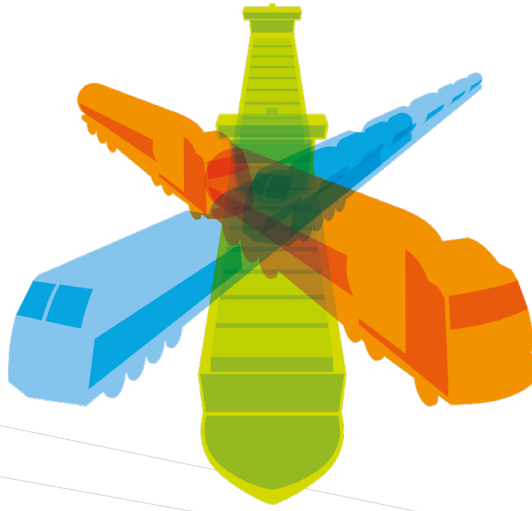




Gedrag op de weg en schadepreventie

Haast veroorzaakt vaak problemen die in een fractie van een seconde ontstaan maar voor veel ellende zorgen. Laat je dus niet tot haast verleiden. Controleer voordat je gaat rijden of alles in orde is met je combinatie. (Zie 'checklist materiaal en documenten').

In- en uitstappen

- Draag werkschoenen en controleer of de onderkant van je schoenen niet glad of vuil zijn in verband met mogelijk wegglijden.
- Pak beide beugels vast, dus iedere hand één.
- Gebruik alle treden en beugels - niet het stuur - om je aan omhoog te trekken.
- Stap uit met je gezicht gericht naar de cabine.
- Stap rustig in en uit, haastig in- en uitstappen gaat vaak fout.
- Spring niet omlaag. Hierdoor zul je op termijn lichamelijke klachten krijgen aan enkel, hiel, knie heup en/of rug.

Gebruik van de handrem

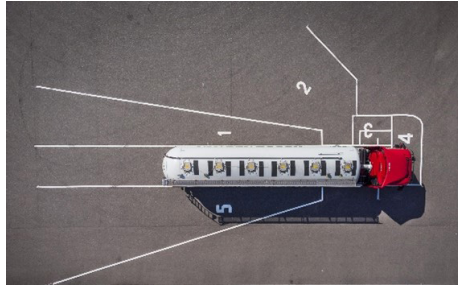
- Zet je voertuig voor het verlaten altijd op de handrem.
- Zorg dat de versnelling in neutraal staat.



Spiegels en ramen

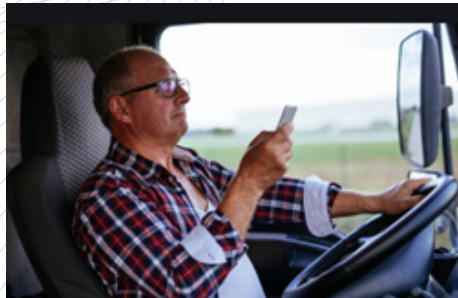
Zorg ervoor dat:

- de ramen van de cabine schoon zijn en dat je vrij zicht hebt in alle richtingen;
- je niet van alles voor je ruit van de cabine hebt geplaatst;
- je spiegels schoon zijn en op de juiste manier zijn afgesteld. Maak hierbij indien mogelijk gebruik van een spiegelafstel-locatie.



Anticiperen/defensief rijden

- Kijk goed voor je uit. Let op zijwegen, verkeerslichten en andere verkeersdeelnemers.
- Zo heb je de tijd om te anticiperen. Hiermee voorkom je abrupt remmen.
- Concentreer je volledig op het besturen van je voertuig en voer geen handelingen uit die je aandacht afleiden van het verkeer zoals het gebruik van mobiele telefoon, navigatiesysteem, de boordcomputer en eten of drinken.



Vermoeidheid

Als je vermoeid deelneemt aan het verkeer kan dat grote gevolgen hebben. Het risico bestaat dat je zelf niet goed onderkent hoe vermoeit je bent en welke negatieve invloed dit heeft op je reactievermogen. Als professionele chauffeur draag je in het dagelijkse verkeer een grote verantwoordelijkheid voor de veiligheid van je medeweggebruikers.

Kenmerken van vermoeidheid:

- herhaaldelijk uitrekken, geeuwen en verzitten;
- voortdurend afdwalen in gedachten;
- vechten om de ogen open te houden;
- met het hoofd knikkebollen;
- seconde slaap (ben ik hier al?)

Als je dit merkt: stop dan en neem minimaal een kwartier pauze. Indien nodig maak er een half uur of drie kwartier van. Langer slapen dan 45 minuten werkt juist averechts. Ga languit op je bed liggen zodat je helemaal kunt ontspannen.

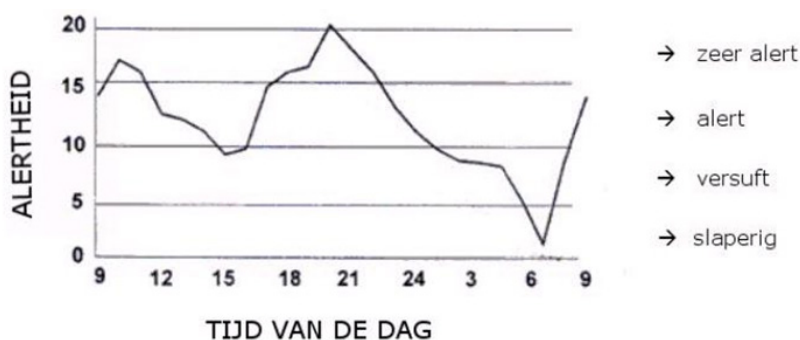


Dit is dus NIET de bedoeling!

Wanneer is de kans op vermoeidheid groter:

- bij morgenschemer;
- één uur na de warme maaltijd (de bekende “after-dinner dip”);
- bij avondschemer.

Probeer juist tijdens die momenten een pauze te plannen.



Tips om vermoeidheid te voorkomen:

- Stem de hoeveelheid slaap af op de hoeveelheid die je nodig hebt.
- Plan je maaltijden, rusttijden en slaapmomenten en houd rekening met je biologische klok.
- Neem direct actie als je slaperig wordt.
- Begin je werk zonder slaapttekort.
- Ontwikkel een duidelijk slaappatroon en leefritme voor jezelf met (zo veel mogelijk) vaste tijden voor bijvoorbeeld eten en slapen.
- Gebruik lichte maaltijden die niet overmatig vet zijn en wees matig met het drinken van bijvoorbeeld cafeïne.
- Vermijd alcohol, zeker de avond voordat je gaat rijden.
- Voorkom stress.

- Beweeg regelmatig.
- Wees voorzichtig met medicijnen, ze kunnen je slaap beïnvloeden. Vraag je huisarts of apotheker hiernaar als je medicijnen neemt.
- Maak gebruik van de moderne veiligheidssystemen waarmee je truck is voorzien, maar vertrouw er niet blindelings op!
- Zorg voor goed functionerende verlichting. Schakel deze ook overdag altijd in.
- Laat de combinatie zoveel mogelijk uitrollen. Maak gebruik van de kinetische energie van de combinatie. Je voorkomt hiermee abrupt remmen en boven dien is het gunstig voor je brandstofverbruik en het tegengaan van slijtage aan de remvoering en banden.
- Trek ook rustig op om een zo gunstig mogelijk brandstof verbruik te behalen.
- Houd altijd voldoende afstand.
- Pas je rijgedrag altijd aan de weersomstandigheden aan.
- **Jij bent de professional!** Laat dit dan ook merken in je verkeersdeelname.
- Straf andermans fouten niet af maar geniet van het feit dat jij andermans fout goed hebt weten op te vangen en op te lossen.
- Wees hoffelijk richting je medeweggebruikers en dwing geen voorrang af.

Keren op de weg

- Wanneer je merkt dat je verkeerd gereden bent, zoek dan een geschikte plaats om te keren. Gebruik hier bij voorkeur een rotonde voor.
- Probeer achteruitrijden altijd te voorkomen. Je kunt dan beter een blokje om rijden. De veiligheid van jou en het overige verkeer is van veel groter belang dan het 'snel' keren.
- Trek de combinatie nooit haaks om bij het keren, dit veroorzaakt enorme schade aan de banden, assen en de tank.

Stoppen

- Als je stopt om bijvoorbeeld de boordcomputer te bedienen, doe dit dan op een punt waar je veilig staat en je het overige verkeer niet hindert.
- Als je in file rijdt, houd dan kruisingen, in- en uitritten en vooral spoor wegovertgangen vrij.
- Houd, als je tot stilstand bent gekomen, je voet op de rem. Dit is vooral belangrijk als je met vloeistoffen onderweg bent. Door de beweging van vloeistof in de tankoplegger/-container kan de combinatie weer in beweging komen.
- Vooral tijdens en kort na een noodstop kan de lading doordrukken.
- Stop of rijd nooit door een berm langs een sloot in verband met kantelgevaar.

Manoeuvreren

- Open je bestuurdersraam en zet indien nodig het volume van de radio zacht/uit zodat je eventuele signalen of geroep goed kan horen.
- Voordat je achteruitrijdt of manoeuvreert kijk je goed om je heen met focus op de dode hoek.



- Overtuig je ervan dat er geen personen staan of lopen. Maak mensen erop attent dat je gaat manoeuvreren.
- Gebruik je alarmlichten.
- Gebruik je spiegels aan beide zijden om achteruit te rijden. Hang niet met je hoofd uit het raam: dan vergeet je de rechterzijde van het voertuig te controleren.
- Als je niet zeker bent van je zaak, stap dan uit en ga kijken.

Het verband tussen rijsnelheid, afstand houden en de stopafstand

Houd voldoende afstand op je voorganger. Hieronder staat een overzicht van de verschillende stopafstanden bij 80km en 90km per uur, onder de meest gunstige omstandigheden. De stopafstand is opgebouwd uit de:

- daadwerkelijke remafstand: het moment dat je remmen daadwerkelijk beginnen te werken;
- reactietijd, de tijd tussen het indrukken van het rempedaal en het aangrijpen van de remmen.

Rijsnelheid voor het remmen	=	80 km/uur - 90 km/uur	
Aantal meters per seconde (m/s)	=	22 m/s - 25 m/s	
Reactieafstand (1 seconde)	=	22 meter - 25 meter	
Remdruk opbouwen	=	11 meter - 12.5 meter	
Remafstand	=	55 meter - 70 meter	+
Stopafstand	=	88 meter - 107.5 meter	
Dit is bij een remvertraging van 4,5 meter/sec ² .			

Een voertuig dat niet optimaal remt zal al snel 20 meter extra stopafstand nodig hebben. De invloed van nat wegdek zal de stopafstand nog eens extra vergroten.

Er zit dus minstens 88 meter tussen het herkennen van de noodzaak om te remmen en daadwerkelijk stilstaan. Dat is voor een trekker/opleggercombinatie bijna 6 keer je voertuiglengte.

