



## In- en uitstappen van vrachtauto cabine

Gezondheid <sup>[1]</sup> veiligheid <sup>[2]</sup>

### Beschrijving van het risico

Bij het -regelmatig- betreden en verlaten van cabines van vrachtauto's, zoals chauffeurs en bijrijders tijdens de afvalinzameling doen, bestaat er een reële kans op:

- acuut letsel, bijvoorbeeld aan enkels, knieën en lage rug
- fysieke (over)belasting van spieren, gewrichten, pezen, banden en botten
- artrose van de knie (gonartrose) bij chronische overbelasting

### Acuut letsel

- Bij het in- en uitstappen van een cabine bestaat gevaar voor vallen en struikelen. Zo kan iemand een tree missen, zich verstappen of ergens over struikelen. Dit kan direct tot verwondingen of ander letsel leiden, zoals spierscheuringen, verstuikingen, botbreuken of dergelijke. Ook een kleine oneffenheid van de ondergrond kan leiden tot letsel al dan niet met langdurig ziekteverzuim.
- Wanneer de afstand tussen treden te groot is, de snelheid van in- of uitstappen te groot is of wanneer iemand uit de cabine springt, is er kans op letsel in de vorm schade aan spieren, banden en pezen van enkels, knieën en lage rug al dan niet met langdurig ziekteverzuim.

### Fysieke overbelasting

Bepalend voor het gevaar van fysieke overbelasting is de instaphoogte van de eerste trede van de cabine in combinatie met het gedrag van chauffeur of bijrijder. Bij het dagelijks veelvuldig in- en uitstappen van de cabine is de kans op fysieke overbelasting van spieren, gewrichten, pezen, banden en botten hoger naar mate de hoogte van de opstaptreden groter zijn.

### Artrose van de knie (gonartrose)

Vrachtwagenchauffeurs en bijrijders hebben een verhoogde kans op artrose (slijtage) van de knie. De opstaphoogte van de eerste trede van de cabine gecombineerd met de wijze en de frequentie van het in- en uitstappen van de cabine is mede bepalend voor de mate van slijtage van het kniegewricht. Overmatige slijtage van de knie heet gonartrose.

Gonartrose kenmerkt zich door ochtendstijfheid (korter dan 30 minuten), toenemende pijn na belasting, gevoeligheid van het bot van het kniegewricht en (ernstige) bewegingsbeperking. De kans op gonartrose wordt kleiner door de hoogte van de opstaptrede te beperken, net als bij het verminderen van fysieke overbelasting. Het voorkomen van gonartrose valt onder de zorgplicht van de werkgever. Bij het optreden van symptomen van gonartrose meldt de bedrijfsarts dit als beroepsziekte (op basis van de NCvB Registratierichtlijn "D0005 Artrose van de knie (gonartrose)" indien er (gedeeltelijk) een werkgerelateerde oorzaak is.

### Risicofactoren

De kans op acuut letsel, fysieke overbelasting en gonartrose neemt over het algemeen toe met:

1. de opstaphoogte van de eerste cabinetrede boven 40 cm, en
2. de frequentie van het in-en uitstappen, dus het aantal keer per uur of per dag, en
3. de blootstellingsduur gedurende het (werkzame) leven, dus als de handeling gedurende langere tijd wordt herhaald (bijvoorbeeld bij veel dienstjaren), en
4. de risicofactoren zoals gedrag (uit de cabine springen, routinematig en onbewust bewegen), overgewicht en het ontbreken van vaste handgrepen op de cabine.



## Beheersmaatregelen

[3]

Het bedrijf besteedt aandacht aan het in- en uitstappen van de vrachtwagencabine in de risico-inventarisatie en -evaluatie en geeft hierover voorlichting. Bovendien wordt er instructie gegeven om de zogenoemde 3-punten methode [3]ode [3] bij zowel het betreden als het verlaten van een vrachtauto cabine toe te passen. Bij de 3-puntenmethode hebben continu drie ledematen continu steun op een cabinetrede en aan de vaste handgrepen. Hierdoor is de kans op letsel of verwonding sterk te verminderen. Naast het beperken van letsel vermindert de 3-puntenmethode ook de kans op fysieke overbelasting en gonartrose. Een aanvullende maatregel is het beperken van de opstaphoogte van de eerste trede van de cabine als deze regelmatig - meerdere keren per uur - wordt betreden. In het geval dat de cabine regelmatig wordt betreden is de hoogte tussen de ondergrond en de eerste trede tussen de 40 en 50 cm, dit afhankelijk van de technische haalbaarheid, met het streven deze afstand zoveel als mogelijk is te beperken tot 40 cm; hiervoor zijn verschillende mogelijkheden. De blootstelling wordt ook beperkt als de chauffeur en de rijder elkaar afwisselen bij het verlaten van de cabine. Ten slotte zijn werknemers in de gelegenheid om deel te nemen aan een PAGO fysieke belasting indien dit in de risico-inventarisatie en -evaluatie van het bedrijf is opgenomen.

## Wet en regelgeving

⊕ Arbowet, Arbobesluit en arboregelgeving

### Arbomsomstandighedenwet

- Artikel 8 Arbowet inzake Voorlichting en onderricht

### Arbomsomstandighedenbesluit en -regeling

- Artikel 5.2 Arbobesluit inzake Voorkomen gevaren
- Artikel 5.3 onder a Arbobesluit inzake Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie

### Overige regelgeving, normen, richtlijnen en dergelijke

- Paragraaf 5.10.2 van norm NEN-EN 1501-1:2021 (en): Afvalinzamelwagens - Algemene eisen en veiligheidseisen - Deel 1: Langs de achterzijde te beladen afvalinzamelwagens
  - De eerste trede maximaal 50 cm boven de grond met het streven de hoogte zoveel mogelijk te verlagen als technisch haalbaar is in de richting van 40 cm
  - De onderlinge afstand tussen de andere treden minimaal 23 en maximaal 35 cm
  - Iedere trede minimaal 23 cm breed en minimaal 15 cm diep

## Meer informatie

- Norm NEN-EN 1501-1:2021 (en): Afvalinzamelwagens - Algemene eisen en veiligheidseisen - Deel 1: Langs de achterzijde te beladen afvalinzamelwagens stelt (citaat par. 5.10.2):  
Regardless of all modification the cab shall retain all the safety features provided by the chassis manufacturer for the safe transportation of the operators.  
The height of the first step of the cab entry shall not exceed 600 mm.  
In case of operator's riding in the cab, for easier access to the operator's riding position, a step height of 400 mm should be preferred and the most ergonomic design should be chosen (e.g. low-entry cab, low-floor cab etc.), depending especially on the frequency of access to the cab.

Selecteer in de tabel een maatregel om te bekijken, of maak een selectie voor een printervriendelijke versie of om als PDF op te slaan.

| Risico                                  | ✔ Maatregelen                                                                                                      | Arbeidshygiënische Strategie |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| In- en uitstappen van vrachtauto cabine | <input type="checkbox"/> <u>Beschrijven in- en uitstappen van vrachtauto cabine en maatregelen in RI&amp;E</u> [4] | Wettelijke verplichting      |
|                                         | <input type="checkbox"/> <u>Geven werkinstructie In- en uitstappen cabines</u> [3]                                 | Wettelijke verplichting      |
|                                         | <input type="checkbox"/> <u>Voorlichten over in- en uitstappen</u> [5]                                             | Wettelijke verplichting      |
|                                         | <input type="checkbox"/> <u>Aanpassen opstaptrede van vrachtwagencabines</u> [6]                                   | Technische maatregelen       |
|                                         | <input type="checkbox"/> <u>Aanbieden PAGO fysieke belasting vrachtwagencabine</u> [7]                             | Organisatorische maatregelen |

**Source URL:** <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/in-en-uitstappen-van-vrachtauto-cabine>

#### Links

[1] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/tags/gezondheid>

[2] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/tags/veiligheid>

[3] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/geven-werkinstructie-in-en-uitstappen-cabines>

[4] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/beschrijven-in-en-uitstappen-van-vrachtauto-cabine-en-maatregelen-in-rie>

[5] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/voorlichten-over-in-en-uitstappen>

[6] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/aanpassen-opstaptrede-van-vrachtwagencabines>

[7] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/aanbieden-pago-fysieke-belasting-vrachtwagencabine>