



*'Je wordt er geen slechter mens van als je de theorie kent'*



## 'De instructeur was écht een topper'

**Remco Kramer (29) werkt als monteur in de buitendienst bij Stieva Metaal Groep in Aalsmeer. Op diverse bouwplaatsen monteert hij stalen kozijnen, trappen, metalen constructies en hekwerken – vaak meters boven de grond. Dit voorjaar volgde hij een cursus *Klimmen, werken en redden op hoogte* bij Safe Site Alblasserdam.**

TEXT: TEFKE VAN DIJK. BEELD: MARK VAN DER ZOOM

**D**e cursus is direct relevant voor het werk dat Remco doet. 'Op dit moment werk ik op 27 meter hoogte in een vriesruimte van min twintig graden met allemaal pallets ijs, frikandellen en bitterballen op stellingen met palletvakkens. Bij de paden vervangen we de sporen voor robotwagens. We zitten nu op de achtste verdieping en het gaat tot de twaalfde verdieping. We hebben de cursus speciaal voor deze klus gedaan', vertelt Remco.

### Veilig naar beneden

Normaal duurt deze cursus twee dagen, maar Remco voltooide hem met acht deelnemers in een dag. Eerst kregen ze wat theorie over werken op hoogte. Ook kwamen de verschillende soorten valgordels aan bod. Remco: 'We hebben onderzocht bij welke werkzaamheden je welke gordel gebruikt en hoe je die goed aantrekt. Op tien centimeter hoogte hebben we gevoeld wat het prettigst hangt.'

Vervolgens ging het over de gevaren, waar je op moet letten en hoe je kunt handelen. Op het buitenterrein moesten de cursisten op een oud kraandee klimmen en een ander veilig naar beneden brengen. 'Prachtig om een maat te gaan halen in die toren. Dat was hartstikke leuk en leerzaam. Je moet iemand binnen een kwartier uit zijn gordel krijgen, anders raken de liezen bekneld en zitten de benen vol bloed. Dat kan omhoog schieten naar de hersenen.'

### Geen slechter mens

Remco zegt veel aan de cursus te hebben gehad. 'De instructeur was een topper, hij was enthousiast en kon alles goed uitleggen. We hebben hem allemaal een tien gegeven.' Volgens Remco is het een handige cursus als je veel op hoogte werkt. 'Je wordt er hoe dan ook geen slechter mens van als je de theorie kent. Veel dingen wist ik nog niet. Als ik nu mijn maatje check, kan ik uitleggen waarom het zo moet.' ■