

almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Åseda Jönköping Östhammar Solna Mariestad
ungsvärta Årstad Göteborg Borås Skövde Jönköping Ysane Esköv Lidinge
Sundsvall Kalmar Årunda Arvika Kristianstad Borlänge Staffanstorps Brom
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelholm Västervik Jönköping Kalmar Huskvarna Åstorp
Örebro Umeå Årstad Jönköping Kalmar Örebro Kristianstad Bläkinge
Göteborg Borås Östersund Solna Karlshamn Esköv Årstad Tr
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Haparanda Årstad Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

LASTBIL

Många arbetsuppgifter på åkeri-sidan är ofta fysiskt tungt, monotona och tempot är många gånger högt. Risken för förslitningsskador är stor om man upprepar ett felaktigt arbets sätt alltför länge.

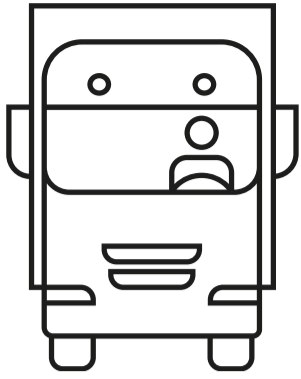
Att använda rätt lyft- och arbetsteknik, att använda de arbetsredskap som finns och att ställa in arbetsredskap efter sin egen person, kan motverka framtida arbetsskador.

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

Utöver detta kan vi på åkeri-sidan komma överens om ytterligare aktiviteter. Det absolut viktigaste är att vi genomför denna vecka tillsammans.

- Kom i rätt tid, börja inte dagen med att jobba gratis!
- Logga in i mobilen, göra fordonskontroller etc är också arbetstid!
- Skriv upp overtiden!
- Ha inte gods i hytten!
- Kom ihåg att C-19 har upphört, påskrift krävs!
- Kör inte för fort!
- Styr en och en paketbur, dra inte två åt gången!
- Hoppa ej från bryggor eller bakgaveln!
- Lås bilen när du lämnar den!

**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 Åseda Östhammar Solna Mariestad
ungsvärta Gäddede Göteborg Borlänge Stockholm Ysa Eklöv Lidin
Sundsvall Kalmar Kråkå Arvika Kristianstad Borlänge Staffanstorps Brom
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässleholm Västervik Ljusåla Kalmar Huskvarna Åstorp
Örnsköldsvik Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
Göteborg Borås Östersund Solna Borgholm Karlshamn Staffanstorps Tr
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Haparanda Lägersta Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

LASTBIL

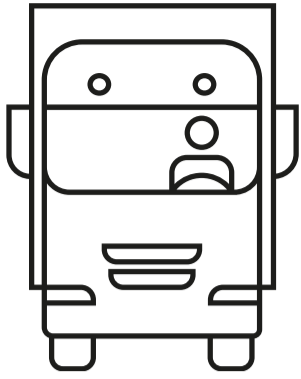
Du tänker väl på hur du framför ditt fordon eller truck?

Tänk på att vi syns väl ute i trafiken, att hålla hastigheten är såklart väldigt viktigt när vi är ute och kör!

Kör du 53 km/h på 50-väg så riskerar du 2000 kr i böter, kör du än fortare så ökar såklart böterna. Är du verkligen beredd på att betala de för att ev komma fram lite tidigare?

- Håll hastigheten, kör aldrig för fort för att hinna med!
- Det är du som får böter och riskerar ditt körkort!
- Kör inte mot enkelriktat eller på trottoarer.
- Håll inte i mobilen när du kör.
- Använd bilbälte, även lägre hastigheter kan orsaka skador!
- Lås dörrarna när du lämnar ditt fordon utom synhåll, kontrollera att dörrarna är låsta, även bagageväggen ska vara låst!

Utan körkort klarar du inte ditt jobb



almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gräna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Gagnef Finna Östhammar Solna Mariestad
ungsåra Årstad Gäddede Örebro Luleå Stenungsund Ysane Eklöv Lidin
Sundsvall Kumla Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljusåla Kalmar Huskvarna Åstorp
Öngården Umeå Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
Göteborg Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Haparanda Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

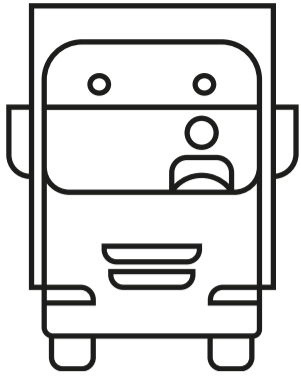
LASTBIL

**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.
- Har du inte koll på säkerhetsrutinerna, fråga din chef.

Ditt liv är viktigast!



almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Östhammar Solna Mariestad
ungsåra Årstad Göteborg Luleå Stockholm Ystad Eklöv Lidin
Sundsvall Kumla Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljusåla Kalmar Huskvarna Åstorp
Öngården Luleå Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
Göteborg Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Haparanda Eskilstuna Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

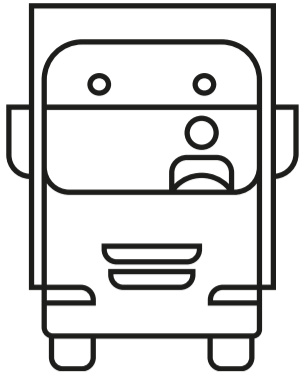
Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

LASTBIL

Vill du må bra och ta hand om dig?

- Det är viktigast att du äter bra och tar din rast!
- Ett mellanmål kan vara bra att ha med sig i bilen om der är långt till rasten.
- Kom ihåg att ta ut dina små pauser utöver rasten.
- Stressa inte!
- Att träna utanför arbetstid kan ibland kännas jobbigt efter en tuff dag men lite träning kan göra dig piggare och göra din arbetsdag enklare!

Använd ditt friskvårdsbidrag!



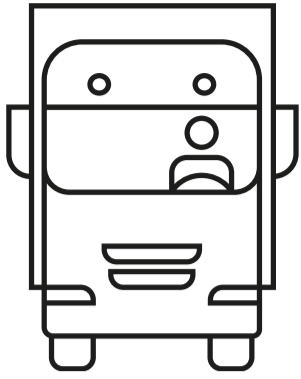
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Öveds Finna Östhammar Solna Mariestad
ungsåra Årstadta Göteborg Luleå Stockholm Ysby Eskilstuna Lidin
Sundsvall Kumla Årstadta Vika Årstadta Borlänge Stalhammar Brom
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljusåla Kalmar Huskvarna Åstorp
Öngården Umeå Årstadta Årstadta Kalmar Årstadta Årstadta Årstadta Årstadta
Göteborg Årstadta Årstadta Årstadta Årstadta Årstadta Årstadta Årstadta
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Haparanda Årstadta Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

LASTBIL

Vem tackar dig när ryggen är trasig eller axlarna är knäckta?

- Tänk på att lyfta med rak rygg!
- Lyft med båda armarna, håll paketet nära kroppen och använd dig av stegtekniken!
- Använd el-truck när du har tunga pallar, slit inte ihjäl dig!
- Använd pirra vid tunga paket, det behövs oftare än du tror!
- Styr en och en paketbur istället för att dra två och två
- Ställ in din stol för bästa komfort.
- Hoppa ej från bakgaveln eller bryggan!



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

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

LASTBIL

Har du för hög lön? Många kanske tycker det när man jobbar utanför arbetstiden utan att skriva upp det. Ofta handlar det om övertid som man tror man ska få igen eller att man börjar tidigare för att få en bra dag.

Tyvärr riskerar detta att dra upp tempot och din kollega kanske upplever att den också måste jobba gratis för att hinna med, blir en ond spiral.

- Börja inte för tidigt, när arbetstiden börjar gör du också det, jobba inte gratis!
- Sluta i rätt tid, blir det övertid? Skriv upp!
- 15 min kortare rast om dagen blir 60 timmar på ett år, den återhämtningen kan avgöra hur du mår!
- Lossa eller lasta inte medan färdskrivaren står på rast, ta din rast i verkligheten också!
- Kom ihåg att ta dina små pauser under dagen utöver dina raster!