

**JAG** ✓  
**JOBBAR**  
**RÄTT**



# Jobba rätt

## Vecka 38 2022

**BREVTERMINAL**



[seko.se/posten](https://seko.se/posten)

## **På Brevterminalerna har vi arbetsskift dag, kväll och natt. Mycket av arbetet utförs vid maskiner och kan vara monotona, även om arbetsvariation förekommer**

Undersökningar har visat att särskilt nattarbete är slitsamt för kroppen, både fysiskt och psykiskt. För att minimera riskerna i vårt arbete är det viktigt att vi funderar på hur vi utför arbetsuppgifterna.

Att använda rätt lyftteknik, att använda de arbetsredskap som finns och att ställa in arbetsredskapen efter sin egen person, kan motverka framtida skador.

Ta micropauser vid behov och stretcha gärna musklerna.

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

### **Exempel på några saker att tänka på:**

- Skjut lådvagnar/burar framför dig en och en, istället för att dra dem bakom dig
- Ställ i ordning vagnar/burar för att skapa arbetsyta
- Använd rätt lyftteknik
- Ställ in arbetsredskapen i rätt höjd, t.ex. stolar, bord, sorteringsfack
- Ta inte för stora buntar i handen
- Ta runt hela tidningsbunten, inte i banden
- Ta micropauser vid behov
- Använd de arbetsredskap som finns
- Använd skyddsskor
- Stretcha
- Anordna regelbunden pausgympa

## ODR-TERMINAL

### **Många arbetsuppgifter inom ODR är 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 arbetsredskapen efter sin egen person, kan motverka framtida arbetsskador. Ta micropauser vid behov och stretcha gärna musklerna.

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 reklam-mängden 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.

### **Håll i minnet att det faktiskt handlar om vår hälsa och vår framtid:**

- Lyft inte för tungt, buntarna får väga max 7 kg
- Skjut pallen/lastbäraren framför dig en och en, istället för att dra dem efter dig
- Använd pallyftare/truck enligt gällande instruktioner
- Använd arbetsredskap/skyddsutrustning t ex hörsel-skydd och skyddsskor
- Använd rätt arbetsteknik vid bunthantering, lyft en bunt i taget med båda händerna nära kroppen
- Respektera varandras olika förutsättningar
- Ta rast och pauser
- Delta i pausgympa
- Stressa inte
- Arbetsvariera så mycket som det går

## **Stress**

- Jobba i ett hållbart arbetstempo!
- Spring inte, utan gå i normal takt!
- Stressar du ökar olycksrisken!
- Alla är olika, ditt bästa är gott nog!
- Tänk på att du ska jobba till pension!

## **Ta ditt personliga arbetsmiljöansvar**

- Lyft rätt! Det är du som får lida med värkande leder och ömmande rygg.
- Skjut framför dig en bur/lådvagn i taget. Inte två åt gången!
- Tänk på arbetsställningen! Ställ in stol, bord och fack för bästa arbetsställning.
- Utan en frisk kropp klarar du inte av ditt jobb!