

INFORMATIE VOOR DE PRESENTATOR

PLAATSEN VAN CV KETEL/ BOILER/RADIATOR



Bij het plaatsen van een CV ketel, boiler of radiator speelt tillen en dragen een belangrijke rol. Een CV ketel of combiketel weegt afhankelijk van het type tussen de 40 en 86 kg. Dit moet je dus altijd minimaal met twee personen tillen en dragen. Het beste is om voor het tillen en dragen van deze grote gewichten gebruik te maken van een hulpmiddel.

Een boiler weegt, afhankelijk van de capaciteit en het fabrikaat, tussen de 20 en 50 kg. Til deze bij voorkeur dus met twee personen. Maar ook hier geldt dat je het beste gebruik kunt maken van een geschikt hulpmiddel.

Het gewicht van een radiator is afhankelijk van de grootte, maar weegt vaak boven de 25 kg. Daarnaast is door de vorm van de radiator deze meestal niet eenvoudig met een persoon te tillen en te dragen. Gebruik voor het tillen en verplaatsen daarom bij voorkeur een hulpmiddel.

Om gezond te kunnen werken is het nodig dat het werk is afgestemd op de lichamelijke mogelijkheden en beperkingen van de mens. Bij sommige werkzaamheden kan een te hoge en/of eenzijdige lichamelijke belasting (overbelasting) ontstaan.

Dit kan ook het geval zijn bij het plaatsen van een CV ketel, boiler of een radiator. In deze toolbox wordt ingegaan op het zoveel mogelijk voorkomen van lichamelijke overbelasting bij het plaatsen van een CV ketel (combiketel), boiler of radiator. We bespreken de hulpmiddelen die hiervoor gebruikt kunnen worden.

TILLEN EN DRAGEN

Tijdens het tillen wordt het tilgewicht opgevangen o.a. via onze wervelkolom, spieren, pezen en onze benen. De meeste klachten ontstaan in de wervelkolom en de spieren en banden die aan de wervelkolom zijn verbonden. De wervelkolom bestaat uit wervels met daartussen de tussenwervelschijven. Samen met diverse spieren en banden zijn wij in staat onze rug te buigen en te strekken. De tussenwervelschijven worden extra belast als we voorovergebogen een gewicht tillen.

De richtlijn voor tillen in de branches tot 1 januari 2007 is maximaal 25 kg voor één

persoon. Voor twee personen is dit 50 kg. Deze gewichten gelden bij het tillen onder de meest ideale omstandigheden. De volgende factoren hebben invloed op het maximaal te tillen gewicht:

- Is het te tillen voorwerp goed vast te pakken met de hele hand en niet met alleen de vingers.
- Van welke hoogte moet je het optillen.
- Hoe hoog moet het opgetild worden.
- Hoe ver moet je reiken om de last te kunnen optillen of neerzetten.
- Kun je het met een rechte rug tillen of moet je het met een gedraaide rug tillen.
- Hoe vaak moet er getild worden.

VERVOLG

PLAATSEN CV KETEL/BOILER/RADIATOR

Hoe ongunstiger de houding en hoe hoger de tilfrequentie des te lager het maximale tilgewicht mag zijn.

EFFECTEN OP DE GEZONDHEID

Door langdurige en zware lichamelijke arbeid (een combinatie van houding, beweging en krachtoefening) kan schade aan het lichaam ontstaan, in het bijzonder aan spieren, gewrichten en pezen. Dit kan leiden tot klachten aan rug, nek, schouder(s), knieën en armen. Individuele en werkgebonden factoren (leeftijd, geslacht, klimaat, werkdruk, enzovoorts) kunnen hierbij een rol spelen.

Er kan al sprake zijn van overbelasting van spieren, pezen of gewrichten door bijvoorbeeld eenmalig tillen of trekken/duwen van een zware last. Een bekend voorbeeld is het kratje bier dat uit de kofferbak van de auto moet worden getild waarbij het plotseling in je rug schiet. Dan is het meer een blessure. Maar het kan ook de druppel zijn waardoor je gedurende kortere of langere tijd niet meer kunt werken.

Ook kan er overbelasting ontstaan door het lichaam langere tijd bloot te stellen aan een bepaalde belasting. Eerst is dit te merken door vermoeidheidsklachten, als deze langere tijd aanhouden kunnen er ook pijnklachten ontstaan. Uiteindelijk kan dit leiden tot ziekteverzuim. Als we regelmatig te zware gewichten tillen kan dit leiden tot:

- Spierpijn door overbelasting van de lage rugspieren.
- Spit, een acute vorm van spierkramp.
- Slijtage van tussenwervelgewrichten.
- Beschadiging van een tussenwervelschijf (hernia).

TIPS VOOR VERSTANDIG TILLEN EN DRAGEN

Gebruik bij voorkeur een hulpmiddel voor het tillen en dragen. Als je toch moet tillen doe dit dan als volgt:

- Ga recht voor de last staan, til nooit met gedraaide rug. Verplaats je voeten als je moet draaien.
- Houd de last zoveel mogelijk tegen het lichaam, voorkom dat je ver moet reiken.
- Buig door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht, til rustig.
- Til niet te veel ineens. De richtlijn in de branche is in je eentje maximaal 25 kilo te tillen of te verplaatsen. Vraag je collega's om hulp bij het verplaatsen van zware of grote voorwerpen.
- Het maximale tilgewicht moet worden verlaagd als je frequenter moet tillen of als je moet tillen in een ongunstige houding.
- Kijk uit waar je loopt, let op obstakels en gladde vloeren en loop rechtop.
- Luister naar je lichaam en forceer niets. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste als je te veel tilt.
- Gebruik beide handen en til niet alleen met de vingers.
- Gebruik handschoenen voor een betere grip en om snij- en schaafwonden te voorkomen.

TIPS VOOR HULPMIDDELEN OM TE TILLEN EN TE DRAGEN

- Gebruik zo mogelijk hulpmiddelen voor het tillen en verplaatsen van lasten.
- Bedenk van tevoren welke hulpmiddelen er nodig zijn en zorg dat ze op het werk aanwezig zijn. Overleg eventueel met je leidinggevende of de werkvoorbereider.
- Voorkom te grote belastingen, schakel bij gebrek aan hulpmiddelen liever een of meer collega's in.
- Buk en til niet onnodig. Denk na over de aanpak van het werk. Veel tilmomenten zijn te voorkomen door een betere planning van het werk.

Er zijn diverse hulpmiddelen op de markt. Op de volgende pagina vind je een overzicht van de hulpmiddelen die het tillen en dragen van een CV ketel of boiler kunnen verlichten.

VERVOLG

PLAATSEN CV KETEL/BOILER/RADIATOR

Radiatorkar

Deze is specifiek bedoeld om radiatoren te verplaatsen.



De *bedrijfswagen* die is voorzien van een laadlift.



De CV ketel of de boiler op een pallet plaatsen zodat hij eenvoudig te vervoeren is met een *palletwagen*.



De *steekwagen*

VERVOLG

PLAATSEN CV KETEL/BOILER/RADIATOR



De (elektrische) trappen steekwagen
(ook trap op en leverbaar voor draaitrap).



Het hondje (verrijdbaar onderstel)

Platform met wielen waarop voorwerpen zoals
CV ketel of boiler verplaatst kunnen worden.
Evt. met trekstang.
Let op maximale draagcapaciteit en vlakke
ondergrond.



De pianokar

Kar met grote wielen voor het makkelijker
nemen van hindernissen zoals drempels e.d.
Let op maximale draagcapaciteit. Bij voorkeur
vlakke ondergrond.



De mobiele montagelift

Het positioneren op hoogte van installatie
onderdelen, zoals CV ketels of boilers.
Let op periodiek onderhoud en keuring,
Schone vloer i.v.m. het verrijden van de mon-
tagelift. Voldoende ruimte om montagelift
te plaatsen.



Platenkar

Voor het vervoeren van radiatoren.

VOOR MEER INFORMATIE

- Kijk in Het Blauwe Boekje:
 - hoofdstuk 3.6 (Tillen, houding en beweging)
 - 5.13 (Veilig werken bij montage en/of samen bouwen van werktuigbouwkundige of elektrotechnische installatie-componenten)
 - 5.29 (Veilig werken bij laden en lossen van materiaal)
- En kijk op de site: www.ii-mensenwerk.nl. Op deze site staan ook hulpmiddelen voor andere fysiek zware werkzaamheden.

TIPS VOOR HET HOUDEN VAN DEZE TOOLBOXMEETING

Het spreken voor een groep is niet eenvoudig. Sommigen gaat dit gemakkelijk af, maar anderen vinden dit bijzonder lastig. Hierbij geven wij enige tips voor het houden van deze toolboxmeeting.

VOORBEREIDING

- Bereid je altijd goed voor door de achtergrondinformatie voor de presentator die bij de toolboxmeeting hoort door te nemen. Lees zo mogelijk ook de informatie onder het kopje 'meer informatie'.
- Voorkom dat medewerkers te laat komen door duidelijk de aanvangstijd door te geven. Spreek mensen erop aan als ze te laat komen.
- Het onderwerp van de toolbox moet aansluiten bij de werkzaamheden die worden

uitgevoerd. Houd de toolbox over het plaatsen van een CV ketel/ boiler of radiator daarom bij voorkeur op de dag dat hiermee begonnen wordt.

TIJDSTIP EN TIJDSDUUR

- Het beste is om de toolboxmeetings te plannen op een tijdstip dat de medewerkers nog niet vermoeid zijn. Bijvoorbeeld aan het begin van de dag.
- Houd de toolboxmeeting niet langer dan 15 minuten. Beter 2 toolboxmeetings van elk 15 minuten dan 1 lange toolboxmeeting van 45 minuten.

DE RUIMTE WAAR JE DE PRESENTATIE GEEFT

- Kies een ruimte die groot genoeg is en waar iedereen kan zitten.
- Zorg ervoor dat je geen verstoring hebt van lawaaiige werkzaamheden. Maak hierover zonodig afspraken met andere (onder)aanemers.
- Zet de stoelen zo neer dat je oogcontact kan hebben met alle medewerkers.

DE MANIER VAN PRESENTEREN

- Lees de presentatie niet letterlijk voor. Maar vertel het zoveel mogelijk in je eigen woorden.
- Je kunt gebruik maken van de PowerPoint presentatie of de samenvattingbladen.
- Probeer de toolboxmeeting wat interactief

te maken door medewerkers eens wat vragen te stellen bijvoorbeeld over hoe zij het tilprobleem van de CV ketel, radiator of boiler in de dagelijkse praktijk oplossen.

- Blijf niet zitten, ga staan voor de groep en kijk de mensen aan.
- Vraag of de medewerkers de mobiele telefoons willen uitzetten.
- Vraag medewerkers niet te roken in de ruimte.

OPBOUW VAN DE TOOLBOXMEETING

Bouw je toolboxmeeting als volgt op:

- Reik direct de handout uit als je geen gebruik maakt van de PowerPoint presentatie. Gebruik je de PowerPoint presentatie, reik de handout dan uit aan het eind van de presentatie.
- Begin met een inleiding van maximaal 1 minuut, waarin je vertelt wat het onderwerp is en de verschillende aspecten (problemen en tips).
- Geef tijdens de inleiding ook aan op welk moment de medewerkers vragen kunnen stellen: aan het eind of tijdens de toolboxmeeting.
- Houd je praatje waarin je in detail ingaat op de verschillende onderwerpen die zijn genoemd tijdens de inleiding. De 'achtergrondinformatie voor de presentator' is hierbij een leidraad, wil je meer vertellen dan kan dat natuurlijk.
- Demonstreer de hulpmiddelen en vertel waar deze verkrijgbaar zijn. Demonstreer ook hoe je op een juiste wijze moet tillen. Laat een of meerdere personen dit nadoen en laat de rest van de groep beoordelen of dit op de juiste wijze plaatsvindt.
- Geef een korte samenvatting aan het eind, waarin je aangeeft wat je hebt behandeld.
- Geef de gelegenheid aan de medewerkers om vragen te stellen. Heb je geen antwoord op de vragen? Geef dan aan wanneer je erop terugkomt, bijvoorbeeld bij de volgende toolboxmeeting. Noteer de vraag / vragen en win daarover informatie in. Je kunt hiervoor de preventiemedewerker of Arbofunctionaris raadplegen.
- Bedank de medewerkers voor hun aanwezigheid.
- Laat alle aanwezigen de presentielijst tekenen. Je weet dan welke medewerkers de presentatie niet hebben kunnen bijwonen, bijvoorbeeld omdat ze een vrije dag hebben. Eventueel kun je de presentatie voor deze medewerkers later herhalen.