

Veilig en gezond werken

Ook zo'n goed ingestelde chauffeursstoel?



Test: zit jij wel goed?

	Ja	Nee
Kunnen je voeten goed bij de pedalen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zijn je bovenbenen horizontaal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is de hoek tussen je boven- en onderbenen tussen de 90 en 120 graden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun je je vuist tussen de voorkant van de zitting en je knieholte stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wordt je onderrug goed ondersteund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blijft je rug tegen de rugleuning als je je stuur draait?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zes keer JA?

Jóuw zithouding is in topvorm. Maar wie weet wat je verder nog opsteekt van deze folder.

Vier of meer keer JA?

Goed zitten gaat je al redelijk goed af. Nu nog de puntjes op de 'i'.

Minder dan vier keer JA?

En wil je nog wel een tijdje blijven rijden? - Dan is deze zitfolder verplichte kost voor je.

Gezond zitten – waarom?

Wat doet een chauffeur de hele dag? Juist ja, zitten. Maar laat het menselijk lichaam daar nu nét niet op gebouwd zijn. Rug, schouders en/of bovenbenen gaan vroeg of laat protesteren. Tenzij je je best doet ze te vriend te houden. Door er bijvoorbeeld voor te zorgen dat áls je zit, je ook goed zit. Dus: op de juiste stoel, in de juiste houding en met de juiste stoelinstelling.

Wat die juiste stoel betreft, dat zit meestal wel goed: moderne chauffeursstoelen hebben een instelbare zithoogte, zithoek, rugleuning en lendensteunen. Ook zijn de meeste trucks uitgevoerd met luchtvering en automatische gewichtsinstelling. Maar ook op de meeste geavanceerde stoel kun je heel ongezond zitten...



Gezond zitten doe je zo



Stel de juiste zithoogte en -afstand in.

- Je voeten moeten goed bij de pedalen kunnen.
- Je bovenbenen zijn horizontaal.
- De hoek tussen je boven- en onderbenen is 90 tot 120 graden.

Zorg dat de zitting voldoende steun geeft.

- Je bovenbenen moeten voldoende ondersteund worden.
- De bloedvaten in je knieholte worden niet afgekneld.
- Tussen de voorkant van de zitting en je knieholte moet net een vuist passen.

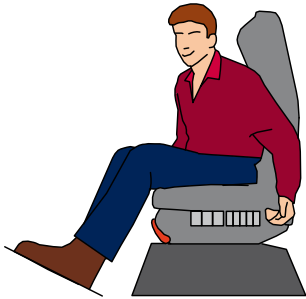
Stel je hoofdsteun goed in

- Je hoofdsteun moet op dezelfde hoogte staan als je hoofd.
- De afstand tussen hoofd en hoofdsteun is zo klein mogelijk.

Denk aan de vering van de stoel

- Stel de vering / demping van je stoel in.
- Zorg dat de stoel tijdens het rijden niet de grondplaat raak

Gezond zitten doe je zo



Stel de rugleuning en lendensteunen goed in.

- Je moeten de lendensteun 'net' voelen.
- Je bekken en je onderrug moeten voldoende ondersteund worden.
- De hoek 'zitting - rug' is 95 tot 115 graden. De rugleuning staat dus iets achterover.



Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand.

- Je armen moeten ontspannen boven het stuur hangen.
- Je schouders moeten ontspannen naar beneden hangen.
- Als je schakelt of stuurt moet je rug niet loskomen van de gleuning.

Zittips

Gezonde stoel

- Je moet de stoel makkelijk - en in kleine stappen - in kunnen stellen.
- Je rug en lendenen moeten goed ondersteund worden.
- Je moet er niet vanaf glijden.
- De druk op het zitgedeelte moet gelijkmatig verdeeld worden.
- De bekleding moet ademen.
- De schuimdelen van de zitting en rugleuning moeten zeker drie jaar stevig blijven.

Maar het help ook als je:

- Af en toe even verzit.
- Tijdens een pauze niet wéér alleen gaat zitten, maar ook even in beweging komt.
- Af en toe wat rekt en strekt. Tussendoor en als 'warming up'.
- Je stoel regelmatig laat onderhouden.



Over ons

Sectorinstituut Transport en Logistiek ondersteunt werkgevers en werknemers bij het realiseren van Personeels- en Organisatiebeleid. We staan werknemers bij met raad en daad voor een mooie loopbaan in de sector – van leerling tot pensioen.

Wij stellen organisaties en hun personeel in staat steeds in te spelen op nieuwe ontwikkelingen. Met onze kennis en ervaring zijn wij de verbindende factor die instroom en duurzame inzetbaarheid van vakbekwaam personeel mogelijk maakt.

“Sectorinstituut Transport en Logistiek werkt voor mens en werk in transport en logistiek.”

Wij spreken je graag.

Werkgevers kunnen bij ons terecht voor begeleiding en advies over:

- Werven, selecteren en opleiden van vakbekwaam personeel
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functie- en indelingssystematiek
- Een optimaal personeelsbeleid voor een toekomstbestendige organisatie

En (leerling)werknemers zijn bij ons aan het juiste adres voor:

- Een passende baan of een leerwerkplek
- Een leven lang leren
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functiewaardering

Heb je vragen over veilig en gezond werken? Bel met 088 – 2596111, kijk op www.stlwerkt.nl of stuur een e-mail naar info@stlwerkt.nl

