

# Voorlichtingshandboek

## Veiligheid, Gezondheid en Milieu



# LM Consultancy BV

LM Consultancy B.V. - Voltastraat 25 - 6902 PT - ZEVENAAR



**Ieder persoon die werkzaamheden voor LM Consultancy uitvoert dient op de hoogte te zijn van de risico's van de te verrichten werkzaamheden. De verantwoordelijkheid hiervoor ligt bij LM Consultancy, de inlener en de werknemer van LM Consultancy.**

## **1. Inleiding**

LM Consultancy hecht erg veel waarde aan de veiligheid van haar werknemers. Naast de door LM Consultancy of inlener uitgegeven PBM's willen wij u middels deze voorlichting informeren over de eventuele risico's die u tijdens uw werkzaamheden kunt ondervinden.

Indien u na het lezen van deze voorlichting nog vragen heeft dan kunt u deze kenbaar maken aan LM Consultancy.

**Controleer altijd uw werkplek op onveilige situaties voordat u aan uw werkzaamheden begint en zorg er voor dat u zich laat informeren omtrent de veiligheid- en bedrijfsregels die bij de inlener gehanteerd worden.**

## **2. *Beleidsverklaring***

LM Consultancy is gespecialiseerd in het bemiddelen van gekwalificeerde en betrouwbare specialisten bij diverse bedrijven. LM Consultancy werkt vanuit de disciplines Bouw, Civiel en Telecom.

LM Consultancy heeft te allen tijde de veiligheid, gezondheid en welzijn van haar medewerkers op een zodanige wijze gewaarborgd dat zij niet worden blootgesteld aan onaanvaardbare risico's. LM Consultancy draagt zorg voor plaatsingen van detacheringmedewerkers met duidelijke afspraken met de inlener om de veiligheidsregels te respecteren. LM Consultancy tracht op eigen werkzaamheden de veiligheid zo goed als mogelijk te waarborgen. Persoonlijk letsel, en materiële schade dienen te worden voorkomen. Daarnaast voldoet LM Consultancy aan de geldende wet- en regelgeving. Om dit te kunnen realiseren heeft LM Consultancy een veiligheidssysteem opgezet waarin alle kritische momenten op het gebied van veiligheid en gezondheid zijn gewaarborgd.

Het is belangrijk dat op een systematische wijze continu wordt gestreefd naar verbetering op het gebied van veiligheid en gezondheid. Deze verbeteringen kunnen worden geïnitieerd naar aanleiding van een goede interne overlegstructuur, toolbox-meetings, werkplekinspecties en periodieke interne audits.



De directie van LM Consultancy is verantwoordelijk voor de opzet en implementatie van het

veiligheidssysteem. Eénmaal per jaar wordt in overleg met de VGM-Coördinator de Risico Inventarisatie & Evaluatie en het beleid geëvalueerd en wordt gekeken naar de uitvoering van het Plan van Aanpak. Daarnaast neemt zij alle mogelijke maatregelen om het beleid ten uitvoer te brengen en te zorgen dat dit beleid door alle medewerkers wordt begrepen, onderschreven en uitgedragen.

Iedere medewerker draagt de verantwoordelijkheid voor het nakomen van alle afspraken die zijn vastgelegd in het veiligheidssysteem is gedelegeerd aan de VGM-Coördinator. Hij draagt zorg voor het onderhoud van het veiligheidssysteem, de inspecties, de interne audits en de rapportage aan de directie.

### **3. Voorlichting Veilig werken op hoogte.**

Al boven de 2,5 meter hoogte moet er in Nederland veilig gewerkt worden. Dat lijkt op het eerste gezicht een beetje overdreven en misschien niet uitvoerbaar. Toch is het wel belangrijk te streven naar goede uitvoering van deze richtlijn. Vallen op hoogte is namelijk niet voor niets al jarenlang doodsoorzaak nr. 1 binnen werksituaties. Je dient dan ook voor werkzaamheden op hoogte in bezit te zijn van het certificaat “veilig werken op hoogte”.



## Rechten en Plichten van de werknemer;

### Rechten:

- Heeft het recht op beschermingsmiddelen zonder daarvoor te hoeven betalen
- Heeft het recht om werk te weigeren wanneer hij zich onveilig voelt of vindt dat werkzaamheden onveilig plaatsvinden

### Plichten:

- **Heeft de plicht zich te houden aan de veiligheidsprocedures zoals die aan hem bekend zijn gemaakt door de werkgever/opdrachtgever.**
- **Heeft de plicht gebruik te maken van persoonlijke beschermingsmiddelen, indien ter beschikking gesteld en hij van de wijze van gebruik op de hoogte is.**



### **Adviezen om veilig te werken op hoogte.**

- Belangrijk is te allen tijde de juiste valbeveiligingsproducten op de juiste manier te gebruiken. Bij iedere situatie dient hierin weer de juiste afweging te worden gemaakt.
- Medewerkers moeten weten wat de risico's zijn en wat per product de voorschriften ten aanzien van gebruik zijn; boven de 2,5 meter moet beveiligd gewerkt worden en de schok die het lichaam krijgt mag niet meer dan 6 KN zijn
- Werknemers moeten een instelling hebben die er op gericht is om de risico's van hun werk zoveel mogelijk te beperken, zonder dat de praktische uitvoering van hun werk in gevaar komt.
- Zorg dat ieder zijn eigen gordel gebruikt, iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen spullen.
- Verricht nooit zelf reparaties aan de veiligheidsproducten.
- Een veiligheidsgordel moet na een val worden vervangen door een nieuwe.



#### 4. Voorlichting “Werken met/nabij trillingsbronnen”

Door langdurige trillingen kunt u gezondheidsklachten krijgen. Als u bijvoorbeeld de hele dag op een trillende stoel zit van een zwaar voertuig, kunt u door lichaamstrillingen last krijgen van uw rug of wervelkolom. Langdurig trillen van handen of armen vergroot het risico op vaat- en zenuwaandoeningen en bot- gewricht- en spierklachten.

**Neem voldoende rustperiodes wanneer u met apparatuur werkt die veel trillingen veroorzaken.**

##### **Adviezen om gezondheidsklachten bij trillingswerk te voorkomen of te verminderen**

- Kies de juiste arbeidsmiddelen en zorg voor goed onderhoud.
- Zorg ervoor dat je goed bent voorgelicht m.b.t. het juiste gebruik van arbeidsmiddelen.
- Maak werkschema's met voldoende rustmogelijkheden. Wissel waar mogelijk werkzaamheden af.



## 5. Voorlichting “werken met/nabij spanningsvoerende delen”

Of het nu statische elektriciteit betreft zoals tijdens het laden en lossen van vloeistoffen via een leiding of “stroom” van elektrische apparatuur en machines, werken met elektriciteit brengt grote risico’s met zich mee.

De meeste ongevallen ontstaan door onjuiste aanleg van elektrische installaties, het gebruik van slecht materiaal en het gebruik van elektriciteit door mensen zonder de nodige kennis .Het is een fabeltje dat u slechts bij directe aanraking van elektriciteit in gevaar bent.

**Bij hoogspanning (boven de 1000 Volt) kan levensgevaar ontstaan indien u dicht in de buurt van de geleider komt**

Wie laagspanningsinstallaties aanlegt houdt zich aan de norm NEN 101. Daarin staat hoe de installatie aangelegd dient te worden. Wie werkt aan de installatie of in de omgeving moet zich houden aan de normen NEN 3140 en NEN-EN-50110-1

Wie echter continu werkt met geleidend materiaal moet van de inlener specifieke werk- en installatievoorschriften krijgen. Dit geldt ook voor werken met hoogspanning.

### **Adviezen om gezondheidsklachten bij spanningsvoerende delen te voorkomen of te verminderen**

- Schakel de stroom af.
- Gebruik nooit trappen van geleidend materiaal.
- Pas op dat u bij een ongeval niet zelf onder spanning komt te staan door te proberen het slachtoffer los te trekken.
- Een aardlekschakelaar kan de stroomkring onderbreken, maar mag nooit als enige beveiliging worden gebruikt.
- Zorg voor goed, dubbel geïsoleerd gereedschap.
- Scherm onder spanning staande delen als schakelkasten en stoppenkasten goed af.



## 6. Voorlichting “Werken met / nabij gevaarlijke stoffen”

Gevaarlijke stoffen zijn stoffen die een mogelijk gevaar opleveren voor uw veiligheid en gezondheid op het werk. Voorbeelden zijn o.a. chemische producten, brandstoffen, aardgas en LPG. Gevaarlijke stoffen kunnen giftig, agressief, brandgevaarlijk, bedwelmend of explosief zijn.

Er bestaan 3 hoofdcategorieën;

- Acut veiligheidsbedreigend ( brandbaar of explosiegevaar)
- Acut toxisch ( bedwelmend of verstikkend)
- Chronisch Toxisch ( schade op lange termijn aan de luchtwegen, het zenuwstelsel of de voortplantingsorganen veroorzaken. Hieronder vallen ook stoffen die huid- en luchtwegenallergieën en kanker kunnen veroorzaken.

**Vraag bij uw werkgever of inlener naar het productinformatieblad van de gevaarlijke stoffen en zorg ervoor dat uw werkgever of inlener u voorlicht over het gebruik en de risico's**

Het productinformatieblad beschrijft de risico's van een product en vermeld welke persoonlijke beschermingsmiddelen u het beste bij dit product kun gebruiken.

**Adviezen om gezondheidsklachten bij gevaarlijke stoffen te voorkomen of te verminderen;**

- Zorg dat u zo kort mogelijk wordt blootgesteld aan een gevaarlijke stof.
- Draag de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Verlaat uw werkplek nooit zonder uw handen te wassen.
- Eet, drink en rook nooit op de werkplek.



## **7. Voorlichting “werken met / nabij bewegende delen”**

Als u werkt met of nabij bewegende machines, scherpe messen of grote bewegende hulpmiddelen (zoals heftruck of bouwlift) loopt u risico op knel-, plet- of snijgevaar. Zorg dat u de gevaren kent en pas uw werkwijze daarop aan.

De werkgever of inlener moet de risico's op knel-, plet- of snijgevaar zoveel mogelijk uitsluiten. De bewegende delen van machines moeten daarom afgeschermd zijn en de machines moeten een veiligheidsinrichting hebben. Een veilige machine heeft een CE-keurmerk. U moet als werknemer de aangebrachte veiligheidsvoorzieningen gebruiken. Het is nooit toegestaan deze te verwijderen of uit te schakelen al u met een machine werkt.

**Als u veiligheidsvoorschriften negeert, kan de Arbeidsinspectie u een boete geven. Bij herhaaldelijk onveilig werken mag de werkgever u schorsen of kan dit zelfs aanleiding zijn tot ontslag**

Als u werkt met messen moet u altijd anti snijhandschoenen en een veiligheidsschort dragen.

**Adviezen om gezondheidsklachten bij bewegende delen te voorkomen of te verminderen:**

- Wees alert in uw werk: heb oog voor mogelijk gevaarlijke situaties en neem de juiste maatregelen om veilig te werken.
- Zorg ervoor dat u voorlichting heeft gekregen in het gebruik van machines op de werkplek.
- Gebruik messen of andere hulpmiddelen die goed en prettig in de hand liggen.
- Een goede mesvaardigheid vraagt om training
- Meld mankementen van machines aan de opdrachtgever of inlener.



## 8. Voorlichting “Werken met beeldschermen”

Het gezichtsvermogen gaat niet achteruit door beeldschermwerk, er kunnen wel klachten van vermoeide, tranende ogen voorkomen of dubbelzien als gevolg van:

- Kwalitatief slecht beeldscherm of slecht leesbare teksten
- Spiegeling of lichtweerkaatsing op het scherm
- Extra inspanning op de ogen doordat men te dichtbij zit
- Geen goede bril of contactlenzen

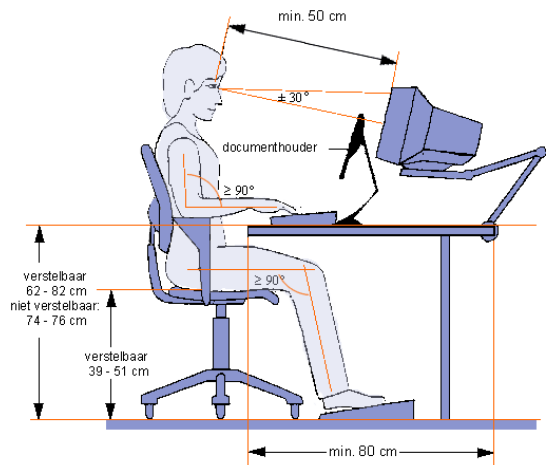
Andere vormen van klachten kunnen betrekking hebben op spieren, gewrichten, vermoeidheid, hoofdpijn, gespannenheid en prikkelbaarheid

**Wissel beeldschermwerk elk uur af door 10 minuten ander werk te doen of neem een korte pauze**



## Adviezen om gezondheidsklachten bij beeldschermwerk te voorkomen of te verminderen

- Voorkom hinderlijke spiegeling of lichtinval op het beeldscherm
- Zorg voor een rechte houding op de stoel en voor het beeldscherm
- Laat de onderarmen ontspannen op de armleuningen rusten.
- Werk niet te lang en te gespannen achter elkaar door, ontspan geestelijk (pauzes en afwisseling) en lichamelijk (oefeningen)
- Herken signalen van overbelasting (tinteling, doof gevoel, irritatie etc.)
- Bezoek bij gezondheidsklachten de bedrijfsarts en / of vraag een werkplek onderzoek aan.
- Zorg voor een gezonde levensstijl: voldoende lichaamsbeweging, eet gezond



## 9. “Werken onder verschillende houdingen”

### Repeterende handelingen

Repetitive Strain Injury (RSI) is een veelgebruikte verzamelnaam voor klachten aan de nek, bovenrug, schouders, armen, polsen en handen. Repeterende bewegingen zoals het werken achter een beeldscherm of aan de lopende band, vormen de belangrijkste oorzaak van RSI. U maakt al veel repeterende bewegingen als u langdurig dezelfde beweging maakt zonder dat daar veel kracht voor nodig is. Hiervan is al sprake als u meer dan twee uur per dag of meer dan een uur achter elkaar steeds dezelfde bewegingen maakt met uw vingers en/of handen. Ook een verkeerde werkhouding, weinig pauzes en een te hoog werktempo of te hoge werkdruk vormen extra risico's en kunnen tot RSI leiden. Herstellen van ernstige RSI is moeilijk, u kunt er zelfs arbeidsongeschikt door worden. Probeer RSI daarom te voorkomen of in een zo vroeg mogelijk stadium te onderkennen. Neem voldoende pauzes wanneer u repeterende handelingen verricht.

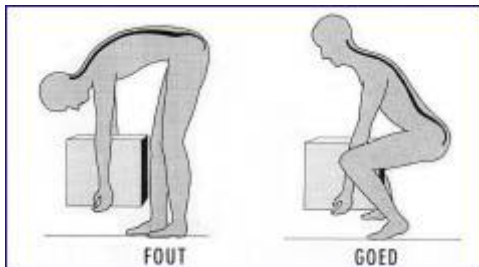
## Tillen van zware lasten:

Klachten aan uw rug zijn vaak het gevolg van veel en zwaar tillen. Bij het tillen van een zwaar voorwerp belast u de spieren aan de achterkant van uw lichaam, voornamelijk uw rugspieren.

Raken deze spieren overbelast, dan kan bijvoorbeeld een beschadiging van de rugspieren, de bindweefselbanden of van de tussenwervelschijven het gevolg zijn.

**Hoe zwaarder het gewicht dat u tilt, hoe groter het risico op rugklachten.**

Ook het tillen van lichte voorwerpen kan schade veroorzaken, bijvoorbeeld door een verkeerde houding of te lang achter elkaar tillen.



### **Adviezen om gezondheidsklachten bij tillen te voorkomen of te verminderen:**

- Buk en til niet onnodig en gebruik hulpmiddelen
- Bepaal vooraf het gewicht en til niet te veel in een keer
- Sta steeds recht voor de last; til nooit met gedraaide rug
- Til met twee handen, belast uw lichaam symmetrisch door in beide handen ongeveer dezelfde last te tillen.
- Luister naar uw lichaam: neem signalen serieus

### **Langdurig staan:**

Staat u tijdens uw werk en loopt u minder dan een meter, dan verricht u staand werk. Als u de hele dag veel moet staan, pompt uw hart te weinig bloed naar de benen. Klachten als pijnlijke voeten en spataderen kunnen daarvan het gevolg zijn. Voor zwangere medewerkers geldt zelfs dat zij bij staand werk een verhoogd risico op een vroeggeboorte hebben in vergelijking tot andere werkende vrouwen. Probeer staand werk daarom zo veel mogelijk te voorkomen en kijk of het mogelijk is om een stoel te gebruiken.

## 10. Drank en Drugs

Het is voor iedereen verboden onder werktijden alcoholische dranken en/of verdovende middelen te gebruiken en/of onder invloed van alcoholische drank of enig bedwelmend middel te zijn. Bij overtreding van deze regel is LM Consultancy voorbehouden zich op alle schade voortkomend uit deze nalatigheid te verhalen op de veroorzaker.



## 11. Sanctiebeleid

Als u de bewust aan u opgelegde (wettelijke) verplichtingen niet nakomt of u houdt zich niet aan de bedrijfsregels (zoals in dit Voorlichtingshandboek VGM is opgesteld), kunt u hiervoor worden gestraft. Het betreft hier zowel het overtreden van voorschriften of het doen of nalaten van iets wat een goede medewerker behoort na te laten of te doen. De sancties kunnen bestaan uit:

- Bij een eerste overtreding: een mondelinge waarschuwing
- Bij een tweede overtreding: een schriftelijke waarschuwing
- Bij een derde overtreding “onmiddellijk” de projectlocatie verlaten en een schriftelijke bevestiging van de maatregel en de daaraan verbonden consequenties;
- Bij een “verwijdering” van de projectlocatie, volgt ontbinding van het contract.

Hartelijk dank voor het aandachtig doornemen van deze voorlichting.

Voor extra informatie omtrent de beschreven onderwerpen kunt u terecht op de volgende websites: [www.arboportaal.nl](http://www.arboportaal.nl) [www.home.szw.nl](http://www.home.szw.nl) [www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl) en [www.pbna.com](http://www.pbna.com)

**Elke werkplek is anders dus controleer altijd uw omgeving op onveilige situaties voordat u aan uw werkzaamheden begint en zorg er voor dat u zich laat informeren omtrent de veiligheid- en bedrijfsregels die bij de werkgever of inlener gehanteerd worden**