

Undgå skader med lastbil

Skadeforebyggelse for transportfirmaer
og chauffører der udfører godstransport.

Som professionel chauffør, har du hver dag ansvaret for andre i trafikken. Du kører i en stor bil med tungt gods – det kræver opmærksomhed, udholdenhed og stabilitet, så du kan undgå ulykker. Pas på dig selv – på andre og dit køretøj.

Ring til os på

70 12 12 22

hvis du har brug for hjælp ved en skade.



Rolig, vi hjælper dig





PAS PÅ DIG SELV OG DIN LASTBIL

I dit job kører du mange kilometer hver dag. Der er rigtig meget trafik, og du skal køre ind med gods forskellige steder. Det kræver din fulde opmærksomhed og koncentration at undgå uheld og ulykker.

Brug de forskellige råd i denne folder – de er lavet til dig. Diskuter dem med kollegaer og din vognmand, og husk på dem i dit daglige job



KØRSEL OG TRAFIK

Koncentrer dig om trafikken – se ud af frontruden. Brug håndfrit udstyr, når du skal tale i mobiltelefon.

Husk at et sekunds uopmærksomhed kan koste menneskeliv. På 3 sekunder kommer du 67 meter frem, når du kører med 80 km/t.

Overhold hastighedsgrænserne – uanset hvad de andre bilister gør.

Tilpas altid hastigheden til forholdene. Ikke kun når du kører i tåge, regn og glat føre, men også når du ”bare” kører med nærløst i mørke.

Undgå tidspres og stress. Planlæg leveringsfrister og tidsplaner, så de kan overholdes.

Brug altid vinterdæk, når du kører i perioder med sne- og isglatte veje. Kør altid efter forholdene.



PAS PÅ DIG SELV OG DE ANDRE

Hold afstand til forankørende – vær forudseende.

Kend din bils blinde vinkler – lad dig ikke overraske. Hold øje med cyklister og fodgængere – svingning kan koste liv. Der kan installeres et højresvingskamera.

Vis tydeligt, at du overholder din vigepligt. Pas ekstra meget på, når der er børn og andre personer ved vejen.

Vis hensyn ved vejarbejde. Husk, at vejarbejderne har ret til sikkerhed på jobbet.

Brug altid selv sikkerhedssele. Du kan dø af en tur gennem forruden. En passager skal også have sele på.

Pas på løbske isflager, der falder ned fra vogntoget, især fra traileren – det er farligt for andre og det er dit ansvar at fjerne is.



HOLD BILEN 100 PROCENT I ORDEN

Sørg for at bilen får serviceeftersyn med de rigtige tidsintervaller.

Det er et krav at bremsesystemet altid skal være i orden. Husk at checke slanger med bremsevæske.

Kontroller løbende bilens dæk og lufttryk. Hvis en slidbane tabes, kan hjulet udvikle brand. Rigtigt dæktryk giver sikrere kørsel og det sparer diesel.

Kontroller at alle lygter virker som de skal, og at de er indstillet korrekt.

Hav altid en ren forrude og sørg for at fjerne mærkater (tænk på dit udsyn). Husk rene og korrekt indstillede spejle – så du kan se cyklisterne.



OPHOLD OG PARKERING

Vær særlig opmærksom når du ”bakser” med gods, og når du bruger kran eller læssebagsmæk.

Når du parkerer ved rampe skal du huske at afbremse køretøjet. Brug altid parkeringsbremsen på både bil og efterløber.

Hvis du kører i udland, så brug de rasteplasser, som du og dine kollegaer mener, er sikre.

Brug alle greb og trin ind og ud af førerhuset. Hop aldrig ned fra førerhus eller lad – det er livsfarligt.

Overhold altid køre- og hviletidsregler. De er lavet for at beskytte dig. Hold pause, hvis du føler dig træt og uopmærksom, stræk benene og få frisk luft.



GLOBAL POSITION SYSTEM (GPS)

Systemet kan stimulere dig til at køre hensynsfuldt med besparelser på brændstof og dæk. Der sker mindre slid på bilen.

Dit kørselsmønster kan blive bedre. Pludselige og hårde opbremsninger, kraftige accelerationer, fart og hårde sving kan måles, så du får viden om din kørselsadfærd.

I månedsrapporten fra systemet kan du læse om din køretid, distance, køreadfærd, brændstofforbrug ved kørsel og tomgang.

GPS er et værktøj til flådestyring og planlægning. Køretøjet kan altid lokaliseres – også ved tyveri.



En personalarm er en lille ”mobiltelefon” der kan vise din position via GPS. Du kan alarmere, når du er alene, ved fx sygdom og overfald.



TYVERI AF BIL, EFTERLØBER OG GODS

Husk at låse bilen, når du forlader den. Lad ikke bilen stå i tomgang med nøglen i. Aktiver alarmer og startspærre. Brug en GPS baseret sporingsenhed i gods, efterløber og/eller køretøj.

Hvis du skal efterlade en sættevogn kan du sikre den med en kongetapslås – så kan den ikke stjæles.

Brug altid en bagdørslås og/eller tværbom til traileren, hvis den er lastet med gods. Der kan også med fordel monteres en åbningskontakt, der udløser alarm, hvis lastdøre åbnes.

Hvis du skal parkere en trailer lastet med gods, så tænk dig om – parker den fx mod en mur, så dørene ikke kan åbnes.

Anbring penge og værdier i en sikret boks med lås, der er tidsforsinket.



SIKKERHEDSSYSTEMER

Et bakkamera sikrer et bredere synsfelt og du er fri for blinde vinkler bagud og fri for at vride halsen.

”Eye-tracking” er et lille kamera, der hele tiden holder kontrol med dine øjne og hvis dit blik ikke er levende, så reagerer bilen straks ved at stoppe.

ESP-system er et elektronisk stabilitetsprogram, der udsender automatiske styringsimpulser. Det støtter dig i situationer, hvor der er risiko for udskridning og væltning med vogntoget.

ACC-system hjælper dig med at holde en konstant tidsmæssig afstand til forankørende og advarer dig, hvis afstanden pludselig formindskes.

LKS-system er en sporassistent, der advarer dig, hvis bilen utilsigtet begynder at køre af vejen.

LCS-system sikrer vognbaneskift i den blinde vinkel.

En ”alkolås” er udviklet til at forhindre en beruset person i at køre. Lastbilen kan kun starte ved et godkendt resultat af en alkoholtest.



SIKKERHEDSUDSTYR

Det er en god ide at have en skum- eller pulverslugger installeret i bilen, så du kan slukke mindre brande. Husk brandtæppe og handsker.

Hvis en brand udvikler sig, så du ikke kan klare den med det udstyr, som du har til rådighed – så ring 112.

Et særligt system kan monteres under motorhjelmen. Det udløser et godkendt brandslukningsmiddel fx pulver, når slangerne sprænges på grund af varmen.

En gasalarm udløser en alarm, hvis den genkender en gasart. Denne alarmtype har begrænsninger ved specielle typer af nervegasser.

I førerhuset kan monteres en ”mini pilot”, hvori der indtastes oplysninger om køn, alder, vægt og arbejdstimer. Piloten vurderer førerens træthed og giver automatisk signal, når det er tid at holde pause.

Automatiske snekæder er meget effektivt ved vinterkørsel fx i Sverige og Norge – husk det skal være tilladt at bruge kæderne.



KURSER OG UDDANNELSER

Defensiv- og energirigtig kørsel lærer dig den mest korrekte køremåde, som giver den bedste trækraft og det laveste forbrug af brændstof.

På et køreteknisk anlæg kan du træne køre- og bremseteknik, bremselængder, reaktions- og undvigemåner, glatførekørsel, udskridning og opretning. Rigtig lastsikring, surring og stuvning af gods sikrer



et stabilt læs, så det ikke forskubber sig eller vælter, under kørsel og opbremsning.

Simulatorbaseret kørsel kan stimulere og ændre dine holdninger til en mere sikker adfærd i trafikken og til bedre brændstoføkonomi.



KONFLIKTHÅNDTERING, FØRSTEHJÆLP OG KRISEHJÆLP

Udvis tolerance overfor andre bilister. Vis hensyn – du sidder højere på strå end dine medtrafikkanter – så undgå stress og vejvrede. Tænk på at kørsel er dit arbejde og levebrød.

Trafiktæthed og fx træthed, stress, lavt blodsukker har stor indvirkning på uheld, specielt i de sene timer om eftermiddagen. Sørg for noget at drikke og spise.

Tal med din vognmand og dine kollegaer om en beredskabsplan der sikrer, at I ved hvordan I skal håndtere vrede kunder, trafikulykker og trusler.

Det giver sikkerhed og viden med et kursus i både fysisk og psykisk førstehjælp – du lærer at hjælpe andre. Du skal have ret til professionel krisehjælp.

CHAUFFØREN, VEJTRANSPORT OG SERVICE

Der stilles store krav til dig som chauffør – til uddannelse, sprogkunderskaber og de mange opgaver du udfører. Du er firmaets ansigt udadtil og du skal sørge for at transportkvaliteten er i top – det skaber tilfredse kunder og god image for dit firma. Derfor er det positivt at du udviser holdninger og adfærd, som er branchen værdig.

Du har et vigtigt job og du er med til at holde Danmark kørende.



MERE INFORMATION

Du og dine kollegaer kan søge mere information på:

www.turforlag.dk fx bøgerne ”Godstransport med lastbil” og ”Køreteknik”.

www.bartransport.dk fx hæfterne ”Jeg kører lastbil”, ”Jeg kører export- og langtur” og ”Bliv køreklar igen – efter en voldsom oplevelse”.

I kan læse om uddannelser og kurser på fx

www.tuc.dk

www.tur.dk

www.amu-djursland.dk

www.tsu.dk