

Goed zitten in de vrachtwagen



WAAROM EEN GOEDE WERKHOUDING BELANGRIJK IS

Als vrachtwagenchauffeur ben je veel uren op de baan. Tijdens al dat zitten kan je rug het zwaar te verduren krijgen. Daarom is een comfortabele cabine van groot belang. Alleen dan kan je veilig en ontspannen naar je bestemming begeben. Je stoel is daarbij misschien wel het belangrijkste. Want een goed ingestelde vrachtwagenstoel zorgt voor een correcte en ontspannen zithouding. Dit verhoogt niet alleen je zitcomfort, het zorgt er ook voor dat je je aandacht bij het verkeer kunt houden.

WAT IS EEN GOEDE ZITHOUDING?

Met onderstaande stappenplan kan je je bestuurderscabine zo optimaal mogelijk inrichten. Er bestaan grote verschillen tussen de instelmogelijkheden en de bedieningsmiddelen in vrachtwagencabines. Daarom raden we je aan om zelf op zoek te gaan naar hendels en instelmogelijkheden zodat je je zithouding met onderstaande tips volledig kan aanpassen aan jouw lichaam en houding.

STAPPENPLAN

1 De zithoogte

Zorg ervoor dat je beide voeten comfortabel op de cabinevloer steunen. Blijft er nog voldoende ruimte tussen je hoofd en het dak? Dan laat je huidige zithoogte toe om de andere instellingen correct uit te voeren. In punt 6 'De zithoogte en stoelpositie' gaan we verder in op de correcte zithoogte.



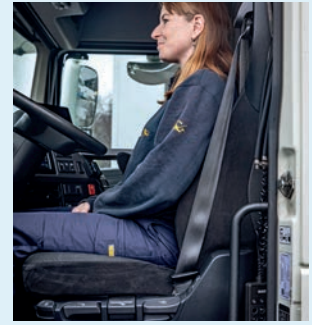
2 De zitdiepte

Ga goed tegen de rugleuning zitten en controleer de vrije ruimte tussen de voorkant van de zitting en de achterkant van je onderbeen. Hier zouden ongeveer 3 à 4 vingers moeten tussen passen.



3 De kanteling van je rugleuning

De hoek tussen de rugleuning in het zitvlak bevindt zich best tussen 95° en 115°, dus een beetje naar achter. Als je voor een lange tijd in de vrachtwagen zit, dan doe je er goed aan om deze hoek regelmatig lichtjes te variëren.



4 De kanteling van je zitting

Je bovenbenen staan ongeveer horizontaal. Kantel daarom de zitting iets naar achteren, ongeveer 5°.



5 Lenden- en zijdelingse steunen

De lendensteun is de bolling in de rugleuning. Die zou mooi moeten passen in de holling van je lage rug en subtiële ondersteuning bieden. De laterale steunen daarentegen geven ondersteuning aan de zijkanten.



6 De zithoogte en stoelpositie

Pas de afstand tussen bestuurdersstoel en pedalen aan, zodat je comfortabel tegen de bestuurdersstoel kunt blijven zitten tijdens het bedienen van de pedalen en zodat je je knieën niet overmatig strekt (95° - 120°).



7 De zetelvering

Stel de zetelvering in op je eigen lichaamsgewicht. Zo zal de stoel bij impact niet natrillen, maar absorbeert hij effectief herhaalde schokken.

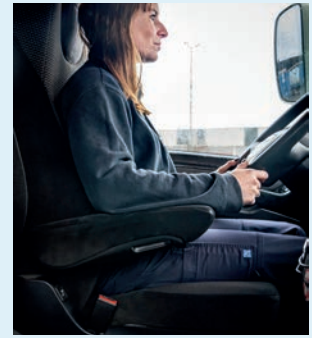
8 Het stuur

Rijden doe je met ontspannen schouders. Tijdens het sturen of schakelen mag je rug niet loskomen van de rugleuning. Tussen het stuur en je dijbenen zou steeds een vrije ruimte van ongeveer een vuistdikte moeten zijn.



9 Armsteunen

De armsteunen positioneer je zodat je comfortabel en met ontspannen schouders erop kan steunen. Zorg er wel voor dat de armsteunen je bewegingsvrijheid niet hinderen.



Met al deze stappen zou je zetel goed ingesteld moeten zijn. Vergeet niet je af en toe te verzetten, maar hou je aandacht erbij en denk aan een veilige rijstijl.

Naast een goede zithouding willen we nog 3 tips meegeven:

1. Stap veilig in en uit

Bij het verlaten van de cabine:

- Creëer ruimte: gebruik de uitstapknop en pas eventueel de positie van je stuur aan
- Verlaat de cabine altijd achterwaarts
- Gebruik altijd de handgrepen
- Kijk bij het uitstappen altijd naar de ondergrond alvorens je jouw voeten op de begane grond neerzet. Zo vermijd je dat je in een oneffenheid stapt of jouw voet omslaat.
- Ga rustig naar beneden, spring niet
- Draag goed schoeisel



Bij het verlaten van de oplegger:

- Verlaat de oplegger steeds achterwaarts (je kijkt richting de binnenkant van de oplegger)
- Zoek steeds goede steunpunten voor je voeten
- Gebruik de aanwezige handgrepen
- Kijk bij het uitstappen altijd naar de ondergrond alvorens je jouw voeten op de begane grond neerzet. Zo vermijd je dat je in een oneffenheid stapt of jouw voet omslaat.
- Ga rustig naar beneden, spring niet
- Draag goed schoeisel

2. Verzorg je rijstijl

Rij defensief en voorkom bruske bewegingen, bijvoorbeeld tijdens het rijden over een verkeersdrempel. Zo voorkom je onnodige trillingsbelasting.

3. Neem actieve bewegingspauzes

Heb je pauze? Blijf dan niet in je cabine zitten, maar maak eens een wandeling of doe enkele rekoefeningen.

