

ToolBox – Rusttijden



De **Arbeidstijdenwet** heeft als doel het waarborgen van de veiligheid, gezondheid en het welzijn van de werknemer door het stellen van minimumvoorschriften voor arbeids- en rusttijden en de bevordering van de combineerbaarheid van arbeid en zorgtaken alsmede andere verantwoordelijkheden buiten de arbeid.

Excessieve arbeidstijden kunnen leiden tot een diversiteit aan problemen, variërend van oververmoeidheid, lichamelijke/geestelijke klachten tot aan **ongelukken** op het werk en **in het verkeer**.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat vermoeidheid de oorzaak is van circa **20%** van de ernstige verkeersongevallen. Dat komt neer op zo'n 700 tot 1000 ernstige ongevallen per jaar.

Vermoeidheid steekt langzaam de kop op. Het wordt hoogste tijd om te rusten als:

- u telkens gaapt;
- uw concentratie niet zo geweldig meer is;
- u met onregelmatige snelheid gaat rijden;
- u moeite hebt om binnen te lijnen te rijden;
- u per ongeluk de afslag mist;
- u zich niet bewust bent van wat er de laatste vijf minuten is gebeurd.

Knikbollen is eigenlijk in slaap vallen. Als u daarmee begint, had u al enige tijd van de weg af moeten zijn

TURNER



ToolBox – Rusttijden

Moemakers

De meeste mensen worden moe van:

- warmte in combinatie met rook;
- te weinig slaap (in combinatie met alcohol);
- tussen 1.00 en 5.00 wakker zijn. Van nature bent u 's nachts minder alert;
- stress;
- veel eten of veel te vet eten maakt sloom;
- bepaalde medicijnen.

Probeer het bovenstaande zoveel mogelijk te voorkomen of doe er iets aan.



Powernap - Deskundig onderzoek in verschillende landen heeft aangetoond dat de autorit even onderbreken en dan **twintig minuten** slapen het beste wapen is tegen oververmoeidheid. Langer slapen heeft geen zin, de slaap van de bestuurder is dan zo diep dat hij niet gemakkelijk meer uit de diepe roes kan komen en juist meer versuft achter het stuur zit. Tijdens een zogenaamde powernap van twintig minuten bouw je de meeste krachten op. Slaap je minder dan een kwartier dan werkt de slaap niet. Slaap je meer dan een half uur, dan neemt de vermoeidheid alleen maar verder toe.

TURNER



ToolBox – Rusttijden

Feiten

- Tijdens het rijden kunt u in een microslaap raken. Dit is een soort hypnose (automatische piloot) waarin iemand zo'n vier tot tien seconden wegraakt. Als u weer wakker wordt, herinnert u zich niet dat u seconden lang op de automatische piloot heeft gereden.
- Subjectieve slaperigheid geeft het gevoel slaperig te zijn. Door bijvoorbeeld koffie te drinken, lijkt het of u weer wakkerder wordt. Lichamelijke slaperigheid is een fysieke toestand, net als bijvoorbeeld honger of dorst. Er is maar één oplossing voor dit soort slaperigheid: slapen! Ontzegt u zichzelf enige tijd slaap, dan gaat dat op korte termijn goed, maar de slaperigheid komt onverbiddelijk terug. Bij een groot slaapttekort stopt het lichaam met functioneren en valt u in slaap, ook al bent u nog aan het rijden.
- Vermoeidheid is niet strafbaar. Toch is het effect van vermoeidheid op de rijvaardigheid soms net zo groot als het rijden met alcohol op!
- Cafeïne begint na vijftien tot dertig minuten te werken en het effect ervan houdt wel drie tot vier uur aan. Beperk dus het gebruik van cafeïne als u alert bent.
- Alcohol zorgt dat u gemakkelijker in slaap valt, maar u slaapt onrustiger.

TURNER

Tips om vermoeidheid of in slaap vallen te voorkomen

- Een stop, met wat eten en een wandeling.
- Eet gezond en neem voldoende tijd voor het eten. Gezond eten is eten met voldoende koolhydraten en vezels (brood, aardappelen) en weinig vetten, suikers en zout.
- Slaap voldoende, dat wil zeggen zeven tot negen uur. Oordopjes kunnen het slapen vergemakkelijken. Slapen in een vast ritme zorgt voor de meeste rust.
- Strek de benen, beweeg minimaal een half uur per dag.
- Tussen 9.00 en 12.00 uur en tussen 18.00 en 21.00 uur is het lichaam het meest alert. Tussendoor een dutje van maximaal 45 minuten. Langer dan 45 minuten slapen zorgt dat u in een te diepe slaap terecht komt.
- Beter warme kleren aan dan de verwarming te hoog.

