



5 VINKKIÄ HYVINVOINTIIN OHJAAMOSSA



On olemassa monia erilaisia tapoja tehdä työpäivästä helpompi ja voida paremmin töissä. Mutta koska työtehtävät ja työolot voivat vaihdella suuresti eri kuljettajilla, myös vinkit ja neuvot ovat varsin erilaisia. Seuraavassa kuitenkin muutamia perusvinkkejä kaikille kuljettajille työtilanteesta riippumatta.

SISÄLTÖ

1.	Suunnittele työpäiväsi	3
2.	Valitse terveellinen elämäntapa	4
3.	Vältä loukkaantumisariskia lyhyellä ja pitkällä aikavälillä	5
4.	Valmistaudu odottamattomaan	6
5.	Turvallisuus ennen kaikkea!	7

1.

SUUNNITTELE TYÖPÄIVÄSI

Se, että stressaantunut kuljettaja lisää riskejä liikenteessä, on hyvin tiedossa. Mutta stressi voi vaikuttaa haitallisesti myös terveyteen. Yksi tapa vähentää stressiä on miettiä ja suunnitella työpäivä huolellisesti. Hyvällä suunnittelulla pidät tilanteen paremmin hallinnassa ja vältät stressin aiheuttamalta ärtymykseltä.



Vältä stressiä – ota itsellesi aikaa

Tunnista ja poista stressin
aiheuttajat

2.

VALITSE TERVEELLINEN ELÄMÄNTAPA

Kaikki työkalut on säilytettävä hyvässä kunnossa, jotta ne toimivat tehokkaasti. Tärkein ”työkalu” kuljetusalalla olet sinä itse, ja siksi sinun pitäisi valita elämäntapa, joka pitää sinut terveenä. Terveellinen ruokavalio, liikunta ja tarvittavan levon varmistaminen ovat asioita, jotka saavat sinut voimaan hyvin paitsi töissä myös yleisesti.



Valitse terveellinen ruokavalio



Liiku



Varmista riittävä lepo

3.

VÄLTÄ LOUKKAANTUMISRISKIÄ LYHYELLÄ JA PITKÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ

Yksipuoliset tai rasittavat työasennot ja -liikkeet ovat selvästi kuorma-autokuljettajien työperäisten vammojen yleisin syy. Vaikka esimerkiksi väärän työasennon tulos ei oireile vasta kuin usean vuoden jälkeen, sinun on silti oltava tietoinen riskeistä ja pyrittävä kaikin keinoin välttämään niitä. Ergonomia on juuri työhön liittyvien vammojen välttämistä – lyhyellä tai pitkällä aikavälillä. Valitse siksi aina ergonomisesti suunnitellut ratkaisut, oli sitten kyseessä kuljettajan istuin, ohjaamoympäristö tai perävaunun kytkinlaitteisto. Voitat pitkällä aikavälillä.

Varo pitkäaikaisten
työvammojen riskejä

Valitse ergonomiset ratkaisut

- Vaihda ajoasentoa silloin tällöin
- Luo rutiini ohjaamoon nousemiseen ja sieltä laskeutumiseen
- Pidä taukoja – venyttele kehoasi
- Muista nostaa oikein

4.

VALMISTAUDU ODOTTAMATTOMAAN

Valmistautuminen ja se, että tietää, miten toimia odottamattomissa tilanteissa, lisää turvallisuutta työn aikana. Se voi tarkoittaa monia täysin erilaisia valmisteluja, esimerkiksi että talvella otetaan ”mukavuuspussi”, jossa on lämmintä vaatetta ja vähän ruokaa ja juomaa, jos joudut seisomaan paikallaan. Tai että mukanasasi on aina täyteen ladattu varavirtalähde, jos vastoin kaikkia todennäköisyyksiä et pysty lataamaan matkapuhelintasi.

Mutta se voi myös olla tilanteita, jotka eivät ensisijaisesti kosketa sinua, vaan jotakin muuta.

Mieti, mihin odottamattomiin tilanteisiin
voisit itse joutua

Valmistaudu hallitsemaan ne

- Tiedätkö missä ensiapulaukku on ja mitä se sisältää?

- Missä huomioliivit ovat?

Kuuntele liikenne radiota!

5.

TURVALLISUUS ENNEN KAIKKEA!

Joskus voi eri syistä olla houkuttelevaa tinkiä säännöistä ja menettelytavoista.

Vaikka et ole saanut päivittäistä lepoa, saatat tuntea itsesi virkeäksi.

Eikä maailma varmaankaan kaadu siihen, jos jätät lounaan väliin ja lisäät hieman kaasua ottaaksesi takaisin menetettyä ajoaikaa?

Älä koskaan vaaranna turvallisuutta, omaasi tai muiden tielläliikkujien.

Jos asetat aina turvallisuuden etusijalle, voit vähentää stressiä, kun muut asiat eivät toimi. Vaikka viivästyminen itsessään voi olla suuri ongelma, se on kuitenkin pieni ongelma verrattuna siihen, mitä voisi tapahtua, jos otat tarpeettomia riskejä sen välttämiseksi.



Valitse turvallisuus ennen kaikkea muuta

Älä koskaan venytä rajoja

- Lastin kiinnitys ja peittäminen ovat kuljettajien vastuulla.
- Noudata voimassa olevia liikennesääntöjä siellä, missä olet.
 - Tarkista varusteesi.
 - Laadi ja noudata päivittäisiä rutiineja.

VBG TEKEE LIKETOIMINNASTASI TEHOKKAAMPAA

Näemme alan jatkuvan muutoksen ja kuuntelemme asiakkaitamme. Siksi tiedämme, mistä innovaatioista on oikeasti hyötyä. Kehitystyömme perustuu ennen kaikkea turvallisuudelle ja vastuullisuudelle: näin pysymme askeleen edellä. Tämä on ollut toimintaperiaattemme vuodesta 1951.



Turvallisuus



Vastuu



Innovaatio

Kaikki sopii yhteen ja toimii vankkana ja harkittuna järjestelmänä, joka on nopea ja helppo asentaa. Erinomainen luotettavuus ja maksimaalinen kestävyys pitkällä käyttöiällä ja vähäisellä huolto- ja korjaustarpeella tarjoavat huoletonta käyttöä ja parhaan kokonaistalouden.



Tieto



Järjestelmä



Tuotteet