



almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Jönköping Östhammar Solna Mariestad  
ungsåra Årstad Götting Göteborg Stockholm Ystad Ekokärr Lidin  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stannarstorp Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelby Alm Västervik Jämsala Kalmar Huskvarna Åsarp  
Öngång Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad  
Göteborg Borås Östersund Solna Östhammar Östhammar Östhammar Tr  
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!

## PAKETTERMINAL & SGT



### Belastningsskador kommer oftast smygande

- Det är lätt att slarva med hur man lyfter, drar och står på en truck.
- Belastningsskadorna kommer som sagt ofta smygande, efter en längre tid av felaktig belastning.
- Tänk på att variera ditt arbete, då minskar du risken för belastningsskador. Viktigt är att använda rätt lyftteknik och lyssna på kroppens signaler.



almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre  
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin  
romla Karlshamn Bengtsfors Övedskälla Finna Östhammar Solna Mariestad  
ungsåra Årstad Göteborg Luleå Stockholm Ytterby 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!**

**PAKETERMINAL & SGT**

**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 Jönköping Östhammar Solna Mariestad  
ungsåsa Årstad Göteborg Borlänge Stockholm Ystad Eskilstuna Lidin  
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stånåker Brom  
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal  
hamn Östersund Hässelby Västervik Jämsala Kalmar Husvika Åsarp  
Örnsköldsvik Årstad Kalmar Kristianstad Blomstermåla  
Göteborg Borås Östersund Solna Östhammar Östhammar Starfallstr  
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu  
öping Göteborg Sandviken Årstad Årstad Kalmar Blomstermåla Kali  
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

# Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

## PAKETTERMINAL & SGT

Viktigt att förebygga handintensivt arbete (HIA) och belastningsergonomiska besvär från nacke, rygg, händer, fötter och långvarig stående på rörligt underlag.

- Ha arbetsvariation med andra moment.
- Ta pauser regelbundet.
- Fördel att ha olika truck-modeller/reglage för att ha möjlighet till variation av körteknik.
- Handske med handlovstöd .
- Klä dig rätt efter årstiden, det blir lätt kallt (eller varmt) när portarna är öppna.

- Gör en daglig tillsyn av trucken innan arbetsdagen startar.
- Tänk på att de som kör truck också har truckutbildning och har tillstånd att framföra trucken.
- Använd alltid skyddsskor.
- Ha alltid uppsikt.
- Överskrid inte truckens lastkapacitet.
- Var uppmärksam emot alla som vistas i lokalen.