

Undgå skader under arbejde

Skadeforebyggelse for transportfirmaer og chauffører der udfører godstransport.

Som chauffør skal du dagligt udføre mange arbejdsopgaver, som du kan komme til skade ved – læs folderen, tænk over de gode råd og brug dem i jobbet. Pas på dig selv – og andre

Ring til os på

70 12 12 22

hvis du har brug for hjælp ved en skade.



Rolig, vi hjælper dig





DET GÆLDER DIN SIKKERHED OG DIT HELBRED – PAS PÅ DIG SELV

I dit job som chauffør er der stor risiko for at komme til skade. Du arbejder med din lastbil, på- og aflæsning af gods, kranbetjening, til- og afkobling af efterløbere, håndtering af containere, veksellad og hejselad. Under kørsel skal du være koncentreret og du sidder bag rattet i mange timer hver dag.

Dine arbejdsopgaver kræver at du tænker på dig selv, så du undgår at komme til skade, blive syg og få nedslidning af kroppen. Brug rådene i denne folder, diskuter dem med dine kollegaer og din vognmand. Indfør rådene i dine daglige arbejdsrutiner.

FALDE- OG SNUBLESKADER

Det er vigtigt du har rigtig fodtøj på, der sidder fast og støtter dine fødder og ankler. Træsko uden hælklappe giver mange fod- og ankelskader.

Sørg for orden de steder, hvor du skal arbejde med bilen, kran, hejselad og på- og aflæsning af gods.

Hvis der ligger ting eller er forhindringer, som du kan falde over, så sørg for oprydning eller kontakt den ansvarlige.

Lad være med at hoppe op og ned fra bilen, brug altid bilens fodtrin – husk at højden kan snyde. Hop aldrig ned fra ladet – det er livsfarligt.

Pas ekstra på om vinteren, når der er sne- og isglat de steder, hvor du træder ned og hvor du færdes.

Går du i forkert fodtøj?



KØRSEL OG FÆRDELSUHELD

Se ud af frontruden hele tiden og koncentrer dig, når du kører! Brug håndfrit udstyr, hvis du skal tale i mobiltelefon.

Pas på cyklister, når du svinger til højre! Brug spejlene og sørg for, at de er korrekt indstillet.

Brug altid sikkerhedssele. Hvis airbag bliver udløst af påkørsel eller sammenstød kan det få alvorlige konsekvenser for dig, hvis du ikke bruger sele.

Læs aldrig i avis, bog, PC eller SMS når du kører. På 3 sekunder kommer du 67 meter frem, når du kører med 80 km/t.

Tag altid en refleksest på, hvis du skal ud på kørebanen under arbejde eller ved uheld.

Taler du i mobiltelefon, når du svinger til højre?



I FØRERHUSET: SIDDESTILLING, VENTILATION, PAUSER

Du skal sikre, at dit sæde er korrekt indstillet, så det passer til din vægt og støtter din lænd og ryg rigtigt. Din ryg er meget udsat, så pas på den.

Undgå tunge og skarpe genstande i kabinen – de kan skade dig ved opbremsning eller påkørsel.

Husk korrekt indstilling af cyklistspejl og/eller kamera. Sørg for, at bilens andre spejle er korrekt indstillet, så du ikke skal vride i kroppen for at se i dem.

Hvis du tit kører med åbent vindue, så det trækker på dig, kan du få gigtp problemer.

Undgå farlige stressreaktioner og bevar overblikket. Husk på at for højt støjniveau kan stresser dig.

Sørg for at frisklufts anlæg er forsynet med et effektivt filter og er placeret rigtig.

Forsyn førerhuset med aircondition, så du kan sidde i lufttemperatur på 19-22 grader, uanset vejret udenfor.

Dårligt indeklima gør dig utilpas og syg – husk på du er omgivet af andre biler og deres forurening kommer ind ved åbne vinduer og friskluftforsyning.

Husk at holde pause og strække kroppen ud, når du har kørt i nogle timer.

Du skal overholde reglerne om køre- og hviletid.

Hvornår har du sidst indstillet dit førersæde?



PÅ- OG AFLÆSNING AF GODS

Skån dig selv og specielt din ryg for tunge løft!

Brug de hjælpemidler du har fx læssebagsmæk, kran, palleløfter, gaffeltruck, trappekravler, bæresele, rullepalle, vakuumløfter.

Pas på dig selv – brug arbejdshandsker, hjelm, sikkerhedssko, høreværn og det rigtige arbejdstøj.

Pas på hvis der er risiko for at gods kan vælte ned på dig.



Kend vægten på det gods, der skal håndteres manuelt.

Pas på med at få foden i klemme mellem baglift og vognlad.

Hop aldrig ned fra liften.

Ved du at rygskader er en af de mest udbredte arbejdsulykker?



KRAN, TIPPE- OG HEJSELAD

Pas på når du bruger disse redskaber – de hjælper dig, men de er farlige.

Tal ikke i mobiltelefon, når du betjener dem.

Kravl aldrig på chassis eller lad, når det er hejst. Stå aldrig mellem eller tæt på wirerne til hejseladet.

Tag aldrig kost og skovl under ladet, før tippeladet er helt nede.

Gå aldrig under gods, der er hejst op og hænger i krogen.

Forlad aldrig håndtagene med en byrde hængende i krogen.

Er du sikker på, at alt sikkerhedsudstyr er i orden og virker?



KØRSEL I UDLAND, RASTEPLADSER OG PARKERING

Planlæg turen og ruter hjemmefra. Du skal have tid nok til turen (tidspres giver stress) og du skal have klare og tydelige instruktioner.

Fortæl din vognmand og din familie, hvor du er og hvortil, du vil køre. Hold aldrig på øde rastepladser – det kan være farligt.

Benyt de P-pladser og rastepladser, som I har erfaring for er sikre og hvor der er andre parkerede lastbiler.

Det er godt at have kontakt med andre chauffører, det giver tryghed og samvær. Kør så vidt muligt sammen med et andet køretøj.

Hvis du bliver udsat for trusler og vold, så spil ikke helt, men udlever det, som en røver vil have fat i.

Kender du sikre P-pladser og benytter du dem?



VEDLIGEHOVELSE OG RENGØRING AF KØRETØJET

Sørg for rengøring i førerhuset – det giver dig bedre velvære.

Vedligehold dit køretøj og hold det pænt. Det giver dig tilfredshed og der er mange, der ser det.

Kontroller altid flere gange, om førerhuset er sikret, når det er vippet op.

Sørg for at der er en sikkerhedsstang over det hydrauliske anlæg.

Brug det rette værktøj og den rette påklædning ved småreparationer. Tag altid sikkerhedsvest på, når du arbejder uden for dit køretøj fx ved hjulskift.

Gør du bilen ren med højtryksrenser og kemikalier, så undgå at blive våd. Brug regntøj og handsker.

Har du en ildslukker i førerhuset?



ARBEJDSTØJ, KOST OG MOTION

Tag en jakke på, når du skal ud af bilen. Det er vigtigt at holde sine muskler varme.

Drik aldrig alkohol på jobbet. Du har et krævende arbejde, så drik rigeligt med vand. Husk at aircondition kan medføre dehydrering.

Sørg for at motionere, da du i jobbet bevæger dig i faste mønstre og sidder meget stille. Du har brug for at bruge hele kroppen. Motion gør dig godt tilpas.



Usund mad og fed fastfood giver dig manglende energi og hovedpine. Din reaktionstid bliver også længere. Spis sundt – og du får det bedre.

Spiser du frugt og grønt hver dag?



HJÆLP OG KRISEHJÆLP

Tal med dine kollegaer og din vognmand om, hvordan I skal håndtere røveri, trusler, trafikulykker eller vrede kunder.

Der er dækning for krisehjælp på arbejdsskade- og helbredsforsikring. Benyt jer altid af muligheden for psykologhjælp efter en alvorlig ulykke eller hændelse.

Der er mange ting, som indvirker på dit arbejdsmiljø. Benyt rådene i folderen og brug dem aktivt.

*I skal støtte og hjælpe hinanden i det daglige.
Sørger I for at skabe tid, så I chauffører kan mødes og udveksle erfaringer?*

ARBEJDSPLADSVURDERING (APV)

Er en god mulighed for at få indflydelse på bedre arbejdsmiljø og sikkerhed i dine jobfunktioner. På www.at.dk kan du printe en tjekliste for transport af gods. Den indeholder de forhold du og dine kollegaer kan diskutere og tage stilling til.

TJEKLISTEN ER OPDELT I DISSE OMRÅDER:

- Risiko for ulykker
- Ergonomisk arbejdsmiljø
(tunge løft, skub og træk, arbejdsstillinger)
- Indeklima i førerhuset
- Psykisk arbejdsmiljø
- Vibrationer og støj
- Sygefravær

Se dig omkring og find de forskellige risici. Det er dig, der kender opgaverne. Bliv enig med dine kollegaer om en handleplan for de største problemer i jeres jobfunktioner og løs dem løbende. Bliv også enige om sikkerhedsrutiner – og brug dem i det daglige.



MERE INFORMATION

Du og dine kollegaer kan søge efter yderligere informationer her:

Arbejdstilsynet:

www.gods.at.dk

Branchearbejdsmiljørådet for Transport:

www.bartransport.dk

Arbejdsmiljørådet:

www.amr.dk