

## Welke route volg jij?



Wat is de snelste weg van A naar B? Dat is lang niet altijd de weg die de routeplanner aangeeft. Dat weet jij als geen ander: jij kent de knelpunten, jij weet waar de files staan. Jij kent de snelste en handigste route. Je bent tenslotte chauffeur of niet.

En... hoe doe je dat eigenlijk op het asfalt van je eigen loopbaan? Je bent 30, 40, 50, 60 jaar. Je bent voortdurend onderweg, maar waar naar toe? Kies jij voor jezelf altijd de handigste route?

Met deze landkaart willen we je even aan het denken zetten. Jij wilt toch ook op een leuke en gezonde manier je werk blijven doen? Dat is – net als rijden – een kwestie van de juiste keuzes maken. Links, rechts, rechtdoor of even een stukje terug? Gas geven of soms even stilstaan en bijtanken?

Meer weten? Kijk op [www.vitaalonderweg.nl](http://www.vitaalonderweg.nl).

## Trots op je vak?



Iedereen kan een stuur vasthouden. Maar niet iedereen kan rijden. Kijk maar om je heen, je ziet het verschil. Je bent een vakman – of vakvrouw – en daar mag je best trots op zijn!

Wat doe jij eigenlijk met al die kennis en ervaring? En met al die gekke en bijzondere voorvallen die je soms onderweg meemaakt? Als je vindt dat je een mooi vak hebt, ben je een uitstekende ambassadeur. Misschien vind je het wel leuk om eens een gastles te geven op een middelbare school. Je zou een goede praktijkopleider kunnen zijn. Of een mentor voor een beginnende collega.

Mogelijkheden genoeg. Waar haal jij je motivatie uit? Wat lijkt jou leuk? Denk daar eens over na, al die uren dat je achter je stuur zit.

## Fluitend achter het stuur?



Motor starten, muziekje aan en rijden. Je bent vaak uren in je eentje onderweg. Eenzaam beroep? Welnee. Je ontmoet genoeg mensen, je hebt collega's en je komt weer thuis.

Hoe voelt dat, om weer terug op de zaak te zijn? Hoe belangrijk is een prettige werksfeer voor jou? En wat doe jij er zelf aan? Het is goed om hart voor de zaak te hebben en er met elkaar voor te gaan. Dat betekent niet wegduiken, maar verantwoordelijkheid nemen. Niet alleen maar passief uitvoeren, maar meedenken en zelf invloed uitoefenen. Open en eerlijk met elkaar communiceren. Bijvoorbeeld tijdens een werkoverleg of functioneringsgesprek.

Met zo'n werkhouding houd je het veel langer vol. En ga je na een werkdag ook weer fluitend naar huis. Is wel zo prettig, ook voor thuis.

## Haal jij de volgende keuring?



Je wagen gaat regelmatig naar de APK. En hoe zit dat met jou? Haal jij zelf de volgende keuring? Natuurlijk, je weet ook wel dat je in het restaurant een beetje op de calorïen moet letten. In ieder geval niet te veel en niet te vet.

Maar het gaat natuurlijk niet alleen om die bal gehakt. Een gezonde leefstijl gaat verder. Uitzweten in de sport-schoon wordt misschien een beetje lastig, je bent blij dat je na een dag weer 's avonds thuis bent. Maar ook door de dag heen kun je vaak meer bewegen dan je denkt!

Daarnaast kun je andere dingen doen om op een gezonde manier aan het werk te blijven. Bijvoorbeeld nadenken over hoe je het werk makkelijker en lichter kunt maken. Tips uitwisselen met collega's. Ongezonde en onveilige situaties aanpakken bij je leidinggevende. Op tijd grenzen aangeven, als het werk te veel of te zwaar wordt.

Je bent verantwoordelijk voor je wagen, logisch. Maar dat geldt net zo goed voor je eigen lijf en gezondheid. En voor die van je collega's.

## Meer info en tips

Natuurlijk kun je ook jouw leidinggevende vragen om met voorstellen te komen over bovenstaande onderwerpen.

Meer informatie en handige tips voor een gezonde loopbaan vind je op [www.vitaalonderweg.nl](http://www.vitaalonderweg.nl) en [www.gezondtransport.nl](http://www.gezondtransport.nl).

## Index

Welke route volg jij?  
Trots op je vak?  
Hard of hart voor elkaar?  
Fluitend achter het stuur?  
Hoe vaak tank jij bij?  
Haal jij de volgende keuring?  
Druk, druk, druk?  
Bestemming bereikt?



## Hard of hart voor elkaar?



Gaten in de roosters. Files op de weg. Onverwachte gebeurtenissen. Voor planners is het elke dag weer een uitdaging om het allemaal rond te krijgen.

Soms lijkt het dan wel of het alleen maar om de lading draait. Als die maar op tijd wordt afgeleverd, dan is het goed. Maar je weet wel beter. Transport is mensenwerk. Om een pallet van A naar B te krijgen, heb je een gezonde en uitgeruste chauffeur nodig. Hoe beter de samenwerking tussen planners en chauffeurs, hoe gesmeerder het allemaal loopt.

Dat is een kwestie van goed of elkaar ingespeeld zijn. Weten wat je van elkaar kunt vragen. Weten wat de ander wil. Overleggen over de planning, over de roosters, over de mogelijkheden en onmogelijkheden. Als je hart hebt voor de zaak, heb je ook hart voor elkaar.

## Hoe vaak tank jij bij?



Je kan niet altijd maar onderweg zijn. Soms moet je wagen even aan de kant, want die rijdt tenslotte niet op lucht. Even bijtanken.

En hoe zit dat met jou? Tank jij weleens bij? Nee, denk nou niet meteen aan die koffiëcorner in het wegrestaurant. We bedoelen: bijtanken met je hoofd, je handen. Een opleiding of training volgen. Jezelf ontwikkelen. Waarom? Omdat je van je vak houdt en gewoon je werk goed wilt doen. Omdat je voor je werkgever en je collega's van waarde wilt zijn. En wilt blijven.

Dus... denk er eens over na of je nog iets bij kunt leren. En praat er eens over met je baas. Natuurlijk moet hij hier ook aan meewerken. Maar het is ook een kwestie van zelf initiatief nemen. Mogelijkheden benutten, kansen pakken. Een ding is zeker: als je niet bijtankt, sta je vroeg of laat stil.

Heb je geen plezier meer in je werk? Als je op een dood spoor zit, trap dan op tijd op de rem en draai om. Bespreek het met je baas en zoek samen naar een oplossing.

Zere rug, schouwers, knieën? Bekende gezondheidsklachten? Neem ze serieus en ga op tijd naar je huisarts!

Wil jij blijven in je vak? Bespreek op je werk de mogelijkheden en volg eens een cursus of training!

## Bestemming bereikt?



Files, wegomleidingen, slakken op de weg. Het valt lang niet altijd mee om op tijd je bestemming te halen. Vroeg of laat kom je er wel. Maar hoe?

Misschien moet je die vraag voor jezelf ook eens stellen. Want hoe haal jij zelf eigenlijk de eindstreep? Je zit nog jaren achter het stuur. Een prettig vooruitzicht, als je je werk tenminste leuk vindt. Maar houd je dat vol? Hoe zorg je ervoor dat je werk ook in de toekomst nog leuk is?

Misschien zoek je wat meer uitdaging in je werk. En wil je daar best iets voor bijleren. Of vind je juist dat het werk te zwaar wordt en mag het van jou wel een tandje minder. Of wil je liever een ander rooster of zelfs ander werk, zodat je meer tijd hebt voor je hobby of sociale leven. Als je dat soort wensen hebt, doe er dan iets mee. Bespreek ze met je baas en kom met ideeën hoe je het werk leuker en afwisselender kunt maken. Dan blijf je op een prettige en vitale manier onderweg.

Wil je dit werk tot je pensioen blijven doen? Of misschien toch eens iets anders proberen? Jij hebt het stuur in handen!

Merk je dat het werk te zwaar wordt? Schakel dan een tandje terug. Bespreek met je baas de mogelijkheden.

## Druk, druk, druk?



Iedereen weet het: in het transport maak je veel uren. Voor een 9-tot-5-baan moet je hier niet zijn. Maar moet dan alles maar wijken voor je werk? Natuurlijk niet. Je hebt je gezin, familie, vrienden, hobby's. Daar wil je ook tijd voor hebben.

Dat vraagt om de nodige creativiteit. Niet alleen van je werkgever, maar ook van jou als werknemer. Hoe vind je met elkaar een goede balans tussen je werk en privé? Steeds meer transportbedrijven experimenteren met mogelijke oplossingen. Bijvoorbeeld een ander rooster: vier dagen werken, één dag vrij. Of weekend op, weekend af. Of werken in ploegdiensten, zodat je precies weet waar je aan toe bent.

Wat je ook afspreekt, het is vooral een kwestie van goed overleggen. Met je collega, met de planner. Met je baas op het werk en met 'de baas' thuis.

## Uitgave

Vitaal onderweg: duurzame inzetbaarheid in het beroepsgeoderenvervoer

Juni 2011

Uitgave: Sociale partners beroepsgeoderenvervoer over de weg en de verhuur van mobiele kranen  
Door: IVA beleidsonderzoek en advies en a-advies  
Teksten: Kees de Vos  
Ontwerp: Birgit Schrama  
Druk: Verenigde Offset Bedrijven  
Oplage: 1.000