



Toolboxmeeting "Hoofdbescherming"

Veiligheidshelm

Helmen worden van verschillende kunststoffen gemaakt. Deze kunststoffen zijn verouderingsgevoelig (worden op den duur bros), waardoor zij een bepaalde levensduur hebben. Hieronder volgt de vervangingstermijn van de meest gebruikte helmen:

- Polytheen-helm: vervangen na 3 jaar
- Polycarbonaat-helm: vervangen na 10 jaar
- Textielfenol-helm: vervangen na 10 jaar
- Glasvezel-versterkt polyester-helm: vervangen na 10 jaar.

(De laatste twee types zijn bestand tegen hoge temperaturen).

De gebruiksduur van deze helmen wordt begrensd door de mate van mechanische beschadiging. De productiedatum staat in de klep van zo'n helm vermeld. Een goede helm voldoet aan de Nederlandse norm NEN 1746 en/of aan de Duitse DIN 4840.

Hoe beschermt de helm?

Een helm bestaat uit een harde helmschaal en een verend binnenwerk. Samen vangen die zo'n 70% van de klap op die anders door de nekervels zou moeten worden opgenomen. Daarom is een goede instelling van dit binnenwerk zo belangrijk. De goede instelling verhoogt namelijk ook het draagcomfort en het voorkomt afvallen.

Belangrijk om te weten

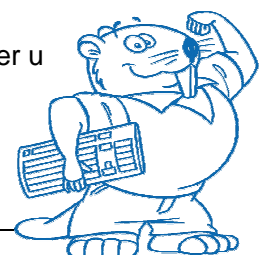
- Als een helm eenmaal een goede klap heeft gehad, vervang hem dan.
- Controleer regelmatig of het binnenwerk nog heel en goed verend is. Let bij de helmschaal op beschadigingen.
- Leg de helm nooit op de hoedenplank van uw auto. Dit bevordert het verouderingsproces door de ultraviolette stralen. Bij een noodstop met uw auto vliegt de helm als een projectiel naar voren en kan hierbij ernstig letsel veroorzaken.

De helm

Een veiligheidshelm met een scheur of een andere beschadiging is waardeloos. Is de helm vervaardigd van een materiaal dat kan verouderen, dan dient de helm na drie jaar te worden vervangen. De datum van fabricage van dergelijke helmen staat als regel in de voorrand aangegeven of ingeperst. Het binnenwerk moet goed om het hoofd sluiten. Er moet 40 mm ruimte blijven tussen de kruin en de helm. Om afvallen van de helm te voorkomen, dient de nekband goed te zijn afgesteld.

Gebruik een passende helm

Een helm moet altijd worden gedragen wanneer materialen kunnen vallen of wanneer u tegen voorwerpen kunt stoten. Op sommige werkplekken, zoals op bouwplaatsen of scheepswerven en bij onderhoudswerkzaamheden, is het dragen van een helm verplicht.





Ook bij het werken op grote hoogte is dat het geval. Bij dit soort werkzaamheden kunt u niet zonder een veiligheidshelm.

De helm moet regelmatig worden gecontroleerd op beschadigingen aan de bol en het binnenwerk.

Draagcomfort

Het dragen van een helm is niet altijd een pretje. De helm zit onhandig of is benauwd bij warm weer. De maatvoering van helmen is eenvoudig. De maat van de helm wordt bepaald door de omvang van het hoofd. Vrijwel alle helmen zijn uitgevoerd met verstelbare hoofdband. Met deze band kunt u de helm goed op het hoofd laten aansluiten. Het passend maken levert dus meestal geen problemen op; het goed instellen wel. De ideale instelling bestaat helaas niet. Bij gewoon rechtopstaand werken, kan de helmband „losjes" zitten. Maar zodra u moet bukken, rennen of buigen, valt de helm af. Dan moet de band weer strakker worden gezet. Eigenlijk zou iedere helm daarom moeten zijn uitgerust met een soort snelinstelling, zodat de instelling direct kan worden aangepast aan de werkzaamheden die worden uitgevoerd.

Het draagcomfort van de helm verbetert ook als u accessoires gebruikt. Denk maar aan kinriemen, zweetbanden, windkapjes, wintervoeringen, nekkleppen en gelaatsschermen. Deze hulpmiddelen kunnen eenvoudig aan de helm worden vastgezet.

Gebruik deze, want wanneer de helm goed zit, zult u minder snel geneigd zijn hem af te zetten.

