

Werkinstructie

Juiste gebruik van een valgordel



Opgesteld door de afdeling: Verbeteren & Vernieuwen

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
1.1 Risico's	3
1.2 Harnasgordel.....	3
1.3 Hoogte verankeringspunt	3
1.4 Nooit alleen.....	3
2. Werkinstructie.....	4
2.1 Inspecteer de valgordel	4
2.2 Aantrekken van de valgordel	4
3. Onderdelen valgordel.....	5

1. Inleiding

In deze werkinstructie bespreken we de aandachtspunten waar je op moet letten bij het gebruik van de persoonlijke valbeveiliging oftewel de valgordel.

Er zijn twee soorten persoonlijke valbeveiliging:

- Valbeveiliging voor werken in het verticale vlak;
- Valbeveiliging voor werken in het horizontale vlak.

Het gaat in beide gevallen om hetzelfde type valbeveiliging, een harnasgordel in combinatie met vanglijn en valdemper. Het verschil zit in de bevestiging van de harnasgordel.

1.1 Risico's

Risico's die voor kunnen komen tijdens het gebruik van de valgordel zijn:

- Vallen van hoogte;
- Letsel na een val als gevolg van:
 - Hangtrauma (Harness Suspension Trauma);
 - Pendule (slinger-)effect;
- Uit de werkbak van een hoogwerker geslingerd worden.

1.2 Harnasgordel

- Lees de handleiding van te voren goed door zodat je weet hoe je de valgordel juist behoort te gebruiken (Advies= oefen van te voren);
- Zorg voor de juiste vallijn (of positioneringslijn);
- Zorg voor een goed passende harnasgordel (Niet te strak en niet te ruim!);
- Valkracht moet opgenomen worden door de zitband;
- Kijk na of de gordel voorzien is van een CE markering;
- Controleer of de gordel gekeurd is dit kun je zien aan de keuringssticker;
- Controleer visueel altijd voor gebruik de gordel. Met name de stiksels.

1.3 Hoogte verankeringspunt

Het is belangrijk, als het kan, het verankeringspunt boven je hoofd te kiezen. Hoe lager dit punt hoe verder je eerst valt voordat de val zal worden opgevangen. Een verankeringspunt op voetheogte betekent dat je je eigen lichaamslengte sowieso al valt.

1.4 Nooit alleen

Werken met persoonlijke valbeveiliging doe je nooit alleen. Als je toch valt moet er iemand kunnen alarmeren en je helpen weer op de vloer te komen. Na een val moet je binnen 20 minuten gered zijn, dit omdat het harnasgordel de beenslagaders afklemmt.

2. Werkinstructie

2.1 Inspecteer de valgordel

- Controleer altijd je Persoonlijke Beschermingsmiddel voor ieder gebruik;
1. Controleer de banden
 - Controleer of de gespen zijn losgemaakt en of de banden niet gedraaid of verstrikt zijn;
 2. Controleer de stiksel
 3. Controleer de metalen onderdelen
 4. Positioneer de banden
 - Voordat je je harnas aantrekt, moet je de banden goed positioneren
 5. Houd het harnas aan het rug punt vast

2.2 Aantrekken van de valgordel

1. Neem twee schouderbanden en trek het harnas als een jas aan
2. Sluit eerst de borstriem en werk op deze manier verder naar beneden
3. De beenbanden worden één voor één vastgemaakt
 - Haal de banden tussen uw benen door zonder ze te draaien
 - Bevestig het aan het andere uiteinde door gebruik van de gesp
 - Herhaal dit proces met de andere beenband
4. Stel de schouderbanden af door aan de uiteinden van de band te trekken
5. Verstel de borstband
 - Plaats het op gelijke hoogte met je borstbeen
6. Verplaats de D-ring op de rug tussen de schouderbladen
7. Verstel de beenbanden
 - Het harnas is goed afgesteld als je hand nog tussen het harnas en je lichaam past

3. Onderdelen valgordel

