



5 TIPS FÖR ATT MÅ BRA I FÖRARHYTTEN



Det finns många olika sätt att underlätta arbetsdagen och må bättre på jobbet. Men eftersom arbetsuppgifter och arbetsförhållanden kan skilja mycket mellan olika förare blir också tips och råd helt olika. Här är dock några grundläggande tips för alla förare, oavsett arbetssituation.

INNEHÅLL

1. Planera din arbetsdag	3
2. Välj en sund livsstil	4
3. Undvik skaderisker kort- och långsiktigt	5
4. Var beredd på det oväntade	6
5. Säkerhet framför allt!	7

1.

PLANERA DIN ARBETSDAG

Att en stressad förare ökar riskerna i trafiken är välkänt. Men också din hälsa kan påverkas negativt av stress. Ett sätt att minska stressen är att noggrant tänka igenom och planera arbetsdagen. Med god planering har du bättre kontroll och kan undvika irritationsmoment som skapar stress.



Undvik stress – ta dig tid

Identifiera och planera bort
dina stresskällor

2.

VÄLJ EN **SUND LIVSSTIL**

Alla verktyg måste hållas i bra skick för att fungera effektivt. Det viktigaste "verktyget" inom transportnäringen är du själv, och därför bör du välja en livsstil som håller dig frisk. Att välja hälsosam kost, motionera och se till att vara utvilad är saker som gör att du mår bra inte bara på jobbet, utan även i största allmänhet.



Välj hälsosam kost



Motionera



Se till att vara utvilad

3.

UNDVIK SKADERISKER KORT- OCH LÅNGSIKTIGT

Ensidiga eller ansträngande arbetsställningar eller rörelser är den klart vanligaste orsaken till arbetsskador bland lastbilsförare. Även om resultatet av till exempel en felaktig arbetsställning inte visar sig förrän efter flera år, måste du ändå vara medveten om riskerna och göra allt för att undvika dem. Ergonomi handlar just om att undvika arbetsskador – på kort eller lång sikt. Välj därför alltid ergonomiskt utformade lösningar vare sig det gäller förarstolen, hyttmiljön eller släpkopplingsutrustningen. Det vinner du på i långa loppet.

Var vaksam på risken för
långsiktiga arbetsskador

Välj ergonomiska lösningar

- Ändra körställning emellanåt
- Skapa rutin för i och urstigning ur hytten
- Ta pauser – sträck på kroppen
- Tänk på att lyfta rätt

4.

VAR BEREDD PÅ DET OVÄNTADE

Att vara förberedd och veta hur man ska agera i oväntade situationer ökar tryggheten under arbetet. Och det kan handla om helt olika förberedelser, till exempel att vintertid ta med en 'nödväska' med varma kläder, lite proviant och dryck i fall du blir stående. Eller att alltid ha med dig en fulladdad power-bank i fall du mot alla odds inte skulle kunna ladda din mobiltelefon.

Men det kan också vara situationer som inte främst drabbar dig, utan någon annan.

Tänk igenom vilka oväntade situationer du faktiskt skulle kunna råka ut för

Förbered dig på att hantera dessa

- Vet du var din förbandslåda är och vad den innehåller?

- Var finns säkerhetsväst?

Lyssna på trafikradion!

5.

SÄKERHET FRAMFÖR ALLT!

Av olika skäl kan det ibland vara frestande att tumma på regler och rutiner. Även fast man inte fått sin dygnsvila känner man sig kanske pigg. Och det är väl inte hela världen att hoppa över lunchmaten och gasa på lite extra för att försöka ta igen förlorad körtid?

Tänj aldrig på gränserna när det gäller säkerhet, vare sig det är din egen eller medtrafikanternas! Om du alltid sätter säkerhet i främsta rummet kan du minska din stress när andra saker krånglar. Även om en försening i sig kan vara ett stort problem, är den ändå ett litet problem i jämförelse med vad som skulle kunna hända om du tar onödiga risker för att undvika den.



Välj säkerhet före allt annat

Tänj aldrig på gränserna

- Säkring och täckning av last är chaufförernas ansvar.
- Följ gällande trafikregler där du befinner dig.
- Se över din utrustning.
- Upprätta och följ dagliga rutiner.

VBG GÖR DIN VERKSAMHET EFFEKTIVARE

Vi ser hur branschen ständigt förändras, och vi lyssnar till våra kunder. Därför vet vi också vilka innovationer som gör verklig nytta. Detta driver vår utveckling – alltid med säkerhet och ansvar i främsta rummet – så att vi kan ligga steget före. Det har vi gjort sedan 1951.



Säkerhet



Ansvar



Innovation

Allt passar ihop och samverkar i ett robust och genomtänkt system som går snabbt och enkelt att montera. Högsta tillförlitlighet och den maximala hållbarheten med lång livslängd och lågt service- och reparationsbehov, ger bekymmersfritt användande och bästa totalekonomi.



Kunskap



System



Produkter