



Tekst: Corina van Zoest-Meester,
beleidsmedewerker arbo

Check je veiligheidshelm

TIPS EN VUISTREGELS VOOR
DE TOOLBOXMEETING

Een veiligheidshelm voorkomt dat je een gat in je hoofd krijgt of een hersenschudding of schedelbreuk oploopt. Meestal valt er niets, maar áls er iets op je valt of als je je hoofd stoot, is het fijn dat niet je hoofd, maar je helm de klap opvangt. Op bouwplaatsen is een helm altijd verplicht, maar ook bij werkzaamheden in de buurt van een kraan, als er iets op je kan vallen of als jij je hoofd kunt stoten.

LMRA - Veiligheidshelm

CUMELA

Doe de LMRA ✓ • Is je helm in orde? • CE-markering? • Goede pasvorm? • Onbeschadigd? • NIET over de vervangingsdatum (zie gebruiksaanwijzing)? • Geschikt voor het werk? • Zijn alle persoonlijke beschermingsmiddelen goed met elkaar te combineren?	✓ ✋ ☐ ☐ ☐ ☐	✓ Alles in orde? Veel werkplezier! 1x Nee? STOP ✋ Los het probleem op. Lukt dat niet? Meld het je leidinggevende.
---	--	--

ALLE TOOLBOXEN ZIJN OOK DIGITAAL TE GEBRUIKEN VIA DE VEILIG VAKWERK-DIENST.
GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR VEILIGVAKWERK.NL



Veiligheidshelm met korte klep speciaal voor hijswerkzaamheden
Bronvermelding: Geotrade

WAARAAN MOET MIJN VEILIGHEIDSHELM VOLDOEN?

- Je helm moet de goede maat hebben.
- Je helm mag niet beschadigd zijn. Controleer dit na vallen of stoten. Controleer ook of de banden strak vast zitten aan het framework.
- Je helm mag niet over de 'houdbaarheidsdatum' heen zijn en moet een CE-markering hebben.
- Je helm mag geen zelf aangebrachte stickers of markeringen hebben, omdat daardoor het materiaal wordt verzwakt.

Zorg dat je met een goede combinatie van persoonlijke beschermingsmiddelen werkt, bijvoorbeeld een helm met gehoorbescherming, gelaatsbescherming of een nekflap tegen de zon. Het ene middel mag het andere niet in de weg zitten.

HOE LANG GAAT JE HELM MEE?

Aan de binnenkant van de klep staat de datum waarop je helm is gemaakt. Dat is de productiedatum. Op die dag gaat de gebruiksduur in. Hoe lang je de helm kunt gebruiken, is afhankelijk van het materiaal. In de handleiding staat hoe lang jouw helm meegaat.

Helmen met een buitenkant van thermohardende kunststof gaan tien jaar mee en die met een buitenkant van thermoplastische kunststof drie tot vijf jaar. Het binnenwerk van de helm moet meestal na drie jaar worden vervangen.

Beschadigingen, chemische aantasting, kou, hitte en zonlicht verkorten de levensduur. Je helm gaat langer mee als je deze koel en droog bewaart en schoonmaakt met lauwwater.



DE PERFECTE HELM VOOR JE WERK

Een helm moet lange tijd achter elkaar worden gedragen en dan is het wel zo fijn als deze lekker zit. Dat betekent dat hij licht is, goed past en een zweetband heeft. Een stelknop maakt het vastmaken van je helm gemakkelijk. Let op het type:

- **Een standaard bouwhelm**
Deze helm is geschikt voor het meeste werk in de cumelasector.
- **Een helm met een korte klep**
Deze helm is geschikt voor hijswerk, zodat je gemakkelijk naar boven kunt kijken.

Een stootcap beschermt alleen tegen het stoten van je hoofd. Denk dan aan het werk in machinekamers of leidingkelders. Een stootcap is niet geschikt voor het werk in de cumelasector.

STEVIGE BOETE

Als een werknemer weet dat hij een bouwhelm moet dragen, maar dat niet doet, kan de Nederlandse Arbeidsinspectie daar een boete voor uitdelen van € 450,-.