



# Välkomna till CityMailklubbens Jobba Rätt-kampanj!

Att sortera post på terminal och på enheter, att dela ut försändelser och paket, att köra buntlådor, jobba på inleverans eller vad än dina arbetsuppgifter må vara så kommer arbetet stundtals, eller regelbundet, att vara fysisk och med allt för många återkommande stressiga situationer. Människan mår bra att röra på sig till viss del men frågan är hur fysiskt vårt arbete ska vara samt hur mycket vi som arbetare egentligen ska behöva tåla?

Vårt arbete kräver mycket av oss som individer och är fysiskt påfrestande i en allt mer slimmad och begränsande organisation. När tiden inte riktigt räcker till försöker många av oss att hitta genvägar och sätt att rucka på rutinerna och säkerheten för att "rädda situationen". Vi riskerar alltså vår egen trygghet, vårt välmående och vår återhämtning!

Vi kapar våra raster och struntar i att ta pauser, vi bryter mot trafikregler, överlastar våra fordon, tappar fokus vid truckkörning och slarvar med transportsäkring av intergods. Allt detta beteende sker både medvetet och omedvetet och ökar risken för misstag och skador.

På vissa sätt är våra olika enheter ganska lika, det är trots allt i grunden samma arbete vi utför. Det finns dock skillnader. På en arbetsplats har en tydliga rutiner kring vilka hjälpmedel som ska användas för ett visst arbetsmoment. På en annan ligger samma hjälpmedel bortglömda i något förråd eftersom någon, för länge sedan, konstaterat att det bara tar extra tid att använda dem.

Därför räcker det inte med att vi pratar om att Jobba Rätt från ett övergripande perspektiv. Vi måste prata med varandra om vår egen arbetsplats och vad vi egentligen borde förändra där. Vilka genvägar tar ni som ni inte borde?  
Seko CityMailklubbens Jobba Rätt kampanj handlar om just detta.

Vi vill att istället för att skruva upp tempot ännu mer och riskera att sätta en orealistisk standard för vad en kan förväntas hinna med på en arbetsplats, tar vi fasta på hur det är tänkt att vi ska arbeta. Vi ska kunna göra ett bra jobb med högt kvalitetstänk - utan att behöva riskera vår hälsa eller med fara för att vi ska dö av jobbet ute i t. ex trafiken eller konsekvenserna av slitsamt skiftarbete.

**JAG**   
**JOBBAR**  
**RÄTT**

# Följ ditt schema och ta din rast

## 15 minuter kortare rast om dagen blir 60 timmar på ett år

Hur vi ska ta ut våra raster och pauser finns reglerat i Sekos kollektivavtal §6 mom 4. Rasten, det vi kallar lunch, är obetald arbetstid och du har rätt att lämna din enhet under tiden om du behöver det. Rasten är den stunden på dagen du ska ägna dig åt återhämtning, fylla på med energi i form av mat och dryck samt kanske umgås med dina kollegor eller ta en stund i enskildhet.

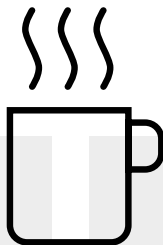
Vill din chef att du ska prestera bra vara effektiv? Då är det viktigt att du tar din rast och äter bra. När vi slarvar med eller skjuter på intaget av ny energi riskerar vi att tappa fokus, bli trötta och kan lättare få huvudvärk och känna oss nedstämda och stressade.

Tänk på att det är du som får ta konsekvenserna av att du korta ned din rast och inte fyller på kroppens behov av energi. Vi ska aldrig riskera vår hälsa och utan en frisk kropp orkar vi inte med vårt arbete under en längre period och minskar våra möjligheter till att klara oss till pensionen.

Du kanske tycker att vi har för mycket betalt när du väljer att arbeta utanför arbetstiden utan att stämpla det. Ofta handlar det om övertid som en tror att en ska få igen eller att en börjar 10 minuter innan schemastart för att "få en bra start på dagen".

Tyvärr riskerar detta att dra upp på tempot och få dina kollegor att känna en ökad press över att komma ikapp eller känna som den nyanställda att kanske känna sig långsam. Flera kanske känner pressen över att även de måste börja jobba gratis för att inte halka efter eller känna sig som en "belastning för enheten".

Ingen kan väl ha undgått att postmängden minskar medan paketvolymerna ökar och hand i hand med detta ökar svårigheterna att lägga scheman som är optimala. Samtidigt som de tunga lyften ökar och du får fler prio paket är det därför extra viktigt att du själv tänker på att jobba enligt ditt schema för att sedan ägna din tid åt återhämtning, familj, vänner eller kanske någon sport, saker som får dig glad och som ökar ditt välbefinnande!



### Varför är det viktigt att alla tar sina 30 minuters rast?

- Rasten är obetald tid, jobba inte gratis under din rast!
- Ett avbrott i arbetet har en positiv inverkan på kroppen och humöret
- Vi behöver alla fylla på med energi, både åt- och drickbart
- Rasterna ska förläggas så att vi inte utför arbetet mer än fem timmar i följd

### Vi ska inte jobba utanför schema

- Om du börjar jobba 10 minuter före din arbetstid för att lösa arbetsgivarens problem, jobbar du gratis i drygt en vecka per år
- Vill du jobba gratis för att dölja det verkliga behovet av personal?
- Jobba enligt ditt schema och ägna din fritid åt saker som får dig att må bra

# Att arbeta övertid

## Ska vara beordrad och i första hand på frivillig basis

Med övertidsarbete avses allt arbete som heltidsarbetande arbetstagar har utfört utöver den ordinarie dagliga arbetstiden, den schemalagda tiden, som gäller för arbetstagar.

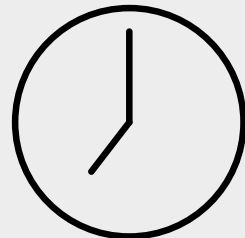
Företagets uppgift och kundlöfte är att dela post och paket vilket ska ske utan uppenbara risker för arbetarnas hälsa och säkerhet. Som anställda på CityMail är vi skyldiga att utföra övertidsarbete men arbetsgivaren å sin sida bär också ansvaret för att utfärda den korrekt. Övertid ska vara beordrad och övertidersättning i form av kompensationsledighet eller pengar utdelas enligt gällande kollektivavtal med Seko.

En chef kan inte etablera en stående eller förebyggande övertidsbeordring då en bedömning ska ske vid varje enskilt tillfälle. Vårnadshavare som hämtar barn på förskola och/eller skola, partiellt sjukskrivna eller partiellt tjänstlediga med stöd av lag har inte skyldighet att utföra övertidsarbete.

Övertidsbeordring ska ske i så god tid som möjligt och du som enskild arbetare har inte rätt att själv besluta om ditt eget övertidsarbete och har därmed ej heller ansvar för ej beordrat övertidsarbete. Väljer du att på eget initiativ att arbeta över ditt schemaslut är det med andra ord ingen garanti att arbetsgivaren godkänner tiden och du kan då ha arbetet gratis.

## Det är ett måste att chefen för en dialog med de anställda gällande övertid

- Övertid ska vara beordrad i förväg eller godkännas i efterhand
- Det krävs särskilda skäl för övertidsarbete. Det ska ha inträffat något oförutsett som gör att det krävs extra insatser.
- Vid beordrad övertid finns ingen reglerad tid innan som arbetsgivaren måste meddela att det måste utföras övertid. Det kan ske med bara någon timmes varsel men ska ske i dialog med arbetstagar.
- Arbeta enligt ditt schema om inget annat tillfrågas för att säkra din vila, återhämtning, fritid och att du inte jobbar gratis! Vi ska inte jobba utanför schema



# Belastningsergonomi

## Utan en frisk kropp klarar du inte av ditt jobb!

Belastningsergonomi handlar om hur tunga lyft, arbetsrörelser, arbetsställningar samt andra förhållanden påverkar leder och muskler i kroppen. Arbetslokalens utformning, arbetsplatsen, vilken utrustning som finns samt hur arbetet organiseras med mera ingår även det inom belastningsergonomi.

Att råka ut för ohälsa under vår arbetstid är som störst inom arbetsmiljöområdet ergonomi. Repetitivt arbete, kroppens arbetsställningar och tunga lyft är exempel på risker med stor negativ påverkan. Höga krav på utdelning att leverera till exempel paket och brev i tid eller att för terminaler se till att transporter kommer i väg på avsatt tid ökar den ohälsosamma arbetsbelastningen. För dig som framför fordon i trafiken kan trafiksäkerheten utgöra en risk och användning av truck i arbetet ligger dessvärre bakom flertalet olycksfall i Sverige årligen.

Samtidigt som vi är olika individer med olika behov och förutsättningar påverkas vi alla även av en mängd fysiska, psykiska och sociala förhållanden. Hur arbetet planeras och organiseras är en viktig del inom ergonomin där organiseringen av arbetet såsom innehåll, arbetsväxling, variation, arbetstider och löneformer alla kan ha negativ lik väl som positiv påverkan på individ.

Arbetsgivaren är ansvarig för att arbetet ska utföras på ett sätt som inte skadar kroppen och ska skapa

förutsättningar för rätt belastning under arbetets gång samt tillgodose att rätt teknik finns tillgänglig och används korrekt som stöd i arbetet.

Både arbetstagaren och arbetsgivarens ansvar och skyldigheter regleras i bland annat arbetsmiljölagen, AFS:en Organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA), Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM), Belastningsergonomi och användning av truckar med flera

## Arbeta rätt ergonomiskt

Första steget mot bättre arbetsmiljö görs genom att undersöka arbetsmomenten och bedöma risker för belastningsskada. Viktigt att belysa de olika riskerna kopplade till könen för ett jämställt arbetsmiljöarbete och åtgärdsförslag

### Ett gott ergonomiskt arbete börjar här

- Ha god belysning över arbetsytan
- Packa inte backarna överfulla
- Ta hjälp av en kamrat vid lyft av EU-pall
- Ta små buntar och undvik att lyfta i plastbanden
- Jobba inte över axelhöjd och under knähöjd, anpassa skåp och fordon
- Lyft rätt! Det är du som får lida med värkande leder och ömmande rygg
- Använd backvagn, palldragare, dragkrok eller truck för att flytta posten
- Böj på benen, inte ryggen, och flytta på kroppen i stället för att vrida på kroppen
- Använd avlastande matta och/eller skor
- Variera dina arbetsuppgifter och ta regelbundna pauser

# Fordon för terminal och utdelning

## Följ trafikreglerna för din och andras trygghet

Det är arbetsgivaren som bär ansvaret för arbetsmiljön inom företaget samt att utbilda personalen och säkerställa de anställdas behörighet till våra olika fordon. Det är också arbetsgivarens uppgift att skapa rutiner och regler för arbetsplatserna och att följa upp verksamheten så att den fungerar så som den ska.

Arbetstagaren å sin sida är skyldig att följa instruktionerna samt att använda fordonen på ett ansvarsfullt sätt för att inte utgöra någon ökad risk för sig själv eller för andra. Det är samtidigt av stor vikt att vi använder de hjälpmedel som finns tillhanda samt att rapportera eventuella fel och brister som behöver åtgärdas enligt rutin för just ditt fordon.

Oavsett färsätt eller fordon så utför vi arbete på terminal eller i trafik för CityMails räkning. Vi ska alltid följa aktuella trafikregler, hålla hastigheten, vara uppmärksam på sikten samt anpassa framförandet av våra fordon till rådande förhållanden i den miljö vi kör i. Genom att köra enligt de bestämmelser som finns och att ta hänsyn till närmiljön gynnas din och andras säkerhet samt att vi bidrar till ett mer klimatsmart koldioxidutsläpp. Kom ihåg att det är du som förare som är den som får betala eventuella böter och riskerar att förlora ditt körkort för trafiköverträdelser samt riskerar att förlora ditt körtillstånd för truck. Utan ditt körkort och ditt

tillstånd kan du inte utföra ditt jobb och riskerar därmed din anställning!

I CityMails Trafiksäkerhetskompendium tar företaget upp olika faktorer som ökar risken för dödsolyckor i trafiken. Några av dessa är alltför snävt tilltagna tidsmarginaler, stress, dåligt fordonsunderhåll samt brister i säkring av last.

Från den 1 februari 2018 får du som förare dessutom inte hålla din mobiltelefon eller annan kommunikationsutrustning i handen och CityMail bär då ansvar för att utrusta varje trafikfordon med en mobilhållare för tryggare GPS navigering. Vid truckhantering får du inte heller hantera din mobil eller ha lurar i öronen då detta minskar din uppmärksamhet och hörsel på din omgivning och därmed ökar risken för skador på person och gods.

Gemensamt för alla fordon är att du som förare självklart ska vara nykter och drogfri, använda skyddsskor, hjälm, varselväst samt annan skyddsutrustning som ingår för just ditt fordon. Det är lika farligt att hantera ditt fordon sömnig och trött som att köra påverkad. Risken att begå misstag i "enklare situationer" ökar och din förmåga att analysera och reagera påverkas kraftigt vid trötthet och att "nicka till vid ratten" kan ha förödande konsekvenser inte bara för dig utan även för dem i din omgivning.

Som mopedförare är du skyldig enligt lag att bära hjälm och det är också en av de viktigaste livförsäkringarna du kan ha vid mopedkörning precis som med din cykel där hjälm regleras

i företagets Cykelhjälmpolicy. De allvarliga skadorna kopplade till brevbäring med cykel och moped har ökat det senaste året med allvarliga konsek-

venser och skador för den anställde. I vissa av dessa arbetsolyckor har just hjälmen visat sig ha en avgörande roll i hur mycket den anställde skadade sig.

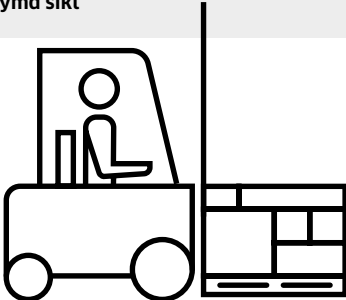
## Hantera ditt fordon rätt!

### Gemensamt för alla fordon

- Genomför fordonskontroll och rapportera eventuella brister enligt rutin
- Följ trafikreglerna som gäller för ditt fordon
- Använd rätt skyddsutrustning och kläder efter väder
- Lasta/lyft rätt, en buntlåda/back i taget
- Ställ in fordonet så att du sitter/arbetar ergonomiskt
- Växla och variera dina arbetsuppgifter under dagen
- Ta pauser regelbundet

### Truck

- Separera gående och andra oskyddade från trucktrafik med hjälp av markerade körfält eller truckgångar
- Åtgärda platser i lokalerna som har skymd sikt
- Använd för arbetet avsedda och godkända skyddsskor
- Säkra eller klossa lastbilen vid arbete med truck på lastbrygga eller lastbilsflak
- Trygg och säker godshantering och lyft med gafflarna för att undvika skador och skymd sikt



### Buntbuss, bil och Paxtern

- Använd backhållare, monterad med spännband enligt rutin
- Paket/poast ej tillåtet att förvara någon annanstans än i backar
- Stapla max fyra buntlådor på höjden
- Använd dragkrok eller annat hjälpmedel för att nå buntlådor i fordonet
- Max tre backar får förvaras fram i Paxtern
- Parkera så säkert du kan när du ska leverera ditt gods

### Cykel och moped

- Max 14 tombackar på cykeln, två fram och sex i vardera bakkorg
- Enbart paket får fraktas i paketkorgarna
- El-cykeln ska låsas varje gång du lämnar den
- Använd centralstödet vid packning av backar
- Max fyra backar i mopeden under utdelning, vid inhämtning sex backar i vardera bakkorg och totalt två fram
- Reflexvästen är obligatorisk oktober-mars!

