

Verkeersveiligheid Groep Nederland

WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

Het meest moderne rijvaardigheidscentrum van Nederland

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

Waarom een rijtraining?

Doel

Het doel van deze rijtraining is het verkleinen van de gevaren en risico's ten opzichte van overige weggebruikers en het verlagen van het aantal schades.

Afmetingen van PostNL-voertuig ten opzichte van een personenauto.

Het verschil tussen de afmetingen van een PostNL-voertuig en een personenauto is groot. De gemiddelde nieuwe PostNL-bezorger heeft leren rijden in een "normale" personenauto en heeft dus weinig tot geen ervaring met het formaat van een bestelbus.



Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Met welke factoren moet je rekening houden?

Hoogte: viaducten, verkeersborden, gevels, balkons, carports, bomen.

Breedte: de berm langs smalle wegen, tegemoetkomend verkeer, inparkeren, rijden tussen paaltjes of struikgewas door.

LET OP DE HOOGTE!

Hoogte: 2,80m
Breedte: 2,50m
Lengte: 6,00m

Lengte: uitzwaai, inparkeren, invoegen, korte en lange bochten.

Gewicht: is max. 3500 kg.

Wegligging bij het nemen van bochten (oorzaak: hoger zwaartepunt en zeer hoog gewicht).



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Het rijden met een voertuig van dit formaat eist een goed verkeersinzicht van de bestuurder. Daarnaast moet de bestuurder in staat zijn om dit vermogen ook te combineren met het juiste verkeersgedrag. Hieronder verstaan wij de mogelijkheid om in elke situatie de bewuste keuzes te kunnen maken waarbij de veiligheid van jezelf en de andere weggebruikers centraal staat. Om deze keuze te kunnen maken moet je vooral rekening houden met de grotere omvang, massa, het acceleratievermogen, de remweg en de wendbaarheid van het PostNL-voertuig.

Langere remweg door het gewicht en de variërende lading.

Wegzakken in een zachte berm.

Grote dode hoek: hierdoor moet je eerder het fietspad en naastgelegen rijstroken overzien voordat je afslaat of wisselt van rijstrook.

Weinig tot geen zicht naar achteren: ga niet onnodig links rijden. Houd rekening met bestuurders die kort achter jouw voertuig gaan rijden. Zij zijn op dat moment niet of slecht zichtbaar voor jou.

Kijk & denk verder vooruit: maak gebruik van de hoogte van de zitpositie en de navigatie om de verkeerssituatie zo vroeg mogelijk te overzien.

De gesloten cabine ***beperkt het uitzicht*** naar links- en rechts en naar achteren. De raam- en deurstijlen kunnen een deel van het zichtveld wegnemen.



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Kijk bij het naderen van een kruispunt dan ook ***vroegtijdig*** zodat voldoende oprijzicht ontstaat.

Oprijzicht is nodig om veilig een kruispunt op te kunnen rijden. De dode hoek bij het voertuig vraagt extra aandacht.

Autoluwe zones

Aandachtspunt: PostNL heeft géén ontheffing voor deze zones! Wanneer de route je langs een zone stuurt neem dan contact op met je manager.



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Jouw medeweggebruiker is ook een PostNL-klant.

Jij bent het visitekaartje van PostNL! De mensen zien jou rondlopen en -rijden en jij vertegenwoordigt daarmee PostNL. Door een juiste houding en mentaliteit voorkomen we agressie in het verkeer en draag jij bij aan een positief beeld dat mensen van PostNL hebben of krijgen.

Blijf dus te allen tijde een PostNL-ambassadeur!

Belangrijk is:

- Persoonlijke uitstraling;
- Je voertuig;
- Je werkplek;
- Houding en mentaliteit;
- Klantcontact;
- Je voertuig in- en uitladen.

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Wat te doen bij agressie in het verkeer?

Vermijden ■ Aanpassen ■ Compromissen sluiten

1. Stop het conflict en laat je eigen emotie afnemen.
2. Praat respectvol met elkaar en luister om de beurt naar elkaar. Vat samen wat de ander zegt en probeer zijn of haar gevoel te begrijpen en/of je erin te verplaatsen.
3. Kies voor het voorstel wat voor beiden het beste werkt.
4. Maak een nieuw plan en vermijd confrontatie.

Vermijden
Door de persoon te vermijden, probeer je een confrontatie te ontlopen.

Aanpassen
Los het het conflict op door je eigen belangen opzij te zetten.

Concurreren
Je houdt vast aan je eigen belang en vecht door totdat jij jouw doel hebt behaald.

Compromis
Je levert allebei iets in om tot een gezamelijke oplossing te komen.

Samenwerken
Je gaat samen op zoek naar een gepaste oplossing die jullie beide uitkomt.

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Factoren die ons gedrag bepalen en afleiden.

- *Vermoeidheid*
- *Stress*
- *Fysieke & psychische gesteldheid*
- *Kennis & vaardigheden*
- *Alcohol, drugs en medicijnen*

Voor meer informatie over drugs en alle achtergrondinformatie die erover te vinden is: ***www.drugsinfoteam.nl.***



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Praktijkrit en oefeningen.

1. Voorbereiding.
2. **Slalom tussen pilonnen:** vooruit en achteruit (herhalen) met tips & tricks en feedback.
3. **Versprongen vak:** manoeuvreertechniek vooruit en achteruit tussen twee vakken in (herhalen) Uitvoeren om meer gevoel te krijgen voor zeer smalle ruimtes.
4. **Een openbare weg rit met daarin meerdere opdrachten:** een hoogteoefening, het aanleveren een Service Point (indien de rit overdag plaatsvindt) en bezorgen & afhalen.
5. Parkeren op Stadshub.
6. **Evaluatiegesprek** met betrekking tot verbeterpunten en rit afsluiten.

Extra uitleg over de oefeningen vind je verderop in het boekje.



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Voorbereiding

- Laten zien waar de papieren van de het voertuig liggen.
- Uitleg geven over HVO tanken en AdBlue bijvullen.
- Afbeelding van de doorrijhoogte laten zien.
- Laten zien waar de EHBO-kit ligt.
- Laten zien waar de PDA geplaatst moet worden en hoe je hiermee kunt navigeren.
- Verstellen van stoel, stuur en spiegels.
- Bediening van de automaat laten zien van drive-/ tot aan de parkeermodus.
- Bediening van de boordcomputer laten zien.
- Vertel dat het voertuig camera's heeft (hoe te gebruiken komt later aan de orde).







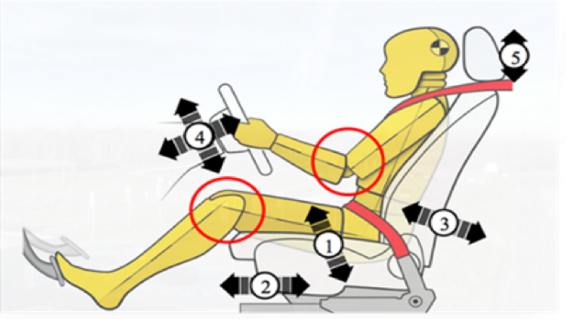
© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Zithouding

Ga rechtop in de auto zitten en duw je bekken zo ver mogelijk naar achter in de stoel. Als de stoel van een lendensteun is voorzien, probeer dan zo veel mogelijk steun voor je onderrug te creëren. Vervolgens mag de hoofdsteun niet boven het hoofd uitsteken, maar hij mag zeker ook niet te laag zijn afgesteld. En ten slotte dient tijdens het rijden de rugleuning je rug en schouders optimaal te ondersteunen.

Autostoel en zitting afstellen

Schuif de stoel naar voren zodat je met het linkerbeen het koppelingspedaal (of met het rechterbeen het gas- en rempedaal) tot onderaan kunt intrappen. Daarbij dien je met het rechterbovenbeen de stoelzitting niet extra in te drukken. Je bovenbeen moet bij het intrappen van pedalen altijd op de zitting rusten, je pedalen bedien je vanuit je enkels. Je benen moeten altijd licht gebogen te zijn, dat is de beste positie voor het geval je onverhoopt bij een aanrijding betrokken raakt.



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Rugleuning van je autostoel instellen

De ideale zithoek tussen je bovenbenen en de romp is 90 graden. Stel het stuurwiel zo af dat je met je polsen op de bovenrand van het stuur kunt leunen. Als je het stuur vasthoudt, dan mogen je ellebogen niet volledig gestrekt zijn.

Spiegelafstelling



- Stel de reguliere (grote) buitenspiegels zo af dat je de achterkant van het voertuig links en rechts zoveel mogelijk aan de binnenkant van je spiegels zichtbaar is.
- Stel vervolgens de hoogte van de reguliere (grote) buitenspiegels zo af dat de achterkant van het voertuig op ongeveer 1/3 hoogte van je buitenspiegel zichtbaar is, zodat je ook de sidebars goed kunt zien in deze spiegels.
- De onderste dodehoekspiegels zijn niet verstelbaar. Met deze spiegel heb je zicht op de onderste helft van de dode hoek van de bus.
- De bovenste dodehoekspiegels zo afstellen dat de bovenhoek van de achterzijde van de bus goed zichtbaar is. Hiermee heb je zicht op de bovenste helft van de dodehoek van het voertuig.
- Zo ontstaat er een optimaal zicht van de zijkanten van het voertuig en de dode hoeken.



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Opdracht 1

Slalom tussen de pylonnen

- Plaats de 6 pylonnen op een rechte lijn op een afstand van 8 meter van elkaar. Rijd de slalom zonder een pylon te raken. Keer daarna om en herhaal de oefening.
- Doe na een aantal herhalingen van de oefening de oefening achteruitrijdend. Gebruik hiervoor de juiste spiegeltechnieken en de camera.

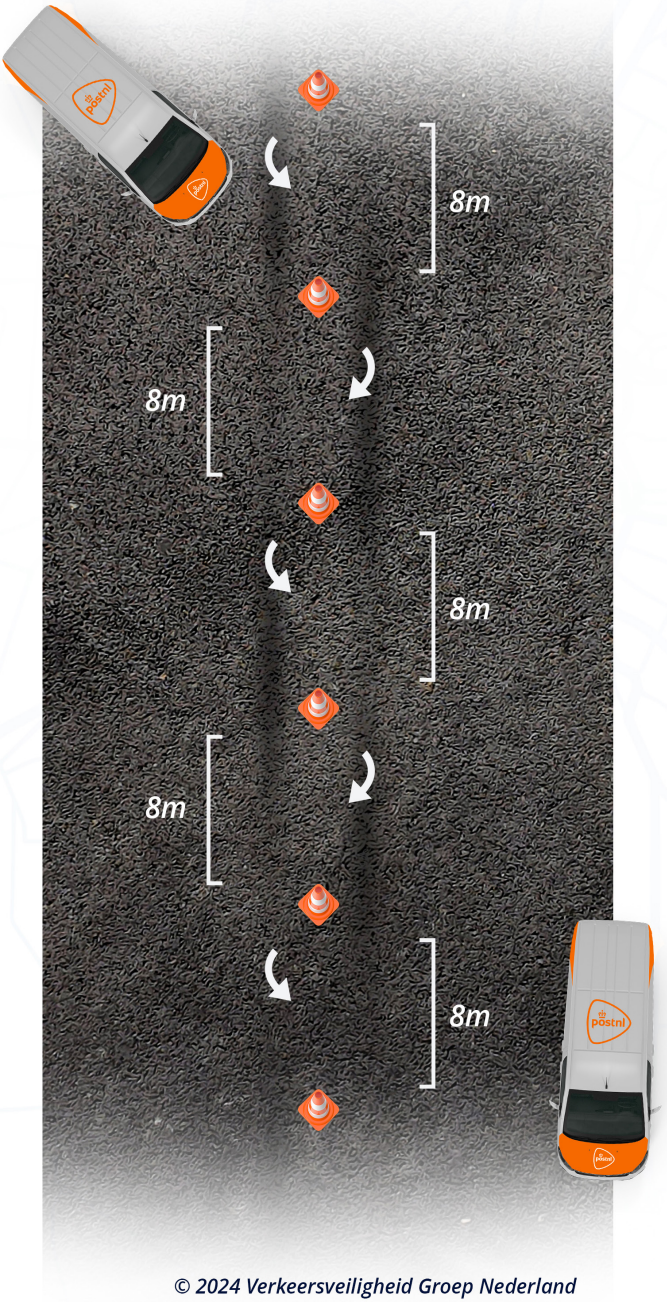
Let op de volgende punten:

- Snelheid in combinatie met stuurhouding en stuurgedrag (doorgeefmethode): niet meer over pakken of met één hand een stuurbeweging maken.
- Wees je bewust van de gevaren: 'Waar ben ik mee bezig?'
- Insturen: snelheid en moment van insturen.
- Gebruik de spiegels om de afstand tot de pylonnen te controleren.
- Camera gebruiken voor het juiste zicht op de pylonnen (hoogte/vooraanzicht).
- Als de nieuwe bezorger twijfelt, laat hem of haar dan niet doorgaan maar uitstappen en begeleid de nieuwe bezorger met coachende vragen.
- Laat de nieuwe bezorger uitstappen om te zien hoe groot het voertuig is, ook ten opzichte van de ruimte die hij of zij heeft.

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Opdracht 2

Rijd vooruit en achteruit tussen pylonnen in versprongen vakken (5 x rijden).

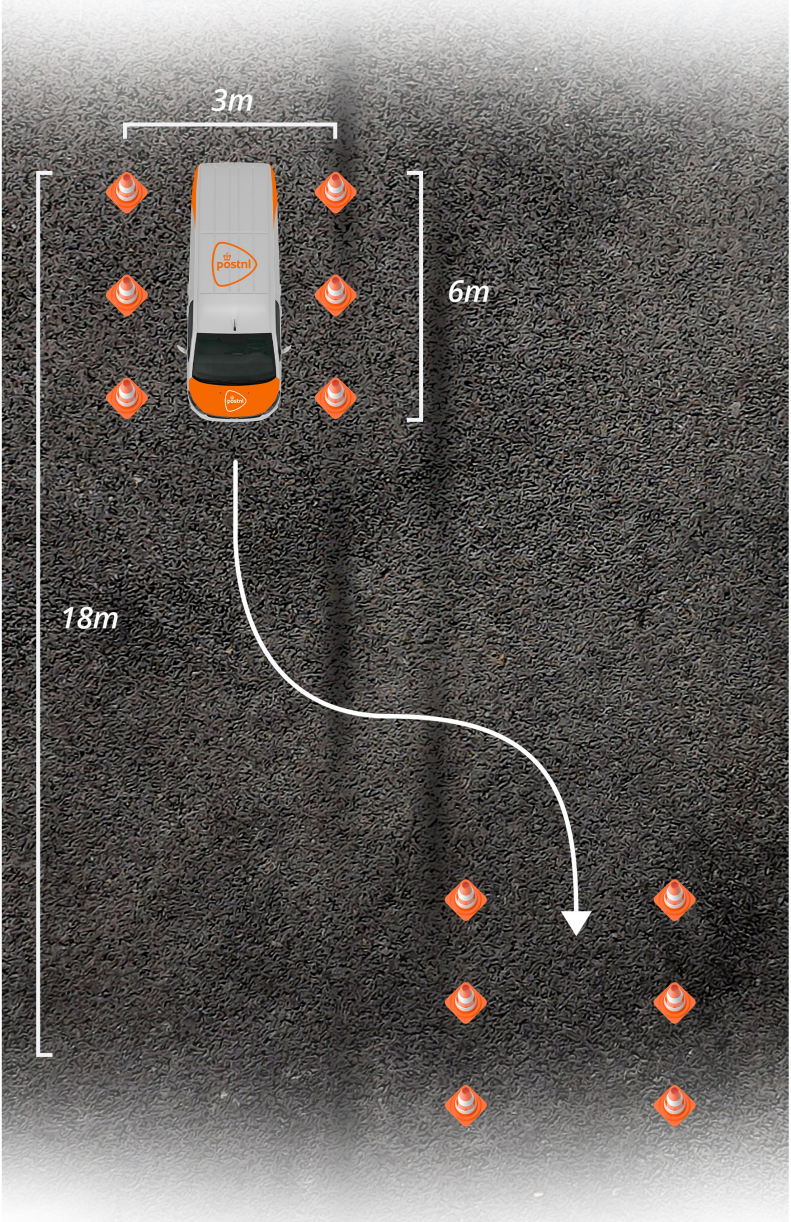
- Plaats de pylonnen op 18 meter uit elkaar aan de buitenzijde van de versprongen vakken. De poorten zijn 3 meter breed en 6 meter lang. Beide poorten staan versprongen van elkaar, maar delen de aslijn van de weg.
- Rijd de bus achterwaarts het eerste vlak van 6 pylonnen in. Daarna rijd je naar het tweede versprongen vak van 6 pylonnen.

Let op de volgende punten:

- Zorg ervoor dat de voorkant van de auto geen pilonnen raakt.
- Positie van de auto.
- Spiegels gebruiken om de afstand tot de pylonnen te controleren.
- Camera gebruiken voor het juiste zicht op de pylonnen (hoogte/vooraanzicht).
- Laat de nieuwe bezorger uitstappen om te zien hoe groot het voertuig is, ook ten opzichte van de ruimte die hij of zij heeft.
- Als de nieuwe bezorger twijfelt, laat hem of haar dan even uitstappen om de situatie te bekijken.

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER



© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Praktijk route

Het rijden van een route met een nieuwe bezorger.

Let onderweg op de volgende aandachtspunten:

- Basisvaardigheden zoals snelheid, zit- en stuurtechniek, remmen en normale/ nette deelname aan het verkeer.
- Sociaal wenselijk gedrag/mentaliteit/motivatie.
- Bewust zijn dat je voertuig een rijdend reclamebord is.
- Bewust zijn van de afmetingen van de bus en gevaren: 'Waar ben ik mee bezig?'
- Oplossingsgerichtheid. Stel vragen, laat de nieuwe bezorger de oplossingen bedenken.
- Voertuigbediening tijdens manoeuvreren: sturen, remmen, gas geven, gebruik van spiegels en camera!
- Bewust van de hoogte.

Algemene feedback, tips & tricks

Corrigeer de nieuwe bezorger alleen wanneer nodig. Dus alleen bij gevaar of kans op schade! Observeer hem of haar goed op boven-staande punten en blijf relaxt wanneer je twijfels hebt over bepaalde handelingen.

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

De 8 Tips
Veilig en Verantwoord Rijden

Houd je aan de verkeersregels.

Je voertuig is groter dan je denkt.

Stel je spiegels af voordat je vertrekt.

Bij oranje lampjes op het dashboard melding maken bij de City Hub manager.

Bij rode lampjes op het dasboard DIRECT stoppen.

Rijd defensief (i.v.m. lading). Probeer plotseling en hard remmen te voorkomen door goed vooruit te kijken en afstand te houden. Maak gebruik van het rollend vermogen van het voertuig.

Rijd MONO.

Zet je PDA altijd in de houder.

Heb je tips om de training of materiaal te verbeteren? Laat het ons weten via info@verkeersveiligheidgroep.nl

Heb je tips op opmerkingen over je werk of de voertuigen neem dan contact op met je Stadshub manager.

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Notities

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland

Verkeersveiligheid Groep Nederland
WIJ MAKEN VERKEER VEILIGER

postnl

Notities

© 2024 Verkeersveiligheid Groep Nederland