



ONGESTOORD  
ONDERWEG

## Lesmodule 'Afleiding in het verkeer'

Volg de route en klik onderweg welke richting je op gaat.

1. RIJ JIJ OOK MONO?

**JIJ BESLIST**

**JA**

**NEE**

2. INHALEN?

PROBEREN  
IN TE  
HALEN?

**JA**

**NEE**

### VRAGEN BIJ PROBEREN IN TE HALEN?

- Herken jij deze situatie? Wat doet die irritatie met jou?
- Wat is het effect van haast/druk op je rijgedrag?
- Hoe kun je dit op een andere manier oplossen/voorkomen?

### VRAGEN BIJ TIJDENS HET RIJDEN ONTBIJTEN?

- Wat zijn de risico's van het eten onder het rijden?
- Wat moet Axel doen en waarom?
- Hoe ga jij om met drukke dagen?

### 3. APPJE LEZEN?



ONDERWEG  
EEN APPJE  
LEZEN? **JA**

**NEE**

#### VRAGEN BIJ ONDER HET RIJDEN EEN APPJE LEZEN?

- Wat doe je met berichtjes die je op je telefoon krijgt tijdens je werk?
- Hoe heb je contact met de planning/je bedrijf?
- Wat zou er anders kunnen om dit veiliger te maken?

### 5. WAT IS ER GEBEURD?



#### VRAGEN BIJ WAT IS ER GEBEURD?

- Wat kan er gebeurd zijn?
- Heb jij weleens zoiets meegemaakt?
- Hoe kun je dit voorkomen?

### 4. BELLEN MET PLANNER



BELLEN MET  
DE PLANNER? **JA**

**NEE**

#### VRAGEN BIJ BELLEN MET DE PLANNER?

- Hoe neemt de planner in noodsituaties contact met jou op?
- Op welke wijze heb je normaal contact met de planner?



## Beste trainer,

Jij gaat vandaag een training geven aan beroepschauffeurs. Hierbij staat bewustwording centraal. Het is belangrijk dat jij als trainer ad rem, zelfstandig en positief bent. Alleen op deze manier kan jij de materie overbrengen en de deelnemers laten nadenken. Waarschijnlijk heb jij al de nodige ervaring met mensen laten omdenken en kan jouw training uiteindelijk leiden tot gedragsbeïnvloeding. Dit addendum zal bijdragen aan een goede voorbereiding van de training, dus lees deze goed!

## Inleiding

Chauffeurs hebben dagelijks te maken met verschillende vormen van afleiding. Van een klein verzetje onderweg tot een groot moment van afleiding met potentieel rampzalige gevolgen. Dat heeft niet alleen grote impact op eventuele slachtoffers, maar ook op het leven van de chauffeur zelf. Daarom is het belangrijk om chauffeurs bewust te maken van de impact van afleiding tijdens het rijden.

We gaan ervan uit dat de meeste chauffeurs wel degelijk bewust zijn van het feit dat zij met een groot voertuig onderweg zijn en hun aandacht erbij moeten houden. Maar om de bewustwording te vergroten en de chauffeurs zelf te laten nadenken over hun eigen grenzen is er een interactieve video gemaakt. Door het interactieve karakter nemen de chauffeurs actief deel aan de video in plaats van deze passief te bekijken. Zij krijgen de controle over de keuzes van het hoofdpersonage en ervaren direct zelf de gevolgen van hun keuzes.

## Gebruik

In deze lesbrief vind je verschillende delen van de interactieve video. Na iedere video is er een stop opgenomen met een keuzemoment. Hier kiest de kijker voor een 'ja' of een 'nee' en bepaalt daarmee het verloop van de video. Belangrijk: de lesbrief is een interactieve pdf. Dit betekent dat je in de brief op de vakjes en antwoorden kan klikken en direct wordt doorgestuurd naar de juiste video. Zet de lesbrief op het scherm, volg de route en klik onderweg welke richting je op gaat.

Betrek de aanwezigen bij ieder keuzemoment door de antwoorden (ja of nee) te peilen. Laat ze bijvoorbeeld eerst handen opsteken of zich verdelen in het lokaal.

Een stop is het ideale moment om de discussie in de groep te starten. Belangrijk is om bij ieder keuzemoment de argumenten voor beide opties te bespreken. Per keuze zijn er enkele voorbeeldvragen opgenomen in de lesbrief om de discussie te voeden.



Om te beginnen is het belangrijk dat de deelnemers niet alleen hun mening geven (ja of nee), maar ook dat zij met argumenten komen.

- Waarom heb je een mening/standpunt?
- Moedig de deelnemers aan om voorbeelden te gebruiken om hun argument kracht bij te zetten. Vraag naar eigen ervaringen.
- Bespreek de mogelijke steun of bezwaren voor de argumenten.

En een paar algemene discussie tips voor jou als trainer:

- Probeer iedereen bij de discussie te betrekken. Stel bijvoorbeeld specifiek een vraag aan een persoon die nog niet heeft gesproken.
- Laat de deelnemers tegen elkaar praten, in plaats van tegen jou.
- Houd de tijd goed in de gaten. Alle onderwerpen moeten worden besproken, dus blijf niet te lang stilstaan bij één punt.

Als alle deelnemers hun mening en ervaringen hebben gedeeld, is het van belang de discussie af te ronden. Doe dit door even kort samen te vatten wat in de afgelopen minuten is besproken.

## Mededelingen voor de deelnemers

Wijs de deelnemers op de volgende punten:

- Vertrouwen. Alles wat hier gezegd wordt, blijft binnen deze muren.
- Laat iedereen in zijn of haar waarde.
- Laat altijd iemand uitspreken, voordat jij je ervaring of mening wil delen.
- Je mag vrij spreken en hoeft dus niet eerst je hand op te steken.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- We hoeven uiteindelijk niet allemaal dezelfde mening te hebben.
- Ik hoor graag jullie persoonlijke ervaringen of meningen over de onderwerpen.
- Stel gerust al je vragen aan mij of de anderen.

## Introductie – 10 minuten

1. Stel jezelf kort voor en laat de anderen vertellen wie ze zijn (eventueel laten aanvullen met hun leerwens/-verwachting (die ze wel of niet uitspreken, beetje afhankelijk van de groepsgrootte). Bijvoorbeeld:

Ik ben Kirsten de Boer en ik verwacht iets over hoe om te gaan met mijn werktelefoon als ik rijd.

2. Vertel de aanleiding en dat we hier gaan werken aan bewustwording en mono rijden door middel van de interactieve pdf.

## Informatie

Afleidingen kunnen een grote impact hebben op de verkeersveiligheid, daarom is het voorkomen en vermijden hiervan van groot belang. Per jaar ontstaat er zo'n 1,5 miljard euro aan schade door ongelukken en iedere dag zijn er ruim 50 zwaargewonden in het verkeer en bijna 2 verkeersdoden.

## Aan de slag – 50 minuten

Er komen vijf filmpjes voorbij. Sta gemiddeld 10 minuten per filmpje stil.

### Video 1 – Tijdens het rijden ontbijten?

Probeer nu een discussie op gang te krijgen, door de vragen van de lesbrief te stellen.

Hoe staat de meerderheid erin? Ja of nee? Klik op hun keuze en bekijk de film.

#### Risico's

- Twee dingen tegelijk proberen te doen: kan iemand multitasken?
- Ook in de wagen kan het gevaarlijke situaties opleveren. Je kan bijvoorbeeld hete koffie morsen en daardoor brandwonden oplopen.
- Stip ook aan dat in sommige situaties geen of minder grote risico's genomen worden en je dus prima een boterham zou kunnen eten.

### Video 2 – Proberen in te halen?

Probeer nu een discussie op gang te krijgen, door de vragen van de lesbrief te stellen.

Hoe staat de meerderheid erin? Ja of nee? Klik op hun keuze en bekijk de film.

#### Gevolgen haast

- Voorbeelden gevolgen rijgedrag: versnellen, bumperkleven, slingeren, etcetera.
- Haastige spoed is zelden goed. Hierdoor ontstaan sneller fouten en/of ongelukken.
- Denk ook een aan de langetermijengevolgen. Deze druk kan zorgen voor stress. Dit is helemaal niet goed en gezond en kan voor zowel mentale als fysieke klachten zorgen. Duurzame inzetbaarheid!

### Video 3 – Onder het rijden een appje lezen?

Probeer nu een discussie op gang te krijgen, door de vragen van de lesbrief te stellen.

Hoe staat de meerderheid erin? Ja of nee? Klik op hun keuze en bekijk de film.

#### Bespreek ook: hoe blijf je wakker als je bijvoorbeeld een stuk op een saaie weg rijdt?

- Muziek, podcast, luisterboek, etcetera.
- Zorg voor voldoende prikkels.
- Maar wederom: laat je niet afleiden, dus maak van vooraf een afspeellijst.

### Video 4 – Bellen met de planner?

Probeer nu een discussie op gang te krijgen, door de vragen van de lesbrief te stellen.

Hoe staat de meerderheid erin? Ga dan naar video 5.

#### Veiliger contact met de planning

- Spreek met de planning af dat zij in nood- of spoedgevallen contact opnemen door te bellen, in plaats van berichtjes te sturen. Belletjes kan je handsfree opnemen en voeren.
- Neem eigen regie in het nemen van pauze en rust. Spreek af met de planning dat je op bepaalde tijden pauze houdt en dan bereikbaar bent voor berichtjes.

### Video 5 – Wat is er gebeurd?

Probeer een discussie op gang te krijgen.

- Herken je het gevoel om door het oog van de naald te kruipen?
- Op welke wijze heb jij jouw gedrag aangepast?



### Afsluiting

Maak een kort rondje en kom daarbij terug op hun leerbehoefte/-verwachting: Denk nog even terug aan je leerwens/-verwachting.

Heb je antwoord gekregen op je vraag? Of: wat neem je mee van deze training?

Wijs ze nog even op <https://www.monozakelijk.nl>, bedank ze voor hun aandacht en sluit af.