A&O-fonds Provincies

Arbocatalogus provinciale sector

Fysieke Belasting

Zitten in een voer- of vaartuig

September 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
Aanbesteding voer- en vaartuigen 4
Onderhoud voer- en vaartuig 4
Rij- en vaargedrag 4
Instellen stoel 5
Beperk zittend werken 5
Leeroplossingen 5
Bijlage Algemene tekst Arbeidshygienische strategie 6
Bijlage Arbovoorschriften 7

Omschrijving

Wat zijn de gevaren en mogelijke effecten?

Als chauffeur vervoer je passagiers, verzorg je transport van goederen of ben je betrokken bij gladheidsbestrijding of veldwerk. Je bent veel onderweg en maakt soms ook onregelmatige uren. Mogelijk kun je je werklocatie alleen bereiken met een terreinwagen, quad of vaartuig. Dit betekent dat je veel zit op een werkdag. Langdurig zitten kan lichamelijke klachten veroorzaken, maar ook algemene gezondheidsklachten zoals hart- en vaatziekten, Diabetes type II en zelfs depressies.

Hoe ontstaat het?

Algemene gezondheidsrisico's door langdurig en veelvuldig zitten ontstaan doordat je lichaam bij zitten in een zogenaamde ruststand komt. Het energieverbruik vermindert en de bloedsomloop vertraagt, waardoor op den duur algemene gezondheidsklachten kunnen ontstaan. Daarnaast worden de been- en bilspieren nauwelijks gebruikt, waardoor ook lichamelijke klachten kunnen ontstaan. Zit je in een ongunstige houding, dan kunnen tevens rugklachten ontstaan.

Wanneer komt het voor?

Er zijn geen normen voor hoe lang je maximaal mag zitten op een dag. Wel heeft onderzoek uitgewezen dat wanneer je meer dan 8 uur op een dag zit, je een hogere kans op vroegtijdig overlijden (door algemene gezondheidsklachten) hebt dan iemand die 4 uur op een dag zit.

Maatregelen en leeroplossingen

Hieronder staat een onvolledige lijst van maatregelen. 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 Zitten in een voer- of vaartuig	**Niveau arbeidshygiënische strategie**				
	Bron	**Collectief Technisch**	**Collectief Organisatorisch**	**Individueel**	**PBM's**
Aanbesteding voer- en vaartuigen	x	x			
Onderhoud voer- en vaartuig			x		
Rij- en vaargedrag				x	
Instellen stoel				x	
Beperk zittend gedrag				x	

Maatregelen

Aanbesteding voer- en vaartuigen

Besteed bij de aanbesteding aandacht aan:

- de inrichting van de cabine van het voer- of vaartuig, zodat de medewerkers voldoende werk- en zitruimte hebben, goed bij de bedieningsmiddelen kunnen komen en voldoende zicht hebben;
- de kwaliteit en de instelbaarheid van de stoelen.

Onderhoud voer- en vaartuig

- Voer jaarlijks onderhoud en periodieke keuringen uit voor trekkers en andere voer- en vaartuigen;
- Check regelmatig of je stoel toe is aan onderhoud of keuring. Zie leeroplossing Check je chauffeursstoel.

Rij- en vaargedrag

- Stel de stoel op de trekker, boot of vergelijkbare voer- of vaartuig op een juiste manier in. Zie Instellen stoel.
- 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.
- Rij met gepaste snelheid. Rijden op hoge snelheid verhoogt de lichaamstrillingen en daarmee het risico op lichamelijke klachten.
    - Pas je tempo en rijgedrag aan aan de omgeving en de ondergrond waarop je rijdt. Rij rustig op druk terrein, onoverzichtelijk terrein en op oneffen terrein. Trek rustig op en maak ruime bochten. Voorkom plotseling remmen.

    - Let op je snelheid en manier van varen. Pas die aan op de plek waar je vaart. Vaar rustig in drukke wateren en sterk stromend water met golven. Wees alert op hinderlijke golfslag of zuiging van een schip.
- Spring niet uit de cabine of van de boot, maar maak gebruik van alle treden en opstapjes.

Instellen stoel

- De stoel van je voer- of vaartuig moet een goede ondersteuning bieden en ingesteld kunnen worden op jouw lichaamsmaten. Met aandacht voor onder andere zithoogte, zitdiepte, lendensteun, zijwangen, armleggers, horizontale en verticale trillingsdemping.
    - Stel de stoel altijd in op de juiste stand. Doe dit voordat je met het voer- of vaartuig aan het werk gaat. Zie de leeroplossing Instellen stoel.
    - Denk ook aan het goed instellen van je spiegels.
- Heb je vragen over het juist instellen van je stoel of heb je klachten door het zitten, maak dan een afspraak voor een werkplekonderzoek (zie de Arbocatalogus Fysieke Belasting – Algemeen).
- Plaats een aangepaste stoel op voer- en vaartuigen die dagelijks langdurig (> 5 uur) gebruikt worden door dezelfde medewerker of door medewerkers met lichamelijke klachten of beperkingen.
- Let ook op de extra eisen die eventueel aan een trekkerstoel gesteld worden: een draaiplateau bij gedraaid zitten, een lage rugleuning met uitsparing bij gedraaid zitten, een horizontaalstelling bij het werken op hellingen.
- Zorg voor regelmatig en goed onderhoud aan de stoel. Check minimaal jaarlijks je stoel. Zie hiervoor de leeroplossing Check je chauffeursstoel.

Beperk zittend werken

- Beperk zittend werk op een voer- of vaartuig tot maximaal 5 uur op een dag;
- Zorg voor voldoende beweging tussendoor. Onderbreek bij langdurig zitten op een rijdend voertuig iedere 2 uur het zitten door een korte pauze of andersoortig werk buiten de cabine;
- Zorg voor afwisseling in werkzaamheden zodanig dat zitten wordt afgewisseld met staan en lopen. Rouleer de werkzaamheden (zie de Arbocatalogus Fysieke Belasting – Algemeen).

Leeroplossingen

- Filmpje De juiste zithouding
- Instructie Stoel Instellen (Stigas)
- Check je chauffeursstoel (Stigas)

Bijlage Algemene tekst Arbeidshygienische 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 aangeven 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	Zitten in een voer- of vaartuig: • Alle maatregelen