

# Gezond rijden, ongeval vermijden



**Achter deze deur  
zit een fitte chauffeur**

Wist je dat ongezonde eetgewoonten en gebrek aan beweging niet alleen leiden tot overgewicht, maar ook tot te weinig slaap en onveilig rijgedrag? Kies daarom als vrachtwagenchauffeur voor een **gezonde levensstijl** – want dan kies je ook voor **veilig verkeer**.

Alle beroepsverenigingen van het wegtransport steunen jou om gezond te eten, te bewegen en te leven. Daarom delen zij tussen **29 september en 10 oktober 2008** overal in Vlaanderen appels en water uit. Ook krijg je de kans om een gezondheidstest af te leggen.

Slaag jij in deze kleine proef? Dan krijg je de sticker **“Achter deze deur zit een fitte chauffeur”** cadeau, om op je truck te plakken. Een onderscheiding waarop je terecht trots mag zijn. Omdat je via je gezondheid bijdraagt tot een veiliger verkeer.

Op de keerzijde van deze folder staan alvast 20 tips voor vrachtwagenchauffeurs zoals jij. Hou je deze goed bij? Want een gezonde chauffeur is een veilige chauffeur. En daar worden we allemaal beter van.

**20 tips:  
kijk op de  
achterkant.**



## 20 tips voor gezond en veilig rijden

### Gezond eten en drinken

- Eet regelmatig: minstens drie maaltijden per dag. Eet gevarieerde matige porties.
- Neem voldoende tijd om te eten: een half uurtje.
- Drink niet de hele dag (of nacht) koffie.
- Drink regelmatig water (1,5 liter per dag), in plaats van gesuikerde frisdranken.
- Geen alcohol tijdens maar ook voor de rit.
- Eet voldoende volkorenbrood of bruin brood, aardappels, groenten, fruit (bij iedere maaltijd).
- Eet zo min mogelijk suikers en vetten. Die zitten in vet vlees, kaas, chips, koekjes en snacks.



### Gezond bewegen

- Beweeg iedere dag een half uurtje.
- Sporten is gezond, maar ook gewoon wandelen, lopen, fietsen en zelfs tuinieren is goed.
- Kom tijdens een rustpauze toch even in beweging.
- Doe regelmatig rek- en strekoefeningen.

### Gezond achter het stuur

- Begin uitgerust aan de rit. Slaap dus genoeg op voorhand, ook in het weekend.
- Voorkom een slaapverwekkend klimaat in je cabine. Zet in de winter de verwarming toch wat lager, en doe een dikke trui aan.
- Stel je stoel goed in. Laat hem regelmatig onderhouden.
- Ga in de juiste houding zitten. Ga af en toe even verzitten.

### Gezond slapen

- Zorg dat je slaapcabine donker genoeg is.
- Gebruik oordopjes bij te veel lawaai.
- Pieker niet.
- Een kleine wandeling bevordert een rustige slaap.
- Slaap je niet genoeg, of niet goed, ben je niet uitgerust? Ga naar je huisarts.



Een actie van Febetra, SAV, UPTR en de Vlaamse Overheid. In samenwerking met ABVV-BTB en ACV-Transcom.



[www.gezondrijden.be](http://www.gezondrijden.be)