

Zorg dat je stoel goed zit!

Een goede chauffeursstoel, deze goed instellen en er op een goede manier op zitten. Alleen zo voorkom je dat je rug, schouders en bovenbenen gaan protesteren. Wat die juiste stoel betreft, dat zit meestal wel goed: moderne chauffeursstoelen hebben een instelbare zithoogte, zithoek, rugleuning en lendensteunen. Ook zijn de meeste trucks uitgevoerd met luchtvering en automatische gewichtsinstelling.

Nu er nog voor zorgen dat zo'n gezonde stoel ook gezond blijft. Natuurlijk heb je daar de dealer of onderhoudsmonteur voor. Toch is het wel zo handig als je zelf ook af en toe checkt hoe het met je stoel gesteld is.

Gezond Transport is een organisatie van de sociale partners in het wegvervoer: Transport en Logistiek Nederland, Koninklijk Nederlands Vervoer, Vereniging Verticaal Transport, FNV Bondgenoten en CNV Vakmensen.

Postadres:
Postbus 221, 2800 AE Gouda

T (0182) 580 266
F (0182) 696 177

Keuringen
T (0182) 696 183

Bezoekadres:
Tielweg 28, 2803 PK Gouda

info@gezondtransport.nl
www.gezondtransport.nl

Verzuim
T (0182) 696 199

CHECKLIST CHAUFFEURSSTOEL



Je stoel checken - zo doe je dat

INSTELLINGEN

Je moet je stoel gemakkelijk en soepel in kunnen stellen. Anders laat je dat instellen natuurlijk snel achterwege.

Zo check je de instellingen:	JA	NEE	NVT
✗ Kun je de stoel gemakkelijk naar voren of achteren schuiven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Blijft de stoel goed vastzitten op de ingestelde hoogte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Kun je de lengte van de zitting (zitdiepte) soepel instellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Kun je de hoek van de rugleuning instellen tussen 90 en 110 graden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Kun je de zithoek goed verstellen zodat hij achterover neigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Blijft de lendensteun op druk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Werkt de schokdemper soepel (of slaat hij vaak op de eindaanslag of is hij te stug)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Werkt de in- en uitstapknop goed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Blijft de instelling van de zijwang op druk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Kun je de instelbare schokdemper goed verstellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Werkt de horizontaaldemping (voor- en achterwaartse demping) goed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Werkt de stoelverwarming goed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Werkt de hoekverstelling van de rugleuning ter hoogte van de schouder goed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RUGLEUNING

De rugleuning is grotendeels van schuim. Dit schuim heeft niet het eeuwige leven en moet dus af en toe vervangen worden. Of het zover is, kun je zelf controleren.

Zo check je de rugleuning:	JA	NEE
✗ Is het schuim nog dik genoeg (of voel je het frame)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Geven de zijwangen nog voldoende steun (bijvoorbeeld in de bocht)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Geeft de rugleuning ook voldoende steun onderin de rug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Is de bekleding nog in goede staat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ZITTING

Ook de zitting bestaat uit schuim. Dit schuim moet vaker vervangen worden dan dat van de rugleuning. Meestal zo om de 300.000 km. Hoe vaak het schuim precies vervangen moet worden, hangt af van wat je vervoert, hoe je de zitting gebruikt en hoeveel je weegt. Het is dus belangrijk dat je de zitting regelmatig controleert. Als de bekleding trouwens kapot is, betekent dit meestal dat ook het schuim z'n beste tijd heeft gehad.

Zo check je de zitting:	JA	NEE
✗ Is het zitschuim nog dik genoeg (of voel je het zitblik)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Is de vorm van het schuim nog in orde (of zit er een kuil in/zit het scheef)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Zit er nog enige 'vering' in het schuim?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Geven de zijwangen nog voldoende steun (bijv. in de bocht)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Is de bekleding nog in goede staat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SPELING

Een chauffeursstoel bestaat uit bewegende delen. En ook die kunnen stuk gaan. Dat merk je als er te veel speling ontstaat. Te veel, want een beetje speling is er altijd wel.

Zo check je of er te veel speling is:	JA	NEE
✗ Is er te veel speling van de rugleuning t.o.v. het onderstel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✗ Is er te veel speling van het onderstel (dat voel je en dat hoor je)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHECKLIST INLEVEREN

Geef de ingevulde checklist aan je direct leidinggevende of aan de onderhoudsmonteur.

Chauffeur	<input type="text"/>
Voertuig/Kenteken	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>