

# Checklist van de truckchauffeur

Vrachtwagens met professionele chauffeurs zijn per afgelegde kilometer minder vaak betrokken bij ongevallen dan andere voertuigen. Bij ongevallen met vrachtwagens zijn de gevolgen, ongeacht wie voor het ongeval aansprakelijk is, echter vaak ernstiger vanwege het grotere gewicht en de omvang van een truck. Ook de aard van de vervoerde lading kan de ernst van het ongeval verhogen.

Als vrachtwagenchauffeur moet je steeds plichtsbewust handelen en blijf geven van een professionele houding door te anticiperen op roekeloos en onveilig gedrag van andere weggebruikers. Je houding kan levens redden, bevordert het imago van je beroep en helpt de sector om te ijveren voor een betere regelgeving.

## BEN JE ER KLAAR VOOR?

Je leven en dat van de andere weggebruikers hangt af van je alertheid en reacties in noodsituaties!



Een job als beroepschauffeur is erg veeleisend. Je moet zowel mentaal als fysiek fit blijven. **Gezonde voedingsgewoonten en voldoende beweging** helpen om je goed te voelen en zorgen dat je beter rijdt en langer leeft!



**Stel je stoel in zodat je zo comfortabel mogelijk zit** en alle bedieningsknoppen binnen handbereik hebt. Zorg ervoor dat je hoofd bij een ongeval door de hoofdsteun wordt opgevangen.



**Draag je gordel indien je er een hebt** en vergeet je bijrijder niet. Ook als truckchauffeur kan je bij een ongeval door de voorruit worden geslingerd. Wanneer iemand slaapt tijdens de rit moet hij worden beveiligd.



**Houd je aan de opgelegde rij- en rusttijden.** Inbreuken op de rij- en rusttijden en geknoei met de tachograaf is illegaal en getuigt van een gebrek aan respect voor het leven. Gebruik je rusttijden... om te rusten!

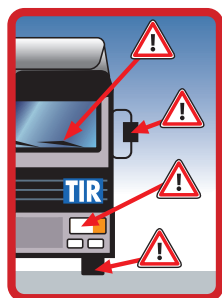


**Drink geen alcohol voor de rit en gebruik geen drugs of medicatie die je rijcapaciteiten kunnen aantasten.** Vermijd zware maaltijden voor het rijden want daar word je slaperig van.



**STOP met rijden wanneer je je slaperig voelt!** Stap uit je vrachtwagen, strek je benen en neem een beetje frisse lucht.

## ...KLAAR OM TE VERTREKKEN?



**Functioneert alles correct?** Heb je de remmen en de remleidingen (van de trekker en aanhangwagen), de banden (druk en groefdiepte), het koelmiddel en het oliepeil nagekeken? Staan de spiegels goed en zijn de ruiten schoon (zonder overbodige stickers)? Werken de ruitenwissers, de lichten en de richtingaanwijzers? Is de speciale uitrusting zoals brandblusapparaten en sneeuwkettingen aan boord? Is er enige zichtbare schade en is het voertuig schoon?



**Is de lading gelijkmatig verdeeld en kan ze niet gaan schuiven?** Moet je de lading herverdelen en opnieuw vastleggen wanneer je onderweg een deel moet lossen?



**Heb je alle nodige documenten?** Heb je de schijf in de tachograaf gestoken? Heb je de vereiste schijven aan boord?



**Overloop je route.** Zijn er bruggen, tunnels, enz. waar de omvang, het gewicht of de lading gevaarlijke stoffen) van je vrachtwagen een probleem vormen? Rij zoveel mogelijk via de snelwegen en tracht woonzones te vermijden. Waar zal je rustpauzes inlassen? Bekijk de weersvoorspellingen!

# WEES DUBBEL VOORZICHTIG OP DE WEG



Denk eraan dat je kleinere weggebruikers die zich dichtbij je voertuig in de dode hoek bevinden niet kan zien (auto's, motorrijders, fietsers, voetgangers). Let in het bijzonder op wanneer je:

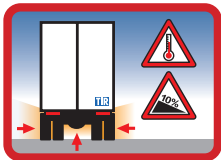
- afslaat en een voertuig je inhaalt in je dode hoek,
- bij draaimanoeuvres, vooral wanneer je stuur aan de "verkeerde" kant staat (in landen waar je links moet rijden).



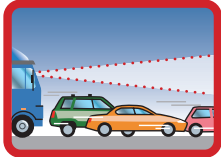
Haal niet in tenzij je zeker bent dat je voldoende ruimte hebt en je de andere voertuigen niet verplicht om te vertragen.



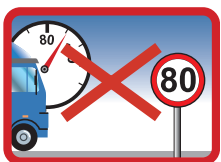
Bewaar een veilige afstand ten opzichte van je voorligger – minstens de wettelijk verplichte afstand. Hoe sneller je rijdt, hoe meer afstand je moet bewaren. Die afstand moet nog groter zijn bij regen, modder, ijs en sneeuw.



Stop wanneer je motor, remmen of vertrager oververhit raakt. Rij niet verder voor je zeker bent dat er geen risico meer is op oververhitting of faling.



Tracht te anticiperen. Plots remmen en optrekken kan gevaarlijk zijn voor andere weggebruikers en zorgt voor een hoger verbruik en extra vervuiling.



Houd je steeds aan de verkeersregels. Neem de slechte gewoonten van andere weggebruikers niet over. Door veilig te rijden bescherm je je eigen leven, dat van anderen en je job!



Breng bij een panne, ongeval of noodsituatie onmiddellijk je bedrijf en/of de hulpdiensten op de hoogte. Bewaar de alarmnummers in je GSM.



Dim 's nachts tijdig je groot licht wanneer je tegenliggers kruist. Zorg ervoor dat de reflectoren en lichten schoon zijn zodat je truck zichtbaar is.



Pas je rijstijl aan aan de weersomstandigheden. Matig je snelheid bij glad wegdek door regen, modder, ijs of sneeuw (vergeet je kettingen niet!) - deze raad geldt ook bij mist, regen of schemering en in tunnels.



Parkeer alleen waar dat is toegestaan. Let erop dat je het verkeer of de zichtbaarheid van andere weggebruikers niet belemmert en parkeer niet in woonzones. Zorg ervoor dat de vrachtwagen niet alleen kan gaan rollen. Laat je motor niet onnodig draaien.



Tracht zoveel mogelijk op een parkeerterrein te gaan staan. Parkeer niet op afgelegen, onverlichte plaatsen, zeker niet 's nachts. Praat niet met vreemden over je lading of route. Rij indien mogelijk in groep. Controleer voor je vertrek je vrachtwagen en lading op eventuele sporen van inbraak of beschadiging.



Tijdens het rijden mag je niet bellen, tenzij met een handenvrije telefoon. Indien je tijdens het rijden moet bellen, moet je een handsfree-kit installeren.



Breng je bedrijf na de rit op de hoogte van eventuele problemen met de wagen, de gevolgde route of de uitgevoerde leveringen zodat de nodige maatregelen kunnen worden getroffen voor de volgende rit.

## Wees een heer in het verkeer!

De IRU en haar leden verdedigen je belangen en ijveren voor een wegvervoervriendelijke regelgeving.

Als beroepschauffeur vervul je een essentiële taak voor de economie en de samenleving. Je hebt een job om trots op te zijn!