



FEM TIPS TIL Å FØLE SEG VEL I FØRERHUSET



Der er mange måter å forenkle arbeidsdagen på, slik at man føler seg vel på jobb. Men siden arbeidsoppgaver og arbeidsforhold kan variere mye fra sjåfør til sjåfør, blir også tips og råd helt forskjellige. Her får du likevel noen grunnleggende tips for alle sjåførere, uansett arbeidssituasjon.

INNHold

1.	Planlegg arbeidsdagen din	3
2.	Velg en sunn livsstil	4
3.	Unngå skaderisikoer på kort og lang sikt	5
4.	Vær forberedt på det uventede	6
5.	Sikkerhet først og fremst!	7

1.

PLANLEGG ARBEIDSDAGEN DIN

Alle vet at en stresset sjåfør øker risikoene i trafikken. Men helsen din kan også påvirkes negativt av stress. En måte å redusere stresset på er å tenke grundig gjennom arbeidsdagen og planlegge den. Med god planlegging har du bedre kontroll, slik at du kan unngå irritasjonsmomenter som skaper stress.



Unngå stress – ta deg tid

Identifiser og planlegg bort kilder
til stress

2.

VELG EN **SUNN LIVSSTIL**

Alle verktøy må være i god stand for å fungere på en god måte. Det viktigste «verktøyet» i transportbransjen er deg, og derfor bør du velge en livsstil som holder deg frisk. Å velge sunn mat, trene og være uthvilt er ting som gjør at du får det bra – ikke bare på jobb, men også generelt



Velg sunn mat



Tren



Vær uthvilt

3.

UNNGÅ SKADERISIKOER PÅ KORT OG LANG SIKT

Ensidige eller anstrengende arbeidsstillinger eller bevegelser er den vanligste årsaken til arbeidsskader blant lastebilsjåførere. Selv om resultatet av for eksempel feil arbeidsstilling ikke blir synlig før etter flere år, må du likevel være klar over risikoene og gjøre alt du kan for å unngå dem. Ergonomi handler om å unngå arbeidsskader – på både kort og lang sikt. Velg derfor alltid ergonomiske løsninger for ting som fører sete, hyttemiljø og tilhengerkoblinger. Det vinner du på i det lange løp.

Vær klar over risikoen for
arbeidsskader på lang sikt

Velg ergonomiske løsninger

- Endre kjørestilling fra tid til annen
- Lag deg rutiner for hvordan du klatrer inn og ut av førerhuset
 - Ta pauser, og strekk på kroppen
 - Husk å løfte riktig

4.

VÆR FORBEREDT PÅ DET UVENTEDE

Når du er forberedt og vet hvordan du skal opptre i uventede situasjoner, blir du også tryggere når du arbeider. Det kan handle om forskjellige forberedelser. Om vinteren kan du for eksempel ha med deg en «nødbag» med varme klær, litt proviant og drikke i tilfelle du blir stående. Du kan også ha med deg en fulladet powerbank, i tilfelle du ikke får ladet mobiltelefonen din.

Men det kan også handle om situasjoner som ikke rammer deg, men andre.

Tenk gjennom hvilke uventede situasjoner du faktisk kan havne i

Forbered deg på å håndtere disse

– Vet du hvor førstehjelpsskrinet er, og hva det inneholder?

– Hvor er refleksevenen?

Lytt til trafikkradioen.

5.

SIKKERHET FØRST OG FREMST!

Av ulike årsaker kan det av og til være fristende å tøyne regler og rutiner. Det kan hende man føler seg uthvilt selv om man ikke har hatt døgnhvilen. Og det er vel ikke så farlig å hoppe over lunsj og kjøre litt ekstra for å gjøre opp for tapt kjøretid?

Du må aldri tøyne grensene for sikkerhet – verken din egen eller medtrafikantenes. Hvis du alltid tenker sikkerhet først, kan du redusere stressnivået når andre ting går på tverke. Selv om en forsinkelse kan være et stort problem, er det likevel en bagatell sammenlignet med hva som kan skje hvis du tar unødvendige risikoer for å unngå å bli for sen.



Velg alltid sikkerhet

Ikke tøy grensene

- Sikring og tildekking av last er sjåførens ansvar.
- Følg trafikkreglene der du er.
 - Kontroller utstyret.
- Lag og følg daglige rutiner.

VBG GJØR VIRKSOMHETEN DIN MER EFFEKTIV

Vi ser hvordan bransjen stadig er i endring, og vi lytter til kundene våre. Derfor vet vi også hvilke innovasjoner som utgjør en reell nytte. Dette driver utviklingen vår, alltid med sikkerhet og ansvar først, slik at vi kan ligge i forkant. Det har vi gjort siden 1951.



Sikkerhet



Ansvar



Innovasjon

Alt henger sammen i et robust og gjennomtenkt system, som monteres raskt og enkelt. Best mulig pålitelighet og den maksimale holdbarheten med lang levetid og lite behov for service og reparasjoner gir bekymringsfri bruk og best mulig totaløkonomi.



Kunnskap



System



Produkter