



5 TIPS TIL AT TRIVES GODT I **FØRERHUSET**



Der er mange forskellige måder, hvorpå man kan gøre arbejdsdagen lettere, så man trives bedre på jobbet. Men eftersom arbejdsopgaver og arbejdsforhold kan variere meget fra fører til fører, er rådene til dem også vidt forskellige. Her er dog nogle grundlæggende råd til alle førere uanset arbejdssituation.

INDHOLD

1. Planlæg din arbejdsdag	3
2. Vælg en sund livsstil	4
3. Undgå risikoen for skader på kort og lang sigt	5
4. Vær forberedt på det uventede	6
5. Sikkerhed frem for alt!	7

1.

PLANLÆG DIN ARBEJDSDAG

Man ved, at en stresset chauffør øger risikoen i trafikken. Men også helbredet kan påvirkes negativt af stress. En måde, hvorpå du kan mindske stress, er ved nøje at gennemtænke og planlægge arbejdsdagen. Med god planlægning har du bedre styr på det hele og kan undgå irritationsmomenter, der skaber stress.



Undgå stress – tag dig tid

Find stresskilderne, og fjern dem
med planlægning

2.

VÆLG EN SUND LIVSSTIL

Alle værktøjer skal holdes i god stand for at fungere effektivt. Det vigtigste "værktøj" i transportbranchen er dig selv, og derfor bør du vælge en livsstil, der gør dig sund. At vælge en sund kost, motionere og sørge for at være udhvilet er forhold, der gør, at du trives – ikke kun på jobbet, men også i almindelighed.



Vælg en sund kost



Motioner



Sørg for at være udhvilet

3.

UNDGÅ RISIKOEN FOR SKADER PÅ KORT OG LANG SIGT

Ensidige eller anstrengende arbejdsstillinger eller bevægelser er den mest almindelige årsag til arbejdsskader blandt lastvognschauffører. Selvom resultatet af eksempelvis en forkert arbejdsstilling først viser sig efter flere år, skal du stadig være bevidst om risikoen og gøre alt for at undgå den. Ergonomen handler netop om at undgå arbejdsskader – på kort og lang sigt. Derfor skal du altid vælge ergonomisk udformede løsninger, uanset om det gælder førersædet, arbejdsmiljøet i førerhuset eller koblingsudstyret til påhængsvognen. Det vinder du på i det lange løb.

Vær opmærksom på risikoen for
langsigtede arbejdsskader

Vælg ergonomiske løsninger

- Skift kørestilling en gang imellem
- Få gode rutiner for ind- og udstigning af førerhuset
 - Hold pauser, og stræk kroppen
 - Sørg for at løfte korrekt

4.

VÆR FORBEREDT PÅ DET UVENTEDE

At være forberedt og vide, hvordan man skal handle i uventede situationer, øger trygheden ved arbejdet. Og det kan dreje sig om forskellige forberedelser, eksempelvis at du om vinteren har en "nødtaske" med varmt tøj samt lidt mad og drikke med, hvis du kommer til at holde stille. Eller at du altid har en fuldt opladet powerbank med i tilfælde af, at du stik mod alle odds ikke kan oplade mobiltelefonen.

Men der kan også være situationer, der ikke primært rammer dig, men en anden.

Overvej, hvilke uventede situationer du kan komme ud for.

Vær forberedt på at håndtere dem.

- Ved du, hvor din forbindingskasse er, og hvad den indeholder?
 - Hvor er sikkerhedsvesten?
-

Hør trafikradio!

5.

SIKKERHED FREM FOR ALT!

Nogle gange kan det af forskellige grunde være fristende at slække på regler og rutiner. Selvom man ikke har fået sin nattesøvn, føler man sig måske frisk. Og det gør vel heller ikke noget at springe frokosten over og give den lidt ekstra gas for at forsøge at indhente tabt køretid?

Gå aldrig på kompromis med sikkerheden, uanset om det er din egen eller medtrafikanternes! Hvis du altid sætter sikkerheden i højsædet, kan du mindske din stress, når andre ting bliver besværlige. Selvom en forsinkelse i sig selv kan være et stort problem, er den alligevel et lille problem i forhold til, hvad der kan ske, hvis du tager unødvendige risici for at undgå den.



Vælg sikkerhed frem for alt andet

Flyt aldrig grænserne

- Sikring og dækning af lasten er chaufførens ansvar.
 - Følg gældende færdselsregler, dér hvor du er.
 - Gennemgå dit udstyr.
 - Etabler og følg nogle daglige rutiner.

VBG GØR DIN FORRETNING MERE EFFEKTIV

Vi ser, hvordan branchen hele tiden forandrer sig, og vi lytter til vores kunder. Derfor ved vi også, hvilke innovationer der virkelig gør nytte. Det driver vores udvikling – altid med sikkerhed og ansvarlighed som det primære – så vi kan være på forkant. Det har vi gjort siden 1951.



Sikkerhed



Ansvar



Innovation

Alt passer sammen og fungerer i et robust og gennemtænkt system, som er hurtigt og nemt at montere. Den høje pålidelighed, fremragende holdbarhed og lange levetid samt det lave service- og reparationsbehov sikrer problemfri brug og den bedste totaløkonomi.



Viden



Systemer



Produkter