en goed verzorgd te worden. Bij vuil in wondjes kunnen bacteriën groeien die bijvoorbeeld tetanus en miltvuur veroorzaken.

Raadpleeg bij ontstekingen van (een wondje in) de huid altijd de huisarts.

Als er sprake is van verontreinigde grond is het belangrijk dat je handschoenen draagt en tussentijds je handen goed wast. Bij het verlaten van de verontreinigde zone dienen handen en gezicht gewassen te worden.

2.11 Zwangerschap en werken in het veld

Uitgangspunt is dat je tijdens je zwangerschap en borstvoedingsperiode zoveel mogelijk je eigen werk kunt blijven doen, in je eigen functie en op je eigen werkplek. De werkgever is wel verplicht om de gezondheid van jou en het ongeboren kind tijdens de zwangerschap en periode van borstvoeding te beschermen. Het werken in het veld is fysiek zwaar werk. Mocht dit werk gedurende de zwangerschap te zwaar worden dan kan er in overleg gekeken worden naar een oplossing, zoals bijvoorbeeld tijdelijk ander werk. Geadviseerd wordt om tijdens de zwangerschap altijd handschoenen te dragen in het veld. Het is niet toegestaan om tijdens een zwangerschap op verontreinigde grond te werken. Bij twijfel kan advies worden ingewonnen bij de bedrijfsarts.

Hoofdstuk 3 Kantoorwerkzaamheden

3.1 Algemene risico's op kantoor

Indien je op kantoor werkt, let dan in ieder geval op de in hoofdstuk 1 genoemde aandachtspunten.

Verder is het belangrijk om na te gaan of er een ontruimingsplan aanwezig is. Zo ja, zorg dat je op de hoogte bent van de inhoud. Als dit niet aanwezig is, kijk dan in ieder geval waar de nooduitgangen zijn en hoe je vanaf je werkplek de dichtstbijzijnde uitgang bereikt. Informeer verder of er een alarmsysteem is en hoe dit werkt en zorg dat je het telefoonnummer hebt van de beveiligingsdienst.

3.2 Werkplekinrichting

Als je veel aan een bureau werkt is het van belang dat je werkplek goed is ingericht. Op die manier worden lichamelijke klachten, zoals RSI, zoveel mogelijk voorkomen. Zorg er voor dat je bureau, stoel en computer goed zijn in- en opgesteld, volgens onderstaande instructie.

Stap 1: Instellen van de stoel

Ga voor je stoel staan en laat de zitting omhoog komen tot net tegen de knieschijf. Als je een stoel hebt waarbij je de zitdiepte in kunt stellen, zorg er dan voor dat de stoelzitting niet tot in de knieholtes steekt.

Stel de hoogte van je rugleuning zo in dat de bolling van de rugleuning in de holte van je rug past.

Als de armsteunen naar binnen en buiten geschoven kunnen worden, stel de armsteunen dan zo in dat deze recht onder de ellebogen uitkomen.

Ga zitten op de stoel en ontspan je schouders. Stel de armsteunen zo in dat je net steun krijgt met ontspannen schouders.

Stel de hoogte van je rugleuning zo in dat de bolling van de rugleuning in de holte van je rug past.

Als de armsteunen naar binnen en buiten geschoven kunnen worden, stel de armsteunen dan zo in dat deze recht onder de ellebogen uitkomen.

Ga zitten op de stoel en ontspan je schouders. Stel de armsteunen zo in dat je net steun krijgt met ontspannen schouders.

Stap 2: Instellen van de werktafelhoogte

Je tafel en toetsenbord moeten op ongeveer gelijke hoogte staan met de armleuningen van je stoel. Als je tafel te hoog staat en niet instelbaar is, stel dan je zittinghoogte zo hoog in dat de armleggers en de tafel ongeveer even hoog zijn. Maak in dit geval gebruik van een voetensteun. Als je tafel te laag staat, vraag dan of het tafelblad hoger ingesteld kan worden (desnoods door blokken onder de poten).

Stap 3: het instellen van het beeldscherm

Plaats je beeldscherm recht voor je op afstand van een gestrekte arm. Zorg dat de bovenrand van het scherm op ooghoogte staat of iets lager. Als het scherm te laag staat verhoog het dan door er bijvoorbeeld iets onder te leggen. Als je je beeldscherm goed instelt, kijk je recht vooruit of iets omlaag. In ieder geval nooit omhoog!

Stap 4: Muis en toetsenbord

Plaats je toetsenbord recht voor je parallel aan het beeldscherm en de tafeland. Plaats de muis direct naast het toetsenbord aan de voorzijde van de tafel. Maak indien nodig gebruik van een muis- en of toetsenbord kussentje.

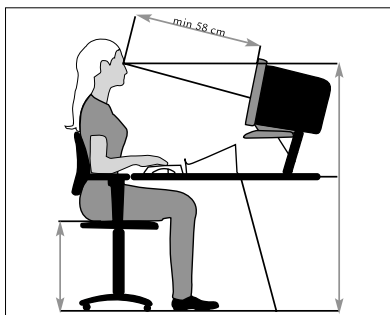
Laptop

Met een laptop is de monitor te laag voor een ontspannen houding van je nek. Ook is werken met het toetsenbord en de muis of touchpad lichamenlijk meer belastend.

Werk daarom niet meer dan 2 uur per dag aan een laptop, tenzij je onderstaande aanpassingen hebt gedaan:

- Sluit een los toetsenbord en een losse muis aan op je laptop;
- Gebruik een laptop houder om de laptop op de juiste hoogte en afstand te brengen.

Ter illustratie het volgende plaatje:



Stap 5: Gebruik de werkplek op een goede manier

Let bij langdurig beeldschermwerk op de volgende punten:

- Zorg dat bij het gebruik van de muis je onderarm altijd ergens op steunt (leuning of werkblad);
- Zorg dat voeten, knieën, armen en schouders tijdens het werken allemaal dezelfde richting uitwijzen;
- Voorkom dat je met opgetrokken schouders werkt;
- Zorg dat het toetsenbord ongeveer 10 cm van de tafelrand ligt met de muis daar vlak naast;
- Voorkom dat je tijdens het typen of muizen met je hoofd/nek naar voren buigt;
- Gebruik als je veel met papieren werkt eventueel een concepthouder waarop de papieren of mappen geplaatst kunnen worden.
- Houd de hoorn van je telefoon in je hand vast en klem deze niet tussen schouder en hoofd;
- Wissel werkzaamheden zoveel mogelijk af, ga met regelmaat van je werkplek af;
- Werk niet meer dan twee uur aaneengesloten achter een computer (gebruik indien aanwezig pauzesoftware).

Stap 6: Streck- en ontspanningsoefeningen

Ter ontspanning van je spieren kun je onderstaande oefeningen doen. Zorg hierbij dat je een goede zithouding hebt, de oefeningen in je eigen tempo uitvoert en stopt als de oefening pijn veroorzaakt.

- Draai langzaam rondjes met je hoofd (van links, naar achter, naar rechts, naar voren);
- Til je schouders op en laat ze weer vallen;
- Rol je schouders naar voren en naar achteren;
- Schud je handen;
- Rol je polsen los;
- Maak rustig je rug bol en weer hol.

Soms ziet je werkplek er natuurlijk anders uit en is er niet een standaard instructie te geven hoe deze moet worden ingericht. Belangrijk is dat je je werkzaamheden kunt uitvoeren zonder lichamelijke klachten te krijgen. Als je werkzaamheden lichamelijk belastend zijn, wissel deze dan zoveel mogelijk af met andere werkzaamheden.

Als je lichamelijke klachten krijgt en je denkt dat dit wordt veroorzaakt door je werkplekinrichting, geef dit dan direct door aan de opdrachtgever en aan ons. Door aan een verkeerd ingerichte werkplek te werken kun je bijvoorbeeld last krijgen van je rug, nek, schouders, armen, handen of polsen. De arbo-coördinator of -deskundige bij de opdrachtgever kan samen met je naar je werkplek kijken. Indien de opdrachtgever geen arbodeskundige heeft, regelt Vriens Archeo Flex iemand om dit te bekijken.

3.3 Chemische stoffen

Het kan zijn dat er chemische stoffen aanwezig zijn op je werkplek, bijvoorbeeld voor het uitvoeren van restauratiewerkzaamheden. Indien het werken met chemische stoffen niet bij je functie hoort, zorg dan dat je niet met deze stoffen in contact komt. Als je in het kader van je functie wel met deze stoffen moet werken, doe dit dan alleen als je hiertoe opgeleid of getraind bent. Zorg in dat geval ook voor de nodige voorzorgsmaatregelen, zoals aanwezigheid van een nooddouche, ventilatie, brandblusser en een veilige opslagplaats.

3.4 Zwangerschap en kantoorwerkzaamheden

Over het algemeen leveren kantoorwerkzaamheden geen gevaar op voor de veiligheid van zwangere vrouwen. Medewerkers die zwanger zijn moeten er wel op letten dat ze niet te zwaar tillen en moeten stress zoveel mogelijk beperken. Mochten er gevaarlijke stoffen aanwezig zijn op de werkplek, zorg dan dat je hier geen contact mee hebt. Indien het werken met gevaarlijke stoffen een onderdeel is van je functie, zorg er dan voor dat je zeker weet dat de betreffende stoffen niet schadelijk zijn voor de gezondheid van jezelf en die van je kindje. Als dit wel zo is, of als je twijfelt, werk er dan niet mee.

Je kunt voor alle zekerheid bij de opdrachtgever vragen naar een arbo-informatieblad, chemiekaart of productinformatie-blad van de betreffende stof. Hierop staat aangegeven of de stof schade toe kan brengen aan de ongebo-
ren vrucht. Dezelfde voorzorgsmaatregelen gelden als je borstvoeding geeft.