

4.10 Trillingen

Als je met machines werkt, wordt je lichaam vaak blootgesteld aan trillingen of schokken. Dit kan leiden tot maag- en darmklachten, rugklachten, hoofdpijn, vermoeidheid, spierpijn, verminderde concentratie of aandoeningen aan het evenwichtsorgaan, daarom gelden de volgende wettelijke regels:

- Indien bij een eerste globale beoordeling tijdens de risico-inventarisatie en – evaluatie per bedrijf blijkt dat er sprake kan zijn van een te hoog niveau van trillingen moeten de niveaus van de mechanische trillingen waaraan de werknemer wordt blootgesteld, worden beoordeeld en zo nodig worden gemeten.
- Als er sprake is van een bekende situatie, kan ook worden volstaan met een beoordeling op basis van voorhanden zijnde gegevens. Zijn deze gegevens niet of onvoldoende beschikbaar, dan zal een meting verder uitsluitel moeten geven over de blootstelling aan trillingen van de werknemer. De meting moet plaatsvinden conform de normen NEN-ISO 2631 voor lichaamstrillingen en NEN-ISO 5349 voor hand-armtrillingen.
- Als de actiewaarden worden overschreden, is de werkgever verplicht om in de risico-inventarisatie en -evaluatie en in het daarbij behorende plan van aanpak aandacht te besteden aan technische en organisatorische maatregelen om de trillingsbelasting te verminderen. Maatregelen aan de bron hebben daarbij de voorkeur.
- De leidinggevende is verantwoordelijk voor voorlichting en onderricht aan de werknemers over de wetgeving, de risico's, meetuitslagen, de genomen maatregelen, de veilige werkmethoden en de te gebruiken persoonlijke beschermingsmiddelen.
- De leidinggevende is verantwoordelijk voor toezicht op de gekozen werkmethode en het dragen van de persoonlijke beschermingsmiddelen door de werknemers.
- De werkgever dient elke werknemer die in verband met zijn werkzaamheden kans loopt om aan mechanische trillingen te worden blootgesteld een arbeidsgezondheidskundig onderzoek aan te bieden. Dat geldt voor aanvang van de werkzaamheden (bij indiensttreding), tussentijds bij een geconstateerde aandoening bij een andere collega, op verzoek van de werkgever of werknemer en tot slot na beëindiging van de blootstelling.

Let bij het werken met machines op het volgende:

- Gebruik handgereedschap dat is voorzien van een gedempt handvat.
- Gebruik trillingdempende handschoenen als je langdurig werkt met trillend gereedschap.
- Werk met goed onderhouden hoogwerkplateaus en andere machines.
- Probeer trillingen en schokken zoveel mogelijk te dempen of te isoleren, bijvoorbeeld door heftrucks of Manitou's met stoelvering te gebruiken.
- Houd je lichaam en armen warm.