

JAG ✓
JOBBAR
RÄTT



Jobba rätt

Vecka 38 2022

PAKETTERMINAL



seko.se/posten

Ergonomi och rätt lyftteknik

För att minska risken för arbetsskador och för att öka ditt välmående i ditt arbete bör du använda den lyftteknik som du har blivit utbildad i:

- Använd gång-ställning, en fot framför den andra.
- Fötter, höfter, axlar och armar i samma riktning.
- Ha godset nära kroppen, då undviker du hävarmseffekt.
- Använd raka handleder och flexibla grepp.
- Utnyttja din benstyrka, arbeta i balans och förflytta fötterna.
- Använd arbetsredskap vid hantering av vikter över 15 kg och i annat fall vid behov.
- Lyssna på kroppens signaler, ta tekniska pauser utöver de vanliga pauserna.
- Undvik böjda och vridna arbetsställningar och variera arbetet.

Lasting och lossning på inbana och utbana

- Lasta paketen på högkant!
- En bra arbetsteknik bidrar till ergonomisk hållbarhet.
- Minimera höga lyft över axelhöjd vid lastning på utbana.
- Minimera höga lyft över axelhöjd vid lossning på inbana.
- Fler paket på lastbäraren ger mindre luft och färre transporter.
- Tunga paket längst ned.
- Bygg en stabil last och minska rasrisken.

Uppvärmning innan arbetet börjar

Med uppvärmning innan arbetspassets början ökar du kroppstemperaturen och förbereder musklerna inför arbetet. Då ökar du din prestationsförmåga och minimerar risken för skador.

Jobba på stup

- Stress kan leda till olyckor och allvarliga sjukdomar.
- Har du mycket paket på din bana? Be om hjälp!
- Kom ihåg att ta dina mikropaus under arbetspasset.
- Ta med vattenflaskan och drick ofta i små klunkar.
- Variera ditt arbete, då minskar du belastningsskador på vissa muskelgrupper.
- Skjut buren framför dig i stället för att dra den bakom dig.
- Dra inte två burar samtidigt, risk för förslitningsskador på axlarna ökar då.

Förankring av lastbärare (lastbil, släp, container etc.)

Detta gör vi för att förebygga olyckor och personsador vid lastbryggan och för att eliminera oönskade förflyttningar av lastbäraren.

- Därför bör alla lastbärare även förankras med förankringspännband.
- Om det finns inte möjlighet att förankra, måste man klossa lastbäraren.
- Förankra alltid lastbäraren innan du kliver in vid lastning/lossning eller kör in med truck. Chansa inte!!!

STYCKEGODSTERMINAL

Truckkörning är den klart viktigaste delen på våra styckegodsterminaler och logistiken där måste fungera.

- 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.
- Följ de regler som gäller och gena inte i kurvorna.
- Ha alltid uppsikt, titta i de truckspeglar som finns uppsatta vid möten etc.
- Överskrid inte truckens lastkapacitet.
- Var uppmärksam emot alla som vistas i lokalen, de kanske inte har vetskap om ert arbete och har kanske inte skyddsskor.
- Stress kan leda till olyckor och allvarliga sjukdomar.
- Klä dig rätt efter årstiden, det blir lätt kallt (eller varmt) när portarna är öppna.
- Säkra att portar stängs, när de är tomma.
- Säkra att lastbärarna är förankrade eller klossade, innan ni kör in med truck.