



Voorbeeld werkinstructie In- en uitstappen

Ondanks het feit dat moderne vrachtwagens voorzien zijn van een op- en afstaptrede en handgrepen om op een veilige manier in of uit het voertuig te stappen, gebeuren veel ongevallen bij het in- of uitstappen. Ook kan op termijn letsel ontstaan aan bijvoorbeeld gewrichten. Deze ongevallen kunnen eenvoudig voorkomen worden door uit te stappen op een veilige manier. Dit betekent in elk geval:

- Het voertuig moet geheel tot stilstand zijn gekomen.
- Bij het in- en uitstappen altijd gebruik maken van de zogenoemde driepuntsmethode.

De stappen worden hieronder naast de foto's toegelicht.



Wacht totdat het voertuig helemaal stil staat voordat je uitstapt. Overtuig jezelf en kijk in de spiegels. Controleer de dode hoek. Open het portier terwijl je met de andere hand de deurgreep vasthoudt. Controleer of de ondergrond, de treeplank of straat, goed vlak is.

Stap altijd gecontroleerd en rustig uit. Je stapt altijd met het gezicht naar de cabine in en uit. Je hebt steeds houvast op drie punten en wordt daarom de driepuntmethode genoemd.

De driepuntmethode gaat als volgt.



Met beide handen houd je de handgrepen vast, terwijl je één voet op een stabiele ondergrond (de treeplank of straat) zet. Maak hierbij steeds gebruik van de vaste handgrepen van de cabine. Het handvat van de bewegende deur en het stuur bieden géén geschikte steun.

Je stapt dus in met het gezicht gericht naar de cabine en komt achterwaarts uit het voertuig.

N.B.: **Gebruik nooit een andere manier dan de beschreven driepuntsmethode.** Andere manieren zoals slechts één hand gebruiken of springen, zijn gevaarlijk. Met een andere manier is het risico op een ongeval of letsel aanzienlijk hoger dan met de driepuntsmethode. Ook kunnen op termijn klachten ontstaan door herhaalde fysieke belasting bijvoorbeeld van de knieën.

Registratie en archivering

wat	wie	waar	hoe lang

Source URL: <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/voorbeeld-werkinstructie-in-en-uitstappen>