

Ministerie van Verkeer en Waterstaat



BGZ WEGVERVOER

VERMOEIDHEID IN HET VERKEER

**EEN
KOSTBARE
ZAAK!**



Vermoeidheid.

Ook uw probleem!

In onze samenleving is het tempo hoog en de eisen, die aan ons gesteld worden, zijn fors opgevoerd. Werken in avond- en ploegdiensten en de bevoorrading van winkels buiten “normale” werkuren komt steeds vaker voor. Maar ook thuis is rust vaak ver te zoeken. Er moet van alles in de avonden en weekenden gebeuren.

Voor de komst van de elektrische verlichting sliepen we gemiddeld zo'n 9,5 uur per nacht. Dat is fors gedaald. Voor veel mensen is acht uur ongestoord slapen een luxe geworden. We komen tijd tekort en compenseren dit veelal door slaap op te offeren. Het resultaat: een “24-uurs-maatschappij” waar vermoeid zijn meer regel dan uitzondering is. Na “hoesten” zijn “slaapproblemen” de meest voorkomende klachten. Zo'n 1,5 miljoen keer per jaar worden huisartsen daarover om raad gevraagd. De helft van alle Nederlanders heeft wel eens last van slaapproblemen.

Actief en alert

Vrachtwagenchauffeurs hebben een actief beroep, ook al brengen ze het grootste deel van hun werkdagen “zittend achter het stuur” door. Tijdens het rijden moeten zij voortdu-

rend alert reageren. Lange werktijden leggen een grote druk op het privéleven van de chauffeur. En ook de onregelmatigheid van het werk, 's nachts en/of in het weekend werken, de fysieke inspanning en het “keurslijf” van de planning kosten veel energie. Als een chauffeur onvoldoende tijd heeft om zich te herstellen, kan dat resulteren in chronische vermoeidheid.

Om bij stil te staan

Bij 10 tot 20 procent van de verkeersongevallen in

“Bij 10 tot 20 procent van de verkeersongevallen in ons land waar vrachtwagens bij betrokken zijn, speelt vermoeidheid van chauffeurs een rol.”

ons land waar vrachtwagens bij betrokken zijn, speelt vermoeidheid van chauffeurs een rol. Jaarlijks betekent dat tenminste 18 verkeersdoden en 120 ziekenhuisgewonden. Ongeveer de helft van de chauffeurs is wel eens bijna achter het stuur in slaap gevallen. Terwijl een deel daarvan zegt dat dit ook daadwerkelijk is gebeurd.



Deze cijfers illustreren dat er veel winst is te behalen wanneer er meer rekening wordt gehouden met de gevolgen van vermoeidheid voor het functioneren van de chauffeur. Vergroten van kennis en inzicht in de relatie tussen vermoeidheid en (verkeers)ongevallen is een eerste stap. Uit analyses blijkt tevens dat ongevallen, waar slaperigheid een rol heeft gespeeld, veel zwaarder zijn dan andere typen ongevallen. Naast persoonlijk leed kunnen de materiële gevolgen – ook voor uw bedrijf – daardoor enorm zijn.

Economische schade

Vermoeidheid is niet alleen een probleem van uw chauffeur maar ook van u en uw bedrijf. Zo is het ook voor uw planner belangrijk om de risico's van vermoeidheid bij

chauffeurs juist in te schatten. Schade door ongevallen is een kostenpost, waar niemand op zit te wachten. Bovendien zijn verkeersongevallen met vrachtwagens slecht voor het imago van het wegtransport. Reden genoeg om “vermoeidheid” op te nemen in uw veiligheidsbeleid.

Achtergrondinformatie

Deze brochure gaat in op het belang van goed uitgeruste chauffeurs. Tevens worden tips gegeven die u kunnen helpen de veiligheid van uw medewerkers te verhogen.

Daarnaast raden wij u aan voor meer achtergrondinformatie de brochure “*Even weg? Niet onderweg!*” te lezen en deze te verspreiden onder uw medewerkers.

Vermoeidheid.

Een ingrijpend fenomeen

Vermoeidheid is één van de belangrijkste oorzaken bij ongevallen. “Minder alert functioneren tijdens het werk” tot zelfs “in slaap vallen achter het stuur” door vermoeidheid is een fenomeen waar (nog) weinig aandacht voor is. In het licht van de maatschappelijke en economische gevolgen van vermoeidheid is extra aandacht geen overbodige luxe. We noemen drie aspecten in relatie tot vermoeidheid.

A. Vermoeidheid kan even gevaarlijk zijn als alcohol!

Vermoeidheid wordt in onze wet niet onderkend als overtreding, laat staan dat we het (h)erkennen als een misdrijf. Het effect van vermoeidheid op de rijvaardigheid kan echter net zo ingrijpend zijn als het rijden onder invloed. De moeilijkheid is (in tegenstelling tot bij alcohol) dat niet goed meetbaar is of iemand te vermoeid is om nog goed te kunnen rijden. De chauffeur zelf en zijn werkgever moeten samen de vraag beantwoorden of iemand eigenlijk niet te moe is om nog achter het stuur te zitten.

Als werkgever zult u een chauffeur die “onder invloed” is uiteraard verbieden om te rijden. Maar heeft u zich wel eens gerealiseerd dat de gevolgen van oververmoeidheid even desastreus kunnen zijn? Reden genoeg om “vermoeidheid” hoog op de agenda van uw personeelsbeleid te plaatsen.

B. Wel signalen... toch doorrijden!

Het is opmerkelijk dat mensen gewoon doorrijden, ook al krijgen ze signalen dat het eigenlijk niet meer kan. Ook beroepschauffeurs kunnen zelf goed constateren dat ze vermoeid zijn. Dat ze toch doorrijden, betekent in ieder geval dat ze de relatie tussen vermoeidheid en (hun eigen) veiligheid onvoldoende leggen. Zij zien de gevaren van vermoeidheid vaker als een probleem van collega-chauffeurs dan één waar zij zelf iets aan kunnen doen. Daarbij komt dat werkdruk, (te) weinig support vanuit het bedrijf en een te strakke planning er mede toe kunnen leiden dat de chauffeur er noodgedwongen voor “kiest” om door te rijden. Door nadrukkelijk afspraken te maken over het omgaan met vermoeidheid zijn veel problemen te voorkomen. Als werkgever kunt u daarvoor de voorwaarden scheppen en daarbij kunt u rekening houden met individuele verschillen van medewerkers.



C. Vermoeidheid... beïnvloedt de stemming

Door vermoeidheid vermindert de motivatie en verslechtert ook de communicatie en interactie met de omgeving. Men wordt prikkelbaar, soms agressiever, tegenover mensen maar ook tegenover dingen, zoals gereedschap, apparaten of voertuigen. Chauffeurs, die kampen met oververmoeidheid, genieten minder van het rijden en verliezen hun vrijheidsgevoel, rijden harder, maken meer overtredingen, krijgen

*“Investeren in mensen”,
in werkomstandigheden en
sfeer in het bedrijf is geen
loze kreet of zweverig gedoe
maar een keiharde noodzaak.*

meer bekeuringen en zijn vaker bij (bijna-)ongevallen betrokken.

Chauffeurs en uiteraard ook alle andere medewerkers vormen een

belangrijk deel van uw “bedrijfskapitaal”. U heeft er baat bij dat dat kapitaal een goed rendement oplevert en goed inzetbaar blijft.

“Investeren in mensen”, in werkomstandigheden en sfeer in het bedrijf is vanuit dat oogpunt geen loze kreet of zweverig gedoe maar een keiharde noodzaak.

Leren omgaan met vermoeidheid

De verantwoordelijkheid om alert te functioneren in het werk ligt bij de beroepschauffeur zelf. Maar als werkgever kunt u door de juiste voorwaarden te scheppen uw medewerkers motiveren een wezenlijke bijdrage te leveren.

U kunt een werkklimaat creëren waarin men alert wordt op de risico's van vermoeidheid. Verspreid onder uw medewerkers de brochure *“Even weg? Niet onderweg!”* die veel informatie en tips over dit onderwerp biedt.

Signaleren van vermoeidheid

In onderzoek wordt verschil gemaakt tussen chronische en acute vermoeidheid. Acute vermoeidheid is te bestrijden door te stoppen met rijden en bijvoorbeeld een dutje te doen. Bij chronische vermoeidheid echter houden de vermoeidheidsklachten langdurig aan. Het is een toestand waarin iemand verkeert die leidt tot verminderde handelingsbekwaamheid (vaardigheden) en

-bereidheid (verminderde motivatie, geprikkeld zijn, etc.). Signalen die kunnen wijzen op (chronische) vermoeidheid, zijn onder andere: toename van fouten, (bijna) ongevallen en schades, problemen met het houden van instructies, slecht humeur, verstoorde relaties met collega's en zich geïsoleerd gedragen.

De conditie en gezondheid nemen steeds verder af en het (kortdurend) verzuim zal veelal toenemen. Elk apart hoeven deze signalen niets te betekenen maar bij elkaar kunnen ze wel een beeld van “vermoeidheid” oproepen. Maar ook factoren als stress, financiële of privé-problemen, alcoholgebruik, etc. kunnen slecht slapen tot gevolg hebben en daarmee samenhangen met het ontstaan van vermoeidheid.

Enkele maatregelen die u kunt treffen om uw chauffeur te helpen alert te blijven in het werk

- Maak realistische plannings die het een chauffeur mogelijk maken om zich te houden aan de verplichte arbeids-, rij- en rusttijden.
- Probeer in de planning rekening te houden met de perioden waarin men door de “biologische klok” minder alert is (van 1 tot 5 's nachts en van 1 tot 4 's middags).
- Houd in de planning rekening met maaltijd- en rustpauzes, het bereiken van een veilige overnachtingplaats en sta toe dat er even wordt gestopt bij vermoeidheid.



Bespreekbaar maken van vermoeidheid

Het functioneren van uw medewerker en de risico's die er gelopen worden, moeten bij het bespreekbaar maken van vermoeidheid centraal staan. Uw chauffeur heeft natuurlijk recht op privacy en u hoeft zich niet te bemoeien met wat hij in de eigen tijd doet. Voor uw bedrijf wordt het wel een punt zodra de uitvoering van het werk en de veiligheid van uw medewerker (en anderen) in het geding komen. Door problemen bespreekbaar te maken wordt een eerste stap gezet naar het vinden van oplossingen. Zo'n eerste stap is vaak de moeilijkste. U kunt uw medewerker daarbij helpen.

“Door problemen bespreekbaar te maken wordt een eerste stap gezet naar het vinden van oplossingen.”

Een goede communicatie bevorderen

Vermoeidheid beïnvloedt ook de stemming. Men wordt soms agressiever en heeft vaak maar 'n ritontje. Het is belangrijk dat chauffeurs in een goede stemming op weg zijn.

Daarom is een goede communicatie - zowel voor, tijdens als na een rit - belangrijk. Let bij het vertellen van een vervelende boodschap op de vorm die wordt gebruikt.

Laat medewerkers die dit moeilijk vinden, bijvoorbeeld een training in gesprekstechnieken volgen. Zijzelf én uw chauffeurs zullen er beter door kunnen communiceren én functioneren.

Maar er is meer ...



Bevorder begrip tussen de planner en de chauffeur

Veel chauffeurs ervaren onbegrip bij planners. Dit draagt niet bij aan een opperbeste stemming. Een veel gehoorde klacht is dat planners wel een goede opleiding kunnen hebben, maar dat ze geen voeling met het chauffeurswerk hebben. Bevorder het begrip tussen planner en chauffeur voor elkaars werk. Een dagje meerijden – met name bij een lastige klus – kan dat wederzijds begrip enorm bevorderen.

Communicatie met uw klanten

Laat uw klanten merken dat uw bedrijf groot belang hecht aan de verkeersveiligheid en de veiligheid van uw chauffeurs. Doe geen concessies die de veiligheid negatief beïnvloeden.

Monitoren van gezondheid

Door periodiek preventief bij chauffeurs een gezondheidskundig



(PAGO)onderzoek af te laten nemen, worden vroegtijdig risicofactoren opgespoord. Tevens is zo na te gaan of ze in voldoende conditie zijn om te rijden.

Houd rekening met laden en lossen

Intensief laden en lossen is vermoeiend. Zet voor het lossen zo mogelijk niet de chauffeur maar ander personeel in dat daarvoor is opgeleid. Plan (extra) rustpauzes voor chauffeurs,



die naast het rijden zowel moeten laden als lossen.

Ontmoedig het roken tijdens het werk

Sinds 1 januari 2004 geldt er een wettelijk rookverbod op de werkplek. Daarnaast is roken ook af te raden omdat men daardoor tijdens het rijden slaperig kan worden. In een roke-rijge cabine wordt zuurstof verdrongen door kooldioxide met als gevolg dat men minder alert en steeds slaperiger wordt.

Waardeer de steun vanuit het gezin

Lange werkdagen kunnen een grote druk leggen op het privé-leven van de chauffeur. Maar ook het drukke privé-leven zelf kan doorwerken in het functioneren van de chauffeur. Laat blijken dat de "steun vanuit het gezin" door u wordt gewaardeerd. Een bloemetje, een kaartje rond de jaarwisseling, een aardigheidje voor thuis. Het zijn kleine gebaren maar ze hebben een enorme (positieve) impact.

Stimuleer een gezonde leefstijl

Regelmatig bewegen, stoppen met of minder roken, matigen van alcoholgebruik, gezond en regelmatig eten; het draagt allemaal bij tot fitte en meer alerte chauffeurs. Licht



chauffeurs in over de invloed van de leefstijl op het ontstaan van vermoeidheid en benadruk daarin met name de eigen verantwoordelijkheid.

Goed investeren helpt

Schaf arbeidsmiddelen aan die de veiligheid en de gezondheid van chauffeurs bevorderen. Een slaapcabine met een voldoende breed bed en goed matras, een goede chauffeursstoel, een adequate airco, en ga zo maar door. Al dit soort investeringen dragen bij aan het tegengaan van vermoeidheid en bevorderen zo de alertheid en het veilig functioneren van uw chauffeurs.



Wat kan uw chauffeur doen om alert te blijven?

Elke chauffeur kan maatregelen nemen om alert te blijven. In de brochure “*Even weg? Niet onderweg!*” worden onderstaande tips verder toegelicht.

TIP 1

Stem uw slaap af op de hoeveelheid die u nodig heeft. Ken uw slaapbehoefte, dan kunt u zich gezonde(re) slaapgewoonten aanwennen.

TIP 2

Plan uw maaltijden, rustpauzes en slaap en houd rekening met uw biologische klok. Een “dip” in de alertheid ligt bij de meeste mensen tussen 1 en 5 uur ’s nachts en 1 en 4 uur ’s middags. Plan (chauffeur EN planer!) juist dan eet- en rustpauzes.

TIP 3

Neem direct actie als u slaperig wordt. Wegraken (“microslaap”) tijdens het rijden door oververmoeidheid vraagt om directe actie: stoppen om ’n dutje te doen, te bewegen of wat te eten.

TIP 4

Begin uw werk zonder slaapttekort. Vrijwel dagelijks kampen met een slaapttekort vraagt om verandering van (slaap) gewoonten en leefstijl. Incidenteel slaapttekort is met een dutje te compenseren.

TIP 5

Let op omgevingsfactoren en ontwikkel vaste slaappatronen. Temperatuur, geluid en licht zijn signalen voor het lichaam om wakker te blijven of juist te gaan slapen. Maar ook langdurig stil zitten is een signaal om in slaap te vallen.

TIP 6

Gebruik lichte maaltijden en wees voorzichtig met cafeïne. Voedingsgewoonten hebben invloed op uw alertheid en vermoeidheid. Gebruik cafeïne als u slaperig wordt en niet als u al alert bent. Alcohol en rijden gaan absoluut niet samen, terwijl ook medicijnen uw rijvaardigheid kunnen beïnvloeden.

TIP 7

Door regelmatig te bewegen voelt u zich fitter en alerter. U voelt zich meer alert met regelmatige lichaamsbeweging verdeeld over de week. Tijdens rustpauzes bewegen (ook al is het maar tien minuten) werkt verkwikkend.

TIP 8

Een slaapstoornis? Maak er werk van. Probeer te achterhalen of uw slaapttekort een gevolg is van een slaapstoornis. Is dat het geval of twijfelt u: maak er dan werk van.

Vermoeidheid in het verkeer. Een kostbare zaak!

Wat kunt u doen om veiligheid te bevorderen?

Vermoeidheid is niet het enige risico waar chauffeurs mee te maken krijgen. Werkrisico's zijn zeer divers. Ze hebben echter gemeen dat ze allemaal gepaard kunnen gaan met persoonlijk letsel, ziekteverzuim en materiële schade. Veilig functioneren en het voorkomen van risico's is dan ook veel breder dan het omgaan met vermoeidheid alleen.

Aandacht van het management voor veiligheid heeft een enorme invloed op chauffeurs en hun rijgedrag. Door de juiste voorwaarden te scheppen en uw medewerkers te motiveren bevordert u dat een veiligheidscultuur zich verder kan ontwikkelen. We geven een aantal suggesties.

- In een bedrijfscultuur waarin chauffeurs, planners én management (verkeers)veiligheid bovenaan stellen, worden deadlines met andere ogen bekeken.
- Stel heldere veiligheidsprocedures vast die passend zijn voor uw bedrijf. Betrek het personeel bij de totstandkoming van die regels. Zij kennen de "praktijk" als geen ander.
- Registreer alle verkeersovertredingen en overtredingen van de richtlijnen en spreek uw medewerkers daarop aan.
- Betaal niet mee aan (verkeers)-boetes van chauffeurs. Zet beloningssystemen in voor ongeval- en schadevrij rijden.
- Bespreek het veiligheidsgedrag en de ongevalfrequentie in functioneringsgesprekken.

- Organiseer introductieprogramma's voor nieuwe chauffeurs (over o.a. geldende voorschriften, voedingsgewoonten, alcoholpreventie, omgaan met stress, etc.).

Safety Scan

Steeds meer transportbedrijven gaan structureel aan de slag met veiligheidsrisico's. Bij de grotere bedrijven is het veiligheidsbeleid vaak geïntegreerd in het kwaliteitsbeleid. Maar ook kleinere wegvervoerders timmeren aan de weg. Met de toenemende aandacht voor veiligheid groeit ook de behoefte om meer zicht te krijgen op de effectiviteit van inspanningen op dit gebied.

Daarom heeft het ministerie van Verkeer en Waterstaat een "Safety Scan" ontwikkeld. Met behulp van dit digitale programma kunt u zelf bepalen hoe uw bedrijf scoort op het gebied van safety culture. Daarnaast worden ook aanbevelingen gegeven die afgestemd zijn op de eigen score. Maatwerk dus.



Deze brochure is met name gericht op werkgevers en leidinggevenden van transportbedrijven. De uitgave is ontstaan in samenwerking tussen het ministerie van Verkeer & Waterstaat en BGZ Wegvervoer. Daarnaast hebben vertegenwoordigers van diverse bij het vervoer betrokken organisaties in een klankbordgroep een bijdrage geleverd.

Naast deze brochure is ook een boekje met veel achtergrondinformatie en tips voor chauffeurs en overige medewerkers gemaakt.



Deze brochure "Even weg? Niet onderweg" kunt u **gratis** bestellen bij:

- Ministerie van Verkeer & Waterstaat
Postbus 20904, 2500 EX Den Haag
Tel. (070) 351 1524
Hier is tevens de "Safetyscan" op te vragen.
- BGZ Wegvervoer
Postbus 221, 2800 AE Gouda
Tel. 0900 – 4636 249
(voor bedrijven werkzaam in het beroepsgoederenvervoer)

Tevens is de brochure te downloaden vanaf www.verkeerenwaterstaat.nl

Gegevens en tips uit diverse Nederlandse onderzoeken en buitenlandse publicaties zijn in de teksten van beide brochures verwerkt. Omwille van de leesbaarheid zijn wetenschappelijke formuleringen en onderzoeksgegevens vertaald naar een meer dagelijks taalgebruik.

Ministerie van Verkeer en Waterstaat



BGZ WEGVERVOER