

almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Jönköping Östhammar Solna Mariestad
ungsbymåla Fårö Göttingborg Luleå Stockholm Ystad Eklöv Lidin
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarsjöarna Brom
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelby Västervik Jämsala Kalmar Husvika Åsarp
Öngården Umeå Hallandsås Kalmar Kristinehamn Blåviksby
Göteborg Borås Östersund Solna Östergötland Östergötland Tr
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Örebro Karlskrona Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

ODR-TERMINAL

Många arbetsuppgifter på ODR 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.

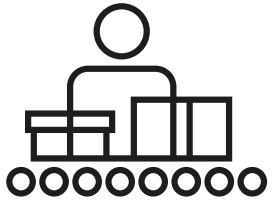
Utöver detta kan vi på ODR-terminalerna komma överens om ytterligare aktiviteter. Det absolut viktigaste är att vi genomför denna vecka tillsammans. Oavsett hur reklammängden ser ut kommer det för många av oss kännas ovanligt att jobba på ett delvis nytt sätt. För att detta ska fungera måste vi hålla 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
- Ta buntar med båda händerna, inte i buntbanden
- Ta micropauser vid behov och stretcha musklerna
- 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 Finnö Östhammar Solna Mariestad
ungsbäck och Fårta Göteborg Borlänge Stockholm Ystad Eskilstuna Lidin
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Staffanstorps Brom
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelby Im Västervik Ljungsala Kalmar Huskvarna Åstorp
Örngrunden Umeå Hallandsås Åre och Finnö Kalmar Östersund Bläkinge
Göteborg Borås Östersund Solna Bengtsfors Karlshamn Staffanstorps Tr
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Åre och Finnö Eskilstuna Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

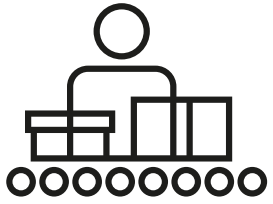
ODR-TERMINAL

**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!



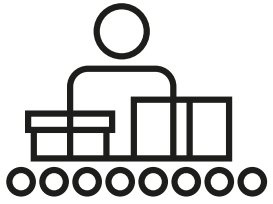
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Åre och Finnä Östhammar Solna Mariestad
ungsåra Årstad Göttingborg Borlänge Stenungsby Ysede Esköv Lidinge
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika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

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

ODR-TERMINAL

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.



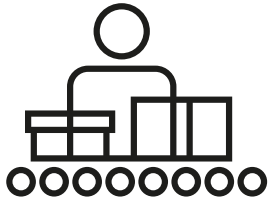
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Åsne Finn Östhammar Solna Mariestad
ungsvärta Örtå Göteborg Borlänge Stockholm Ysa Esköv Lidin
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarp Brom
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässleholm Västervik Ljusåla Kalmar Husvika Åstorp
Örnsköldsvik Hallandsås Kalmar Kristinehamn Bläkinge
Göteborg Borås Östersund Solna Östhammar Sjöfjärden Tr
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Årstad Eskersås Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

ODR-TERMINAL

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

- Lyft inte för tungt!
- Jobba inte över axelhöjd eller under knähöjd
- Skjut alltid pallen/lastbärare framför dig!
- Använd benen - inte ryggen - vid lyft.
- Vrid inte kroppen - näsa och fötter ska vara åt samma håll
- Använd rätt arbetsteknik vid bunthantering:
Lyft en bunt i taget och nära kroppen
- Ta inte för stora buntar
- Använd pallyftare/truck enligt gällande instruktioner
- Jobba i ett hållbart tempo



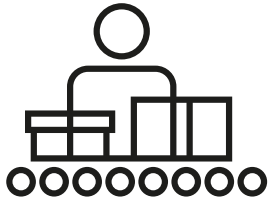
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gräna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Östhammar Solna Mariestad
ungsåra Årstad Göteborg Luleå Stockholm Ystad Eslöv Lidin
Sundsvall Kumla Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljusåla Kalmar Huskvarna Åstorp
Öngården Kungälv 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 Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

ODR-TERMINAL

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 Gräna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Årstad Kinn Östhammar Solna Mariestad
ungsåsa Gårta Götåborg Luleå Stenungsund Ytterby Långkrävar Lidin
Sundsvall Kumla Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelholm Västervik Ljusåsa Kalmar Huskvarna Åstorp
Öngång Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
Göteborg Årstad Årstad Årstad 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!

ODR-TERMINAL

Truckkörning? Javisst, men ...

- Är det tillräckligt uppmärkt där truckarna får köra?
- Vet alla var truckarna får köra eller inte 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.