

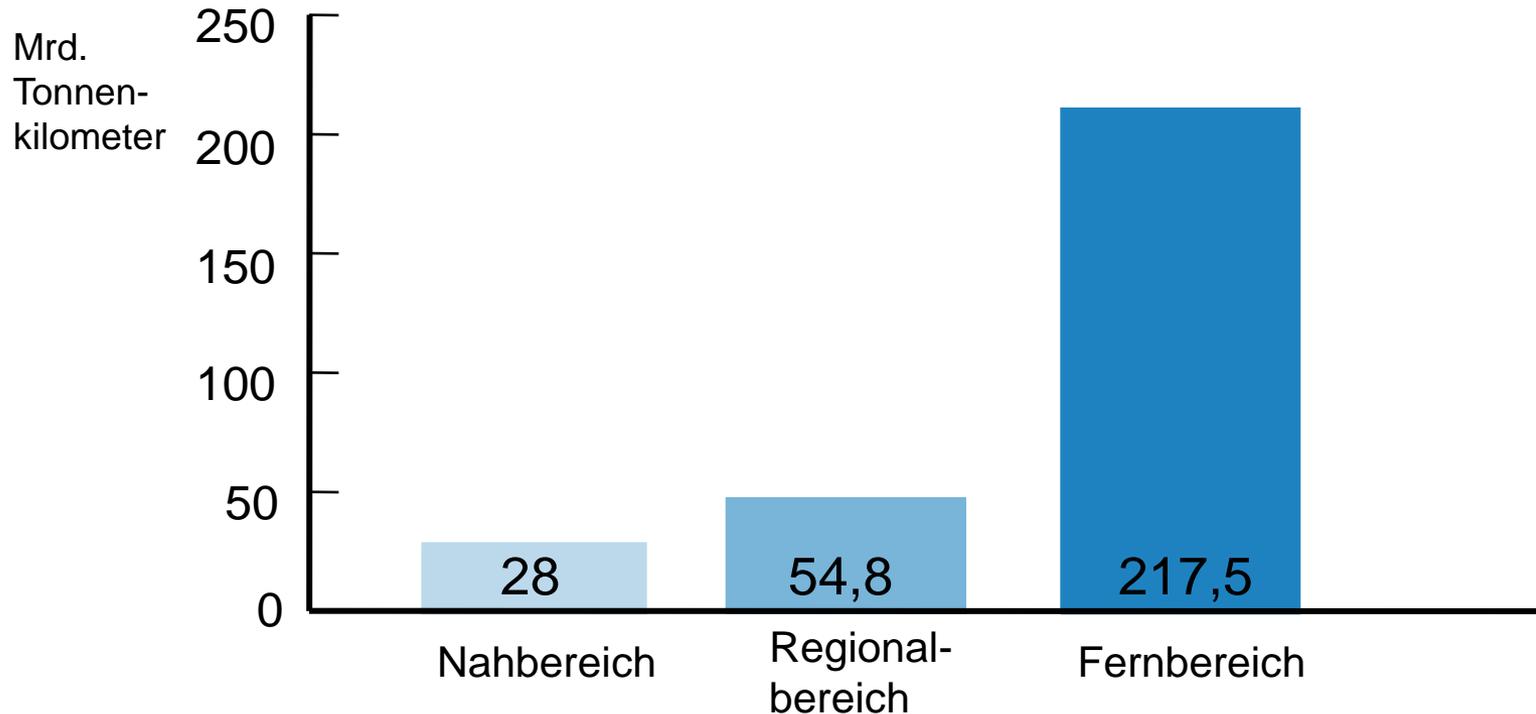
Inhaltsverzeichnis

1. Marktumfeld des Güterverkehrs
2. Das Bild des Unternehmens in der Öffentlichkeit
3. Schleusung und Kriminalität
4. Gesundheitsschäden vorbeugen
5. Die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung

Unterschiedliche Tätigkeitsbereiche im Verkehrsgewerbe

Verkehrsleistung nach Entfernungsbereichen in Deutschland

- Die Verkehrsleistung im Straßengüterverkehr wird überwiegend im Fernbereich (über 150 km) erbracht



Quelle: BAG

Unterschiedliche Tätigkeitsbereiche im Verkehrsgewerbe

- Das Güterverkehrsgewerbe ist überwiegend klein- und mittelständisch aufgestellt
- Ca. 60 % der Unternehmen haben bis zu 5 Mitarbeiter und nur 10 % haben mehr als 20 Beschäftigte
- Die Unternehmen stehen unter erheblichem Wettbewerbs- und Preisdruck
- Sie müssen sich immer mehr mit der europäischen Konkurrenz auseinandersetzen
- Ausgenommen ist derzeit noch die Kabotage durch 2 osteuropäische EU-Mitglieder: Rumänien und Bulgarien (bis 31.12.2011)

Corporate Identity, Fahrer und Fahrzeug

Die Gestaltung des Fahrzeugs

- Durch unangebrachte Sprüche auf dem Fahrzeug (z.B. „My other toy has tits“ - „Mein anderes Spielzeug hat Brüste“) kann ein Fahrer seinem Unternehmen Schaden zufügen, weil das aufgebaute Vertrauen leichtfertig aufs Spiel gesetzt wird



Foto: Reiner Rosenfeld

Corporate Identity, Fahrer und Fahrzeug

Fazit

- Sie sollen erkennen, dass Ihr Handeln im Zusammenhang mit einer übergeordneten Zielsetzung des Unternehmens steht
- Sie sollten vor Veränderungen an Ihrem Fahrzeug das Einverständnis der Firmenleitung einholen und die gesetzlichen Bestimmungen prüfen



Foto: Reiner Rosenfeld

Der Fahrer als Repräsentant seines Unternehmens

Fazit

- Sie können über die Wirkung Ihrer Persönlichkeit das Image der Firma beim Kunden und in der Öffentlichkeit direkt positiv beeinflussen
- In Ihrem Arbeitsumfeld müssen Sie jederzeit geeignete, saubere und gepflegte Kleidung tragen
- Körperhygiene ist unabdingbar



Blinde Passagiere auf der Ladefläche

Welche Maßnahmen kann man dagegen ergreifen?

1. Bei der Beladung

- Reparieren Sie neu entstandene Risse in der Plane und auf dem Dach. Notieren Sie die Gesamtzahl der Reparaturen an der Plane in einem Heft und bewahren Sie dieses Heft auf.
- Prüfen Sie vor dem Beladen, ob alle Sicherungseinrichtungen des Laderaums intakt sind.
- Zoll-/Planenschnüre müssen unbeschädigt und straff gespannt sein sowie durch alle Ösen geführt werden.
- Laden Sie kompakt ohne Zwischenräume oder so, dass Zwischenräume eingesehen werden können.

Die Wirbelsäule und „ihre“ Bandscheiben

Heben und Tragen

Wichtigstes Prinzip:

- Lasten müssen möglichst nah am Körper und mit geradem Rücken gehoben und getragen werden



Tipps zum richtigen Heben

- So nah wie möglich und frontal an die Last herantreten
- „In die Knie gehen“
- Mit in sich geradem Oberkörper nach vorn beugen
- Die Rumpfmuskulatur anspannen, um den Körper zu stabilisieren
- Die Last gleichmäßig durch Strecken der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke anheben



Gesunde und ausgewogene Ernährung

Weniger Essen – Mehr Genuss

- Kalorien werden durch kleinere Mahlzeiten reduziert
- Sie sollten etwas für die Zwischenmahlzeiten mitnehmen
- In Kantinen oder Raststätten wählen Sie kalorienarmes Hähnchen- oder Putenfleisch
- Jeden Tag Fleisch sollte nicht sein, stattdessen mehr Gemüse und Salat
- Auch Fisch sollte einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen
- Als Beilage sollten Sie Pell- oder Salzkartoffeln wählen
- Ein Nachtisch kann aus Joghurt, Quarkspeisen oder Obst bestehen