

Veilig en gezond werken

Ook altijd in beweging?



Test: beweeg jij voldoende?

1. Wat is beter: iedere dag een half uur achter elkaar bewegen, of 3 keer 10 minuten bewegen verspreid over de dag?
 - a. Dat maakt niet uit. Het is allebei een half uur in totaal.
 - b. 3 keer 10 minuten. Hoe meer verspreid over de dag, hoe beter.
2. Wat moet je doen om één appel te verbranden?
 - a. 2 minuten fietsen of 5 minuten lopen.
 - b. 7 minuten fietsen of 14 minuten lopen.
3. Wat moet je doen om één glas cola te verbranden?
 - a. 27 minuten fietsen of 51 minuten lopen.
 - b. 19 minuten fietsen of 35 minuten lopen.
4. Wat moet je doen om één hamburgermaaltijd te verbranden?
 - a. 118 minuten fietsen of 217 minuten lopen.
 - b. 97 minuten fietsen of 183 minuten lopen.
5. Meer bewegen? daar word je alleen maar moe van!
 - a. Niet waar. Bewegen geeft je juist meer energie en je wordt minder snel moe!
 - b. Klopt. Je bent dan wel gezonder, maar ook moe.

1a • 2b • 3b • 4a • 5a

Alle vijf goed?

Bewegen kent voor jou geen geheimen meer. Nu alleen nog even doen.

Drie van de vijf goed?

Precies weten wat bewegen je oplevert, doe je niet. Maar je bent aardig op weg.

Minder dan twee goed?

Tja, als je je écht fitter wilt voelen...

Genoeg bewegen – waarom?

Chauffeurs: altijd onderweg en in beweging. Nou ja: je wagen dan. Hoe zit dat met jezelf? Parkeer jij je wagen ook het liefst zo dicht mogelijk bij de truckstop? Ga je met de auto naar je werk? En hoe zit dat na je werk? Plof je dan het liefst op de bank neer? Bewegen, kortom, schiet er nog wel eens bij in.

Je lichaam heeft die beweging wél nodig. Als je niet genoeg beweegt, voel je je sneller moe en lusteloos. Ook heb je vaker last van stijve spieren. Je slaapt slechter, hebt minder uithoudingsvermogen, en je komt meestal de nodige kilo's aan. Dat gaat weer ten koste van je gezondheid. Ben je niet zo gezond, dan kan dat gevolgen hebben voor je werk.

En je inkomen...

Een half uur beweging per dag helpt je een heel eind in de goede richting. En wat is nou een half uurtje? Tien minuten wandelen hier, vijf minuten fietsen daar. Zóveel tijd en gedoe hoeft het allemaal niet te kosten. Want de sportschool is echt niet de enige plek om aan je conditie te werken... Je zult zien hoeveel beter je je voelt als je regelmatig beweegt!



Beweeg ik wel voldoende?

Benieuwd of je wel voldoende beweegt? Beantwoord dan deze vragen zo eerlijk mogelijk...

- Op hoeveel dagen per week beweeg je (bij elkaar opgeteld) minimaal een half uur op een rustig niveau (vergelijkbaar met fietsen, wandelen)?
 0-1 dag 2-4 dagen 5 dagen of meer
- Hoe vaak per week sport je een uur intensief (zoals voetballen, hardlopen, wielrennen)?
 nooit 1 tot 2 keer 3 keer of vaker

'Moet' jij meer bewegen?

Heb je antwoord gegeven op de twee vragen hierboven? Kijk dan hieronder. Zo weet je of je meer beweging nodig hebt!

- Heb je bij één of twee van de vragen het hoogste antwoord gegeven? Dan zit je goed. Ga vooral zo door!
- Heb je bij één of twee van de vragen ten hoogste de gemiddelde score gehaald? Je bent op de goede weg, maar je krijgt te weinig beweging. Probeer daar wat aan te doen!
- Heb je minstens één keer het laagste antwoord gegeven? Dan wordt het echt tijd om in beweging te komen: je beweegt nu veel te weinig!

Gezond bewegen doe je zo

Beweeg je te weinig? Daar kun je wat aan doen! Zoveel moeite hoeft dat niet te kosten:

- Benut je rusttijden onderweg zo goed mogelijk. Loop na de koffie of maaltijd eens tien minuten over de parkeerplaats. Als je dit drie keer per dag doet, beweeg je al voldoende!
- Wil je in je vrije tijd zoveel mogelijk bij je gezin zijn? Maak dan eens samen een lange wandeling of een fietstochtje!
- Woon je niet ver van je werk? Laat dan de auto staan en pak de fiets!
- Maak vóór het slapen gaan eens een ommetje. Zo blijf je niet alleen lekker fit: je slaapt ook nog eens beter!
- Boodschappen doen? Haal ze op de fiets of lopend, in plaats van met de auto...
- Ook zo aan het zoeken naar dat ene plekje dichtbij de truckstop? Wat verder weg is altijd wel plek. En je loopt dan nog wat langer ook. Wel zo gezond!
- Wil je wat nuttigs doen en tegelijkertijd lekker bewegen? Maak dan je vrachtwagen eens goed schoon, van binnen en van buiten. Je bent fitter én hebt een schone wagen: zo voel je je twee keer zo lekker...



Beweegtips

- Als er één lichaamsdeel is dat je aandacht verdient, is het je rug. Al dat lange zitten, zware lasten laden en lossen... Daarom kan het geen kwaad af en toe oefeningen te doen. Ga op je rug liggen en ontspan. Leg één voor één je knieën op je borst, trek ze naar je toe en maak je rug rond. Streck je weer uit en begin opnieuw.
- Ook je schouders kunnen wel wat beweging gebruiken. Ga op je tenen staan en zwaai je armen boven je hoofd. Streck je helemaal uit en beweeg je armen weer rustig naar beneden. Herhaal dit zo vaak als je zin hebt.
- Maak je rug hol en weer bol door je buikspieren te spannen en weer te ontspannen. Deze oefening kun je overal doen, ook achter het stuur. Zo werk je aan een soepele rug en sterkere buikspieren terwijl je aan het werk bent!
- Niets is lekkerder dan na een lange rit rustig uit je cabine te stappen en je rug te strekken. Dan pas merk je hoe nodig het is om ook even te bewegen. Waarom niet gelijk een korte wandeling maken?

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

