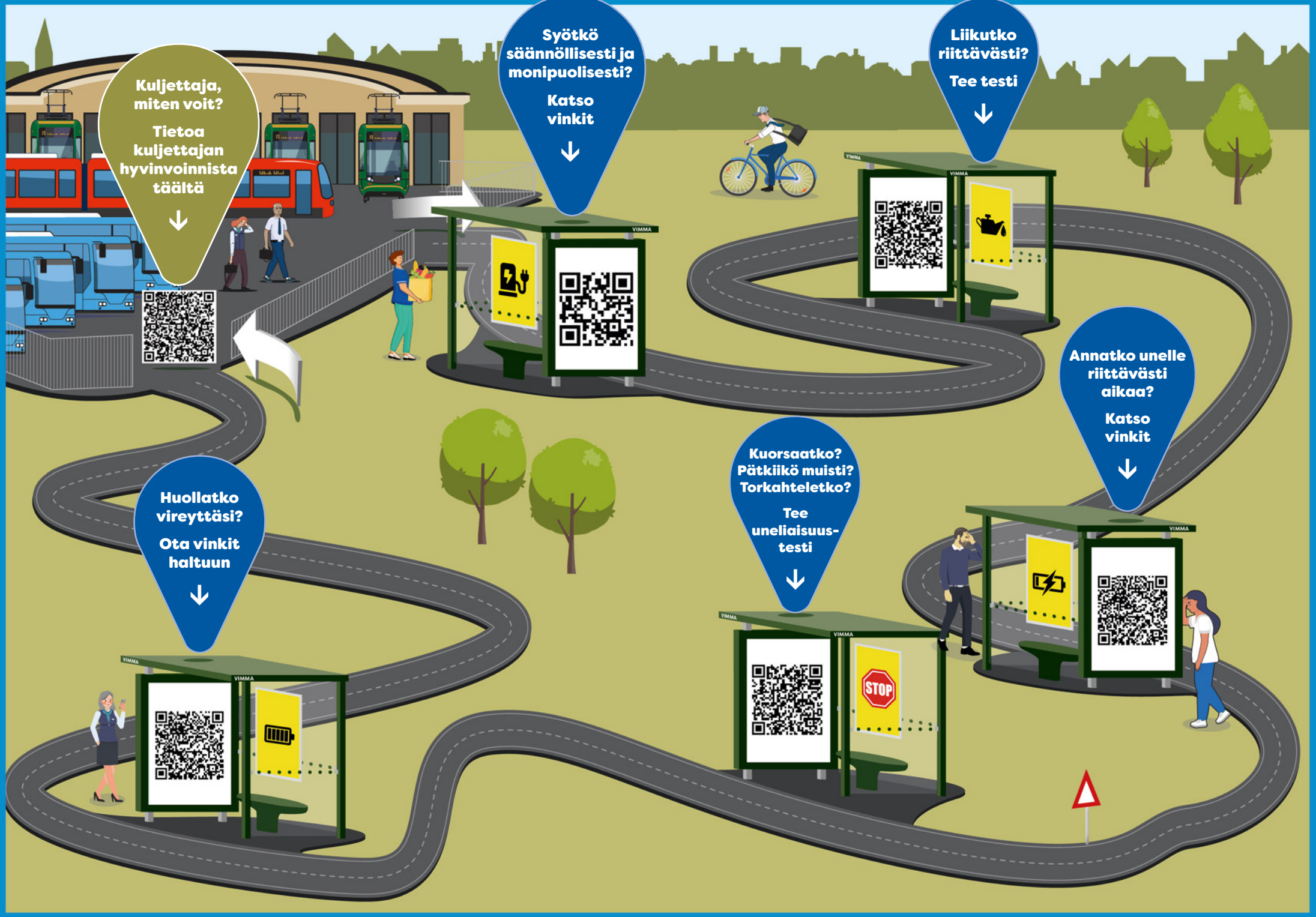
Vireämmän ammattikuljettajan huoltokirja

VIREÄMPI AMMATTI-KULJETTAJA


Kuljettaja, miten voit?
Tietoa kuljettajan hyvinvoinnista täältä
Syötkö säännöllisesti ja monipuolisesti?
Katso vinkit
Liikutko riittävästi?
Tee testi
Annatko unelle riittävästi aikaa?
Katso vinkit
Kuorsaatko? Pätkiikö muisti? Torkahteletko?
Tee uneliaisuus-testi
Huollatko vireyttäsi?
Ota vinkit haltuun
VIMMA
STOP

Viisi vinkkiä vireämpään arkeen:

Ravitsemus

Suunnittele ja tee työvuorosi eväät ja välipalat valmiiksi jo etukäteen. Lue lisää →

Liikunta

Liiku säännöllisesti päivittäin, esimerkiksi kävellen 15 minuuttia ennen tai jälkeen työvuoron. Jo pienikin aktiivisuus kannattaa! Lue lisää →

Uni

Älä tingi unestasi vaan varaa sille aikaa! Muista, että univajetta ei voi kuitata millään muulla kuin unella. Lue lisää unettomuuden hoidosta →

Uniapnea

Jos riittävistä yöunista huolimatta olet päivisin toistuvasti väsynyt, on hyvä kääntyä työterveyshuollon puoleen. Lue lisää uniapneasta →

Vireystila

Kiinnitä huomiota vireystilaasi sekä kuormituksen ja levon tasapainoon omassa arjessasi. Tee testi →

VIREÄMPI AMMATTI-KULJETTAJA

VIMMA-hanke 2020-2023
FILHA RY