



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

Investeren in **GEZONDE, COMPETENTE** en **GEMOTIVEERDE** werknemers is investeren in **DUURZAME INZETBAARHEID**.

FYSIEK ZWAAR werk belemmert de duurzame inzetbaarheid. Door simpele acties en de inzet van hulpmiddelen wordt het werk **LICHTER**.

Ontdek hoe een **LOGISTIEK DIENSTVERLENER** van zwaar werk duurzaam werk maakte, wat dat **OPLEVERT** en doe **IDEEËN** op voor uw eigen organisatie.



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ▶

HET BEDRIJF ▶

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1. LICHAAMELIJKE BELASTING

AANLEIDING

De goederen die door Bidfood worden vervoerd staan op rolcontainers. Vrachtwagenchauffeurs en magazijnmedewerkers verplaatsen op een dag heel wat rolcontainers. Dit veroorzaakt een grote fysieke belasting. Om het lichaam te ontlasten worden maatregelen genomen.

LEES VERDER ▶

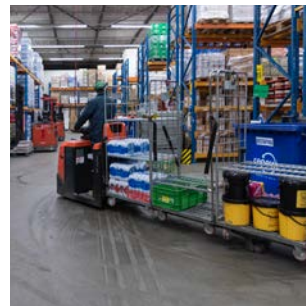


2. CONTAINERTREKKERS

LICHTER WERK

Er zijn onder andere elektrische containertrekkers beschikbaar om het zware fysieke werk te verlichten. In de praktijk stonden ze echter werkeloos in het magazijn. De voordelen worden onvoldoende gezien en de tijdsdruk zorgt ervoor dat werknemers kiezen voor de bekende manier van werken.

LEES VERDER ▶



3. WAT IS ER GEDAAN?

DE OPLOSSING

Bidfood zet eigen medewerkers als coaches op de werkvloer in. Zij hebben zelf de voordelen van het gebruik van elektrische containertrekkers ervaren en brengen dit over naar de medewerkers. Door regelmatige coachingsessies voor alle medewerkers blijft er aandacht voor fysieke belasting.

LEES VERDER ▶



4. WAT LEVERT HET OP?

BATEN

De containertrekkers worden nu veel gebruikt en er zijn zelfs extra exemplaren aangeschaft om te zorgen dat ze voldoende voorhanden zijn. De coachingsessies zijn professioneel opgezet en lopen goed. De meeste medewerkers zijn te spreken over de aandacht voor duurzame inzetbaarheid.

LEES VERDER ▶



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ▶

HET BEDRIJF ▶

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1. LICHAAMELIJKE BELASTING

2. CONTAINER-TREKKERS

3. WAT IS ER GEDAAN?

4. WAT LEVERT HET OP?

ACHTERGROND INFORMATIE

DE SECTOR: TRANSPORT EN LOGISTIEK ▶

Ruim 140.000 mensen in Nederland zijn werkzaam in de sector transport en logistiek. Er wordt ongeveer 650 miljoen ton goederen per jaar vervoerd. Dit staat gelijk aan zo'n 40 miljoen gevulde vrachtwagens. Het gemiddelde ziekteverzuim in de sector ligt op ongeveer 4,5% (gemiddelde in Nederland onder alle sectoren is 4,0%). Er is sprake van vergrijzing in de sector. 50% van de vrachtwagenchauffeurs in Nederland is 45 jaar of ouder.

Meer informatie over de sector:

[Sectorinstituut Transport en Logistiek](#)
[Transport en Logistiek Nederland](#)

BEROEP: LOGISTIEK MEDEWERKER EN VRACHTWAGENCHAUFFEUR ▶

Logistiek medewerkers of magazijnmedewerkers zijn veelal bezig met orderpikken, het sorteren van goederen, het laden en lossen van goederen en het beladen van vrachtwagens. Daarbij is nauwkeurig voorraadbeheer essentieel. Vrachtwagenchauffeurs transporteren de

goederen naar de afnemers of andere distributiecentra. Zij lossen de goederen op locatie. Bij het laden en lossen zijn zij er verantwoordelijk voor dat dit op een veilige en goede manier gebeurt, zodat goederen niet beschadigen. Zij zorgen ook voor de afhandeling van de benodigde documenten. Vrachtwagenchauffeurs zijn vaak (deels) verantwoordelijk voor het basisonderhoud van de vrachtwagen.

RISICO'S ▶

Zowel logistiek medewerkers als vrachtwagenchauffeurs hebben te maken met fysiek zwaar werk:

- Tillen van goederen
 - Duwen en trekken van goederen, vaak op rolcontainers
 - Werken in ongunstige houdingen
 - Bukken en reiken om goederen te pakken
- (Bron: Arbocatalogus Sectorinstituut Transport en Logistiek)

Voor veel van deze werkzaamheden zijn hulpmiddelen beschikbaar om de fysieke belasting te verminderen, zoals heftrucks, rolcontainers en liftsystemen.



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ▶

HET BEDRIJF ▶

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1. LICHAAMELIJKE
BELASTING

2. CONTAINER-
TREKKERS

3. WAT IS ER
GEDAAN?

4. WAT LEVERT
HET OP?

ACHTERGROND INFORMATIE

HET BEDRIJF ►

Bidfood

Website: www.bidfood.nl

Contact: Annemarike Toepoel - Manager Kwaliteit,

Arbo en Milieu Annemarike.Toepoel@bidfood.nl

Bidfood is een online groothandel voor de food-professionals. Bidfood Nederland maakt deel uit van een internationaal foodservicebedrijf met zusterbedrijven in 30 landen. In Nederland bevoorraden ruim 1700 medewerkers met een vloot van 350 vrachtwagens zo'n 25.000 klanten. In de 16 vestigingen, die verspreid zijn door heel Nederland, werken ongeveer 800 magazijn-medewerkers. Daarnaast werken er tussen de 450 en 500 vrachtwagenchauffeurs. De klanten bestaan uit horecabedrijven en grootkeukens, onder andere in de zorg en het onderwijs.

De duurzame inzetbaarheid van werknemers is altijd al een belangrijk onderwerp van aandacht geweest. De fysieke belasting weegt in de loop der jaren door: slijtage aan het bewegingsapparaat begint veelal vanaf de leeftijd van 50 jaar serieuze klachten op te leveren. Nu werknemers tot een leeftijd van zeker 67 jaar door moeten werken, is het belangrijk om klachten te voorkomen. De gemiddelde leeftijd van de werknemers

is hoog en momenteel is er sprake van krapte op de arbeidsmarkt, waardoor het aantrekken van jonge werknemers een uitdaging is.

PROFESSIELE ARBEIDS MOTORIEK (PAM) ►

PAM is een doorlopend programma binnen Bidfood waarbij er aandacht is voor het verlichten van fysieke belasting en de duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Doelstelling van PAM is "Medewerkers kennis en inzicht geven en zodanig trainen in vaardigheden dat hij/zij met minimale fysieke belasting zijn/haar werkzaamheden kan uitvoeren, voor nu en in de toekomst." Uitgangspunt bij PAM is om vooral in de praktijk te leren. Door te laten voelen wat er gebeurt in het lichaam, worden medewerkers bewust gemaakt van de risico's.

PAM wordt uitgevoerd door een groep van 52 coaches die, naast hun gewone werkzaamheden bij Bidfood, hun collega's coachen. De coaches komen één keer per jaar samen om kennis en goede praktijken te delen en geïnformeerd te worden over nieuwe ontwikkelingen. Op deze dag worden zij zelf ook getraind in de verschillende handelingen en vaardigheden en in het coachen van medewerkers.



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ►

HET BEDRIJF ►

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1 2

1. LICHAAMELIJKE BELASTING

2. CONTAINER- TREKKERS

3. WAT IS ER GEDAAN?

4. WAT LEVERT HET OP?

DUURZAAM INZETBAAR

Het werk bij Bidfood omvat veel fysiek zwaar werk. Het orderpikken en het beladen en lossen van de goederen zorgen voor lichamelijke belasting die gedurende een werkdag regelmatig wordt herhaald. Daarnaast wordt er gewerkt onder een grote tijdsdruk.

Duurzame inzetbaarheid staat al jaren hoog op de agenda bij Bidfood. Het bedrijf stelt alles in het werk om de fysieke belasting van medewerkers te verlagen. Hier zijn veel hulpmiddelen voor beschikbaar. Nieuwe ontwikkelingen worden gevolgd en, indien relevant, ingezet. Maar de hulpmiddelen worden lang niet altijd gebruikt, onder andere door de ervaren tijdsdruk. Bidfood wil zowel magazijnmedewerkers als vrachtwagenchauffeurs bewust maken van de effecten van de dagelijkse werkzaamheden op de

lange termijn en ze motiveren om de beschikbare hulpmiddelen te gebruiken. Een extra uitdaging vormen enkele medewerkers die al langer in de sector werkzaam

zijn. Een deel van hen vindt de 'bemoeienis' van de coaches niet altijd prettig: 'we doen het al jaren zo', 'ik ben al versleten' en 'ik hoef toch niet zo lang meer'.



LEES VERDER ►



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ►

HET BEDRIJF ►

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1 2

1. LICHAAMELIJKE BELASTING

2. CONTAINER- TREKKERS

3. WAT IS ER GEDAAN?

4. WAT LEVERT HET OP?

TRAINING

Door training wordt geleerd hoe, al dan niet met inzet van hulpmiddelen, zo kan worden gewerkt dat het lichaam zo min mogelijk wordt belast. Nieuwe medewerkers, ook de uitzendkrachten, krijgen bij binnenkomst een basistraining Professionele Arbeids Motoriek (PAM) van één dagdeel. Hierin

komen de verschillende vormen van fysieke belasting, de risico's en de maatregelen en hulpmiddelen uitgebreid aan bod. Ook wordt er aandacht besteed aan hoe het lichaam werkt en hoe blessures ontstaan. Na afronding van deze training ontvangt de medewerker een certificaat.

Maar na de basistraining houdt het niet op. Alle logistieke medewerkers worden drie keer per jaar een dagdeel gecoacht. De interne coach bekijkt tijdens de sessie hoe iemand werkt en welke handelingen extra aandacht nodig hebben. Hiervoor zijn checklists beschikbaar, zodat op een gestructureerde manier alle vaardigheden worden nagelopen. Voor vrachtwagenchauffeurs bestaat ook de mogelijkheid om deze coachingssessies te vervangen door één volle dag coaching on-the-job. De coach rijdt die dag mee op de vrachtwagen en coacht de vrachtwagenchauffeur. De coaching wordt schriftelijk vastgelegd, waarbij ook opdrachten worden meegenomen om te oefenen. Dit wordt bij een volgende coachingssessie besproken. Het werk als coach is onderdeel van de taakomschrijving van de coaches en wordt ook meegenomen in de beoordeling van hun werk.



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ►

HET BEDRIJF ►

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1. LICHAAMELIJKE BELASTING

2. CONTAINERTREKKERS

3. WAT IS ER GEDAAN?

4. WAT LEVERT HET OP?

LICHTER WERK

De goederen die door Bidfood worden vervoerd, worden op rolcontainers geplaatst. Zowel magazijnmedewerkers als vrachtwagenchauffeurs zijn op een dag heel wat in de weer met de rolcontainers. De rolcontainers verlichten het werk, maar het in gang brengen en manoeuvreren van een rolcontainer vraagt veel kracht. Bovendien zijn er nogal eens hobbels op de weg, zoals drempels of stoepranden. Het duwen en trekken van rolcontainers behoort dan ook tot de zwaarste werkzaamheden van de chauffeurs. Om de belasting bij deze werkzaamheden te verminderen, zijn er elektrische containertrekkers beschikbaar. Deze kunnen worden gebruikt in het magazijn en worden meegenomen in de vrachtwagen.

Om verschillende redenen werden de containertrekkers niet gebruikt.



Zo neemt de containertrekker de ruimte van één rolcontainer in de vrachtwagen in, waardoor er minder vracht kan worden meegenomen. Vanuit Bidfood is duidelijk gecommuniceerd dat het is toegestaan om hiervoor één

container minder mee te nemen voor een rit. Daarnaast kost het gebruik van de containertrekker in eerste instantie meer tijd. Zolang de routine nog mist, is het vaak sneller om de rolcontainers handmatig uit de vrachtwagen te trekken. Door de hoge tijdsdruk wordt al gauw voor deze snellere werkwijze gekozen. Daarnaast hebben medewerkers snel het idee 'ik doe het altijd al zo'. Klachten (schouderklachten, rugklachten) openbaren zich pas na jaren werk, waardoor de noodzaak om het werk te verlichten op de achtergrond verdwijnt.

De containertrekkers stonden in de praktijk werkeloos in het magazijn. Bidfood wilde met oog op de duurzame inzetbaarheid van medewerkers toch dat de containertrekker een vast onderdeel van het werkproces zou worden.



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ►

HET BEDRIJF ►

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1 2

1. LICHAAMELIJKE BELASTING

2. CONTAINER-TREKKERS

3. WAT IS ER GEDAAN?

4. WAT LEVERT HET OP?

PRAKTIJKTRAINING EN COACHING

Tijdens de jaarlijkse bijeenkomst van de coaches heeft de leverancier een presentatie gegeven over de inzet en werking van de elektrische container-trekkers. De coaches gingen vervolgens zelf in de praktijk aan de slag. Al snel werd de toegevoegde

waarde van de containertrekkers erkend en er werd direct gevraagd om meer containertrekkers aan te schaffen. De coaches zijn getraind in het gebruik van de containertrekkers en het trainen van medewerkers. Vervolgens zijn zij tijdens de

coachingssessies aan de slag gegaan om ook medewerkers zelf te laten ervaren hoe de containertrekkers het werk konden verlichten. Door een goede toelichting over het juiste gebruik van de containertrekkers en nog eens extra aandacht te besteden aan het belang van hulpmiddelen voor een gezonde toekomst, wordt het nut van de containertrekkers duidelijk gemaakt. Er zijn inmiddels meer containertrekkers aangeschaft, zodat ze altijd voorhanden zijn. De resultaten van de coachingssessies en afspraken die daaruit volgen worden altijd schriftelijk vastgelegd. Het oefenen met het gebruik van de containertrekker wordt hierin opgenomen. Hierdoor komt de containertrekker in een volgende coachingssessie sowieso weer aan bod.



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ▶

HET BEDRIJF ▶

LEES VERDER ▶

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1 2

1. LICHAAMELIJKE BELASTING

2. CONTAINER-TREKKERS

3. WAT IS ER GEDAAN?

4. WAT LEVERT HET OP?

PRAKTIJKCOACHING

In 2017-2018 is er specifiek aandacht gericht op de inzet van de containertrekkers. Ook tijdens onder andere werkoverleg kwam het onderwerp regelmatig ter sprake. Bij één vestiging is besloten dat het voor chauffeurs verplicht is om een containertrekker mee te nemen. Wellicht zullen andere vestigingen dit voorbeeld volgen.

Tijdens de jaarlijkse chauffeursdagen is er ook altijd aandacht voor het verlichten van fysieke belasting. Dit jaar werd ook hier aandacht besteed aan het gebruik van de containertrekkers. Naast uitleg over het gebruik van de containertrekker, werd ook hier weer aan den lijve ondervonden hoe de inzet van dit hulpmiddel het werk kan verlichten.



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ▶

HET BEDRIJF ▶

COLOFON



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1. LICHAAMELIJKE BELASTING

2. CONTAINER-TREKKERS

3. WAT IS ER GEDAAN?

4. WAT LEVERT HET OP?

WAT LEVERT HET OP?

Het gebruik van de elektrische containertrekker maakt het verplaatsen van de rolcontainers aanzienlijk lichter. De rolcontainer hoeft niet meer handmatig in beweging te worden gezet. Een van de meest belastende werkzaamheden, die ook nog eens met grote regelmaat wordt herhaald, is hiermee aanzienlijk verlicht. Een nadeel van de containertrekker is dat hij in zeer kleine ruimtes niet kan worden gebruikt en dat het gebruik ervan in eerste instantie iets meer tijd vraagt.

De coaching is sinds 2010 echt professioneel ingericht. In dat jaar werd 65% van de coachingsmomenten

uitgevoerd. De cijfers worden ieder kwartaal gedeeld en in het managementoverleg besproken. Doordat het uitvoeren van de coachingsmomenten onderdeel is van de functioneringsbeoordeling en ook de aandacht heeft van het management, is het percentage uitgevoerde coachingsmomenten gestegen tot boven de 90% in 2018. Onder andere doordat er af en toe weleens een coach vertrekt, is 100% niet realistisch. Er moet dan immers een nieuwe coach worden opgeleid. Indien een coach het aantal coachingsmomenten niet haalt, wordt hij of zij hier tussentijds op aangesproken. Er wordt nagegaan

waarom de coachingssessies niet zijn uitgevoerd en gekeken hoe dit kan worden opgelost.

De coaching en het gebruik van de elektrische containertrekker vormen slechts een onderdeel van de aanpak van fysieke belasting bij Bidfood. Doordat het reduceren van de fysieke belasting al jaren een speerpunt is bij Bidfood, is het niet mogelijk om concrete cijfers toe te kennen aan dit deel van de aanpak. Verzuimcijfers zijn niet uit te splitsen naar oorzaak en moeilijk toe te schrijven aan specifieke interventies.

De aanpak PAM wordt door medewerkers als positief ervaren. Hoewel de coachingssessies soms als een verstoring van de werkzaamheden worden gezien, is men over het algemeen erg te spreken over het feit dat Bidfood aandacht heeft voor de duurzame inzetbaarheid van ieder individu.

GOUDEN TIP:

Zoek vier momenten op de dag om bewust te oefenen met het juist uitvoeren van een handeling. Bijvoorbeeld aan het begin van de dag, na

de koffie, na de lunch en aan het einde van de dag. Of bijvoorbeeld bij klant 2, 5, 8 en 10. Op die manier kun je je werk blijven

doen en toch af en toe bewust trainen. Na verloop van tijd wordt het een automatisme.



Voor achtergrondinformatie over:



WERKEN MET CONTAINERTREKKERS

GOEDE PRAKTIJK: VAN ZWAAR NAAR DUURZAAM WERK

1. LICHAAMELIJKE
BELASTING

2. CONTAINER-
TREKKERS

3. WAT IS ER
GEDAAN?

4. WAT LEVERT
HET OP?

COLOFON

Uitgave: augustus 2019

Tekst

Everlution | Eveline Janse

Vormgeving

Coek Design | Jennifer Keek

Fotografie

Eveline Janse

Met dank aan

Bidfood

MEER WETEN?

Bekijk voor meer oplossingen de [Arbocatalogus Instituut voor Transport en Logistiek](#)

Deze Goede Praktijk kwam tot stand met medewerking van:
TNO en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

Meer goede voorbeelden zien over duurzaam werken?

Kijk op: www.fysiekebelasting.tno.nl

DISCLAIMER

De Goede Praktijken zijn niet wetenschappelijk onderbouwd. De beschrijving geeft een goed voorbeeld van hoe de fysieke belasting in een bedrijf is aangepakt en wat het heeft opgeleverd. Deze aanpak kan nog verder verbeterd worden.



Voor achtergrondinformatie over:

DE SECTOR:
TRANSPORT EN LOGISTIEK ▶

HET BEDRIJF ▶

COLOFON