

16.2.1 Beschermingsmiddelen en methoden.


Mensen van vlees en bloed zijn kwetsbaar. Vooral onze zintuigen, de sensoren die we permanent nodig hebben om contact met anderen en de omgeving mogelijk te maken. Sommige beschermingsmiddelen zijn goed ingeburgerd, zoals een paraplu of een motorhelm.

Er zijn er nog veel meer. Maak zelf, in functie van de klus die je gaat doen, een risicoanalyse. Gevaar voorzien en kwetsuren vermijden is beter dan achteraf spijt hebben.

Als een werk of sport riskant is, is het aangeraden dit niet alleen te doen. Doe het met twee of meer, zodat er altijd iemand kan uitkijken, kan helpen of hulp kan halen. Zelfs als je voorzichtig bent, kan je een ongeluk(je) krijgen. Materiaalgebreken, onkunde van jezelf of van anderen, drukte, verstrooidheid... je kan niet alle onvoorziene omstandigheden uitsluiten.

♫ Zintuig: penis. Erno Sourbron

Bescherming tegen lawaai

Kettingzaag e.a. powertools zijn niet enkel door hun snijkwaliteit en snelheid gevaarlijk. 140 dB  veroorzaakt onherstelbare schade aan het gehoor, en 150 dB kan doofheid veroorzaken, alles hoger dan 192 dB kan tot de dood leiden.

Maximale blootstellingsduur bij verschillende geluidsniveaus zonder risico op gehoorschade.

dB(A)	Tijdsduur		dB(A)	Tijdsduur		dB(A)	Tijdsduur
80	8 uur		102	30 minuten		114	68 seconden
83	4 uur		105	15 minuten		117	54 seconden
86	2 uur		108	7,5 minuten		120	27 seconden
89	1 uur		111	3,7 minuten		+	don't ☹

Meer info vind je op <https://dansfans.cultu.be/geluid-decibels>

Gehoorschermers of oordoppen zijn niet duur. Gehoorschade is onomkeerbaar, herstelt nooit meer.


♫ Je pense, donc j'oublie.

♫ Doofheid heeft een oorzaak. Erno Sourbron

Bescherming tegen licht

Te veel en te fel licht kan je ogen beschadigen. Het gebruik van een lasscherm of –bril is evident. Ook een zonnebril of sneeuwbril helpen tegen verblinding of sneeuwblindheid.



Zonnebrillen of sneeuwbrillen  waarmee Inuit (Eskimo's van Groenland en Canada) hun ogen tegen fel zonlicht beschermden waren repen walvisbeen, hoorn of ivoor waarin 2 korte of 1 langere en smalle kijkgleuf werd gekerfd. De

binnenkant werd verkoold om de schittering door de sneeuw tegen te temperen. Het oudste gevonden Canadees exemplaar dateert van 1.200BC.


(Gebruik schaduw, een pet en zonnebrandolie in de zon.)

Duisternis is ook een probleem: zorg dat je werkstuk en -plek goed verlicht is. Zorg ervoor dat je gezien wordt (fluo-vestje, (zwaai)licht).

Bescherming tegen de zon

Voorkom zonnebrand. Draag een hoed en beschermende kleding. Zon niet te lang (20 min.).

Je kan kokosolie gebruiken als zonnecrème. Of meng olijfolie, citroensap (of limoensap) (en eventueel bier).

Ben je toch door de zon verbrand dan kan je als aftersun  de huid verkoelen met yoghurt, komkommer of gesapte aardappel.

In de winter verbrand je op sneeuw net zo snel als in de zomer op het strand, vooral door de reflectie van UV licht (tot in je neusgaten)! De huid kleurt rood door toestroom van bloed in de kleine onderhuidse bloedvaten, waardoor je huid ook warm aanvoelt (gloeit).

Bescherming tegen stof (nevel en rook)

Vezels van glaswol kunnen enorm irriteren. Dek ieder stukje huid af.

Gebruik ook een stofmasker bij het werken met sneldraaiende slijpmolen, slijpschijf of slijpsteen, schuurmachine, fijne poeders (cement), en bij afbraakwerken.

In Bangkok gebruiken motorrijders als jaren maskers in het verkeer.

Controleer bij sproeistoffen welke filters voorgeschreven worden.

Bescherming tegen kwetsuren

Een helm beschermt enigszins tegen vallende voorwerpen. Of als fietshelm ook bij vallen.

Een veiligheidsbril beschermt je ogen tegen gensters, splinters bij zagen, frezen, boren en slijpen.

Een gelaatsmasker is nuttig bij gebruik van kettingzaag en bosmaaier. (Of scherm sport.)

Als imker kan je een hoed met een voile gebruiken.

(Waterdichte) schoenen met stalen neuzen en stevige zolen zijn nogal ingeburgerd.

Kniebeschermers zijn nuttig bij geknield werk: wieden, vloeren, dakwerken.

Handschoenen zijn er voor diverse toepassingen: afwashandschoenen om lang in water te werken, geweven metalen handschoenen om uit te benen, lederen exemplaren voor grof werk, dunne chirurgische handschoenen voor hygiënisch (of vuil) werk, rubberen voor chemische producten....

♩ Als je je eigen water moet aandragen, waardeer je elke druppel.

Valbeveiliging

Houd de werkomgeving ordelijk en goed verlicht.

Een ladder dient normaal niet om op te werken, maar om een hoogte te overbruggen. Zorg dat ze stabiel staat: voldoende en niet te schuin, vlak, met antislip op gladde vloeren, of pennen onder brede voeten op zachte grond, of met zijdelingse stabilisatoren. Maak de ladder indien mogelijk vast.

Indien nodig, jezelf ook.

Werk je op een hoogte: voorzie een reling of leuning. Beveilig jezelf met een harnas of touw. Voorzie netten om vallende voorwerpen op te vangen.

Houd rekening met het maximale gewicht dat een ladder of platform kan dragen.

Gebruik waar nodig stutten.

Bescherming tegen kou en onderkoeling

Als je verkleumd bent kan je weinig meer doen. Voorkom dat dus. Onderkoeling 📖 kan dodelijk zijn. Bij surfen en duiken gebruiken we een neopreen pak. Op de motor warme kleding onder een lederen pak. Dubbele handschoenen en sokken, en een muts op de fiets.

Hoe ouder, hoe kouder

Ik krijg er ook sneller en vaker last van. En als ik mijn moeder bezoek, vind ik het daar hartstikke heet, terwijl zij nog wel een jasje kan verdragen. Hoe ouder je wordt, hoe lager je stofwisseling wordt. Door minder te eten en te bewegen ga je ook minder warmte produceren. De doorbloeding vermindert, en je bloedvaten zijn niet meer zo lenig als vroeger. Ze blijven wijder open staan. Je bloed wordt minder in je uiteinden (ledematen, hoofd) gepompt en gereserveerd voor het midden van je lichaam.

Bescherming tegen nat

Nat worden is op zich eigenlijk niet zo erg. Maar je koelt er wel snel door af. Regenkleding is dan toch een aanrader. Of lieslaarzen om in sloten en vijvers te werken.

Bescherming tegen hitte

Bij smeden en lassen gebruik je lederen handschoenen en een voorschoot tegen gensters en gloeiend metaal. En tangen. In de keuken ovenwanten. Werk je met een open vuur, houd dan een werkende brandblusser en een blusdeken binnen handbereik.

Bescherming tegen slagen

Bij gevechtssporten wordt soms een toque 📖 gebruikt om de teelballen te beschermen. Bokshandschoenen, vuistbeschermers en zachte helmen beschermen aanvaller en verdediger.

Scheenbeschermers vind je bij de voetbaluitrusting. Rugby heeft ook een heel arsenaal.

Al deze materialen noemt men PBM: 📖 persoonlijke beschermingsmiddelen.

🎵 *Werken is ongezonder, want 100% van de arbeidsongevallen vindt plaats tijdens het werk.*