

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
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 Haparanda Årstad Årstad Årstad Årstad Årstad
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

SKÅPBIL

Att dela ut paket kommer alltid att vara ett fysiskt arbete och många gånger förekommer det stressiga situationer.

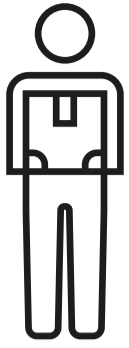
Människor mår bra av att röra på sig och lite stress i begränsad dos hjälper oss att klara av svåra situationer.

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

Vi utför ett krävande arbete och vi gör det i alltmer slimmade organisationer. När tiden inte riktigt räcker till försöker många av oss hitta genvägar. Vi kapar raster och struntar i att ta paus, vi bryter mot trafikregler, överlastar våra fordon och stressar vilket ökar risken för misstag och skador.

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
- En bur i taget
- Lyft rätt - använd benen istället för ryggen.
- Bryt inga trafikregler
- Använd inte telefonen under färd
- Jobba inte gratis!
- Ta ut hela din rast och utnyttja din rätt att ta paus
- Lås ditt fordon
- 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 Åsund Östhammar Solna Mariestad
ungsvärta Gäddede Göteborg Borlänge Stockholm Ysa Esköv Lidin
Sundsvall Kalmar Kuruna Arvika Kristianstad Borlänge Staffanstorps Brom
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässleholm Västervik Ljusala Kalmar Huskvarna Åstorp
Örnsköldsvik Åre Hall Mossen Åre Kalmar Kristinehamn Bläkinge
Göteborg Borås Östersund Solna Bengtsfors Karlshamn Staffanstorps Tr
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Haparanda Åre Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

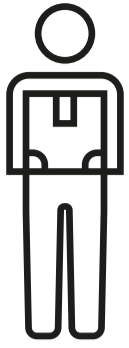
Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

SKÅPBIL

Du ansvarar för DIN arbetsmiljö

- Lyft rätt! Det är du som får lida med värkande leder och ömmande rygg.
- Styr burarna en och en, dra inte två åt gången!
- Tänk på körställningen! Ställ in stol och ratt för bästa komfort.
- Undvik att lyfta i plastbanden

Utan en frisk kropp klarar du inte av ditt jobb!



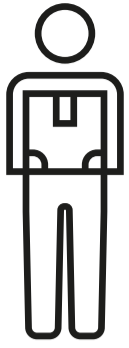
almstad Örskelljunga Stockholm Kalix Surahammar Medåker Borlänge Vre
Eslöv Örebro Luleå Valdemarsvik Gränna Landskrona Hälsingborg Köpin
romla Karlshamn Bengtsfors Jönköping Östhammar Solna Mariestad
ungsåsa Årstad Göteborg Borlänge Stockholm Ystad Eskilstuna Lidin
Sundsvall Kalmar Kiruna Arvika Kristianstad Borlänge Stenåker Brom
rköping Falköping Österbybruk Linköping Öregrund Bräcke Gislaved Kal
hamn Östersund Hässelby Im Västervik Ljungsala Kalmar Huskvarna Åsarp
Örnsköldsvik Hallandsås Kalmar Kristianstad Bläkingeab
Göteborg Borås Östersund Solna Borgholm Karlshamn Sjöfjärden Tr
orrköping Lindesberg Kumla Mariestad Västerås Knivsta Gnesta Askerssu
öping Göteborg Sandviken Haparanda Åre Köping Blomstermåla Kali
Trosa Sala Västerås Linköping Lund Borlänge Gislaved Bromölla Karlsha

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

SKÅPBIL

Har vi flexitid på PostNord?

- Bara genom att jobba 10 minuter varje dag utanför din schemalagda tid så jobbar du drygt en vecka gratis per år.
- Att blåsa ut nycklar, logga in i telefonen och backa in bilen är arbetstid
- Hur ska vi veta hur mycket personal som faktiskt behövs?
- Jobba enligt ditt schema!



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

Vecka 38 jobbar hela Sverige rätt!

SKÅPBIL

**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.

