

VEILIG, GEZOND ÉN MET PLEZIER AAN HET WERK IN DE INTERIEURBOUW EN MEUBELINDUSTRIE



Een veilige en gezonde werkplek, dat werkt wel zo lekker! Hoe zit dat bij jou? Weet jij wat er allemaal speelt rond veilig en gezond werken? Wij van het team Meubel en Hout van de FNV hebben een en ander voor je op een rij gezet. Zo weet jij straks alles wat je moet weten. En heb je toch nog vragen? Stuur dan een mailtje naar meubel@fnv.nl.

DUWEN, TREKKEN EN TILLEN: ZO VOORKOM JE (RUG)KLACHTEN!

Als jij elke dag zware lasten moet duwen, trekken en tillen, is dat zwaar voor je lichaam!

WAAROM IS DAT ZO?

- **Te zwaar tillen:** Til je te veel of te vaak, dan kunnen je spieren en gewrichten overbelast raken. Vooral lage rugklachten komen veel voor. Ook kun je je spieren, banden en gewrichten overbelasten en beschadigen.
- **Verkeerde houding:** Duwen, trekken en tillen in een verkeerde houding of bij te weinig manoeuvreerruimte, is vragen om problemen.
- **Instabiel object:** Duwen, trekken en tillen van een instabiel object dat niet stevig op de vloer staat, is extra zwaar en belastend.
- **Slechte omgeving:** Tillen in een warme, koude of vochtige omgeving maakt het werk nog zwaarder.

WAT KUN JE DOEN?

Om te weten of je te zwaar tilt, kun je de FNV-Tiltest doen volgens de NIOSH-methode. Met deze test bepaal je het maximale tilgewicht op jouw werkplek. De Arbeidsinspectie gebruikt deze methode ook om te beoordelen of gezondheidsnormen worden overschreden. De Tiltest is in te vullen via fnv.nl/tiltest.

WAAAAT?? IK HOOR JE NIET!

WANNEER IS GELUID SCHADELIJK?

Eerder dan je denkt! Wist je dat dagelijks blootstaan aan 80 decibel al schadelijk kan zijn? Dat klinkt misschien niet extreem, maar dit niveau is vergelijkbaar met:

- Een wekker
- Vrachtverkeer
- Een deurbel

Toch kunnen machines in de fabriek gemakkelijk 100 decibel bereiken!

GEHOORBESCHERMING, GEBRUIK HET!

Om gehoorschade te voorkomen, moet je werkgever bij 80 decibel passende gehoorbescherming aanbieden. Bij 85 decibel ben jij verplicht deze te dragen, vooral als je regelmatig aan schadelijk geluid wordt blootgesteld.





DE RISICO'S VAN LAWAAI

Langdurige blootstelling aan lawaai kan niet alleen je gehoor schaden, maar kan ook leiden tot een verhoogde bloeddruk, stress, concentratiestoornissen en vermoeidheid. De meest voorkomende vormen van gehoorschade zijn gehoorverlies, tinnitus (een piep in het oor) en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid).

DUS ZORG GOED VOOR JE OREN EN BLIJF ALERT OP JE OMGEVING!

HOUTSTOF, AMPER ZICHTBAAR MAAR HEEL GEVAARLIJK!

HOE ZIT DAT BIJ JOU?

Als je hout en plaatmateriaal bewerkt of verwerkt, komt er houtstof vrij. Vooral bij schuren, zagen, frezen, boren en schaven. Houtstof is schadelijk voor je gezondheid. Bij het inademen kunnen stofdeeltjes in je lucht-

wegen en ogen terechtkomen. Hoe fijner het stof, hoe dieper het in je longen kan komen. Je kunt hier last van krijgen of zelfs erg ziek van worden. De meest voorkomende gezondheidsklachten zijn benauwdheid, last van je ogen, problemen met je huid.

WEINIG HOUTSTOF KAN AL ZIEK MAKEN

Wist je dat er strikte regels zijn voor de hoeveelheid houtstof in je werkplek? **Maximaal 800 milligram in een ruimte van 10x10x4 meter.** Dat is niet veel! Ter illustratie: in dit kleine flesje zit precies die hoeveelheid.

WAT MOET JOUW WERKGEVER DOEN?

Je werkgever is verantwoordelijk voor:

- **Machines voorzien van een ombouw:** Dit voorkomt dat te veel houtstof in de lucht komt.



- **Geschikte afzuiginstallaties:**
Deze helpen effectief houtstof af te voeren.

WAT KUN JIJ DOEN?

1. Regelmatig stofzuigen: Gebruik een stofzuiger die het stof direct afvoert. Vegen of perslucht zijn géén opties, want dat verspreidt houtstof alleen maar en zorgt voor een piekblootstelling.

2. Wekelijks schoonmaken: De fabriek moet minimaal één keer per week grondig worden schoongemaakt. Rondom risicovolle machines is dagelijks stofzuigen noodzakelijk.

3. Adembescherming: Bij te hoge houtstofconcentraties is adembescherming verplicht. Dit mag alleen in uitzonderlijke situaties en voor korte duur, omdat het benauwd kan maken, vooral voor mensen met luchtwegaandoeningen.

WAT IS GOEDE ADEMBESCHERMING?

Een simpel mondkapje of stofkapje houdt kleine houtstofdeeltjes niet tegen. Bij stoffige werkzaamheden, opruim- en schoonmaakwerk is hoogwaardige adembescherming, zoals een masker met P2-filter, vereist.

CHECKLIST

Is alles geregeld in jouw fabriek op het gebied van houtstof? Vul de checklist in en kijk of er nog zaken zijn die verbeterd kunnen worden! Scan de QR-code:



Checklist - Stofcampagne
(houtstoftotnadenken.nl)

OPLOSMIDDELEN: PAS OP VOOR GEVAARLIJKE STOFFEN!

Werknemers die lakken, lijmen en beitsen, kunnen in aanraking komen met gevaarlijke stoffen, ook wel bekend als oplosmiddelen. Deze stoffen kunnen ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken, zoals: huidproblemen (eczeem), zenuwstelsel-aandoeningen, hoofdpijn en duizeligheid, geheugenverlies, hart- en longklachten, vruchtbaarheidsproblemen en OPS, beter bekend als de 'schildersziekte'.

KIES VOOR VEILIGHEID

Het is cruciaal om minder schadelijke alternatieven te kiezen en oplosmiddelen op de juiste manier te gebruiken. Let op: in lakken, lijmen en beitsen kunnen ook andere gevaarlijke stoffen aanwezig zijn.



Raadpleeg altijd de Veiligheidsinformatiebladen voor meer informatie.

Zorg goed voor jezelf en werk veilig!

LEVENSGEVAARLIJK OOK IN DE MEUBEL- EN HOUTSECTOR: BESCHERM JEZELF TEGEN KWARTSSTOF!

Kwartsstof, ook bekend als respirabel kristallijn silica (RKS), is niet alleen een groot gevaar op bouwplaatsen, maar ook in de Interieurbouw en Meubelindustrie. Bijvoorbeeld bij het op maat zagen van kwarts composiet aanrechtbladen.

ELK JAAR OVERLIJDEN WERKNEMERS DOOR INADEMING VAN KWARTSSTOF

Als je langere tijd blootgesteld bent aan kwartsstof, kun je ernstige ziektes krijgen. Denk hierbij aan

silicose (stoflongen), longkanker, COPD en hart- en vaatziekten. De Gezondheidsraad waarschuwt: er bestaat geen veilige grenswaarde voor blootstelling aan kwartsstof. Zelfs met strengere regels blijft het risico groot. Elk jaar overlijden nog steeds werknemers door inademing van dit dodelijke stof.

VOORKOM DAT JE ERMEE IN AANRAKING KOMT

Je werkgever is verantwoordelijk voor een veilige werkplek, maar ook jij moet je beschermen. **Werk** bij alle bewerkingen zoals zagen, met een waterstraal snijden, frezen en polijsten **met veel water**. Hierdoor wordt zoveel mogelijk stof direct met het water afgevoerd.

Werk je op een plek waarbij natwerken niet mogelijk is, zorg dan voor **stofafzuiging met een HEPA filter** en aanvullend adem-bescherming in de vorm van **stofmaskers van klasse FFP3**.

Kortom, zorg ervoor dat er geen stof ontstaat en draag altijd de juiste beschermingsmiddelen. Want iedere werknemer die ziek wordt door kwartsstof is er één te veel.

DOWNLOAD DE STOFFENCHECK APP

Met de Stoffencheck App - gemaakt door de Arbeidsinspectie - vind je alle informatie over het werken met bepaalde stoffen, wat de risico's zijn, of je er ziek van kunt worden en welke maatregelen er nodig zijn om veilig te werken. Download 'm in de App Store of Google Play Store en zoek op Stoffencheck. Scan hiervoor de QR-code:



MACHINES KUNNEN DODELIJK ZIJN, ZO WERK JE VEILIG

Werken met draaiende machines kan gevaarlijk zijn. Bij snijden, slijpen of zagen kunnen er deeltjes wegvliegen. Volg deze richtlijnen voor een veilige werkomgeving!

DIT MOET JE WERKGEVER DOEN

Je werkgever is verantwoordelijk voor goed onderhoud van de houtbewerkingsmachines, regelmatig veiligheidstechnische keuringen, de juiste opstelling en beveiliging van de machines en - hier



kom jij in beeld - het gebruik van de machines op de juiste manier.

DIT DOE JIJ

Volg instructies: Werk alleen met machines waar je een instructie voor hebt gekregen. Blijf uit de gevarenzone van machines, **houd afstand**.

Veiligheid eerst: Zet een machine uit en zet een rijdende machine op de rem voordat je onderhoud of schoonmaakwerk doet. En zorg dat de machine niet - zonder dat het de bedoeling is - aan kan gaan. Gebruik **MEC-gereedschap** alleen op machines met mechanische toevoer. Zorg altijd voor **beschermkappen**. Gebruik een **spouwmes** dat geschikt is voor de machine. Gebruik een **duwhoutje**: dit helpt bij het veilig bedienen van de machine. Weet waar de **noodknop** zit: zorg dat je altijd weet waar je snel kunt stoppen. **Blijf geconcentreerd**: laat je niet afleiden, voorkom loshangende kleding en houd je werkplek netjes.

Controleer de machines: zorg ervoor dat ze goed werken, met genoeg loop- en werkruimte en stevig opgesteld.

'GOOD HOUSEKEEPING': NIET ALLEEN VOOR THUIS!

Wel eens gehoord van Good Housekeeping? Dit betekent dat je minimaal één keer per week onder werktijd je werkomgeving schoonmaakt. Een opgeruimde werkplaats voorkomt ongelukken!

Maak een gewoonte van schoonmaken. Draag altijd de juiste beschermingsmiddelen, veiligheidsschoenen zijn verplicht! Bij het werken met heftrucks is veilig rijgedrag essentieel. Helaas gebeuren hier nog te vaak ongelukken.

Wees je altijd bewust van je eigen rol als het gaat om veiligheid op de



werkplek. Werkgevers en werknemers zorgen zo samen voor een veilige en opgeruimde werkomgeving!

STRESS OP JE WERK? WAT KUN JE ERAAN DOEN?

Ervaar je vervelend of ongewenst gedrag van collega's of leidinggevenden? Worden er rare

opmerkingen gemaakt of word je gepest? Of ligt er een grote werkdruk op je schouders die stress veroorzaakt? Dit noemen we Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA). PSA ontstaat uit verschillende stressfactoren die invloed hebben op jou als medewerker.

Helaas neemt PSA de afgelopen jaren toe in Nederland, wat zichtbaar

is in de verzuimcijfers. Steeds meer werknemers melden zich ziek door psychische klachten, overspannenheid of burn-out. PSA kan ook leiden tot verminderde productiviteit, slechtere prestaties en een grotere kans op ongelukken op de werkvloer. Daarom is het belangrijk om PSA te voorkomen!

PRAKTISCHE TIPS OM PSA TE VOORKOMEN

1. Je werkgever is verplicht om jou en je collega's voorlichting te geven over PSA en moet uitleggen welk beleid er op dit gebied is.
2. Als je te maken hebt met een van de bovengenoemde

stressfactoren, dan kun je contact opnemen met de vertrouwenspersoon om dit te bespreken.

3. Communiceer open, stel grenzen, neem pauzes, plan je werk, zorg voor een opgeruimde comfortabele werkplek en beweeg regelmatig.
4. Zoek steun bij collega's, vrienden of familie als je je gestrest voelt.
5. Zoek hulp als stress of PSA aanhoudt, bij een professional zoals een bedrijfsarts of psycholoog.

Neem de tijd om aan jezelf te denken en werk aan een gezonde werkplek.

Samen kunnen werkgevers en werknemers PSA aanpakken en een positieve werkomgeving creëren!

EVEN WAT ARBOBEGRIPPEN TOEGELICHT:

RIE: Risico Inventarisatie Evaluatie. Elke werkgever is verplicht de arborisico's bij het werk in kaart te brengen en daarbij ook te vermelden welke maatregelen genomen worden om de risico's te verkleinen.

Arbodienst: de Arbodienst adviseert over en toetst de Risico Inventarisatie Evaluatie (RIE) van het bedrijf. Ook zorgt de Arbodienst voor begeleiding als je ziek bent geworden.





Arbocatalogus: In een arbocatalogus staan gezamenlijke afspraken van vakbonden en werkgeversorganisaties over de manier waarop zij (gaan) voldoen aan de regels van de overheid voor gezond en veilig werken. Bijvoorbeeld regels over het maximale geluidsniveau of hoeveelheid houtstof.

Preventiemedewerker: in ieder bedrijf moet een preventiemedewerker zijn. Een preventiemedewerker kent de arbeidsrisico's van de organisatie en te nemen voorzorgsmaatregelen. Zij adviseren de werkgever over de arbeidsomstandigheden. Een preventiemedewerker kan ieder jaar 1 dag een cursus volgen, waarbij het loon wordt doorbetaald (cao-afpraak).

GEZOND EN MET PLEZIER AAN HET WERK ZIJN EN BLIJVEN

DUUZAME INZETBAARHEID

Misschien maak je je wel eens zorgen over je toekomst. Houd mijn lichaam het zolang vol? Kan ik nog

meekomen in het vak met al die nieuwe technieken? Of zie je juist nieuwe mogelijkheden? Het is belangrijk dat je nadenkt over je werk nu en in de toekomst. Dit alles noemen we ook wel 'duurzame inzetbaarheid'.

Wist je dat in de interieurbouw en meubelindustrie;

- Veel **gratis cursussen** te volgen zijn die je helpen te ontwikkelen?
 - Regelingen bestaan om **minder te werken** (regeling 58+) of eerder te stoppen (de zwaarwerkregeling?)
- Meer informatie vind je op fnv.nl/interieurbouw en op schavenaar-jouwtoekomst.nl.

MEER WETEN?

Meer weten of wil je op je werk aan de slag met veiligheid en gezondheid, maar heb je nog vragen? Laat het ons weten! Stuur een mail naar meubel@fnv.nl. Op onze website vind je nog meer informatie over dit onderwerp, scan hiervoor de QR-code:



TEST JE KENNIS EN WIN

Krantje uit, websites waarnaar verwezen wordt bekeken en benieuwd wat er is blijven hangen? Check jouw kennis over veilig en gezond werken. Scan de QR-code:



Onder de invullers die de meeste vragen goed hebben beantwoord, worden 10 cadeaubonnen ter waarde van € 25,- verloot. Let op: om kans te maken op een cadeaubon, moet je de test invullen voor 30 november 2024.

LID WORDEN VAN DE FNV

HIEROM DOE JE DAT!

Sommige van je collega's kennen de voordelen van een FNV-lidmaatschap al. Want met de FNV heb je **invloed op je arbeidsvoorwaarden** (jouw cao), krijg je **persoonlijk advies** over jouw werk en inkomen, **juridische hulp** bij conflicten op je werk, **ondersteuning bij beroepsziekte** en letselschade, hulp bij je jaarlijkse **belastingaangifte** en **exclusieve kortingen** met je ledenpas. Bovendien is in de cao Interieurbouw en Meubelindustrie geregeld dat je per jaar € 60 van je vakbondscontributie terug krijgt via je werkgever.

Door je aan te sluiten bij de FNV, maak je deel uit van een sterke gemeenschap van vakgenoten die samen opkomen voor betere arbeidsvoorwaarden en een eerlijke beloning. Je stem wordt sterker wanneer we samen optrekken. Sluit je aan bij de FNV en investeer in jouw toekomst en die van je collega's. Samen maken we een verschil! Word nu lid, scan de QR-code:



Uitgave FNV | Tekst sector Bouwen & wonen | Opmaak Studio FNV | Fotografie ingimage.com | Druk Repro FNV | Order 241340 | Oktober 2024, © FNV

