

# Tauko on kuljettajan laatuaikaa

”Laatuaika” on muodostunut päivän muotisanaksi. Ammattikuljettajalle hyvä tauko on laatuaikaa, jota ei kannata pilata. Tauko voi olla se ‘päivän kohokohta’, jolloin oikeilla valinnoilla voi tehdä paljon oman terveyden hyväksi, ilman pie-nintäkään lisäponnistusta. Ota siis täysi hyöty ja ilo irti tauostasi – olet sen ansainnut!

Liikenteessä riittävien taukojen pitäminen on paitsi lakisääteistä myös kuljettajan terveyden kannalta välttämätöntä. Tauon tehtävä on virkistää väsynyttä matkaajaa ja antaa uutta energiaa matkantekoon. Jotta tauko olisi todella virkistävä se on hyvä tehdä viihtyisällä taukopaikalla. Nykyaikaiset taukopaikat tarjoavat virkistymismahdollisuuksia ympäri vuorokauden. Muun muassa Shellin HelmiSimpukka -ravintoloista liki 30 on avoinna 24 tuntia vuorokaudessa. Näiltä asemilta saa kaikki tarjolla olevat palvelut läpi vuorokauden, oli sitten kyse ruoasta tai saunasta. Hyvän taukopaikan henkilökunta haluaa sinun viihtyvän ja tekee parhaansa sen onnistumiseksi, he ovat siellä sinua varten.

## Auto parkkiin ja kuski huoltoon

Nykyaikaisille taukopaikoille tehdään yhä isommat tilat raskaalle liikenteelle. Mittarikentällä on pitkävaraiset pesurit ja hyvät telineet ikkunoiden pesua varten. Etenkin tienvarsipisteissä on raskaan liikenteen kentät, joissa nokan saa käännettyä jo valmiiksi meno-

suuntaan. Kun tankki on täytetty, lasit pesty ja auton kunto tarkistettu, on hyvä nauttia taukopaikan palveluista mieluummin kuin sulkeutua kopin sisään.

## Hyvä ruoka on puoli matkaa

Taukopaikan ammattilaiset osaavat ruoka-asiat. Ohjauksessa itse valmistettu ‘pikalounas’ vie leijonan osan kuljettajan taukoajasta eikä sen terveellisyydestä aina ole takeita. Rasvainen ja raskas ruoka synnyttää vatsaan täydenolon tunteen, mutta väsyttää nopeasti rattissa.

Hyvin valittu tienvarsiravintola tarjoaa terveellistä ruokaa, etenkin kun annoksen valitsee A la Carte listalta, mistä usein löytyvät keveimmät vaihtoehdot. Seisovan pöydän eli noutopöydän raskaampia herkkuja tulee usein vahingossa syötyä enemmän kuin oikeastaan olisi tarvetta. Lautasilla tulevat lista-annokset on suunniteltu valmiiksi niin, että ne riittävät normaalia työtä tekeväälle aikeelle, myös ammattikuljettajalle.

Asioidessasi tienvarsiravintolassa toimi jatkossa seuraavasti:

Varaa riittävästi aikaa ruokailuun. Katso koko ruokatarjonta kunnolla, älä ota lähintä lihapiirakkaa kahdella nakilla tai sitä liiankin tuttua Rahtarinpannaa. Terveellinenkin aterialla voi olla runsas ja maittävä. Monet tienvarsiketjut tarjoavat ruokaisia salaatteja, wokkeja ja pastaa. Jos et välitä

näistä, valitse annos, jossa ei ole kermaisia kastikkeita tai raskaita leivityksiä eli paneroiteja. Hyviä valintoja ovat pariloitu broileri, kala tai pariloitu porsas. Paljon voit vaikuttaa terveellisyyteen myös perunavalmintoillasi. Jätä ottamatta ranskalaiset tai kermaperunat ja valitse niiden asemasta perinteinen muusi tai keitetyt perunat. Nykyaikaisissa ketjuissa ei myöskään enää suolata ranskalaisia tai lohkopperunoita.

Valittuasi annoksen ja tilattuasi sen kerää runsas lautallinen salaattipöydän herkkuja. Valitse tuoretta ja raikasta salaattia, tomaattia, kurkkua jne. Vältä majoneesipohjaisia ja ‘ruokaisia’ salaatteja, jotka sisältävät esimerkiksi pastaa, makkaraa, lihapullia. Tällaisiin salaatteihin on joskus piilotettu viimeisen käyttöpäivän tuotteet sekä usein rutkasti rasvaa. Tällöin tulet syöneeksi tavallaan kaksi ateriaa yhdellä tauolla. Syö mielellään salaattia ilman salaattikastiketta, mutta jos haluat sitä välttämättä, valitse ilman majoneesia oleva kevyt kastike. Monissa paikoissa on jopa neljästä kuuteen erilaista salaattikastikevaihtoehtoa. Leiväksi kannattaa valita ruis- tai moniviljatuotteita ja levitteeksi maustettu kevytleivite, jota on saatavilla mm. kaikista

## HelmiSimpukka -ravintoloista.

Valitse pöytäsi rauhallisesta paikasta, savuttomalta puolelta. Vältä pöytämausteiden käyttöä, kokkihan tekee

parhaansa saadakseen ruoan maistumaan hyvältä. Vältä etenkin soija-kastikkeita ja muita maustekastikkeita, ketsuppia koska ne sisältävät runsaasti suolaa ja valitse tavallisen suolan asemasta mineraalisuola. Luonnollisesti kyytipojaksi kannattaa valita vesi tai maito, sillä kotikalja ja virvoitusjuomat sisältävät runsaasti sokeria.

## Vitriinistä virkeänä

Pientä suolaista huikopalaa valitessa pahin uhka on usein rasva. Sitä löytyy runsaasti lihapiirakoista, lihapasteijoista ja vastaavista. Hyvä valinta on karjalanpiirakka tai ruisleipä, jotka sisältävät myös salaattia ja tuoreita vihanneksia. Jätä vitriiniin kuitenkin tuotteet, jotka sisältävät esimerkiksi kananmunaa tai perunasalaattia. Makean himon ylittäessä valitse hyvällä omallatunnolla perinteinen pulla, kuten korvapuusti tai kanelipulla. Leivokset ja viinerit ovat erittäin rasvaisia ja makeita.

Asiakkaita ajattelevissa taukopaikoissa paistetaan nykyisin koko ajan, joten sämpylät ja makeat leivonnaiset eivät ole muutamaa tuntia vanhempia. Sen kyllä maussa huomaa.

## Aamu alkaa aamiaisella

Terveellinen ja monipuolinen aamiainen on hyvän päivän perusta. Yhä useampi taukopaikka huomioi myös aamunälkäiset. Aamiaiseksi kannattaa valita kunnan aamupuuro, maitoa, tuoremehua sekä tai ruislei-

## Hyvän tauon ABC

Varaa riittävästi aikaa taukoosi

Laita autosi kuntoon ennen levon aloittamista

Nauti ruokasi ravintolassa savuttomassa ympäristössä

Valitse hyvää, mieltä virkistävää ruokaa kuten broileria

Valitse ruokasi Ala Cartelta

Halutessasi lounasruokaa, valitse kalaa tai vaikkapa karjalanpaistia

Ota reilusti salaattipöydästä, mutta vältä majoneesisa-laatteja

Älä lisää mausteita, etenkin suolaa ruokaasi

Jos ehdottomasti haluat suolaa, käytä mineraalisuolaa

Tee pieni kävelylenkki ympäröivässä maisemassa

Käy vähintään suihkussa, mutta mieluiten saunassa.

Nuku kunnon yöuni

Syö kunnon aamiainen

Muista terveelliset välipalat

**Tervetuloa viihtymään!**

pää, joka on täytetty kasviksilla ja vähärasvaisella kinkulla. Ja ei muuta kuin uusi päivä käyntiin!

### **Katse ympäröivään maisemaan**

Kun takana on lukuisia tunteja tien tarkkaa katsomista, ei usein taukopaikallakaan tule katselleeksi ympärilleen. Auton pysäköimisen jälkeen kannattaisikin lepuuttaa silmiään horisontissa, katsella hetki ympärilleen. Useat Suomen taukopaikat on rakennettu erittäin luonnonkauniille paikoille. Ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen ennen saunaan menoa kannattaa tehdä pieni kävelylenkki ympäröivään luontoon. Jo tämä virkistää kummasti ja täyttää päivän liikuntatarpeen. Liikunnasta löydät muuten hyvää tietoa Rahtarit -lehden numerosta 2/2001.

### **Suihkuun tai saunaan**

Paras tapa suomalaiselle rentoutumiseen on kunnon

sauna. Yhä useammalta taukopaikalta löytyy sauna tai suihku, joka on varattu ammattiautoilijoiden käyttöön. Suihkupaikkoja on muun muassa Shellin verkossa reippaasti yli 20 ja saunojakin löytyy jo kymmenkunta. Ja luonnollisesti saunatilat on varustettu vaailla ”Terve nuppi jaksaa” -projektin hengessä. Puhtaana ja siistinä on mukava lähteä liikenteeseen tai mennä nukkumaan. Puhtaana ihminen tuntee itsensä virkeämmäksi kuin hikisenä.

### **Mistä tietoa?**

Tiedot taukopaikkojen palveluista ja aukioloajoista löydät ketjujen esitteistä. Kysy myös erillistä esitettä paikan palveluista tai luetteloa ammattiautoilijan palveluista. Myös A la Carte -listan voit ottaa matkaasi monilta taukopaikoilta, esimerkiksi Shellin HelmiSimpukka -ravintoloista. Sen avulla voit jo etukäteen voit valita houkuttelevimman ruokannoksen.