



A&O-fonds
Provincies

Arbocatalogus provinciale sector

Fysieke Belasting

Verplaatsen op oneffen terrein

Juli 2025



Inhoudsopgave

Omschrijving	3
Wat zijn de gevaren en mogelijke effecten?	3
Hoe ontstaat het?.....	3
Wanneer komt het voor?.....	3
Maatregelen en leeroplossingen.....	4
Maatregelen	4
Goed schoeisel en de juiste kleding	4
Rijgedrag	5
Leeroplossingen	5
Bijlage Algemene tekst Arbeidshygiënische strategie	6
Bijlage Arbovoorschriften.....	7

Let op: De maatregelen in dit document zijn opgesteld door en voor de provinciale sector en vormen een handreiking voor gezond en veilig werken. Ze zijn nog niet voorgelegd aan de Nederlandse Arbeidsinspectie en maken daarom geen deel uit van een formeel goedgekeurde Arbocatalogus. Werkgevers en werknemers kunnen deze handreiking gebruiken als praktische ondersteuning bij het invullen van hun arbobeleid.

Omschrijving

Wat zijn de gevaren en mogelijke effecten?

Lopen buiten de gebaande wegen op een moeilijk begaanbare ondergrond is vermoeiend en belastend voor je benen, heupen en rug. Denk aan zachte bermen, omgeploegd land, afgegraven grond op saneringslocaties of op bouwlocaties. Maar ook bij werkzaamheden langs het water loop je langs de oever vaak in moeilijk begaanbaar terrein of op schuine taluds.

Verplaatsen op oneffen en moeilijk begaanbaar terrein met een crossmotor of quad is fysiek vermoeiend. Je moet goed op je voertuig blijven zitten en hebt te maken met lichaamstrillingen.

Hoe ontstaat het?

Lopen in moeilijk begaanbaar terrein is vermoeiend en belastend voor enkels, knieën, heupen en rug. Als je materiaal moet meedragen, worden ook je schouders en armen extra belast. Loop je op een zuigende ondergrond, zoals natte klei, dan worden je knieën extra belast wanneer je je voeten optilt.

Rijden met een crossmotor of quad geeft lichaamstrillingen. Dit is met name belastend voor de rug. Sturen kan belastend zijn voor armen en schouders. Zie hiervoor ook de maatregelen in de [Arbocatalogus Zitten in een voer- of vaartuig](#).

Wanneer komt het voor?

Bepalend voor het risico op gezondheidsschade door lopen in moeilijk begaanbaar terrein is:

- de stevigheid van de ondergrond;
- effenheid van de ondergrond;
- loopafstand;
- mee te dragen materialen;
- kwaliteit van schoenen, steun voor enkels;
- eigen conditie.

Bepalend voor het risico op gezondheidsschade door rijden op een crossmotor of quad in moeilijk begaanbaar terrein is:

- rijgedrag;
- vering en demping;
- effenheid van de ondergrond;
- onderhoud van voertuig.

Maatregelen en leeroplossingen

Hieronder staat een onvolledige lijst van maatregelen. De maatregel 'inventariseer risico's' moet ten alle tijden worden uitgevoerd wanneer uit de RI&E blijkt dat er een mogelijk risico is op het gebied van tillen en dragen. Op basis van de uitkomst van die gedetailleerde beoordeling kan men één van de onderstaande maatregelen of andere maatregelen, die beter bij de betreffende situatie passen, treffen. Bij de keuze van de maatregelen worden de volgende voorwaarden gehanteerd:

- Bij arbeidsrisico's moet je maatregelen treffen volgens de [Arbeidshygiënische strategie](#). Vervolgens moet de keuze van één van de onderstaande maatregelen voldoen aan de volgende voorwaarden;
- In overeenstemming met de stand van de wetenschap en de professionele dienstverlening;
- Onderbouw dat de bron van fysieke belasting voor de betreffende werksituatie voldoende is beheerst. Dit vraagt om een evaluatie van de maatregel door de (vernieuwde) situatie opnieuw te beoordelen met de inventarisatietools.

Maatregelen Verplaatsen op oneffen terrein	Niveau arbeidshygiënische strategie				
	Bron	Collectief Technisch	Collectief Organisatorisch	Individueel	PBM's
Inventariseer risico's voor lopend verplaatsen op oneffen terrein	Niet van toepassing				
Goed schoeisel en de juiste kleding				x	
Rij- en vaargedrag				x	

Maatregelen

Inventariseer risico's voor lopend verplaatsen op oneffen terrein

Verschillende factoren spelen een rol bij het lopend verplaatsen op een oneffen terrein. Het gewicht en de positie van de last die meedragen wordt, de ondergrond waarop gelopen wordt en de duur van de activiteit.

Het lopend verplaatsen op oneffen terrein beoordeel je met de KIM Lichaamsbeweging ([KIM-BM](#)). De resultaten van deze beoordelingsmethoden geven een risicoklasse aan voor lichamelijke klachten. Bij een score van > 100 is het nemen van maatregelen noodzakelijk.

Goed schoeisel en de juiste kleding

Staan en lopen is vermoeiend voor je rug, benen en voeten. Vooral wanneer je veel buiten loopt of langdurig staat op een dag. Het is van belang dat je goed schoeisel draagt, dat passend is bij de werkzaamheden die je uitvoert.

Goede schoenen hebben:

- een sterke, flexibele zool met antislip
- dempende binnenzolen
- een lage en stabiele hak
- voldoende steun aan hiel, wreef en enkel
- een goede pasvorm met de juiste lengte- en breedtemaat.

Pas nieuwe schoenen altijd voor aanschaf.

- Gebruik veiligheidsschoenen waar nodig.
- Draag laarzen bij drassige en natte ondergrond.
- Draag hoge waterdichte (lies)laarzen bij werken aan de waterkant.

Zorg ervoor dat je de juiste kleding draagt voor de werkzaamheden en omstandigheden waaronder je die verricht. Denk ook aan waterdichte overalls voor werken aan het water. Kleding en eventueel ook handschoenen moeten je lichaam en je handen droog en warm houden.

Verricht je ook werkzaamheden op je knieën zorg dan voor kniebeschermers in de broek.

Rijgedrag

- Stel de stoel op de trekker of vergelijkbare voertuig op een juiste manier in. Zie de [maatregel Instellen stoel](#) in de [Arbocatalogus Zitten in een voer- of vaartuig](#), of de [leeroplossing Instructie stoel instellen van Stigas](#).
- Zorg voor een goede bandenspanning van het voertuig, afgestemd op de te rijden ondergrond. Pas bandenspanning aan wanneer de ondergrond bevroren is.
- Voorkom onnodig scheef zitten als gevolg van bijvoorbeeld een portemonnee in de achterzak.
- Rijd met gepaste snelheid. Rijden op hoge snelheid verhoogt de lichaamstrillingen en daarmee het risico op lichamelijke klachten.
 - Let op je snelheid en manier van rijden. Pas die aan op de omgeving en de ondergrond. Rij rustig op druk terrein, onoverzichtelijk terrein en op oneffen terrein. Trek rustig op en maak ruime bochten. Voorkom plotseling remmen.
- Spring niet uit de cabine, maar maak gebruik van alle treden en opstapjes.

Leeroplossingen

- [Filmpje De juiste zithouding](#)
- [Instructie Stoel Instellen \(Stigas\)](#)

Bijlage Algemene tekst Arbeidshygiënische strategie

Bij het aanpakken van risico's moet de arbeidshygiënische strategie worden gevolgd. Gevaren moeten zoveel mogelijk aan de bron worden weggenomen (Arbowet, artikel 3). Soms kan dat direct, soms vraagt dit ingrijpende maatregelen of vervolgonderzoek. Voordat Persoongebonden maatregelen, bijvoorbeeld Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM) worden ingezet, moeten de volgende soorten maatregelen worden overwogen en indien mogelijk uitgevoerd (in rangorde):

1. Bronaanpak: Het risico voorkomen door de oorzaak weg te nemen.
2. Collectieve technische aanpak: Het risico beperken door technische maatregelen.
3. Collectieve organisatorische aanpak: Het risico beheersen door een andere organisatie van het werk of door het nemen van meer pauzes.
4. Persoonsgebonden aanpak: wanneer bovenstaande maatregelen het gevaar onvoldoende wegnemen, moeten maatregelen op persoonlijk vlak, zoals bijvoorbeeld Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM) worden gebruikt. Deze zijn het meest belastend voor de medewerker. Persoonsgebonden maatregelen mogen alleen worden toegepast als de overige maatregelen niet uitvoerbaar zijn of onvoldoende zekerheid bieden.

De bescherming op een kwalitatief lager niveau is alleen acceptabel, als aan het hogere niveau redelijkerwijs niet kan worden voldaan. De term 'redelijkerwijs' geeft aan dat een belangenafweging mag plaatsvinden. Echter, alleen bij zwaarwegende argumenten is het gerechtvaardigd dat (nog) niet aan de arbeidshygiënische strategie wordt voldaan.

Bij de keuze van maatregelen en hulpmiddelen geldt verder het criterium dat de 'stand der techniek' wordt gevolgd. Nieuwe ontwikkelingen en inzichten krijgen zo hun plek in de bedrijfsvoering. Vooral bij de aanschaf van nieuwe machines en het inrichten van werkprocessen is dit een belangrijk punt van aandacht.

Bijlage Arbovoorschriften

Maatregelen die een invulling vormen van een arbovoorschrift worden ter toetsing voorgelegd aan de Nederlandse Arbeidsinspectie. In onderstaande tabel is aangegeven welke maatregelen dit zijn en voor welk arbovoorschrift de maatregelen een invulling is.

De arbocatalogus is van toepassing op alle categorieën medewerkers, tenzij anders is aangegeven in de maatregel.

Artikel wetgeving	Beoogd werkproces/situatie	Invulling (maatregel)
Arbobesluit		
Artikel 5.3	Risico-inventarisatie en -evaluatie en beperken gevaren	Verplaatsen op oneffen terrein: • Alle maatregelen