



Rij veilig of niet!

Tips en vuistregels voor uw toolboxmeeting

Bijna de helft van de chauffeurs geeft toe wel eens bijna in slaap te zijn gevallen achter het stuur en twintig procent van de chauffeurs is dat zelfs ook overkomen. De oorzaak: te lange rijtijden en onvoldoende rust. Wetten en besluiten verplichten om op tijd en voldoende te rusten. Zo is werken beperkt tot gemiddeld 48 uur per week en het feitelijk rijden in de meeste gevallen tot niet meer dan negen uur per dag.

Voor meer info over veilig werken, kijk op www.agroarbo.nl

Corina van Zoest
Adviseur arbo

Veiligheid voorop

Regelgeving maakt het werken vaak niet prettiger. Toch is dat wel de bedoeling. Te vaak zijn vrachtwagens betrokken bij een verkeersongeval en bij een kwart van de gevallen had dat met vermoeidheid van de chauffeur te maken. Voorkom ongevallen en rust op tijd. Niet alleen om een boete te voorkomen, maar vooral voor uw eigen veiligheid en die van anderen.

Signalen van vermoeidheid

Vermoeidheid steekt langzaam de kop op. Het wordt tijd om te rusten als:

- u telkens gaapt;
- uw concentratie niet zo geweldig meer is;
- u met onregelmatige snelheid gaat rijden;
- u moeite hebt om binnen te lijnen te rijden;
- u per ongeluk de afslag mist;
- u zich niet bewust bent van wat er de laatste vijf minuten is gebeurd.

Knikkebollen is eigenlijk in slaap vallen. Op het moment dat u daarmee begint, had u al enige tijd van de weg af moeten zijn.

Moemakers

De meeste mensen worden moe van:

- warmte in combinatie met rook;
- te weinig slaap (in combinatie met alcohol);
- tussen 1.00 en 5.00 wakker zijn. Van nature bent u 's nachts minder alert;
- stress;
- veel eten of veel te vet eten maakt sloom;
- bepaalde medicijnen.

Probeer het bovenstaande zoveel mogelijk te voorkomen of doe er iets aan.





Pauze volgens de Arbeidstijdenwet

Pauze/onderbreking rijtijd	Voor goederenvervoer boven 500 kilogram	Plus aanvullend voor goederenvervoer boven 3500 kilogram
Per dienst	Na vijfenhalf uur arbeid: half uur pauze, mag ook tweemaal 15 minuten	Na vierehalf uur rijtijd: 45 minuten pauze, mag ook 15 minuten en 30 minuten.
Per dienst	Na tien uur arbeid: 45 minuten pauze, mag ook driemaal 15 minuten	Als arbeid en rijden afgewisseld worden na zes uur: 30 minuten pauze.
		Na negen uur: 45 minuten pauze, mag opgesplitst worden in minimaal kwartieren

Arbeidstijd is bijvoorbeeld het rijden, zelf laden en lossen (of toezicht daarop), schoonmaken. Arbeidstijd die niet meetelt voor het gemiddelde van 48 uur per week zijn bijvoorbeeld de pauzes en rusttijden, de tijd als bijrijder bij dubbele bemanning of de beschikbaarheidstijd (de tijd waarin u wel opgeroepen kunt worden en tevens vrij over uw tijd kunt beschikken).

Feiten

- Tijdens het rijden kunt u in een microslaap raken. Dit is een soort hypnose (automatische piloot) waarin iemand zo'n vier tot tien seconden wegraakt. Als u weer wakker wordt, herinnert u zich niet dat u seconden lang op de automatische piloot heeft gereden.
- Subjectieve slaperigheid geeft het gevoel slaperig te zijn. Door bijvoorbeeld koffie te drinken, lijkt het of u weer wakkerder wordt. Lichamelijke slaperigheid is een fysieke toestand, net als bijvoorbeeld honger of dorst. Er is maar één oplossing voor dit soort slaperigheid: slapen! Ontzegt u zichzelf enige tijd slaap, dan gaat dat op korte termijn goed, maar de slaperigheid komt onverbiddeijk terug. Bij een groot slaapttekort stopt het lichaam met functioneren en valt u in slaap, ook al bent u nog aan het rijden.
- Vermoeidheid is niet strafbaar. Toch is het effect van vermoeidheid op de rijvaardigheid soms net zo groot als het rijden met alcohol op!
- Cafeïne begint na vijftien tot dertig minuten te werken en het effect ervan houdt wel drie tot vier uur aan. Beperk dus het gebruik van cafeïne als u alert bent.
- Alcohol zorgt dat u gemakkelijker in slaap valt, maar u slaapt onrustiger.

Tips om vermoeidheid of in slaap vallen te voorkomen

- Een stop, met wat eten en een wandeling.
- Eet gezond en neem voldoende tijd voor het eten. Gezond eten is eten met voldoende koolhydraten en vezels (brood, aardappelen) en weinig vetten, suikers en zout.
- Slaap voldoende, dat wil zeggen zeven tot negen uur. Oordopjes kunnen het slapen vergemakkelijken. Slapen in een vast ritme zorgt voor de meeste rust.
- Strek de benen, beweeg minimaal een half uur per dag.
- Tussen 9.00 en 12.00 uur en tussen 18.00 en 21.00 uur is het lichaam het meest alert. Tussendoor een dutje van maximaal 45 minuten. Langer dan 45 minuten slapen zorgt dat u in een te diepe slaap terecht komt.
- Beter warme kleren aan dan de verwarming te hoog.