

almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Jönköping Östhammar Solna Mariestad  
ungsåsa Årstad Göteborg Borås Skövde Ystad Eklöv Lidin  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarsörp Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelholm Västervik Jämsala Kalmar Husvika Åsarp  
Öngården Jönköping Kalmar Kristianstad Blomstermåla  
Göteborg Borås Östersund Solna Östhammar Karlshamn Skövde Tr  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Årstad Skövde Blomstermåla Kali  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## FÖRETAGSCENTER/LKM

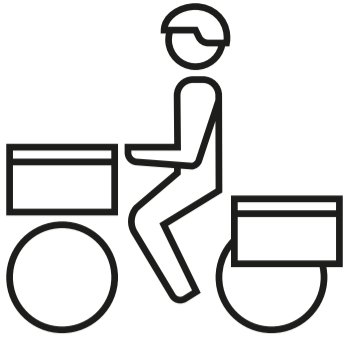
Att jobba i Företagscenter är ett omväxlande arbete. Där förekommer allt från tunga lyft av paket, till kontakt med kunder. Det är både ett fysiskt och psykiskt påfrestande arbete där det i omgångar kan uppstå svåra situationer som kan bidra till stress.

Frågan är hur fysiskt vårt arbete ska vara? Och hur mycket stress vi egentligen ska behöva tåla?

Vi utför ett krävande arbete och vi gör det i alltmer slimmade organisationer. Många gånger är det ensamarbete i Företagscenter och då finns det risk för hot och våld. Vi mår bra av att träffa andra människor i arbetet och att känna oss trygga. Arbetskamrater är väldigt viktiga och kan bidra till ökad glädje och trivsel på jobbet. När tiden inte riktigt räcker till försöker många av oss hitta genvägar. Vi kapar raster, struntar i att ta paus och i att lyfta rätt.

Jobba Rätt handlar om just detta. Istället för att skruva upp tempot ytterligare 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
- Lyft rätt
- Ha kunskap om säkerhetsrutiner
- Använd arbetsredskap för att undvika skador
- Ha kunskap om kundsystemen
- Jobba inte gratis!
- Ta ut hela din rast och utnyttja din rätt att ta paus
- Håll dörrar och luckor stängda
- Håll ihop på arbetsplatserna - stötta varandra att jobba rätt!



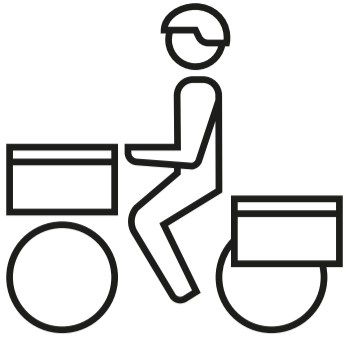
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnä Östhammar Solna Mariestad  
ungsåsa Årstad Göttingborg Luleå Stockholm Ysede Esköv Lidinge  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika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

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

**FÖRETAGSCENTER/LKM**

**Hit kommer enbart  
trevliga kunder ...**

**Har du kunskap om  
säkerhetsrutinerna?  
Följ dem för att minska  
risken för hot och våld.**



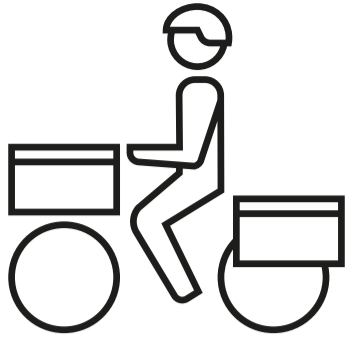
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Jönköping Östhammar Solna Mariestad  
ungsåker Fårö Götting Göteborg Luleå Stockholm Ystad Esköv Lidinge  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stenåker Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelby Alm Västervik Ljungsala Kalmar Husvika Åsarp  
Öngården Kungälv Hallandsås Kalmar Kristianstad Blomstermåla  
Göteborg Borås Östersund Solna Östhammar Karlshamn Skarvåsa Tr  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Åre Fågelås Åre Blomstermåla Kali  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

**FÖRETAGSCENTER/LKM**

**Vill din chef att du ska  
prestera bra och vara  
effektiv?**

- Då är det viktigt att du tar din rast och äter ordentligt. Förutom återhämtningen får du förhoppningsvis möjlighet att umgås med dina arbetskamrater, vilket kan bidra till god gemenskap och minskad stress.



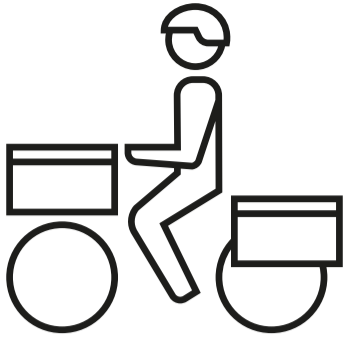
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnå Östhammar Solna Mariestad  
ungsåsa Åre och Årtå Göteborg Borlänge Stockholm Ysede Esköv Lidinge  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarsjöarna Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelby Alm Västervik Ljungsala Kalmar Husvika Åre och  
Örnåsa Åre och Årtå Borlänge Kalmar Kristianstad Blomstermåla  
Göteborg Borås Östersund Solna Åre och Årtå Karlshamn Esköv Åre och  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Åre och Årtå Åre och Årtå Åre och Årtå Åre och  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## FÖRETAGSCENTER/LKM

### Vem tackar dig när ryggen är trasig?

- Tänk på att lyfta/sätta ned lådor med rak rygg, lyft med båda armarna, håll lådan nära kroppen och använd dig av stegtekniken.
- Se till att du kan kliva mellan lådvagnarna när du ska placera lådor på vagnen. Ställ ner lådan nära dig och skjut den på plats. Använd rätt skor.
- Använd de trallor, flakvagnar, plockvagnar och hyllplan som finns att tillgå.



almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finne Östhammar Solna Mariestad  
ungsåsa Åre Örtå 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  
Örngråna Kumlinge Hallstuguvägen Kalmar Kristinehamn Blomstermåla  
Göteborg Borås Östersund Solna Östergård Östergård Östergård Tr  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Åre och Finne Östhammar Lidinge Blomstermåla Kali  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## FÖRETAGSCENTER/LKM

### Har du för mycket betalt?

- Om du kommer ner och börjar jobba 10 min 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 gör dig glad.