



Vitaler het touringcar hoogseizoen door

TOOLBOX MET TIPS



Inhoud

3 **Introductie**

4 *Aan de slag*

5 **Inspanning-herstel-rust balans**

5 *Algemene informatie*

6 *Tips om vermoeidheid te beperken, en alerter te kunnen blijven*

8 *Aan de slag*

9 **Voeding- en drankinname**

9 *Algemene informatie*

10 *Tips om uw voeding- en drankinname te verbeteren*

13 *Aan de slag*

17 **Lichamelijke activiteit**

17 *Algemene informatie*

18 *Tips om uw lichamelijke gezondheid te bevorderen*

20 *Aan de slag*

22 **Gebruik de steun van uw collega's**

23 *Algemene contactgegevens*



Dit project is tot stand gekomen in een samenwerking tussen het Fonds Scholing en Ordening voor het besloten busvervoer en het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid van het AMC Amsterdam.

Tekst Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, voorjaar 2018

Auteurs Drs. Art van Schaaijk

Prof. dr. Monique H.W. Frings-Dresen

Prof. dr. Judith K. Sluiter, MBA

Ontwerp C03



Disclaimer

Indien u onverhoopt last heeft van hart- of vaatziekten, duizeligheid, blessures of allergisch bent voor bepaalde voedingsstoffen verzoeken wij u hier rekening mee te houden. De tips die gegeven worden zijn algemene richtlijnen aangepast aan uw werkomstandigheden en u voert deze uit op eigen risico. Indien u niet zeker bent, vraagt u dan advies aan uw eigen huisarts of medisch specialist.



Introductie

Beste chauffeur,

In het hoogseizoen wordt uw vitaliteit bedreigd door de werktijden en werkdruk die het hoogseizoen met zich meebrengt. Dit document bevat tips waarvan het idee is dat ze uw vitaliteit positief kunnen beïnvloeden. Het is de bedoeling dat u met deze tips aan de slag gaat om uzelf zo gezond en vitaal mogelijk door het hoogseizoen heen te helpen.

Door met de tips aan de slag te gaan kunt u uw eigen vitaliteit verbeteren. Dit is niet alleen gunstig tijdens uw werk, maar ook in uw privéleven, en zelfs na uw pensioen. In dit document kunt u voor uzelf aan onderwerpen werken en deze invullen. Daarnaast kan het makkelijk zijn om dit uit te printen en mee te nemen.

De tips hebben betrekking op de volgende drie gebieden:



1 Uw inspanning-herstel-rust balans (pag 5 t/m 8)



2 Uw voeding- en drankinname (pag 9 t/m 16)



3 Uw lichamelijke activiteit (pagina 17 t/m 21)

Hiernaast wordt het belang van de drie gebieden kort uitgelegd.

Vitaler door een verbeterde inspanning-herstel-rust balans

Het is bekend dat uw werk veel vraagt van uw inspanning-herstel-rust balans. Er wordt op onregelmatige tijden gewerkt, waarbij weinig inspraak kan zijn in de werk- en pauzetijden. De werktijden kunnen invloed hebben op de alertheid en slaperigheid tijdens het werk. Alle beetjes helpen door hier zorgvuldig mee om te gaan.

Vitaler door een verbeterde voeding- en drankinname

Tijdens het werk heeft u een beperkte vrijheid in het nuttigen van gezond eten en drinken. Onderweg wordt vaak gestopt naast de snelweg waar een vast aanbod van eten en drinken is. Hierdoor zijn er vaak dezelfde opties om te eten en te drinken. Chauffeurs eten mogelijk vetter en ongezonder dan nodig is. Door de tips op dit gebied willen we meer bewustwording creëren van wat gezondere keuzes en alternatieven voor u zijn.

Vitaler door lichamelijke activiteit

Touringcarchauffeurs brengen hun tijd veelal zittend door. In de rusttijd is slechts beperkt ruimte voor invulling van eigen activiteiten. Anders omgaan met de beperkte vrije tijd creëert mogelijkheden voor lichaamsbeweging. Door lichamenlijk actiever te zijn tijdens werkdagen kunt u uw algehele gezondheid bevorderen. Lichamenlijke activiteit zorgt ervoor dat chauffeurs alerter zijn en zich fitter voelen tijdens het rijden. Daarnaast brengt het ook voordelen met zich mee buiten het werk.

In dit interactieve pdf-bestand is ruimte voor het invullen van uw eigen notities. Deze worden niet verzameld en zijn alleen inzichtelijk voor uzelf.

Aan de slag

Wat kan voor uzelf een motivatie zijn om aan uw vitaliteit te werken?

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- 'mijn algemene gezondheid'
- 'veiligheid voor de passagiers en mijzelf'
- 'na mijn pensioen nog fit zijn om van het leven te genieten'
- 'vitaal het hoogseizoen doorkomen'
- 'energie hebben om met de (klein)kinderen te spelen'.

Vul hieronder in wat uw motivatie is om aan uw vitaliteit te werken gedurende het hoogseizoen.

Vul in:

- 1 Mijn eerste motivatie is ...
- 2 Mijn tweede motivatie is ...
- 3 Mijn derde motivatie is ...



Inspanning-herstel-rust balans

Algemene informatie

Het werken op onregelmatige tijden of tijdens de nacht kan problemen met zich meebrengen rond uw slaap. Werknemers kiezen vanuit hun persoonlijke leefsituatie een eigen strategie om daar mee om te gaan. Het is voor iedere chauffeur verstandig om regelmatig na te gaan of de door hen toegepaste strategie nog wel de beste is om vitaal te blijven.

Naast slaapproblemen kunnen verstoringen in uw inspanning-herstel-rust balans tijdens uw werk ook een veiligheidsrisico met zich meebrengen voor zowel uzelf en uw mede weggebruikers, als voor uw passagiers. U kunt zelf maatregelen nemen die uw inspanning-herstel-rust balans optimaliseren. Een chauffeur dient, los van de rijtijden wet, een volwaardige pauze te houden, bij voorkeur om de twee á drie uur. Dat is tijdens nachtritten, tijdens de vroege ochtend of late avond nog belangrijker dan tijdens daguren.

Tijdens uw werk dient u alert te blijven. Hiervan is voldoende rust en slaap voor, tijdens en na een werkdag een belangrijk onderdeel. Een goede inspanning-herstel-rust balans wordt ook ten goede beïnvloed door een adequate voeding- en drankinname en voldoende lichamelijke beweging. Deze twee aspecten worden op [pagina 9 t/m 21](#) besproken.

Hieronder staan 10 tips die u kunnen helpen uw inspanning-herstel-rust balans positief te beïnvloeden. Kies de tips die het beste bij u en uw werksituatie passen.



Tips om vermoeidheid te beperken, en alerter te kunnen blijven

Lees onderstaande tips, en ga dan naar de oefening eronder.

1 Zorg voor een goede nachtrust.

Dit kunt u doen door het regelen van de juiste temperatuur en goede verduistering in een goed geïsoleerde kamer. Neem desnoods een slaapmasker en oordopjes mee.

2 Begin uitgerust aan de dag.

Ga tijdig naar bed om voldoende slaap te krijgen en beperk de inname van alcohol voor het gaan slapen als u moet werken. Probeer 7,5 tot 8,5 uur slaap per etmaal te krijgen.

3 Begin de dag met wat bewegingen om uw lichaam goed wakker te laten worden.

Door het uitvoeren van enkele simpele bewegingen kunt u uw schouders, rug en benen activeren. Het stimuleren van uw spieren en de doorbloeding van uw lichaam geeft u energie en een wakker gevoel. Zie hiervoor ook het hoofdstuk Lichamelijke activiteit op [pagina 17](#).

4 Zorg voor voldoende energie met een goed ontbijt.

Een goed ontbijt is gevarieerd en bevat voldoende vetten en eiwitten. Kies bij voorkeur voor producten met een laag suikergehalte. Zie hiervoor ook het hoofdstuk Voeding- en drankinname op [pagina 9](#).

5 Wanneer u zich moe voelt, eet dan eens wat rauwe groente als tussendoortje.

Groenten bevatten vitamines en antioxidanten die de hersenen stimuleren. Een paprika bevat bijvoorbeeld foliumzuur, dat de alertheid en het korte termijngeheugen verbetert. Kies bij voorkeur voor rode paprika. Deze bevat het meeste foliumzuur.

6 Ontspan.

Dit kan met muziek, en/of door rustiger en dieper adem te halen. Neem een muzikale pauze waarbij u echt tot rust komt en geniet van de muziek zonder dat u andere dingen aan het doen bent. Een stressvol en druk persoon heeft vaak ongemerkt een oppervlakkige, te snelle ademhaling. Dit verstoort de zuurstofbalans. Gebruik uw buik bij uw ademhaling. Probeer u bewust te worden van uw ademhaling en gebruik bij een diepe ademhaling uw handen op uw buik om te zien of deze uitzet tijdens inademing. Doe de ontspanningsoefening uit het kader hiernaast twee keer per dag.

Ontspanningsoefening

- 1 Ga even zitten of liggen.
- 2 Doe uw ogen dicht.
- 3 Ontspan uw armspieren en leg uw handen op uw bovenbenen of tegen uw buik aan.
- 4 Adem zeven keer rustig in door uw neus, en wat langzamer uit door uw mond.
- 5 Bij inademing zet uw buik uit in plaats van uw borst.
- 6 Richt uw aandacht op uw ademhaling.
- 7 Elke keer wanneer u uitademt zegt u in gedachten het getal 'éénentwintig'.
- 8 Wanneer u tot enige rust bent gekomen opent u uw ogen en blijft u nog even rustig zitten, voordat u weer verder aan het werk gaat.



7 Uit uw gevoelens.

Bel eens met het thuisfront en vertel over uw dag. Vertel over uw negatieve, maar ook uw positieve ervaringen. Dit versterkt ook de band met het thuisfront wanneer u langer van huis bent.

8 Maak contact en praat met uw collega's en/of passagiers.

Hierdoor voelt u zich minder slaperig en blijft u alert tijdens het rijden. Indien een passagier naast u zit waar u tegen kunt praten en die tegen u praat, wordt u wakker en alert gehouden tijdens de (lange) reis.

9 Doe een powernap.

Een korte slaap van 15 tot 20 minuten kan ervoor zorgen dat uw alertheid verdubbelt. Let op de juiste lengte. Een te lange powernap kan juist negatief zijn.

10 Luister naar uw lichaam.

Als u het gevoel heeft dat doorwerken een gevaar kan opleveren, neem dan een extra pauze en laad uzelf weer op. Wanneer u na een (lange) reis een (extra) vrije dag nodig hebt, vraag dan of u deze kunt opnemen.

11 Neem elke 2 à 3 uur een volwaardige pauze.

Door een pauze te nemen voorkomt u de kans op fouten. Het is bekend dat in het vierde opeenvolgende uur werk de kans op het maken van fouten verdubbelt. Door een pauze te nemen wordt dit voorkomen.

12 Pas alle strategieën toe die u wakker en alert kunnen houden tijdens het rijden.

Probeer uit wat voor u werkt. Dit kan van alles zijn. Van het knijpen van uzelf, tot het drinken van een slok water en dit in uw mond rond te spoelen voordat u het doorslikt.

13 Ga naar uw huisarts indien u gedurende een langere periode moeite heeft met slapen. Wordt u constant niet-uitgerust wakker, neem dan zelf eens contact op met uw huisarts.

14 Let extra op bij zonsopkomst.

De overgang van donker naar licht zorgt vaak voor slaperigheid en verlaagde alertheid.

Volg enkele van de bovenstaande tips en merk het verschil!



Aan de slag

Lees de tips die op de vorige pagina's staan nog even door en kies met welke tips u in de eerste weken aan de slag gaat. Wanneer dit goed gaat kunt u tips toevoegen of wijzigen totdat u de strategie hebt gevonden die bij u past.

De tips in het kort

- 1 Zorg voor een goede nachtrust
- 2 Begin uitgerust aan de dag
- 3 Begin de dag met wat bewegingen
- 4 Zorg voor voldoende energie met een goed ontbijt
- 5 Eet eens wat rauwe groente als tussendoortje
- 6 Ontspan
- 7 Uit uw gevoelens
- 8 Maak contact en praat met uw collega's en/of passagiers
- 9 Doe een powernap
- 10 Luister naar uw lichaam
- 11 Neem elke 2 à 3 uur een volwaardige pauze
- 12 Pas alle strategieën toe die u wakker en alert kunnen houden
- 13 Ga naar uw huisarts
- 14 Let extra op bij zonsopkomst

In de eerste weken ga ik met de volgende tips aan de slag ...

Tipnummer	Dit gaat me lukken omdat ...
Vul in: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wanneer bovenstaande tips goed gaan probeer ik daarna de volgende tips ...

Tipnummer	Dit gaat me lukken omdat ...
Vul in: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hieronder is ruimte voor uw eigen aantekeningen over uw inspanning-herstel-rust balans.

Vul in:



Voeding- en drankiname

Algemene informatie

Voor chauffeurs is een gezonde en gebalanceerde voeding tijdens het werk een uitdaging. Onderweg is het lastig om aan gezondere voeding te komen. Langs de snelweg en parkeerplaatsen is vaak niet veel keus omdat het aanbod vrijwel overal hetzelfde is. Gezonder eten kán wel!

Uw voeding is de brandstof voor uw lichaam. Uw lichaam zet voeding om in energie. Wanneer alle reserves aangevuld zijn, wordt alles wat overblijft, opgeslagen voor 'later' in de vorm van vet. Deze vetten zijn ongezond omdat ze een rol spelen bij overgewicht, hart- en vaatziekten en kanker. Door op uw voeding te letten kunt u dit risico beperken.

Het aanpassen van uw voeding- en drankiname is de beste manier om bijvoorbeeld overgewicht aan te pakken. Het is belangrijk dat de energiewaarde van uw voedsel niet hoger ligt dan uw hoeveelheid verbrande energie op een dag. Door minder in te nemen dan verbrand wordt door het lichaam, kunt u een gewichtsafname bereiken. Bijna iedereen neemt meer in dan nodig is voor uw lichaam om goed te presteren.

In uw CAO is vastgelegd dat kosten die u onderweg maakt voor koffie, thee, fruit, versnaperingen en dergelijke, als zakelijke kosten kunnen worden aangemerkt. Er is dus een goede mogelijkheid gecreëerd om (deels) zelf te bepalen wat u eet. Probeer te kiezen voor de beste verleidingen onderweg.

Een product met een hoog suikergehalte geeft op de korte termijn even heel veel energie. Het is echter van korte duur en geeft daarna juist een inzinking van uw energie, wat voelt als 'uitputting'. Bovendien geeft het maar kort een verzadigingsgevoel. Producten met een hoger eiwitgehalte geven een veel langer aanhoudend verzadigingsgevoel.



Tips om uw voeding- en drankinname te verbeteren

Lees onderstaande tips, en ga dan naar de oefening eronder.

1 De gezonde optie.

U hoeft niet minder te eten, maar kies voor de gezonde optie. Vervang ongezondere producten met een hoog suikergehalte of veel verzadigde vetten, door producten met minder suiker en een hoger gehalte aan onverzadigde vetten, dus door een gezond alternatief. In het kader staan enkele voorbeelden voor tussendoortjes. Kies bij voorkeur producten met een hoog eiwitgehalte, als gezond alternatief. Neem niet vaker dan 2-3 keer per dag een tussendoortje.

2 Zorg voor een regelmatig eetpatroon.

Houd zoveel mogelijk vaste tijden aan en sla geen maaltijden over; vooral niet het ontbijt. U kunt kiezen voor drie hoofdmaaltijden, maar u mag ook kiezen voor 5-6 kleine maaltijden gedurende een etmaal.

Voorbeelden van gezonde(re) tussendoortjes

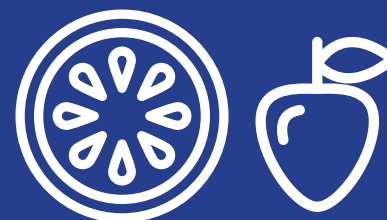
Neem maximaal 2-3 tussendoortjes per dag.

Advies voor hartige tussendoortjes

- Diverse soorten groente zoals komkommer, bleekselderij, kerstomaten, mini wortelen, paprika, radijsjes, etc.
- Gekookt ei
- Volkoren cracker met komkommer en een plakje 30+ kaas
- Volkoren cracker belegd met magere vleeswaren zoals rookvlees, kipfilet, rosbief, casselerrrib en fricandeau
- Brood met humus
- Bouillon of cup-a-soup evt. met een soepstengel
- Handje ongezouten onbewerkte noten
- Augurken of augurk met een plakje rookvlees of gekookte ham eromheen
- Olijven (4-6 stuks)
- 4 blokjes 30+ kaas

Advies voor zoete tussendoortjes

- Eén Evergreen of Sultana (dus niet een heel pakje van 2 of 3 stuks!)
- Magere yoghurt of hüttenkäse met vers fruit
- Waterijsje
- Stuk vers fruit bijvoorbeeld aardbeien, watermeloen, nectarine, grapefruit of sinaasappel
- Mini muesli- of krentenbol
- Volkoren cracker belegd met Jam of stroop zonder toegevoegde suikers
- Smoothie van karnemelk met een gepureerd stuk fruit of limonadesiroop o.b.v. zoetstof
- Halve mueslireep (tip: deel 'm met iemand anders)
- Suikervrije kauwgom



3 Maak een lunchpakket.

Probeer bij het ontbijt ook meteen een lunchpakket te maken. Zo heeft u altijd wat bij de hand en hoeft u niet kant-en-klaar maaltijden te eten. Wanneer u zelf uw eten maakt weet u beter wat erin zit en weet u precies wat u binnenkrijgt. Deze lunch kunt u bijvoorbeeld meenemen in een koelbox of koelkast in de bus.

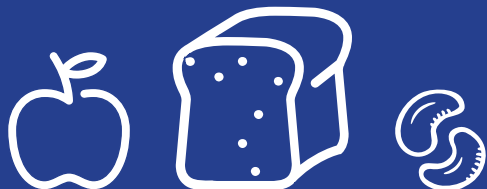
4 Drink calorie- en suikerarm.

Drink dagelijks minimaal 1-1,5 liter caloriearme dranken, zoals water en thee/koffie zonder melk en suiker of gebruik zoetjes. Vermijd frisdranken met veel suiker. Light frisdranken (bijv. Cola light) kunt u met mate gebruiken. Light (vruchten)sappen bevatten nog wel calorieën!

Neem bijvoorbeeld water met wat siroop als alternatief, als u een smaakje wilt. Onthoud dat er in een blikje normale frisdrank wel 8 tot 12 suikerklontjes zitten! Kijk eens op het etiket bij Koolhydraten, en dan het kopje: 'waarvan suikers'.

Advies voor een gezond lunchpakket

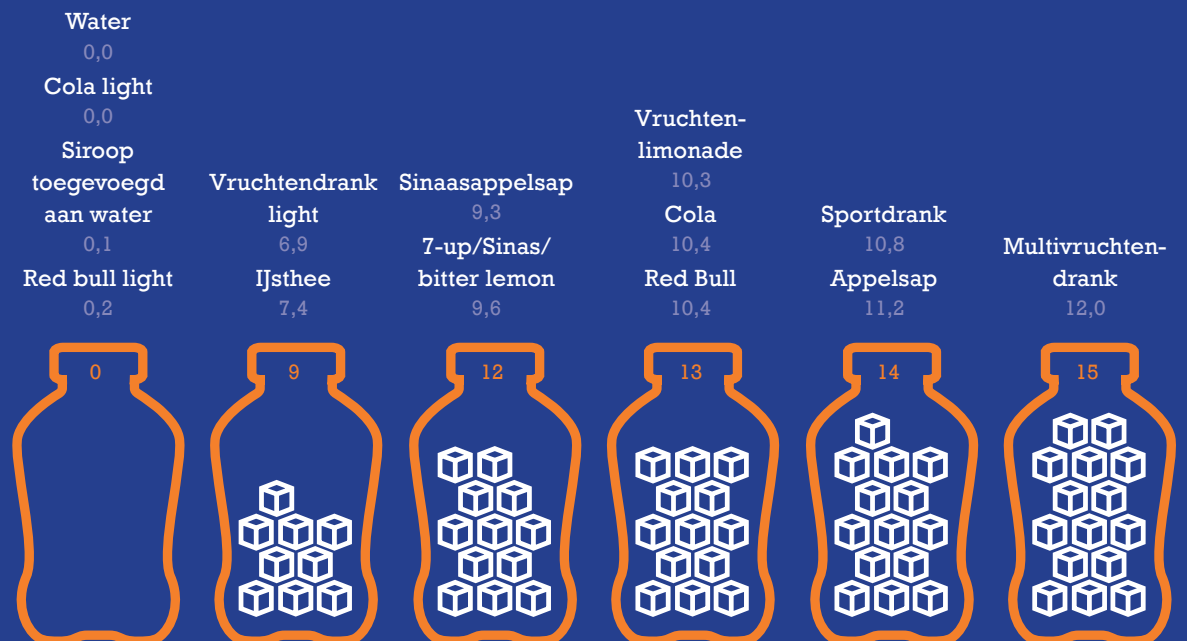
- Magere zuivel (bijvoorbeeld magere melk of magere kwark)
- Volkoren/meergranen brood
- Fruit bijvoorbeeld aardbeien, watermeloen, nectarine, grapefruit of sinaasappel
- Handjevol ongezouten onbewerkte noten
- Flesje water



Suikergehalte dranken

Aantal suikerklontjes per flesje van 500 ml

Suikergehalte in gram per 100 ml



Een gemiddeld suikerklontje weegt 3,9 gram. Dat betekent dat er in een flesje cola van 500 milliliter ruim 13 suikerklontjes zitten.



5 Verminder de hoeveelheid (toegevoegde) suikers.

Let op het etiket (zie ook tip 4). Wees niet te streng, maar zorg dat u het kunt volhouden. Wanneer er op het product staat: “zonder toegevoegde suikers” kan het product nog steeds van nature aanwezige suikers bevatten. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door de hoeveelheid te halveren of alleen tijdens uw vrije dagen, wanneer u meer beweegt, van iets zoets te genieten.

6 Bereken uw caloriebehoefte.

Via verschillende websites kunt u uw caloriebehoefte berekenen. Wanneer personen een zittend beroep uitoefenen zoals u is deze energiebehoefte vaak lager dan u denkt. U kunt uw caloriebehoefte bijvoorbeeld **HIER** berekenen. Probeer 20-35% van uw energiebehoefte uit vetten (bij voorkeur onverzadigde) te laten bestaan.

7 Eet elke dag 2-3 stuks fruit.

Kies bijvoorbeeld voor aardbeien, water-meloen, nectarine, grapefruit of sinaasappel. Let op: ananas, mango, druiven en banaan bevatten veel suikers. Gebruik deze dus met mate!

8 Eet elke dag minimaal 250 gram groente.

Meer mag altijd! Dit kan bij de (warme) maaltijd, maar mag ook in de vorm van rauwkost (bijvoorbeeld tomaatjes, komkommer radijs, bleekselderij of paprika) tussendoor. De rauwkost kunt u prima dippen in eiwitrijke humus.

9 Snoep verstandig.

Een handje ongezoeten onbewerkte noten is een prima alternatief. Ook suikervrije kauwgom is een optie wanneer u iets wilt hebben om te kauwen. Kies liever niet voor gesuikerde snoepjes.

10 Verminder het gebruik van verzadigd vet.

Verzadigde vetten zijn een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Deze vetten komen voor in volle melkproducten, volle kazen, vette vleessoorten, maar zitten ook verborgen in gebak, koek en veel hartige snacks. Kies daarom voor magere producten zoals halfvolle of magere melk, 30+ kaas of magere vleesproducten. Zie ook tip 1.

11 Eet rustig en kauw uw voedsel goed.

Wanneer uw maag verzadigd is geeft deze een signaal af waardoor u weet dat u verzadigd bent. Wanneer u te snel eet zal dit signaal te laat komen waardoor u eigenlijk teveel gegeten heeft. Bovendien zorgt goed kauwen en rustig eten voor een betere vertering.

12 Blijf variëren.

De sleutel tot succes is ‘variatie’. Varieer elke dag, elke week en geniet van de afwisseling! U hoeft uw favoriete ongezonde product niet te laten staan, maar eet het met mate. Word u bewust van wat u eet.

13 Neem balansdagen.

Wanneer u moeite hebt met het blijven opvolgen van de tips, begin dan met drie balansdagen per week. Een balansdag is een dag waarop u bewust op uw calorie-inname let en gezond eet. U zult zien dat wanneer u hier routine in aanbrengt, gezonder eten minder moeilijk is dan u denkt.

14 Probeer eens ‘Mijn Eetmeter’.

Dit is de app van voedingscentrum. Hierin kunt u zien hoeveel calorieën er in uw voeding zitten, en wat de samenstelling ervan is. Hierdoor wordt u bewuster van wat u eet. De aanbevolen hoeveelheid koolhydraten ligt rond de 200 gram per persoon. Daarnaast kunt u hierin ook uw fysieke activiteit en uw gewicht bijhouden.

Download
de app voor
Android

Download
de app voor
iOS

Aan de slag

Breng voor uzelf uw eetgewoonten in kaart.

Ik eet en drink graag ...

Vul in:

Ik eet of drink teveel ...

Mijn slechtste
eet-/drinkgewoonte is ...

Wat is uw grootste probleem qua voeding?

Mijn grootste probleem qua
voeding- en drankinname
is ...

Vul in:

Wat kunt u doen om uw probleem te beperken of te voorkomen?

Ik ga dit proberen
te voorkomen door ...

Vul in:

Aan de slag

Stap 1: Kijk nog eens goed naar de tips op pagina 10 t/m 12 en maak nu uw keuze welke u gaat toepassen.

Stap 2: Kies één tot maximaal drie adviezen uit waar u aankomende tijd aan wil werken. Bedenk hoe u het advies/de adviezen praktisch gaat invullen. Wees daarbij zo concreet mogelijk. Bijvoorbeeld bij tip 4: "Ik neem elke dag een flesje water mee en drink deze 2x leeg."

De tips in het kort

- 1 De gezonde optie
- 2 Zorg voor een regelmatig eetpatroon
- 3 Maak een lunchpakket
- 4 Drink calorie- en suikerarm
- 5 Verminder de hoeveelheid (toegevoegde) suikers
- 6 Bereken uw caloriebehoefte
- 7 Eet elke dag 2-3 stuks fruit
- 8 Eet elke dag minimaal 250 gram groente
- 9 Snoep verstandig
- 10 Verminder het gebruik van verzadigd vet
- 11 Eet rustig en kauw uw voedsel goed
- 12 Blijf variëren
- 13 Neem balansdagen
- 14 Probeer eens 'Mijn Eetmeter'

In de eerste weken ga ik met de volgende tips aan de slag ...

Tipnummer	Ik ga deze als volgt gebruiken ...
Vul in: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Stap 3: Kijk elke vijfde werkdag eens terug op de afgelopen week. Evalueer na elke week hoe het in praktijk brengen van het advies/de adviezen is gegaan en waar nog verbetering mogelijk is. Dus wat ging er goed, en wat kan beter. Wanneer een advies goed gaat, of juist niet, probeer dan (ook) andere tips uit.

Wat ging er goed?	Vul in: <input type="text"/>
Wat kan er nog beter?	<input type="text"/>
Ik ga dit verbeteren door ...	<input type="text"/>

De volgende tip die ik ga gebruiken is ...

Tipnummer	Ik ga deze als volgt gebruiken ...
Vul in: <input type="text"/>	<input type="text"/>

Aan de slag

Hou een maal per maand één voedingsdagboek bij. Kies een dag waarop u werkt en schrijf op wat, en hoeveel, u op die dag eet en drinkt. Hierdoor krijgt u inzicht in wat u daadwerkelijk eet. Bovendien helpt dit u om niet meer te eten dan u van plan was. Een standaard schema voor een dag staat hieronder. U kunt natuurlijk vaker een dagboek bijhouden als u dat fijn vindt.

Vul in:

April	Datum	<input type="text"/>
	Ontbijt	<input type="text"/>
	Lunch	<input type="text"/>
	Diner	<input type="text"/>
	Tussendoortjes/snacks	<input type="text"/>
	Dranken	<input type="text"/>
	Mei	Datum
Ontbijt		<input type="text"/>
Lunch		<input type="text"/>
Diner		<input type="text"/>
Tussendoortjes/snacks		<input type="text"/>
Dranken		<input type="text"/>
Juni		Datum
	Ontbijt	<input type="text"/>
	Lunch	<input type="text"/>
	Diner	<input type="text"/>
	Tussendoortjes/snacks	<input type="text"/>
	Dranken	<input type="text"/>



Juli

Vul in:

Datum	<input type="text"/>
Ontbijt	<input type="text"/>
Lunch	<input type="text"/>
Diner	<input type="text"/>
Tussendoortjes/snacks	<input type="text"/>
Dranken	<input type="text"/>

Augustus

Datum	<input type="text"/>
Ontbijt	<input type="text"/>
Lunch	<input type="text"/>
Diner	<input type="text"/>
Tussendoortjes/snacks	<input type="text"/>
Dranken	<input type="text"/>

September

Datum	<input type="text"/>
Ontbijt	<input type="text"/>
Lunch	<input type="text"/>
Diner	<input type="text"/>
Tussendoortjes/snacks	<input type="text"/>
Dranken	<input type="text"/>

Hiernaast is ruimte voor uw eigen aantekeningen over uw voeding- en drankinname.

Vul in:



Lichamelijke activiteit

Algemene informatie

Lichamelijke activiteit is belangrijk voor uw algehele gezondheid. Een zittende leefstijl zoals u als touringcarchauffeur leidt, is relatief ongezond en kan balans en kracht verminderen. Door voldoende lichamelijk actief te zijn, worden gezondheidsrisico's vermeden. De algehele gezondheid is belangrijk voor uw eigen kwaliteit van leven en uw werk. Wanneer u fitter bent kunt u uw werk beter aan. Ook heeft u dan naast het werk meer energie voor uw hobby's en dierbaren. Zo kunt u ook na uw pensioen in goede gezondheid verder leven.

Een goede lichamelijke conditie is ook goed voor uw energieniveau. Regelmatig lichamelijk actief zijn bevordert ook uw psychisch welzijn.

Het werk van touringcarchauffeurs is soms kortdurend lichamelijk zwaar. Denk bijvoorbeeld aan het in- en uitladen van bagage. Wanneer u fit bent, kunt u dit beter aan en voorkomt dit blessures op de korte en lange termijn.

Omdat touringcarchauffeurs vaak onderweg zijn en onregelmatig werken is bijvoorbeeld regelmatig bezoek aan een sportschool ingewikkeld. Onderweg zijn wel opties om lichamelijk actief te zijn, ook in en om uw bus. We geven enkele suggesties, maar beperk u vooral niet tot alleen deze tips. U kent uw bus en reis, waardoor uzelf mogelijk beter weet waar de mogelijkheden liggen om onderweg ook nog op andere manieren lichamelijk actief te zijn.

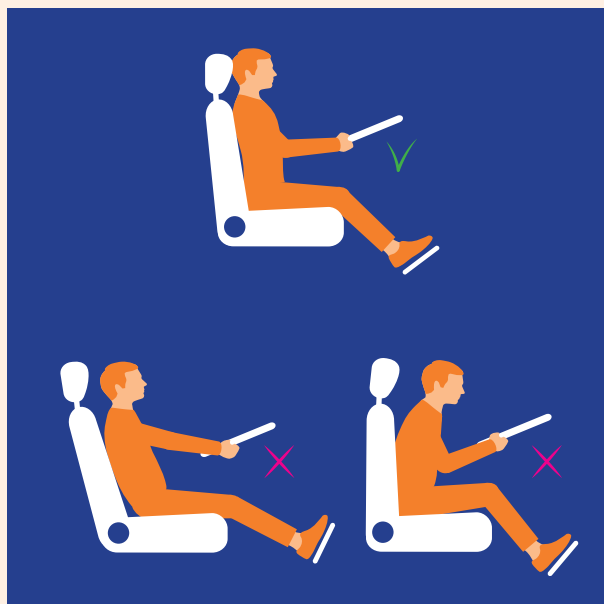


Tips om uw lichamelijke gezondheid te bevorderen

Lees onderstaande tips, en ga dan naar de oefening eronder.

1 Houd uw rug recht.

Door uw schouders naar achteren te trekken en uw borst naar voren te drukken blijft uw rug in iedere positie rechter. Doe dit achter het stuur, of als u een koffer tilt (denk aan een 'trotse' houding).



2 Stel uw zitpositie goed in.

Zorg dat u comfortabel zit met uw bovenbenen horizontaal. De pedalen moeten zonder te verzitten volledig ingedrukt kunnen worden. Stel het stuur zo in dat u niet te ver naar voren hoeft te reiken tijdens het sturen. Stel uw zitting zo in dat deze heel licht achterover helt. Houd uw hoofd rechtop, in een vrijwel rechte lijn met uw ruggengraat. Zo kost het u de minste moeite en voorkomt u onnodige belasting van uw rug.

3 Wandel zo'n 10 minuten tijdens de lunchtijd.

Ga niet ook nog zitten tijdens de lunch, maar wandel even, bijvoorbeeld 10 minuten.

4 Neem een (vouw)fiets mee.

U kunt dan, wanneer het u uitkomt, een stuk fietsen. Bovendien geeft een fiets u de mogelijkheid om de omgeving te verkennen. Daarnaast bent u minder afhankelijk van de voorzieningen in de omgeving van de bus. Zo kunt u bijvoorbeeld naar een supermarkt fietsen om uw gezonde(re) tussendoortjes qua voeding of drank te halen.

5 Probeer minimaal 15 minuten per dag lichamelijk actiever te zijn.

Probeer elke dag een tijdstip te vinden waarop u lichamelijk actief kunt zijn. Op [pagina 21](#) ziet u enkele oefeningen die u rondom de bus, op uw hotelkamer of thuis kunt doen.

6 Zorg voor routine.

Probeer standaard even lichamelijk actief te zijn tijdens de ochtend, de avond en/of tijdens een stop. Door dit routinematig te doen went u aan het lichamelijk actief zijn. Wen er bijvoorbeeld aan altijd de trap te nemen, ook als er een lift is.

7 Betrek eventueel passagiers bij uw activiteiten.

Passagiers zitten ook lang stil. Voor veel van hen is een stop met beweging ook een welkome pauze. Daarnaast versterkt het de interactie tussen de passagiers en u. Hierdoor hoeft u niet te wachten met oefeningen tot de groep weg is of u op uw hotelkamer bent.

8 Stel uzelf een doel.

Wanneer u voor uzelf een doel vastlegt heeft u iets om naartoe te werken. Dit is een extra motivatie om lichamelijk actief te zijn tijdens het hoogseizoen. Probeer deze zo concreet mogelijk te maken en evalueer uzelf.

9 Neem een fitness band mee.

Schaf een rubber fitness band aan en neem deze mee op reis. Deze banden nemen geen ruimte in beslag en er kunnen ontelbare oefeningen mee worden gedaan. Voor enkele voorbeelden, zie ook hieronder.

10 Gebruik uw creativiteit en wissel af.

Probeer te variëren in oefeningen. Ga een keer wandelen, doe een keer oefeningen op de plaats en gebruik uw bus. Als er de mogelijkheid zich een keer voordoet, maak dan gebruik van een zwembad of fitness in het hotel of in de buurt. De afwisseling zorgt ervoor dat het leuk blijft.

11 Vermijd dezelfde houding.

Probeer tijdens het rijden wat te gaan verzitten en te rekken. Hiermee voorkomt u dat u 'vastroest'. Zie het kader hiernaast voor enkele oefeningen die u eventueel tijdens het rijden (of in de file) kunt doen.

Advies voor beweging achter het stuur als de situatie het toelaat

- Buig uw rug 1 kant op. Til bijvoorbeeld uw rechterbil op waarbij u uw rechterschouder naar rechts beweegt.
- Kantel uw bekken af en toe. Probeer afwisselend een holle en een bolle rug te maken.
- Draai uw polsen rond naar binnen en naar buiten.



- Wanneer u in de file of voor een stoplicht staat, strek dan uw armen boven uw hoofd en reik zo ver recht omhoog als u kunt.
- Reik daarna, met uw handen tegen elkaar aan, naar links- en rechtsboven.
- Wanneer u in de file of voor een stoplicht staat, plaats al zittend uw handen op elkaar op schouderhoogte. Draai uw bovenlichaam naar links en rechts terwijl uw benen naar voren blijven wijzen.
- Streck indien het verkeer het toelaat uw tenen naast uw pedalen helemaal uit, en trek ze naar u toe. Herhaal dit een aantal keer.
- Streck indien het verkeer het toelaat uw knieën naast uw pedalen helemaal uit. Buig deze daarna zo ver als mogelijk en herhaal dit.

Advies om uzelf los te maken in of naast de bus

- Lopen op de plaats met knieheffen.
- Ga rechtop staan en strek u uit. Buig uzelf zo ver mogelijk naar achteren.
- Buig u daarna naar voren en reik naar uw tenen terwijl u uw benen gestrekt houdt.
- Stap zijwaarts naar links waarbij u uw rechterhak naar uw rechterbil beweegt. Daarna andersom.
- Ga op een been staan en zwaai uw andere been naar voren en achter zonder de grond aan te raken.
- Plaats met uw gezicht richting de bus of een muur met gestrekte armen uw handen er tegenaan. Beweeg uw neus naar uw knieën en hou deze houding vast met gestrekte benen waarbij u uw borst en schouderpijlen rekt (20 seconden).



Aan de slag

Leg uw voornemens vast. Probeer dit voor uzelf zo meetbaar en specifiek mogelijk op te schrijven. Bijvoorbeeld: 'Ik ga tijdens het hoogseizoen 15 minuten per dag wandelen' of 'Ik ga tijdens het hoogseizoen mijn kracht verbeteren door iedere ochtend 15 minuten per dag de volgende krachtoefeningen te doen: ...'

Ik ga tijdens het hoogseizoen,
op het gebied van lichamelijke
activiteit ...

Vul in:



Aan de slag

Hieronder ziet u enkele voorbeelden van oefeningen die u ter plekke uit kunt voeren: (Hou hierbij tip 1 op pagina 18 in de gaten!)

Wellicht heeft u zelf nog andere ideeën waar u enkele oefeningen uit kunt voeren. Deze kunt u daaronder opschrijven. Kijk eens met een ander oog naar uw bus!

Voorbeelden van mogelijke oefeningen

Kniebuigingen. (12-15x) Deze oefening is om uw beenspieren te versterken. Neem vanuit stand een zithouding aan (zonder dat er een stoel achter u staat) en sta weer op.

Uitvalspas. (12-15x) Deze oefening is om uw heupspiieren en beenspieren te laten bewegen en te versterken. Zet een grote stap voorwaarts met één been waarbij uw voorste knie 90 graden buigt en uw achterste knie net niet op de grond komt. Stap dan weer terug.

Ga op uw tenen staan en houd uw balans. Zorg dat uw hakken tussendoor de grond nét niet raken. (12-15x) Met deze oefening traint u uw kuitspiieren.

Doe een rubber band of touw om een paal en trek deze naar u toe (of uzelf naar de paal toe), waarbij u uw ellebogen naar buiten en achteren beweegt. (12-15x) Deze oefening helpt u om uw rugspieren te trainen voor een rechte houding. Daarnaast traint u uw biceps.

Druk uzelf op/weg. (12-15x) Dit kunt u ook staand doen door tegen uw bus of een muur te leunen en uzelf weg te drukken. Plaats uw handen iets breder dan schouderbreedte. Dit kan ook in uw bus met de stoelen naast het gangpad. Deze oefening is gericht op uw borstspieren en triceps.

Zijwaarts buigen. Pak een rubber band in uw rechterhand, buig naar rechts en stap met uw rechtervoet op de band zodat deze gespannen staat. Buig nu weer recht met de weerstand van de band (12x per kant). Door deze oefening versterkt u uw romp voor een verbeterde houding.

Pak een rubber band met beide handen voor u vast waarbij de ellebogen in de zijn staan. Beweeg nu uw handen naar buiten. Deze oefening traint de externe rotatie van de schouder.

Bedenk zelf 3 andere oefeningen die u in of rond de bus of hotelkamer kunt doen.

Vul in:

- 1
- 2
- 3

Schrijf voor uzelf op welke oefeningen of bewegingen u fijn vond.

Vul in:

- 1
- 2
- 3

Hieronder is ruimte voor uw eigen aantekeningen over lichamelijke activiteit

Vul in:



Gebruik de steun van uw collega's

Alle touringcarchauffeurs lopen tegen dezelfde uitdagingen en problemen aan op het gebied van de inspanning-herstel-rust balans, de voeding- en drankinname en de lichamelijke gezondheid. Hierover praten met elkaar gebeurt te weinig.

Door middel van voorgaande tips heeft u uw eigen strategie kunnen bepalen waardoor u vitaler het touringcar hoogseizoen door gaat komen. Wellicht heeft u zelf nog extra ideeën. Deel alle tips met twee collega's en hoor wat zij voor strategieën hebben om vitaal te blijven. Door elkaar te helpen staat u sterker, weet u meer, en ervaart u steun.

U kunt tijdens het hoogseizoen wekelijks contact houden met twee collega's. Dit kunt u doen via de manier die u samen afsprekt: Facebook,

WhatsApp, E-mail, telefoon of op welke andere manier voor u drieën goed lijkt te werken. Probeer minimaal één maal per week even de tijd te nemen om uw collega's te vertellen hoe het bij u gaat, en te vragen hoe het hun vergaat. Probeer elkaar in de positieve richting te beïnvloeden.

In het gedeelte hieronder kunt u de gegevens van uw collega's neerzetten zodat u deze altijd bij de hand hebt onderweg. Daarnaast kunt u aantekeningen maken waardoor u makkelijk terug kunt kijken wat u besproken hebt, en welke tips u van uw collega's heb gehad.



Algemene contactgegevens

Vul hier onder voor uzelf de gegevens in van de collega's met wie u wekelijks contact gaat hebben.

	Collega 1	Collega 2
	Vul in:	Vul in:
Naam	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Telefoonnummer	<input type="text"/>	<input type="text"/>
E-mailadres	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Overig	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ik ga de volgende tips aan mijn collega's geven ...

Vul in: 1

2

3

De beste tip(s) die ik van mijn collega's heb gekregen is/zijn ...

Vul in: 1

2

3

Hieronder is ruimte voor uw eigen aantekeningen over het contact met collega's.

Vul in:

April

Mei

Juni

Juli

Augustus

September

