

Welzijn binnen de transportsector





COLOFON

"Welzijn binnen de transportsector"
is een uitgave van
CLB Externe Preventie
Industrieterrein Kolmen 1085
3570 Alken
Tel : 011 59 83 50

Redactie :
CLB Externe Preventie

Vormgeving :
www.tgo-lommel.be

Niets uit deze uitgave mag
gekopieerd, veeleenvoudigd en/of
openbaar gemaakt worden
door middel van druk, fotokopie,
op digitale of gelijk welke andere
wijze, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van
CLB Externe Preventie en TGO.

© 2015



Inleiding



De transportsector stelt zeer veel mensen tewerk. Daarom lijkt het ons van groot belang om deze sector onder de loep te nemen, met als doel enkele belangrijke risico's in kaart te brengen om het aantal arbeidsongevallen te verminderen.

In deze brochure zullen we vooral de vrachtwagenchauffeur nader bekijken en de meest gevaarlijke risico's van deze job aan een analyse onderwerpen. Het doel is om de gezondheid te verhogen, ongevallen te vermijden alsook het algemeen welzijn te verbeteren.

De gebieden die behandeld worden in de welzijnswet zijn arbeidsveiligheid, gezondheid, arbeidshygiëne, psychosociale belasting, ergonomie, verfraaiing van de werkplaatsen en leefmilieu.

Het behoort tot de verantwoordelijkheid van de werkgever om al deze gebieden nader te bekijken. Dit gebeurt aan de hand van een risicoanalyse zowel op het niveau van de organisatie en de werkpost als op dat van het individu. Deze risicoanalyses worden steeds geherevalueerd als er in de organisatie of de werkpost iets verandert. Zo ziet men dan ook snel dat investeren in welzijn op het werk loont.

De grootste risico's van de job van vrachtwagenchauffeur bevinden zich in de onderstaande welzijnsgebieden. Dit is gebleken uit onderzoek naar arbeidsongevallen en uit ervaringen van ons multidisciplinair team.

Deze risico's zullen we aan een verdere analyse onderwerpen om zo over te gaan tot het voorstellen van preventiemaatregelen:

- **Gezondheid:** het risico is hier een ongezonde levensstijl zoals roken, ongezonde voeding, oververmoeidheid.
- **Psychosociale belasting:** geweld, intimidatie, tijdsdruk, uurrooster, ...zijn risico's op vlak van het psychosociaal welzijn van de werknemer
- **Arbeidsveiligheid:** wegongevallen, ongevallen met laden en lossen, vallen en struikelen zijn ook risico's waar de chauffeur mee te maken krijgt.
- **Ergonomie:** Hier is het risico vooral rugklachten door langdurig zitten, door verkeerd heffen en tillen bij het laden of lossen,

Als werkgever ben je verantwoordelijk om een gunstig werkklimaat (welzijnsklimaat) te creëren binnen je onderneming. Hiervoor is de organisatie van uitermate belang, zodat ze geen negatieve gevolgen heeft op de gezondheid en veiligheid van je werknemers. Het in kaart brengen van de mogelijke risico's waar je werknemers aan worden blootgesteld is dan ook een belangrijk gegeven.

De risico's in kaart brengen gebeurt door een Risico Inventarisatie en Evaluatie (RIE). Dit begrip klinkt niet iedereen heel bekend in de oren, maar is één van de verplichtingen die de welzijnswetgeving oplegt aan de werkgevers. Aan de hand van deze RIE kan je dan weer een actieplan opstellen: zowel op jaar (jaaractieplan of JAP), als op een vijfjaarlijkse basis (globaal preventieplan of GPP).

De werkgever kan dit zelf opstellen maar kan hiervoor altijd terecht bij medewerkers van CLB Externe Preventie.



Wat?

Vrachtwagenchauffeurs uit de transportsector hebben veelal een ongezonde levensstijl en daardoor meer risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Relatief veel vrachtwagenchauffeurs scoren bovengemiddeld op overgewicht en beweegarmoede.

Het beroep van vrachtwagenchauffeur is een overwegend zittend beroep. Door lange werkdagen en onregelmatige werktijden ontbreekt hun de tijd om te sporten. Het eenzijdige aanbod van voeding in de wegrestaurants heeft een direct negatieve invloed op de gezondheid van de chauffeurs. Ondanks een algemeen rookverbod in werkruimten (zoals de vrachtwagencabine) roken vrachtwagenchauffeurs nog relatief vaak.

Een gezonde levensstijl is echter onontbeerlijk voor wie het risico op hart- en vaatziekten wil beperken. Gezonde voeding met weinig verzadigde vetten, stoppen met roken, beperkt alcoholgebruik, voldoende beweging en zo weinig mogelijk stress dragen bij tot deze gezonde levensstijl.

Risico's?

- Overgewicht
- Eenzijdige voeding
- Geen of nauwelijks beweging
- Roken

Preventiemaatregelen?

Sommige risicofactoren, zoals leeftijd, erfelijkheid en geslacht, kunnen we niet beïnvloeden. Toch zijn er een aantal belangrijke factoren die een werknemer wel zelf in de hand heeft. Onderstaande gezondheidstips kunnen aan de chauffeur gegeven worden:

- **Gezonde voeding**

Zorg voor evenwichtige en gevarieerde voeding en eet met mate. Probeer op regelmatige tijdstippen te eten, ook al heb je onregelmatige werkuren. Start met een ontbijt binnen het uur nadat je ontwaakt (om de verbranding aan te wakkeren). Lukt het je 's morgens écht niet om hiervoor de tijd te nemen, maak dan 's avonds een ontbijtpakket klaar en eet (een deel van) je ontbijt onderweg of op het werk. Laat minstens 4 en maximaal 6 uur tussen elke maaltijd. Dit zorgt ervoor dat je verbranding optimaal werkt en dat je niet naar suiker- en vetrijke tussendoortjes of maaltijden grijpt. Is er meer dan 6 uur tussen elke maaltijd dan ga je bij de volgende maaltijd veel meer eten. Kies voor bruin brood en stop ook groenten in je brooddoos. Fruit kan je makkelijk meenemen, het is lekker, gezond en er is keuze het hele jaar door. Soep is ook een gezonde en goede hongerstillert en makkelijk mee te nemen in een thermos. Probeer dagelijks ten minste 5 porties groenten en fruit te eten. Water is uiteraard een goede bron van vochtinname (minstens 1,5 liter/dag). Enige variatie in de dranken (fruitsappen, thee, koffie, melk) is zowel aangenaam als gezond. Wees zuinig met suikerklontjes, beperk cafeïne en vermijd het drinken van frisdrank.

- **Slapen**

Een goede nachtrust is belangrijk. De meeste volwassenen hebben zeven à acht uur slaap nodig. Naarmate men ouder wordt daalt doorgaans het aantal benodigde slaapuren. Veel hangt af van de kwaliteit van de slaap. Zo wordt de slaapkwaliteit negatief beïnvloed door stress. In de regel geldt dat als men overdag geen klachten heeft over vermoeidheid, men in principe voldoende slaapt. Een tekort aan slaap verstoort trouwens de aanmaak van bepaalde hormonen, waardoor je meer honger krijgt en ook meer geneigd bent om naar suikerrijke voeding en dranken te grijpen.

- **Stoppen met roken**

Roken is één van grootste boosdoeners voor hart- en vaatziekten. Stoppen met roken zal je op korte termijn al voordelen opleveren, zelfs als je al jaren een verstokte roker bent.

- **Met mate alcohol drinken**

Drink zo weinig mogelijk alcohol. Voor vrouwen is dit maximum 2, voor mannen maximum 3 glazen per dag. Om gewoontevorming te voorkomen drink je best 2 dagen per week helemaal geen alcohol.



- **Voldoende beweging**

Bewegen is goed en een preventieve maatregel voor diverse ziekten. Wie beweegt verlaagt zijn cholesterol en houdt de bloeddruk op peil. Regelmatig bewegen vermindert de kans op botontkalking, overgewicht, ouderdomssuikerziekte en dikkedarmkanker. Verder kan sporten de kans op depressie verminderen, de slaap verbeteren en stress verminderen. Om fit en gezond te blijven, beweeg je best dagelijks minstens 30 minuten matig intensief (iets dieper en sneller ademen dan normaal zonder te zweten). Maak een wandeling tijdens je lunchpauze. Doe fitnessoefeningen als je in de file staat. Je hoeft echt geen atleet te zijn om in beweging te komen!

Nr	Omschrijving	Risico	Maatregel	Afbeelding
1	Ongezonde voeding	Risico op overgewicht met hart-en vaatziekte tot gevolg	- Promoten van gezonde voeding - Voedingsdriehoek verdelen en zichtbaar uithangen	
2	Vermoeidheid	Veroorzaken van ongeval	- Geef instructies over een goede slaaphygiëne - Zorg voor goede comfortabele slaapcabines	
3	Roken	Risico op longkanker, hart-en vaatziekte	- Promoten van rookstop - Rookverbod in cabine	
4	Alcoholmisbruik	Veroorzaken van ongeval	- cao 100 implementeren	
5	Zittend werk	Hart-en vaatziekte	- Geef instructies over gezond bewegen (binnen en buiten de cabine)	

“ **Onderzoek toont aan dat werknemers uit de transportsector verhoogd zijn blootgesteld aan geweld en intimidatie.** ”



2. Psychosociale belasting: geweld, intimidatie, tijdsdruk, uurrooster, ...

Wat?

We merken dat de onderschatte risico's voor vrachtwagenchauffeurs vaak de psychosociale risico's zijn. Vrachtwagenchauffeurs zitten de hele dag in hun cabine. Het is geen nine-to-five job en ze voeren mogelijks weekend- en nachtwerk uit. Dit maakt hen extra vatbaar voor geweld en intimidatie, voor bv. overvallen tijdens de wettelijke stops op de parkings. Hiernaast worden de chauffeurs geconfronteerd met het feit dat ze alleen werken en op deze manier weinig contact hebben met en weinig steun ervaren van hun collega's. De contacten die ze hebben, zijn met klanten die op hun beurt geïrriteerd kunnen zijn en/of de druk opvoeren omdat ze een snelle service verwachten van hun leverancier. Daarenboven neemt de werklust toe door de invoering van nieuwe technologieën binnen de transportsector zoals planningssystemen en een meer mobiele manier van communiceren.

Er zijn vandaag de dag dus heel wat factoren die bij de vrachtwagenchauffeur voor een psychosociale belasting kunnen zorgen.

Recent Europees onderzoek heeft deze psychosociale risico's mee in kaart gebracht. Vanuit dit onderzoek geven we u graag meer informatie mee over de mogelijkheden van een preventieve aanpak.

Risico's?

- In aanraking komen met geweld – intimidatie
- Verstoring van de work-life balance door jobinhoud
- Oververmoeidheid, stress, uitgeblust geraken door onregelmatige werktijden.

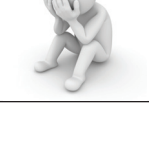
Preventie?

- Geweld – intimidatie
 - een duidelijke registratie van de feiten d.m.v. het gebruik van een register van geweld door derden
 - visie uitwerking en verankering in beleidsverklaring zowel voor eigen personeel als voor externen
 - bewustmaking door middel van sensibiliseringsacties
 - interne procedures o.a. in het arbeidsreglement opnemen en alle werknemers hierover informeren zodat men weet waar men terecht kan voor wat
 - beleid uitwerken rond wat te doen bij overvallen of andere kritische incidenten
 - leidinggevenden opleiden in het herkennen en ondervangen van signalen
 - training rond sociale en communicatieve vaardigheden, hoe om te gaan met risicovolle situaties
 - zelfverdedigingstraining
 - veiligheidsmaatregelen integreren



- Jobinhoud – jobcontrole – sociale steun
 - versterken van interne bindingen door teambuilding, nieuwsbrieven, ...
 - versterken van het 'wij' - gevoel door middel van campagnevoering
 - versterken van de relatie met leidinggevende door het inbouwen van overlegmomenten
 - bouwen aan een aanwezigheidsbeleid
 - jobinhoudelijke rotaties d.m.v. wijzigingen van de invulling van de job voor meer variatie in overeenstemming met de kwaliteiten en noden van de werknemer
 - jobcontrole verhogende maatregelen door flexibele invulling job,
 - opvangen van collega's, ...
 - opstellen van een opleidingsmatrix
- Werktijden
 - extra inspanningen ten aanzien van vrouwelijke en oudere werknemers is hierin aan te raden. Het zijn deze categorieën die extra getroffen worden. Bespreek wat haalbaar is en of een aangepast werkschema kan.
 - inzetten op het respecteren van rij- en rusttijden
 - training rond omgaan met vermoeidheidssignalen



Nr	Omschrijving	Risico	Maatregel	Afbeelding
1	Omgaan met verschillende personen	In aanraking komen met geweld - intimidatie	- Een goede registratie van de feiten - Een goed beleid uitwerken "wat te doen bij overval"	
2	Jobinhoud	Verstoring van de work-life balance	- Baken werktijden goed af - Zorg voor variatie in werk	
3	Sociale contacten	Vereenzaming	- Organiseer teambuildingactiviteiten	
4	Flexibele en langdurige werktijden	Stress, vermoeidheid	- Training rond omgaan met vermoeidheidssignalen.	



Wat?

Het verkeer wordt elke dag meer complex. Zich op de baan begeven wordt een steeds groter risico. Chauffeurs die afgeleid zijn, wegenwerken, verkeerd inschatten van de situatie, files,... zijn enkele oorzaken van ongevallen op de weg. Elke bestuurder kan zijn steentje bijdragen om het verkeer veiliger te maken.

Ook tijdens het laden en lossen zit een ongeluk in een klein hoekje. Bij het controleren of vastleggen van de last begeven chauffeurs zich vaak op de oplegger. Al te vaak leidt dit tot vallen van hoogte. Zorg er steeds voor dat een geschikt arbeidsmiddel gebruikt wordt (bv. ladder), dat er voldoende bewegingsruimte is, ...

Ook wanneer heftrucks gebruikt worden om een vrachtwagen te laden of te lossen loeren risico's om de hoek. Uit onderzoek blijkt dat een aanrijding met een heftruck nog zeer vaak gebeurt.

Misschien wel het grootste risico is dat van ladingzekerheid of het gebrek eraan. Elke lading dient op de correcte wijze gezeurd te worden zodat de last niet kan bewegen tijdens transport. Dit is zeker van groot belang bij het maken van een noodstop.



Risico's?

- Ongeval op openbare weg
- Aanrijding met heftruck op loskade
- Val van hoogte door op trailer te klimmen
- Bewegen van de geladen goederen met ongeval tot gevolg
- Veroorzaken van ongeval omdat vrachtwagen gebreken vertoont

Preventiemaatregelen?

- Gebruik steeds de voorgeschreven PBM's zoals fluovest, schoenen...
- Voorzie de nodige opleidingen (ladingzekerheid, defensief rijden ...)
- Gebruik de juiste arbeidsmiddelen
- Opvolgen van de nodige keuringen
- Respecteer verkeersregels

Nr	Omschrijving	Risico	Maatregel	Afbeelding
1	Transport van goederen	Ongeval op de weg	- Steeds aandachtig zijn op de baan. Zorg voor voldoende slaap en respecteer de rij- en rusttijden - Eet voldoende en gezond doorheen de dag - Volg een cursus defensief rijden - Respecteer de snelheidsbeperkingen / wegreglementering	
2	Laden en lossen van goederen	Aanrijding door heftruck	- Respecteer de afstandsregels tussen heftruck en persoon - Enkel opgeleid personeel mag een heftruck bedienen - Zorg voor een goede communicatie tussen heftruckbestuurder en andere personen	
3	Slechte staat van de vrachtwagen	Veroorzaken ongeval, klapband, langere remweg	- Opstellen van checklijst voor vertrek - Opvolgen van nodige keuringen - Onmiddellijk gebreken melden	
4	Controleren van de last	Val van persoon van hoogte	- Zorg voor het juiste arbeidsmiddel zoals een ladder - Begeef je nooit op de oplegger wanneer het gevoren heeft - Houd je vast wanneer je je op de oplegger begeeft	
5	Ladingzekerheid	Bewegen van de last	- Volg een opleiding ladingzekerheid - Leg steeds de last vast zoals voorgeschreven. Deze mag nooit bewegen tijdens het transport - Respecteer de maximum last	



Wat?

Ergonomie in “vervoer”ing.

Uit recente cijfers van het Fonds voor de beroepsziekten blijkt immers dat 76% van alle erkende beroepsziekten verband houden met het bewegingsapparaat.

Ook wat arbeidsongevallen betreft houdt de top zes van letsels verband met het bewegingsapparaat. In de top zes van afwijkende gebeurtenissen die aan de oorsprong van deze ongevallen liggen, vinden we verkeerde bewegingen en vallen van hoogte.

Welke ergonomisch risico's schuilen er dan in de dagdagelijkse activiteiten van de chauffeur?

Het is een feit dat een chauffeur gemiddeld 2000 uren doorbrengt in zijn cabine. Zithouding en weinig beweging zijn hier de boosdoeners.

Buiten de cabine verricht de chauffeur diverse taken. Manueel hanteren van lasten, heffen, duwen, trekken, dragen en houden van lasten kunnen aan de basis liggen van bijkomende risicovolle activiteiten. Overmatige krachtsinspanningen bij het verrichten van taken tijdens ladingzekering of het wisselen van een band, kunnen resulteren in overbelastingsletsels.

Om de cabine te verlaten kiezen veel chauffeurs voor de foute manier: springen. Op korte termijn is het vaak de oorzaak van een werkongeval en op langere termijn oorzaak van schade aan het bewegingsapparaat. In- en uitstapdril zijn noodzakelijk.

Een bewijs dat ergonomie steeds meer aandacht krijgt vinden we terug in het feit dat heel wat constructeurs van vrachtwagens hier rekening mee houden en het zelfs als verkoopargument gebruiken. Ook bieden zij vaak nuttige instructiefilmpjes aan op hun website. De chauffeur kan hier leren hoe hij zijn stoelinstellingen kan optimaliseren en correct uitstapt. Zelfs bewegingsadvies tijdens het rijden komt aan bod.

Risico's?

- Rugletsels
- Overbelastingsletsels
- Verwondingen op korte of lange termijn door verkeerd in en uit te stappen

Preventie?

- Opleiding "Manueel hanteren van lasten" geven
- Opleiding "Aannemen van de juiste zithouding" geven
- Opleiding "Aanleren van de driepuntenregel voor in- en uitstappen van de vrachtwagen" geven

Nr	Omschrijving	Risico	Maatregel	Afbeelding
1	Manueel hanteren van lasten	Letsels aan bewegingsorgaan, rugletsels	- Opleiding "Manueel hanteren van lasten" geven	
2	Zithouding	Overbelastingsletsels van het lichaam	- Aanleren van juiste zithouding	
3	In- en uitstappen van de vrachtwagen	Vallen, verwondingen op korte en lange termijn	- Aanleren van de "Driepuntenregel"	



5. Andere risico's



In deze brochure zijn we ingegaan op de belangrijkste risico's die de chauffeur ondervindt. Natuurlijk zijn er nog een groot aantal andere risico's die ook in de RIE dienen te worden opgenomen.

Beeldschermwerk

Planners werken praktisch de hele dag met de computer. Hier is het belangrijk dat de juiste zithouding wordt aangenomen en dat de kantoorinrichting optimaal is voor het werken met beeldscherm.

- Opleiding beeldschermwerkers voorzien
- Juiste kantormaterialen aankopen zoals een verstelbare bureaustoel, in hoogte verstelbaar beeldscherm...

ADR-Transport

ADR behandelt het transport van gevaarlijke goederen over de weg. Het is dan ook van belang dat de vrachtwagenchauffeurs een specifieke opleiding hebben gevolgd. Ze krijgen dan een getuigschrift dat 5 jaar geldig is en dienen deze opleiding opnieuw te volgen in het laatste jaar van geldigheid.

Vakbekwaamheidsattest

Iedere professionele bestuurder uit de categoriegroepen C en CE verzekert zijn vakbekwaamheid met code 95. Zorg er dan ook voor dat de chauffeurs de verplichte 35 uur bijscholing volgen.

Voor meer informatie hierover kan u steeds CLB Externe Preventie contacteren.

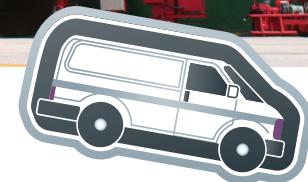
Belangrijk

Persoonlijke beschermingsmiddelen

Het vermijden van risico's is altijd beter dan uw werknemers ertegen te beschermen. Toch bestaan er altijd restrisico's die we niet kunnen wegwerken. Daarom is het belangrijk om de juiste beschermingsmiddelen te verstrekken aan de werknemers en erop toe te zien dat ze ook correct gebruikt worden.

EHBO

Het is belangrijk dat alle EHBO-verzorgingen worden genoteerd in een register. Zo krijgen we een zicht op de meest voorkomende ongevallen en kunnen we de gepaste maatregelen nemen om arbeidsongevallen te voorkomen.



Gezond en veilig werken kan enkel als de werknemers goed zijn opgeleid. Het geven van de juiste instructies en een goede voorlichting spelen daarin een belangrijke rol. Zorg ervoor dat nieuwe werknemers de mogelijkheid krijgen om hun vakbekwaamheid op te frissen en maak ze wegwijs in de manier van werken in uw bedrijf.

CLB Externe Preventie werkt samen met Segers Logistiek Training Centrum. Dit is een erkend opleidingscentrum voor de vakbekwaamheid. CLB Externe Preventie verleent zijn expertise middels docenten op het vlak van noodsituaties en eerste hulp, stressmanagement, ergonomie en gezondheid.

Kijk eens op de website www.gezondwerken.be voor de mogelijkheden rond het opzetten van een voedings-, beweeg-, rookstop- en mentaal gezondheidsbeleid op het werk.

Maar vergeet zeker niet uw "GPS" in te stellen op CLB Externe Preventie voor een goede starthulp naar meer preventie en welzijn binnen uw bedrijf.

CARE FOR LIFE AND BUSINESS

De informatie uit deze folder is afkomstig van CLB Externe Preventie. U kunt deze brochure ook downloaden van onze website www.clbedpb.be of telefonisch aanvragen op 011 69 37 01



CLB Externe Preventie
Industrieterrein Kolmen 1085
3570 Alken
Tel : 011 59 83 50