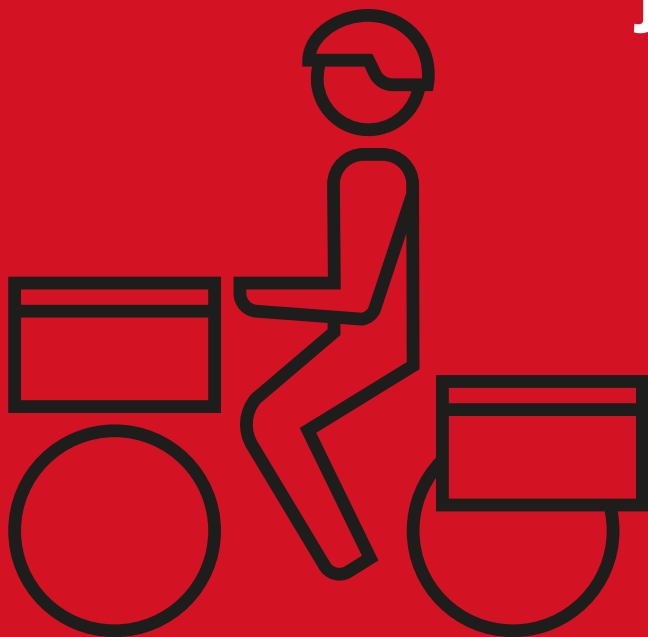


JAG ✓
JOBBAR
RÄTT



Jobba rätt

Vecka 38 2022

BREVBÄRING



seko.se/posten

Så länge vi fortsätter tro att brevbäring är en tävling, finns det inga vinnare. Vi står upp tillsammans för rätten att göra ett bra jobb med högt kvalitetstänk, utan att behöva riskera vår hälsa. Håll ihop på arbetsplatserna – stötta varandra att jobba rätt.

Stressa inte och ha ett gott humör

Långvarig stress ökar risken för en rad allvarliga sjukdomar, stress gör oss dessutom dumma och lurar oss att ta onödiga risker i arbetet. Kopplingen mellan stark stress och dålig stämning på arbetsplatsen är tydlig.

Spring inte i trapporna

Brevbärarkontor med en stor andel trappbrevbäring har också en stor andel brevbärare med knäproblem. Anledningen är belastningen vi får när vi springer i trappor. Att ta några springsteg i en trappa förstör kanske inte dina knän, men att rusa varje dag under en längre tid kan definitivt göra det.

Kamma klokt

Kamning är ett ensidigt arbete med en oerhörd statisk belastning som fel utfört mer eller mindre garanterar skador i axlar och rygg. Undvik kamning över axelhöjd och under knähöjd. Ta dig tid för att ställa in kamfacken så att de passar din längd! Ta regelbundna micropauser, håll aldrig för många brev i handen samtidigt och arbeta med lugna avslappnade rörelser.

Inget plock i posten under färd

Är det verkligen värt risken att köra på någon?

Bryt inte mot trafiklagarna

Att bryta mot lagen i trafiken innebär inte att man omedelbart bötfälls eller orsakar olyckor. Däremot ökar risken om du kör för fort, sätter fast bältet bakom ryggen, framför ditt fordon på trottoarer eller överlastar ditt fordon. PostNord kommer varken att betala dina böter eller ta ansvar för de skador du orsakar. Använd säkerhetsbälte, håll ett säkert avstånd till bilen framför, planera körningen efter väg- och trafikförhållandena.

Använd bärväst

En brevbärare bär årligen ut flera ton reklam och klump. Om denna vikt enbart belastar ena armen riskerar du belastningsskador. Använd bärvästen för att minimera denna risk.

Jobba inte gratis

Att börja jobba före sin arbetstid, jobba på sin rast, eller strunta i att skriva upp övertid innebär att du ägnar din fritid åt att lösa arbetsgivarens problem. Tio ynka minuter om dagen blir en dryg vecka per år. Dessutom hjälper man till att dölja det verkliga behovet av personal.

Ta ut hela din rast och utnyttja din rätt till paus

Din rast är din egen fria tid. Rasten är obetald och den blir inte mindre viktig de dagar det är mycket att göra. Pauser ingår däremot i arbetstiden och vi har rätt att ta dem vid behov.

Lasta inte reklam, post eller klump i framrutan

Det är både farligt och oergonomiskt att köra med last i vindrutan. Tänk på att du bara ska köra med max fyra flöden.

Överlasta inte din cykel

Hämta hellre två gånger i buntlådan eller gör några fler buntar i stället för att överlasta din cykel.

Lås ditt fordon

Lämna inte nycklarna i fordonet. Det är du som blir skyldig om fordonet hamnar i fel händer. Enligt vår arbetsbeskrivning ska vi även låsa våra fordon varje gång vi lämnar det.

Lämna inte nycklar eller arbetstelefon i cykeln/vagnen

Nycklar och arbetstelefoner är stöldbegärliga. Lämna dem aldrig utan uppsikt. Stoppa dem i fickan eller lägg dem i bärvästen.

Täck över posten då du lämnar cykeln obebakad

Risken för stöld ökar då posten lämnas obebakad. Lägg alltid på locken på väskorna då du lämnar din cykel eller vagn.

Gör fordonskontroll

Du har ansvar för att hålla fordonet i säkert skick och ska följa rutinerna för daglig fordonskontroll på alla fordon.

Lyft rätt!

Böj på knäna och lyft med benen. Ta en låda i taget. Använd pirra/kärra om möjlighet finns.

Fyll i den personliga tidboken

PostNord betalar inte dina böter om du åker fast i en kontroll och inte har fyllt i tidboken korrekt.

Nyttja dina raster

Rasten är ett bra tillfälle att få i sig mat/mellanmål. Att äta är viktigt för att orka en hel arbetsdag. Förutom återhämtningen får du möjlighet att umgås med dina arbetskamrater, vilket kan bidra till ökad glädje och trivsel på jobbet.

Utsätt dig inte för risker

Intresset för att stjäla paket/klump har ökat, vilket gör att brevbärare blir utsatta för hot och våld oftare. Skulle du komma i kontakt med aggressiva eller provocerande människor ska du inte utsätta dig själv för risker. Släpp allt och försök ta dig i säkerhet. Ingen försändelse är värt att riskera sitt liv för!

FC/LKM

Här görs en mängd tunga lyft varje dag. Vi ska inte riskera vår hälsa. Alla anställda ska ha en bra arbetsmiljö. Ingen ska bli sjuk eller skadad på jobbet. För att det ska hålla måste vi stötta varandra i att jobba rätt.

Stressa inte och ha ett gott humör

Långvarig stress ökar risken för en rad allvarliga sjukdomar, stress gör oss dessutom dumma och lurar oss att ta onödiga risker i arbetet. Kopplingen mellan stark stress och dålig stämning på arbetsplatsen är tydlig.

Lyft rätt

I FC och LKM hanterar vi stora mängder tunga paket. En stor andel av personalen i FC/LKM har problem med handleder och ryggar. Använd de hjälpmedel som finns för att förhindra onda nackar, axlar och ryggar.

Ensamarbete/ Hot och våld

Kontakten med arbetskamrater och andra människor i arbetet innebär i sig ett värde som är viktigt att tillvarata. Vid ensamarbete då det föreligger risk för hot och våld för att vi hanterar stöldbegärliga saker som frimärken osv, är det viktigt att man har kunskap om säkerhetsrutiner. Följ dem och jobba rätt för att minska risken för hot och våld.

Höglast i burar

Det är inte meningen att du ska skada dig för att plocka ner tunga paket

som är höglastade. Se till att vara två personer för denna arbetsuppgift. Det är din kropp som får värkande leder, ömmande rygg eller blåmärken om du gör dig illa, inte arbetsgivarens.

Arbetsredskap

Använd de trallor, flakvagnar, plockvagnar och hyllplan i 3 höjder som finns att tillgå för att få en så bra arbetsmiljö som möjligt och undvika skador.

Förväntningar från kund

Kunder förväntar sig att personalen ska kunna kundsystemen (t ex PostNord-appen). Ofta får vi bara utbildning i våra interna system, men inte de system som kund använder sig av. Kräv en utbildning/genomgång av dessa från din arbetsgivare, så att du känner dig trygg i kontakten med kund.

Jobba inte gratis

Att börja jobba före sin arbetstid, jobba på sin rast, eller strunta i att skriva upp övertid innebär att du ägnar din fritid åt att lösa arbetsgivarens problem. Tio ynka minuter om dagen blir en dryg vecka per år. Dessutom hjälper man till att dölja det verkliga behovet av personal.

Nyttja dina raster

Rasten är ett bra tillfälle att få i sig mat/mellanmål. Att äta är viktigt för att orka en hel arbetsdag. Förutom återhämtningen får du möjlighet att umgås med dina arbetskamrater, vilket kan bidra till ökad glädje och trivsel på jobbet.