



# 5 TIPPS ZUM WOHLFÜHLEN IM **FAHRERHAUS**



Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, den Arbeitstag zu erleichtern und sich bei der Arbeit besser zu fühlen. Aber da sich die Arbeitsaufgaben und -bedingungen von Fahrer zu Fahrer ganz erheblich unterscheiden können, variieren auch die Tipps und Ratschläge stark. Hier haben wir jedoch eine Reihe grundsätzlicher Tipps für alle Fahrer zusammengestellt, unabhängig von der jeweiligen Arbeitssituation.

## INHALT:

<b>1.</b>	Planen Sie Ihren Arbeitstag	3
<b>2.</b>	Führen Sie ein gesundes Leben	4
<b>3.</b>	Vermeiden Sie kurz- und langfristig Verletzungsgefahren	5
<b>4.</b>	Rechnen Sie stets mit dem Unverhofften	6
<b>5.</b>	Sicherheit geht über alles!	7

# 1.

## **PLANEN SIE IHREN ARBEITSTAG**

Wir alle wissen, dass ein gestresster Fahrer die Gefahren im Verkehr erhöht. Aber auch Ihre Gesundheit kann unter Stress leiden. Eine Möglichkeit, Stress abzubauen, besteht darin, den Arbeitstag sorgfältig zu durchplanen. Dank guter Planung haben Sie alles wesentlich besser im Griff und können stressauslösenden Irritationsmomenten vorbeugen.



Beugen Sie Stress vor – nehmen Sie sich Zeit

---

Identifizieren Sie Ihre Stressquellen und  
planen Sie deren Vorbeugung

## 2.

# FÜHREN SIE EIN **GESUNDES LEBEN**

Alle Werkzeuge müssen stets in einwandfreiem Zustand sein, damit sie vorschriftsmäßig funktionieren. Das wichtigste „Werkzeug“ in der Transportbranche sind jedoch Sie selbst, deshalb sollten Sie alles dafür tun, dass Sie gesund bleiben. Eine gesunde Ernährung, Bewegung und Ausgeruhtheit sind die Voraussetzungen dafür, dass Sie sich nicht nur bei der Arbeit wohl fühlen, sondern auch ganz allgemein.



Ernähren Sie sich gesund



Halten Sie sich durch Bewegung fit



Achten Sie darauf, dass Sie ausgeruht sind

## 3.

# VERMEIDEN SIE VERLETZUNGS- FAHREN KURZ- UND LANGFRISTIG

Einseitige bzw. anstrengende Arbeitspositionen oder Bewegungen sind bei LKW-Fahrern zweifellos die häufigste Ursache für Arbeitsschäden. Selbst wenn sich z.B. die Auswirkungen einer falschen Arbeitsposition erst Jahre später bemerkbar machen, sollten Sie sich trotzdem der Gefahren bewusst sein und alles tun, um so etwas zu vermeiden. Ergonomie bedeutet ja im Grunde, Arbeitsschäden vorzubeugen – und zwar sowohl kurz- als auch langfristig. Entscheiden Sie sich daher für ergonomisch gestaltete Lösungen, z.B. beim Fahrersitz, bei der Gestaltung des Fahrerhauses oder der Ausführung der Anhängerkupplung. Denn davon profitieren Sie auf Dauer.

Seien Sie besonders aufmerksam gegenüber Gefahren von langfristigen Arbeitsschäden.

---

Wählen Sie ergonomische Lösungen.

- Ändern Sie Ihre Fahrersitzstellung hin und wieder.
- Entwickeln Sie Routinen für das Ein- und Aussteigen aus dem Fahrerhaus.
- Machen Sie Pausen – vertreten Sie sich die Füße und strecken Sie sich.
- Denken Sie an die richtige Körperhaltung, wenn Sie etwas hochheben.



## 4. **RECHNEN SIE STETS MIT DEM UNVERHOFFTEN.**

Wenn man vorbereitet ist und weiß, wie man in unerwarteten Situationen zu handeln hat, fühlt man sich bei seiner Arbeit sicherer. Und es kann sich um ganz verschiedene Vorbereitungen handeln, dass man z.B. im Winter eine ‚Notfalltasche‘ mit warmer Kleidung, etwas Proviant und etwas zu trinken dabei hat, falls man irgendwo liegenbleibt. Man sollte auch immer eine voll geladene Powerbank dabei haben, falls man wider Erwarten sein Handy nicht laden kann.

Aber es kann sich auch um Situationen handeln, die nicht in erster Linie Sie betreffen, sondern jemand anderen.

Denken Sie nach, in welche unvorhergesehenen Situationen Sie geraten könnten.

---

Bereiten Sie sich darauf vor, wie Sie damit fertig werden können.

- Wissen Sie, wo sich Ihre Erste-Hilfe-Ausrüstung befindet und was sie enthält?

- Wo ist die Sicherheitsweste?

---

Hören Sie sich den Verkehrsfunk an!

## 5.

### **SICHERHEIT HAT OBERSTE PRIORITÄT!**

Manchmal kann es aus irgendwelchen Gründen verlockend sein, bei gewissen Regeln und Vorschriften ein Auge zuzudrücken. Selbst wenn man seine vorgeschriebene Ruhepause nicht eingehalten hat, fühlt man sich dennoch recht fit. Und es macht auch eigentlich nichts aus, dass man das Mittagessen überspringt und statt dessen noch ein bisschen weiterfährt, um eventuell verlorene Fahrzeit einzubringen.

Halten Sie sich auf jeden Fall an die Grenzen, wenn es um Ihre Sicherheit, aber auch die anderer Verkehrsteilnehmer geht. Wenn Sicherheit für Sie immer höchste Priorität hat, können Sie Ihr Stressniveau abbauen, wenn andere Sachen nicht einwandfrei funktionieren. Natürlich kann z.B. eine Verspätung an sich schon ein großes Problem sein, aber es ist doch vergleichsweise gering im Vergleich dazu, was passieren könnte, wenn Sie unnötige Risiken eingehen.



Sicherheit muss immer absoluten Vorrang haben.

---

Gehen Sie keinerlei Kompromisse ein.

- Für die Sicherung und Abdeckung der Ladung ist der Fahrer verantwortlich.
- Befolgen Sie die Verkehrsvorschriften, die an Ihrem jeweiligen Standort gelten.
  - Überprüfen Sie Ihre Ausrüstung.
  - Führen Sie tägliche Routinen ein und befolgen Sie diese.

# VBG MACHT IHR **UNTERNEHMEN** EFFIZIENTER

Wir beobachten den ständigen Wandel in der Branche und haben ein offenes Ohr für unsere Kunden. Daher wissen wir auch, welche Innovationen wirklich einen Vorteil bringen. Mit diesem Wissen als Ausgangspunkt sowie mit dem erforderlichen Sicherheits- und Verantwortungsbewusstsein sind wir in der Entwicklung immer einen Schritt voraus. Und das seit 1951.



Sicherheit



Verantwortung



Innovation

---

Alles passt zusammen und kooperiert in einem stabilen, durchdachten System, das sich schnell und einfach montieren lässt. Höchste Zuverlässigkeit und maximale Haltbarkeit mit langer Lebensdauer und geringem Wartungs- und Reparaturbedarf sorgen für einen problemlosen Einsatz und optimale Gesamtwirtschaftlichkeit.



Wissen



System



Produkte