



Voor meer info over  
veilig werken, kijk op  
[www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl)

## Grondwerk

### *Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting*

Als grondwerker doe je uiteenlopende werkzaamheden en heb je te maken met veel verschillende risico's. Weet waarmee je bezig bent! Gebruik de meest efficiënte werkwijze en houd het hoofd koel.



### VEILIGE WERKPLEK

Zorg dat de machinist je altijd kan zien; ook hier geldt: zie je mij, zie ik jou. Grond kan gaan schuiven. Let daarom op instortingsgevaar en weet waarheen je kunt vluchten. Een buis kan uit de strop schieten, een put kan niet goed zijn aangehaakt. Blijf daarom uit de buurt van een geheven last. Zorg dat je niet kunt worden aangereden, ook niet als je op een afgezet werkterrein aan het werk bent.

### LICHAMELIJKE BELASTING

Gebruik je gezonde verstand bij het grondwerk en wees goed voor je lijf. Als boomwortels of puin in de weg zitten, neem dan even de tijd om dat weg te halen. Verplaats de trilplaat en dergelijke machinaal. Denk na over wat je doet en beoordeel of het werk ook minder belastend kan zijn voor

je lijf. Werk niet in een gedraaide houding als het ook anders kan. Ga zoveel mogelijk door je knieën en voorkom een kromme rug. Het gevoel van weinig tijd geeft gemakkelijk ongunstige werkhoudingen en daarmee onnodig klachten. De tijd nemen om het werk gezond te doen, kost over de hele werkdag of werkweek genomen veel minder tijd.

### COMMUNICATIE

Weet wie de leiding heeft. Weet ook hoe je met elkaar gaat communiceren. Gebruiken jullie dezelfde gebaren? Krijg je te maken met een streektaal die je niet kent? (ken 't nou krek of ken 't nou net?) Heb je het gevoel dat het werk niet veilig gaat, zeg dat dan tegen de machinist en maak afspraken over hoe het veiliger kan. Kom je er niet uit? Zeg het dan tegen je leidinggevende.



Blijf zoveel mogelijk buiten de draaicirkel van de machine.



Maak van tevoren een goede inschatting van het werk waardoor je niet onnodig lang hoeft te trillen.

## LAWAAI

Draag altijd gehoorbescherming. Boven een geluidsniveau van 85 dB(A) is gehoorbescherming verplicht. Werk je toch zonder gehoorbescherming, dan zul je op langere termijn gehoorbeschadiging oplopen. Dit klinkt nu niet dramatisch, maar op latere leeftijd is het een feit en heb je spijt. Als je gehoor eenmaal beschadigd is, is daar niets meer aan te doen. Bij een trilstamper krijg je te maken met 100 dB(A). Ook als een collega in de buurt met een trilstamper werkt, is het dus verstandig om bescherming te dragen. Graafmachines produceren 85 tot 95 dB(A)

## TRILLINGEN

Probeer van tevoren een goede inschatting te maken van het werk waarbij wordt getrild en kies een efficiënte werkwijze uit, waardoor je niet onnodig lang hoeft te trillen. Wissel als het kan werkzaamheden af. Koude handen zorgen gemakkelijk voor klachten, dus draag bij koud weer handschoenen.

## HET DRAGEN VAN EEN HELM IS VERPLICHT

Het dragen van een veiligheidshelm is verplicht zodra er risico is op het stoten van het hoofd of als er vallende of wegvliegende voorwerpen tegen het hoofd kunnen komen. Dat is in de buurt van een graafmachine het geval. Bespreek problemen die ervoor zorgen dat je de helm niet wilt dragen. Er zijn ontzettend veel verschillende soorten helmen, zodat het voor iedereen comfortabel kan zijn om een helm te dragen. Het niet dragen van de helm is geen goede oplossing. Naast het dragen van een helm zijn signaleringskleding en veiligheidsschoenen verplicht.



Veilig en gezond werken is een verantwoordelijkheid van iedereen op een project of bouwplaats en van alle partijen in de keten. Op 17 maart is hier jaarlijks extra aandacht voor met het project bewust veilig.

## TIPS EN VUISTREGELS

### Voor het werk begint:

1. Is er een Klic-melding gedaan?
2. Hoe zit het met vervuiling van grond en grondwater?
3. Zal het grondwaterpeil problemen opleveren?
4. Zijn machines en mensen goed te zien?
5. Moet de omgeving worden afgezet?
6. Hoe gaan jullie communiceren? Zijn de seinen bekend?

### Eenmaal aan het werk:

1. Probeer zoveel mogelijk machinaal te doen.
2. Benut de beschikbare ruimte. Ga niet in een gedraaide houding werken als het ook anders kan.
3. Gebruik het juiste gereedschap voor de taak en de grond waarin moet worden gewerkt.
4. Ga nooit onder een last staan tijdens het hijsen.
5. Blijf zoveel mogelijk buiten de draaicirkel van de machine.
6. Zorg voor oogcontact met de machinist.
7. Zorg dat je niet in een ontgraving valt.
8. Werk zo dat je de uitlaatgassen niet inademt.
9. Een graafmachine is geen geschikte lift voor personen!

TEKST: Corina van Zoest-Meester, adviseur Arbo

BEELD: CUMELA Communicatie

