

Hallo collega,

hierbij ontvang jij maandbrief Maart 2023.

Zoals je weet kan ook jij een onderwerp voordragen voor de maandbrief. Deze maand gaan we dan ook graag in op het verzoek van één van jouw collega's.

Het onderwerp deze maandbrief Maart gaat over:

Geluidsoverlast: Het wordt vanzelf STIL.

We kennen het allemaal, een herkenbaar nummer op de radio of een goede playlist op je telefoon en het volume gaat omhoog. Gezellig maar uiteindelijk schadelijk voor jouw gehoor. Of tijdens je werk even snel slijpen en/of zagen maar jezelf geen tijd gunnen om de juiste gehoorbescherming te gebruiken/halen. Het is per slot van rekening maar voor even of éénmalig, lekkere tijdwinst maar uiteindelijk schadelijk voor je gehoor.

Dit zijn maar een tweetal voorbeelden van geluidsoverlast. Jij kunt er vast zelf ook een aantal opnoemen? Maar wat is nu geluidsoverlast?



Men spreekt van geluidsoverlast of zoals in de volksmond genoemd LAWAAI wanneer jij geen gesprek kan voeren zonder stemverheffing op één meter afstand van elkaar. Je kan er dan vanuit gaan dat het geluidsniveau 80 decibel of hoger is.

Omdat geluidsmeters op telefoons en van b.v. Aliexpress niet geïkt zijn en zodoende een afwijking kunnen hebben kun je het beste bovenstaande vuistregel gebruiken. De Nederlandse Arbeidsinspectie hanteert deze vuistregel namelijk ook.

Vormen van gehoorschade:

Door blootstelling aan te veel lawaai kan gehoorschade ontstaan, **let op:** dit kan gebeuren zowel op het werk als wel privé. De snelheid van het ontstaan van gehoorschade heeft voornamelijk te maken met de zgn. blootstellingsduur en de hoogte van de decibels of te wel hoe lang sta jij in het lawaai en hoe luid is dit lawaai. Maar wat zijn de vormen van gehoorschade?

De bekendste vormen zijn: gehoorverlies, tinnitus (een constante piep in het oor) en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid, denk hierbij aan b.v. aan een verjaardagsfeest met een teveel aan bijgeluiden zodat je het gesprek niet meer kan volgen). Allen onomkeerbare gehoorschade. Ach ja, "**Het wordt vanzelf stil!!**"



Wat zegt de wet?

De wetgeving met betrekking tot lawaai (geluidsoverlast) is dusdanig ruim dat ik het zal proberen samen te vatten:

De werkgever:

De werkgever (Cable Space) dient ervoor te zorgen dat de werknemer (jij) met zo min mogelijk risico's ten aanzien van jouw gezondheid moet kunnen werken. Dit doet men door blootstelling aan geluidsoverlast te beperken of liefst uit te sluiten en wordt per project bekeken. Langdurige blootstelling aan geluidsoverlast dient te worden opgenomen in de RI&E (risico inventarisatie & evaluatie). De werkgever moet jou indien blootstelling aan geluidsoverlast niet is te voorkomen voorzien van de juiste PBM. Ook moet de werkgever jou periodiek een PAGO (periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek) aanbieden, deelname hieraan is niet verplicht maar wel verstandig.





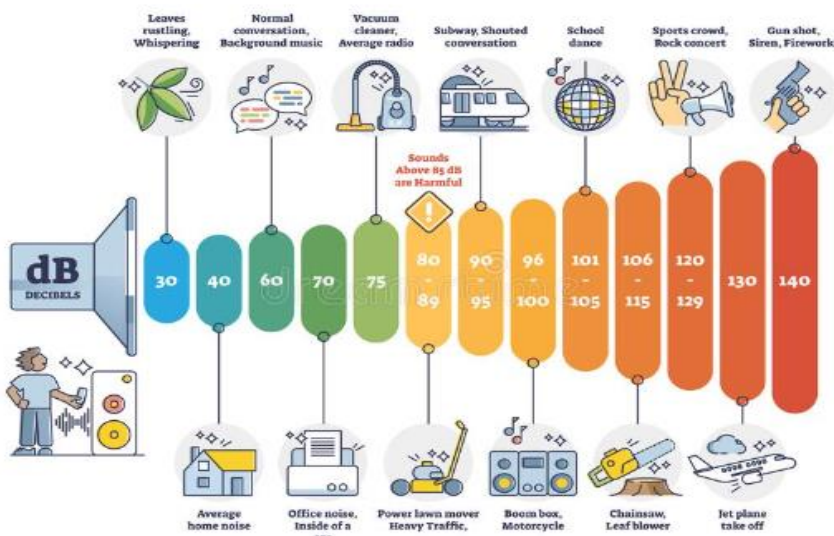
De werknemer:

De werknemer (jij) is verplicht om zorg te dragen niet alleen voor zijn eigen veiligheid en gezondheid maar ook die van andere op het project. Tevens dient de werknemer de aan hem beschikbaar gestelde PBM op de juiste manier te gebruiken en onderhouden. De werknemer is verplicht om aangeboden cursussen en andere vormen van onderricht te volgen (o.a. Toolboxes). En zoals eerder beschreven is men niet verplicht om deel te nemen aan het aan hem ter beschikking gestelde PAGO maar is het wel verstandig.

Wanneer ben ik verplicht om gehoorbescherming te dragen?

Juiste gehoorbescherming dient wettelijk ter beschikking te worden gesteld bij 80dB. Het verplicht dragen van de juiste gehoorbescherming is bij ≥ 85 dB.

Hiernaast heb ik een diagram toegevoegd om aan te geven wat hoeveel dB veroorzaakt. Zoals je ziet in dit diagram komt geluidsoverlast niet alleen voor op je werk. Gebruik dus op tijd je gehoorbescherming, het zou jammer zijn als je door gehoorschade straks je hobby niet meer uit kunt voeren.



Wat zijn juiste gehoorbeschermers en hoe kan ik deze verkrijgen?



Er zijn meerdere soorten gehoorbescherming te verkrijgen zoals oordopjes, gehoorkappen en otoplastieken. De oordopjes en/of gehoorkappen worden gratis verstrekt door Cable Space. De oordopjes zijn uitermate geschikt voor korte blootstelling aan lawaai en hebben een dempingswaarde van 29 dB (oordopjes voorzien van beugel) en van 35 dB (wegwerp dopjes). Voor langdurige blootstelling aan lawaai zijn gehoorkappen meer geschikt, denkend aan het comfort. De gehoorkappen hebben een dempingswaarde van 26 dB t/m 30 dB, na gelang welk type (aan de helm vast of een beugel). Als laatste biedt Cable Space jou de mogelijkheid om Otoplastieken aan te laten meten. Otoplastieken is een persoonlijk aangemeten gehoorbescherming en zijn in diverse dempingswaarde verkrijgbaar. Cable Space biedt jou middels de regeling 50/50 de mogelijkheid deze vorm van gehoorbescherming aan te schaffen.



Wil jij gebruik maken van deze regeling neem dan contact op met Dennis van de Donk via mail: d.vandedonk@cablespace.nl.

Conclusie:

Ga geluidsoverlast niet onderschatten. Gehoorschade is onomkeerbaar, dat je op je werk met stemverheffing moet spreken met collega's lijkt niet zo erg maar denk eens aan thuis. Wat als jij door gehoorschade je favoriete hobby niet meer kan uitvoeren of je (klein)kinderen niet meer kan verstaan? Gehoorschade behoort tot een toenemende beroepsziekte, maak daarom gebruik van de aangeboden PAGO of ga langs een hoorwinkel voor een gratis check. Je kunt deze soms zelfs online doen! Denk je nu na het lezen van deze maandbrief nog steeds: "mij overkomt dat niet." Geloof me ook bij jou "wordt het vanzelf stil!"





De veiligheidstip van de maand.

Geluidsoverlast is uiteindelijk een risico voor de gezondheid, niet alleen jouw gezondheid maar ook die van andere. Wanneer kun je dit soort risico's constateren? Juist, bij de LMRA (Laatste minuut risico analyse). Zeg eens eerlijk, voer jij hem nog dagelijks of na een onderbreking van de werkzaamheden (rook-/pauze) uit?

Eén van de van de stappen op het LMRA kaartje is: “Neem maatregelen om het risico te verminderen” of te wel bepaal de te nemen maatregelen die noodzakelijk zijn om de geïdentificeerde risico's te elimineren of aanvaardbaar te maken.

Tref je geluidsoverlast aan maak dan gebruik van de juiste gehoorbescherming. Is er een langdurige blootstelling aan geluidsoverlast (meerdere dagen aanéengesloten), meld dit dan bij jouw projectleider.

Ben jij nog niet of niet meer in het bezit van het Cable Space LMRA kaartje, meld dit dan bij mij: r.vanbrink@cablespace.nl. Je ontvangt het kaartje dan zo snel mogelijk!

Tot slot:

Het uitvoeren van de LMRA wordt vaak vergeten, tijd om er weer eens wat aandacht aan te schenken. Dit willen wij als werkgroep “Veiligheid” dan ook doen door het toekennen van de veiligheidstip van de maand Maart aan:

Ruud Beekmans

Zijn tip luidt: voer eens wat vaker de LMRA uit, hierdoor werk je veiliger en gezonder.

De slogan bij deze tip luidt:

**“Vergeet niet met al je expertise,
je Laatste Minuut Risico Analyse.”**

De beloning van deze veiligheidstip van de maand zal op korte termijn worden uitgereikt. Ruud maakt met deze tip ook kans op €200,00 aan cadeaubonnen aan het einde van het jaar.

Wil jij nu ook in het bezit komen van deze beloning en kans maken op €200,00 aan cadeaubonnen? Blijf je tips dan insturen en wie weet ben jij de volgende tip van de maand.

P.s.

Heb jij nu na aanleiding van deze maandbrief werkgroep “Veiligheid” nog vragen en/of opmerkingen of zou jij jouw onderwerp besproken willen zien.

Stuur dan een mail naar onderstaand mailadres.

Met vriendelijke groet

Namens de werkgroep “Veiligheid”

Ruud van Brink

Veiligheidskundige/KAM-coördinator

06-53112715

r.vanbrink@cablespace.nl



