

almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnö Östhammar Solna Mariestad  
ungsåra Årstad Göttingborg Luleå Stenungsund Ysede Esköv Lidinge  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stenåker Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelby Västervik Ljusåla Kalmar Husvika Åsarp  
Öngården Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad  
Göteborg Borås Östersund Solna Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## BREVTERMINAL

Många arbetsuppgifter på Brevterminalerna är ofta fysiskt tungt, monotona och tempot är många gånger högt. Risken för förslitningsskador är stor om man upprepar ett felaktigt arbetssätt alltför länge.

Att använda rätt lyft- och arbetsteknik, att använda de arbetsredskap som finns och att ställa in arbetsredskap efter sin egen person, kan motverka framtida arbetsskador.

Kom ihåg att alla människor är olika och utgå alltid från dina egna kroppsliga förutsättningar.

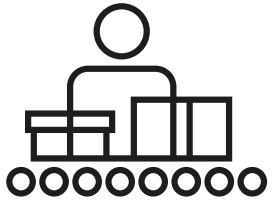
Utöver detta kan vi på Brevterminalerna komma överens om ytterligare aktiviteter. Det absolut viktigaste är att vi genomför denna vecka tillsammans. Oavsett hur postmängden ser ut kommer det för många av oss kännas ovanligt att jobba på ett delvis nytt sätt. För att detta ska fungera måste vi hålla ihop, prata med och stötta varandra.

Vi utför ett krävande arbete och vi gör det i alltmer slimmade organisationer.

Jobba Rätt handlar om just detta. Istället för att skruva upp tempot ännu mer, tar vi fasta på hur det är tänkt att vi ska arbeta. Vi ska kunna göra ett bra jobb, med högt kvalitets-tänk, utan att behöva riskera vår hälsa!

- Stressa inte och ha ett gott humör
- Ställ in sorteringsfack och stolar efter din längd
- Ta micropauser vid behov och stretcha musklerna
- Skjut burar och lådvagnar framför dig!
- Lasta inte lådor för högt
- Jobba inte över axelhöjd eller under knähöjd
- Håll ihop på arbetsplatsen och stötta varandra att jobba rätt!

**Du har en kropp och den ska hålla hela livet.  
Var rädd om den!**



almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnä Östhammar Solna Mariestad  
ungsåra Årstad Götting Göteborg Borlänge Stockholm Ysede Esköv Lidinge  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarsjöarna Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljungsala Kalmar Husvika Åsarp  
Örnåsa Kumlinge Hallstuguvägen Kalmar Kristinehamn Blädderåsa  
Göteborg Borås Östersund Solna Bengtsfors Karlshamn Skarvstorp Tr  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Örebro Västerås Köping Blomstermåla Kali  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

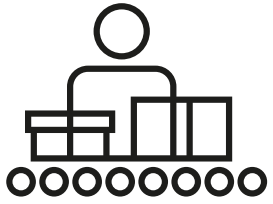
## BREVTERMINAL

**Utsätt dig  
inte för risker!**

**Om du blir utsatt för  
hot eller våld...**

- Provocera inte gärningsmannen
- Agera lugnt
- Försvara inte post eller paket
- Försök notera så många detaljer som möjligt

**Ditt liv är viktigast!**



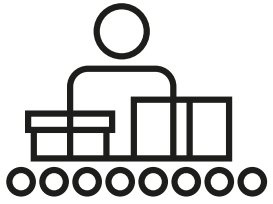
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnå Östhammar Solna Mariestad  
ungsåra Årstad Göttingborg Borlänge Stockholm Ysede Eskilstuna Lidin  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarsjöarna Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljungsala Kalmar Husvika Åsarp  
Örnåsa Kumlinge Hall Mossen Åre och Finnå Kalmar Kristianstad Blåviksby  
Göteborg Borås Östersund Solna Östhammar Karlshamn Eskilstuna Tr  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Örebro Åre och Finnå Köping Blomstermåla Kali  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## BREVTERMINAL

### Vill du må bra?

- Då är det viktigt att du tänker på hur, vad och när du äter.
- Hur du rör på dig
- Kroppen behöver alla delar: Sömn, mat, motion för att nämna några.
- Förutom att du mår bra, kommer det antagligen smitta av sig till dina arbetskamrater, vilket kan bidra till god gemenskap och minskad stress.



almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnö Östhammar Solna Mariestad  
ungsåra Årstad Göttingborg Luleå Stockholm Ysby Eskilstuna Lidin  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarsörp Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljungsala Kalmar Husvika Åsarp  
Örnsköldsvik Åre och Finnö Kalmar Kristianstad Blomstermåla  
Göteborg Borås Östersund Solna Åre och Finnö Karlshamn Stannarsörp Tr  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Åre och Finnö Köping Blomstermåla Kali  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## BREVTERMINAL

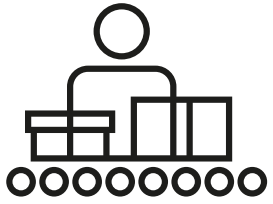
**Så här ska det se ut!  
Gör det det?**



- Ställ in sorteringsfack, stolar och bord efter din längd
- Jobba inte över axelhöjd eller under knähöjd
- Skjut alltid burar och lådvagnar framför dig!
- Använd benen - inte ryggen - vid lyft.
- Vrid inte kroppen - näsa och fötter ska vara åt samma håll
- Ta inte för stora buntar
- Håll tidningsbuntar med båda händerna, inte i buntbanden.
- Stapla inte lådor för högt på avlastningsvagnar, lådvagnar mm
- Undvik "tumgrepp", använd hela handen

**Du har bara en kropp! Var rädd om den!**





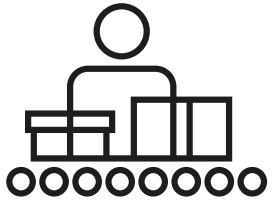
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnä Östhammar Solna Mariestad  
ungsåra Årstad Göttingborg Borlänge Stockholm Ysede Eskilstuna Lidin  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Staffanstorps Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelby Alm Västervik Ljungsala Kalmar Huskvarna Åsarp  
Örnsköldsvik Kungälv Kungälv Kungälv Kungälv Kungälv Kungälv Kungälv  
Göteborg Borås Östersund Solna Östhammar Östhammar Östhammar Tr  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Örebro Västerås Köping Blomstermåla Kali  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## BREVTERMINAL

### Hur viktiga är dina arbetstider?

- Eftersom postmängden minskar, minskar också möjligheterna att göra scheman som är optimala.
- Därför är det extra viktigt att du själv tänker på hur du förbereder dig inför arbetspass och återhämtning där emellan.
- Jobba enligt ditt schema och ägna din fritid åt saker som gör dig glad.



almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnä Östhammar Solna Mariestad  
ungsåsa Årstad Götting Göteborg Luleå Stockholm Ysby Eskilstuna Lidin  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarsjöarna Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljungsala Kalmar Husvika Åsarp  
Örnäs Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad  
Göteborg Borås Östersund Solna Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## BREVTERMINAL

### Truckkörning? Javisst, men ...

- Är det tillräckligt uppmärkt där truckarna får köra?
- Var uppmärksam där truckarna arbetar.
- Försök att ha ögonkontakt med truckförarna när du är i närheten.
- Du som kör truck: Var uppmärksam där människor rör sig.
- Ha god ordning och reda så underlättar det arbetet runt truckarna samt förebygger skador.