PRAKTIJKADVIEZEN FYSIEKE BELASTING TOURINGCARBRANCHE

HOE VOORKOM JE LICHAMELIJKE KLACHTEN?

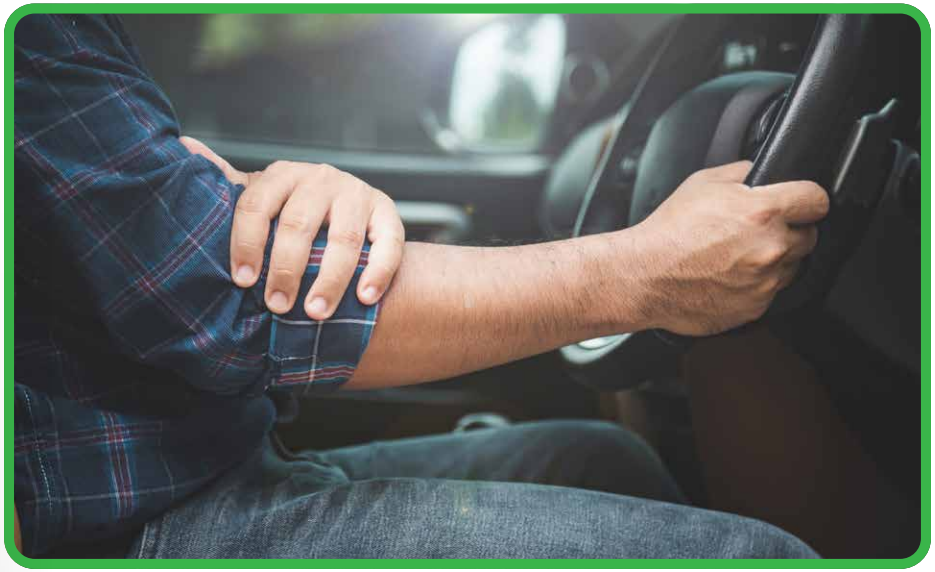


STERK AAN HET STUUR

PRAKTIJKADVIEZEN FYSIEKE BELASTING VOOR DE TOURINGCARBRANCHE

Hoe voorkom je lichamelijke klachten?

Om lichamelijke klachten zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk te weten waar de grenzen liggen van de fysieke belastbaarheid van touringcarchauffeurs. Wat is nog gezond en wat niet? Die grenzen geven aan wanneer de chauffeur zijn of haar rug, nek, schouders, knieën, etc. te zwaar belast. Als je je aan de adviezen houdt, is de kans op klachten veel minder.
De adviezen zijn er om te zorgen dat je pas met werken stopt als de tijd rijp is, niet als je niet meer kan.



STERK AAN HET STUUR

© 2025

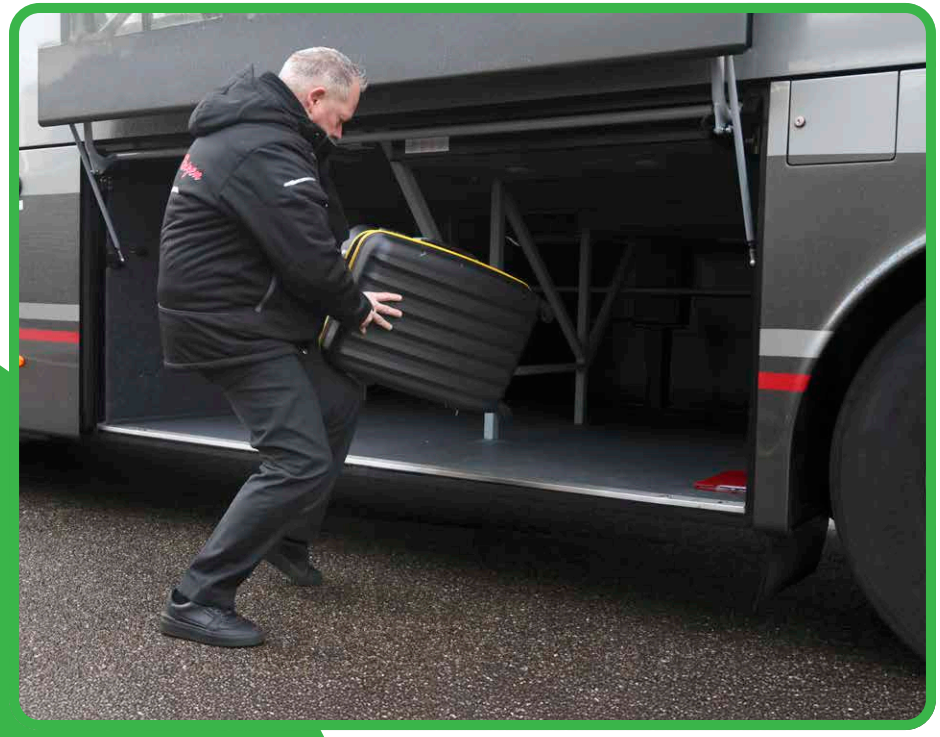
1. TILLEN

Er is sprake van fysieke overbelasting wanneer een chauffeur iets tilt dat meer weegt dan 15 kilo. De fysieke belasting is onaanvaardbaar wanneer een chauffeur meer dan 23 kilo tilt.

Gezonde hulpmiddelen

Wat kun je als chauffeur doen?

- Als dat gepast is, vraag je de passagier mee te helpen bij het tillen.
- Er zijn handige hulpmiddelen.
- Til zo goed mogelijk, ook als de bagage minder weegt dan 15 of 23 kilo.



Gebruik de tilmiddelen



Wat kun je als werkgever doen?

- Neem bij het aannemen van opdrachten het maximum tilgewicht op in de voorwaarden.
- Stel tilhulpmiddelen ter beschikking.
- Train chauffeurs in het correct tillen.
- Geef duidelijk aan wat chauffeurs moeten doen als de bagage meer weegt dan 15 of 23 kilo.

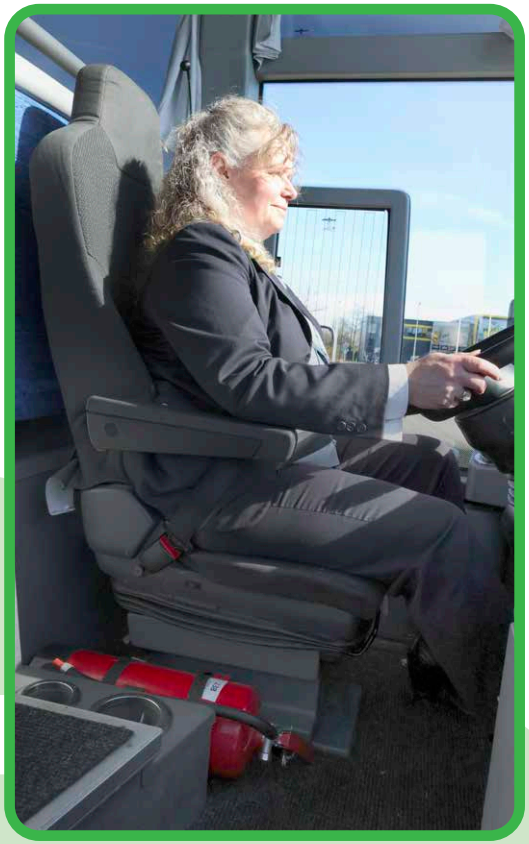
Rugboekje

2. ZITTEN

Er is sprake van fysieke overbelasting wanneer een chauffeur niet na iedere twee uur een pauze neemt van 15 minuten (met een minimum van in totaal 45 minuten pauze per dienst van acht uur). Let op, volgens de cao (collectieve regeling) en de Rijtijdenwet mag je als chauffeur langer achter elkaar werken. Voor je lichaam is het dan erg belangrijk dat je niet te lang in dezelfde houding blijft zitten. Dan is het even uit de bus stappen na een wat kortere rit, al een heel welkome minipauze.

Wat kun je als chauffeur doen?

- Stel je stoel correct in.
- Maak, indien mogelijk, af en toe een korte stop (waarbij je ook uit de touringcar stapt).
- Als je ergens moet wachten, blijf niet lang in je touringcar zitten, wissel staan en zitten af.



Juiste zithouding

Wat kun je als werkgever doen?

- Zorg voor chauffeursstoelen met voldoende instelmogelijkheden (zie hieronder).
- Train de chauffeurs in het correct instellen van de stoel.
- Check af en toe eens of de chauffeurs de stoelen inderdaad goed instellen.
- Zorg zo veel mogelijk voor afwisseling tussen lange en korte ritten en voldoende rustmomenten.

Rugboekje



CHECK DE CHAUFFEURSSTOEL:

- Kan de stoel van voor naar achter?
- Is de stoel in hoogte verstelbaar?
- Heeft de stoel een gewichtsinstelling?
- Heeft de stoel in hoogte verstelbare armleuning(en)?
- Heeft de stoel een verticaal instelbare lendensteun?
- Is de mate van bolling van de lendensteun instelbaar?
- Is de hoek tussen de rugleuning en de zitting instelbaar?
- Is de zitdiepte instelbaar?
- Is de hoofdsteun verticaal en naar voren/achteren instelbaar?

De Stoeltoets

3. RIJDEN MET EEN ROLSTOEL

Er is sprake van fysieke overbelasting wanneer de vijf Rolstoel Vragen niet allemaal met 'ja' beantwoord kunnen worden. Tenzij de kracht aantoonbaar lager is dan 200 N (ongeveer 20 kilo duw- of trekkracht). In dit filmpje > leggen we je uit hoe je dat laatste kunt meten.

De Vijf Rolstoel Vragen:

1 Heeft de rolstoel goede en soepel lopende wielen? JA NEE

2 Hebben de wielen een doorsnede van 12 cm of meer? JA NEE

3 Kan overal over gladde, harde en horizontale vloeren gereden worden? JA NEE

4 Zijn gedurende de hele transportweg drempels afwezig? JA NEE

5 Zijn er handvatten of goede duwplaatsen op een juiste hoogte (tussen 100 en 150 cm)? JA NEE

Wat kun je als chauffeur doen?

- Let er op dat de rolstoelen harde banden hebben.
- Vermijd onverharde paden, hellingen, drempels, etc.
- Als dat niet kan, bespreek het met de klant of eventueel met je werkgever.
- Houd je aan de Rolstoel RijRegels.
- Zorg dat je handig bent in het rijden met elektrische rolstoelen.
- Vraag in zware situaties om hulp van de eventuele begeleiders.



Wat kun je als werkgever doen?

- Train de chauffeurs in het rijden met de rolstoelen volgens de RijRegels.
- Steun de chauffeurs bij eventuele discussies met de klant over drempels, hellingen, zachte banden, etc.

4. VOOROVERGEBOGEN WERKEN

Er is sprake van fysieke overbelasting wanneer de chauffeur langer dan 1 minuut aaneengesloten met een meer dan 60 graden gebogen romp, of een gedraaide romp werkt. Denk bijvoorbeeld aan het vastzetten van rolstoelen, het laden en lossen van bagage (duwen, trekken!) of het schoonmaken van de bus.

Wat kun je als chauffeur doen?

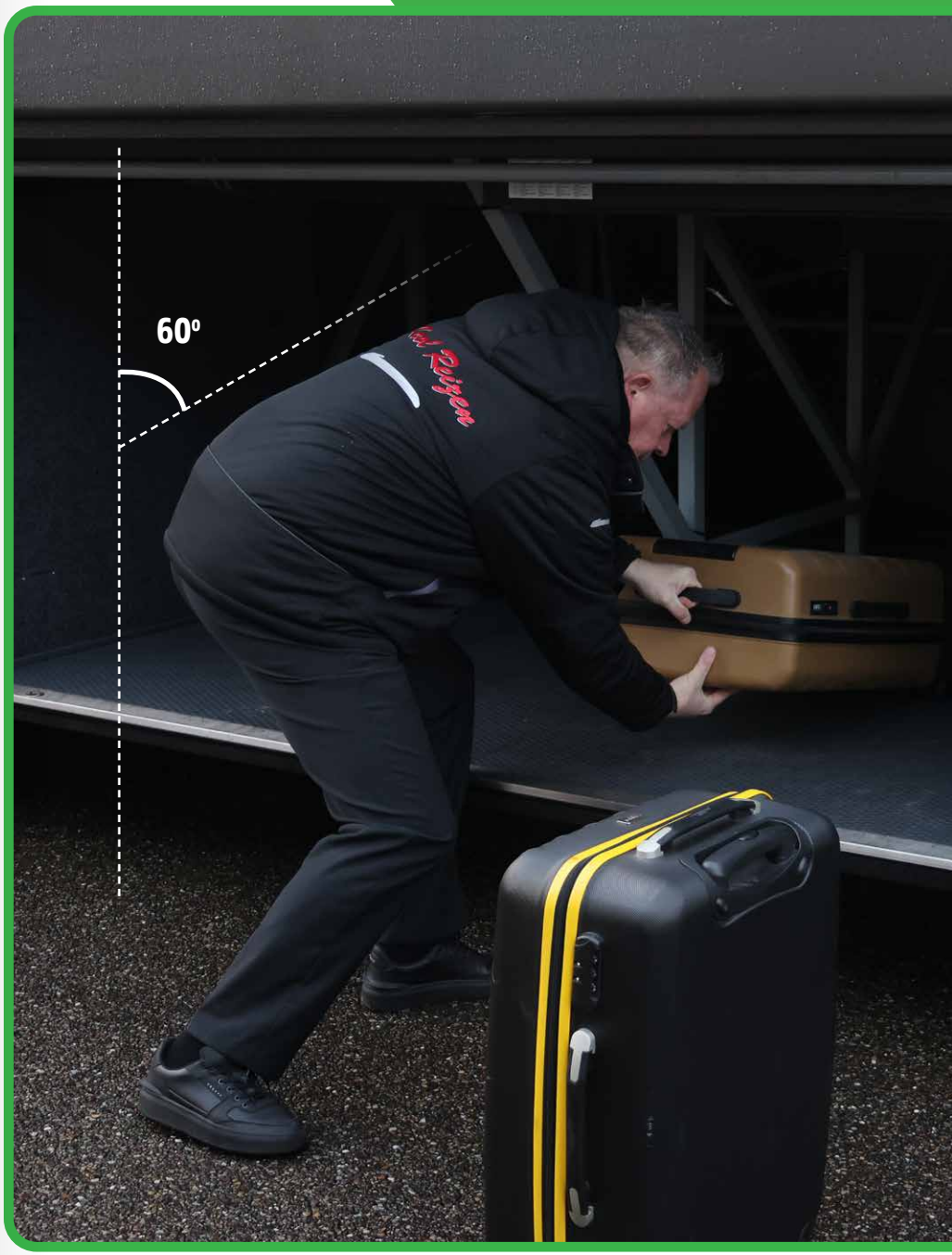
Gezonde hulpmiddelen

- Maak gebruik van een knielkussen of van een haak.
- Zorg voor zo veel mogelijk ruimte rond de rolstoel om zelf gezond te kunnen bewegen.
- Steun zoveel mogelijk af.

Wat kun je als werkgever doen?

Gezonde hulpmiddelen

- Faciliteer chauffeurs met hulpmiddelen.
- Maak chauffeurs bewust van de schadelijke gevolgen van lang en vaak voorovergebogen werken.
- Geef praktijkinstructie over hoe de chauffeur bagage op een gezonde manier kan laden en lossen.



COLOFON

Dit is een uitgave van:

Fonds Scholing en Ordening voor het Besloten Busvervoer (FSO)
Postbus 154, 4100 AD Culemborg
Telefoon 0345 478 471
info@stichtingfso.nl
www.stichtingfso.nl

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. FSO stelt zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden of onvolkomenheden in deze uitgave.

PRAKTIJKADVIEZEN FYSIEKE BELASTING VOOR DE TOURINGCARBRANCHE
HOE VOORKOM JE LICHAMELIJKE KLACHTEN?