

OOK ZO'N GOED ONTWIKKELD ZITVLEES?



- | | JA | NEE |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Kunnen je voeten goed bij de pedalen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Zijn je bovenbenen horizontaal? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Is de hoek tussen je boven- en onderbenen tussen de 90 en 120 graden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Kun je je vuist tussen de voorkant van de zitting en je knieholte stoppen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Wordt je onderrug goed ondersteund? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Blijft je rug tegen de rugleuning als je je stuur draait? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Zes keer JA? - Jouw zithouding is in topvorm. Maar wie weet wat je verder nog opsteekt van deze folder.
- Meer dan vier keer JA? - Goed zitten gaat je al redelijk goed af. Nu nog de puntjes op de rij.
- Minder dan drie keer JA? En wil je nog wel een tijdje blijven rijden? - Dan is deze zitfolder verplichte kost voor je.



TEST

ZIT JIJ WEL GOED?

Gezond zitten – waarom?

Wat doet een chauffeur de hele dag? Juist ja, zitten. Maar laat het menselijk lichaam daar nu *nét* niet op gebouwd zijn. Rug, schouders en/of bovenbenen *gáán* vroeg of laat protesteren. Tenzij je je best doet ze te vriend te houden. Door er bijvoorbeeld voor te zorgen dat *áls* je zit, je ook goed zit. Dus: *op* de juiste stoel, *in* de juiste houding en *met* de juiste stoelinstelling.

Wat die juiste stoel betreft, dat zit meestal wel goed: moderne chauffeursstoelen hebben een instelbare zithoogte, zithoek, rugleuning en lendensteunen. Ook zijn de meeste trucks uitgevoerd met luchtvering en automatische gewichtsinstelling. Maar ook op de meeste geavanceerde stoel kun je heel ongezond zitten...

GEZOND ZITTEN - WAAROM?

1



Stel de juiste zithoogte en –afstand in.

- Je voeten moeten goed bij de pedalen kunnen.
- Je bovenbenen zijn horizontaal.
- De hoek tussen je boven- en onderbenen is 90 tot 120 graden.

2



Zorg dat de zitting voldoende steun geeft.

- Je bovenbenen moeten voldoende ondersteund worden.
- De bloedvaten in je knieholte worden niet afgekneld.
- Tussen de voorkant van de zitting en je knieholte moet net een vuist passen.

3



Stel de rugleuning en lendensteunen goed in.

- Je moeten de lendensteun 'net' voelen.
- Je bekken en je onderrug moeten voldoende ondersteund worden.
- De hoek 'zitting – rug' is 95 tot 115 graden. De rugleuning staat dus iets achterover.

4



Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand.

- Je armen moeten ontspannen boven het stuur hangen.
- Je schouders moeten ontspannen naar beneden hangen.
- Als je schakelt of stuurt moet je rug niet loskomen van de rugleuning.

GEZOND ZITTEN DOE JE ZO

'n Gezonde stoel

- Je moet de stoel makkelijk – en in kleine stappen – in kunnen stellen.
- Je rug en lendenen moeten goed ondersteund worden.
- Je moet er niet vanaf glijden.
- De druk op het zitgedeelte moet gelijkmatig verdeeld worden.
- De bekleding moet ademen.
- De schuimdelen van de zitting en rugleuning moeten zeker drie jaar stevig blijven.

Een goede stoel, deze goed instellen en er op een goede manier op zitten. Daar gaat het dus om. Maar het helpt ook als je:

- ✗ af en toe even verzit,
- ✗ tijdens een pauze niet wéér alleen gaat zitten, maar ook even in beweging komt,
- ✗ af en toe wat rekt en strekt. Tussendoor en als 'warming up',
- ✗ je je stoel regelmatig laat onderhouden.

TIPS

ZITTIPS



Andere Fit-op-de-Rit-folders:

- Ook zo'n sterke rug?
- Ook zo'n gezonde eetlust?
- Ook zo uitgerust achter het stuur?

MEER WETEN?

Bel of mail *BGZ Wegvervoer - kennis- en adviescentrum voor arbeid en gezondheid*.
Speciaal voor werkgevers én werknemers in de transport en logistiek.

A Postbus 221
2800 AE Gouda

T (0182) 580 266
F (0182) 517 740

E info@bgz.nl
W www.bgz.nl

 **wegvervoer**
kennis- en adviescentrum
voor arbeid en gezondheid