

Nadwaga i otyłość kierowców zagrożeniem dla branży transportowej?

data aktualizacji: 2017.09.05



Jak pokazują badania Instytutu Żywności i Żywienia, nadmierna waga ciała to problem, z którym boryka się większość mężczyzn w Polsce. Czynnikiem, który zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń masy ciała, jest przede wszystkim charakter i specyfika wykonywanego zawodu. Aż 67 proc. mężczyzn, pracujących jako zawodowi kierowcy pojazdów ciężarowych, zmaga się z nadwagą lub otyłością - wynika z „Raportu o stanie zdrowia kierowców” Fundacji Truckerslife. To poważne zagrożenie dla transportu - jednego z kluczowych sektorów polskiej gospodarki.

Na rynku transportowym od lat brakuje wykwalifikowanych pracowników. Jest to jedna z kluczowych barier rozwoju sektora, zatrudniającego obecnie około pół miliona kierowców samochodów ciężarowych. Według raportu PwC, na rynku pracę w tym segmencie znalazłoby nawet dodatkowych 100 tys. osób.

- Branży transportowej nie stać na absencję w pracy albo utratę pracowników. Popyt na kierowców zawodowych samochodów ciężarowych utrzymuje się na wysokim poziomie. Część firm decyduje się nawet, mimo istniejących barier administracyjnych, na zatrudnienie obcokrajowców. Nie wypełnią oni jednak całkowicie luki na rynku pracy - mówi Krzysztof Sulima St. Menedżer z Grupy Inter Cars S.A.

Nadmierna masa ciała - przyczyny i skutki

Autorzy „Raportu o stanie zdrowia kierowców” zaznaczają, że na zaburzenia masy ciała wśród zawodowych kierowców pojazdów ciężarowych ma wpływ przede wszystkim nieregularne

spożywania posiłków, zbyt wysoka wartość energetyczna oraz ograniczona aktywność fizyczna w stosunku do przyjmowanej liczby kalorii. Badania pokazują, że kierowcy ciężarówek zużywają około 720 kcal na 8 godzin (1,5 kcal/min), co klasyfikuje ich poziom aktywności fizycznej w kategorii „bardzo lekkie natężenie wysiłku fizycznego” – czytamy w raporcie.

Nieodpowiednie nawyki przyczyniają się do nadwagi i otyłości, co z kolei zwiększa gamę zagrożeń, na które narażeni są zawodowi kierowcy. Wśród ryzyka zawodowego znajdują się zatem choroby takie jak cukrzyca typu 2, choroby serca, miażdżyca, nowotwory, czy choroby układu kostnego. Najczęstsze schorzenia wśród kierowców dotyczą układu krążenia, pojawiają się takie dolegliwości jak niedokrwienie serca czy nadciśnienie tętnicze.

Edukacja, praca, odpoczynek

Czas pracy prowadzących samochody ciężarowe regulowany jest przez prawo polskie i europejskie. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 561/2006 wyznacza aktywność kierowcy w ciągu dnia, w tym pracę, dyżury, przerwy i odpoczynki. Kierowcy, mimo obowiązku (do 2016 roku) wypłacania przez pracodawcę ryczałtu noclegowego, rzadko decydowali się na nocleg poza kabiną, nie mówiąc już o zaplanowaniu czasu na odpoczynek aktywny. To grupa zawodowa, która ma również problem z konieczną przy prawidłowej diecie regularnością spożywania posiłków oraz zbilansowaniem składników pokarmowych. Wynika to głównie z braku edukacji żywieniowej.

- Problem nadwagi w poszczególnych grupach zawodowych wynikający między innymi z warunków pracy (siedzący tryb i niestandardowe godziny wykonywania obowiązków służbowych), trudno określić jako standardowy kazus, którym powinni zajmować się eksperci bhp. Pracodawca ma bardzo ograniczone możliwości wpłynięcia na kwestię diety i regularnego odpoczynku kierowcy. O ile z tachografu może odczytać, czy kierowca zgodnie z prawem odbiera przerwy, o tyle nie może skontrolować, czy wykorzystuje je na aktywny odpoczynek i stosuje zbilansowaną dietę – uważa Krzysztof Sulima St. Menedżer Grupy Inter Cars S.A. To, co obecnie mogą zrobić przedsiębiorcy, to przede wszystkim edukacja i zachęcanie kierowców do aktywnego spędzania przerw w pracy. Takie działania wymagają jednak świadomego, strategicznego i nieco niestandardowego podejścia do kwestii bezpieczeństwa i higieny pracy – dodaje.

Źródło: