

Arbete med truck





Arbete med truck

Du som jobbar inom till exempel partihandeln, på ett åkeri eller en godsterminal och kör mycket truck kan undvika många farliga situationer med rätt kunskaper. Varje år skadas nästan åttahundra människor i Sverige så pass mycket att de är borta från jobbet. Många allvarliga olyckor sker när man på olika sätt tappar kontrollen över trucken. Den vanligaste olyckan är att man klämmer fötter och ben. Förslitningsskador på framför allt nacke, skuldror och rygg är också vanliga. Därför finns det regler som särskilt handlar om arbete med truck.

Vanliga situationer som kan vara riskfyllda

Olycksrisker

Den absolut vanligaste olyckan i samband med truckkörning är att man klämmer fötter och ben.

Vanliga olyckor är kollisioner med människor, med andra truckar eller med inredningen. De beror ofta på att truckföraren har skymd sikt eller skrymmande last och förlorar kontrollen över trucken.

Andra vanliga olycksituationer är att truckföraren får fallande last över sig eller stukar foten när han eller hon hoppar ner från trucken.

Belastningsrisker

Truckförare arbetar ofta i vridna arbetsställningar. Blicken är i körriktningen medan resten av kroppen måste anpassas till förarplatsen/ståpattan och manöverreglaget. Detta är en vanlig orsak till att truckförare får besvär i nacke och skuldror.

Arbetet med truck innebär ofta ensidiga arbetsställningar. Det kan ge besvär eftersom kroppen belastas på samma sätt under lång tid.

Så kan du och dina kollegor minska risken för olyckor och skador

Utbildning

Alla truckförare ska ha dokumenterade teoretiska och praktiska kunskaper för att få köra truck. Det finns riktlinjer för vilka kunskaper och färdigheter truckförare ska ha, LTP 10, som några av arbetsmarknadens parter slutit avtal om. Många utbildningsanordnare utgår från TLP 10 i sina kurser.

När det gäller utbildning inom belastningsergonomi kan företagshälsovården i många fall bidra med kompetens och resurser.

Rätt truck och hjälpmedel för jobbet

Se till att du har rätt sorts truck för det jobb som ska göras. Många olyckor sker när fötterna kläms mellan truckens fotplatta och något annat föremål. Det finns trucktyper med bra skydd för fötterna.

Det finns hjälpmedel som gör att du inte behöver böja eller vrida nacken onödigt mycket, till exempel kamera och monitorstöd i hytten. Det är också viktigt att få tid att lära in en bra teknik när man använder truck.

Att använda trucken i stället för att lyfta med till exempel en skjutkärra / pirra kan vara ett hjälpmedel i sig som avlastar kroppen.

Ergonomiska satsningar ger positiva effekter

Undersökningar visar att en satsning på ergonomiska hjälpmedel och en bra teknik vid truckanvändning ger många positiva effekter, bland annat

- ökad precision
- minskat antal fel
- kortare inlärningsstid
- minskad tidsåtgång för att lösa en uppgift
- minskad trötthet
- minskad fysisk belastning.

Variera arbetet

För att undvika belastningsskador på grund av ensidigt arbete bör du som truckförare undvika långa pass i förarhytten eller att arbeta med samma typ av uppgifter under långa stunder. Truckarbete som kombineras med andra arbetsuppgifter, som till exempel att lyfta och bära, förekommer på många arbetsplatser.

Det är bra när arbetet kan varieras på detta sätt men det är samtidigt viktigt att den som utför arbetet har goda kunskaper, inte bara om användningen av truck, utan också om riskerna med att lyfta, bära, skjuta eller dra laster.



Arbetsgivaren har ansvaret för arbetsmiljön

Det är arbetsgivaren som har ansvaret för arbetsmiljön. Det innebär att arbetsgivaren ska skapa rutiner och regler för den egna arbetsplatsen och följa upp att verksamheten fungerar som den ska. Arbetsgivaren ska utbilda sin personal så att de har kunskaper om belastningsergonomiska risker i arbetet och hur riskerna kan minskas. Både teori och praktik bör ingå. En årlig uppdatering av kunskaperna ger bäst effekt.

Arbetstagaren är skyldig att följa instruktionerna och att använda trucken på ett ansvarsfullt sätt, annars kan han eller hon utgöra en säkerhetsrisk både för sig själv och för andra.

Använd de hjälpmedel som finns tillgängliga och meddela din arbetsgivare om det finns brister som behöver åtgärdas. Kanske behöver ni investera i nya hjälpmedel?

Regler för arbete med truck

Det finns särskilda regler för arbete med truck (se Arbetsmiljöverkets föreskrift Användning av truckar AFS 2006:5). Truckanvändningen ska undersökas och riskbedömas systematiskt.

Truckar får bara användas i lämpliga miljöer. Bland annat måste sikten vara tillfredställande och trucktrafiken ska vara avgränsad från gående.

Lastbilsflak och liknande ska säkras innan trucken kör ut på flaket. Bälte ska användas när det finns. Arbetsgivarens tillstånd och truckförarens teoretiska och praktiska kunskaper ska vara skriftligt dokumenterade.

Mer information om Arbetsmiljöverkets lagar, regler och verksamhet hittar du på www.av.se

Bra rutiner för förebyggande arbete

- Separera gående och andra oskyddade från trucktrafik med hjälp av markerade körfält eller truckgångar och åtgärda platser i lokalerna som har skyddstak.
- Jämna golv minskar riskerna för stötar och vibrationer, som annars kan ge besvär i rygg och nacke.
- Börja arbetspasset i trucken med att ställa in förarstol och, om möjligt, reglage och ratt så att de passar din kropp.
- Ta en rast varje timme – sätt dig ner om du står, eller ställ dig upp om du sitter.
- Använd skyddsskor.
- Anpassa hastigheten.
- Säkra eller klossa lastbilen eller släpvagnen när du arbetar med truck på bil och lastbrygga.
- Arbetsväxling; variera ditt arbete om det är möjligt så att du inte kör truck hela dagarna.





ARBETSMILJÖ
VERKET

**Fler exemplar av denna
trycksak beställs från**

Arbetsmiljöverket

112 79 Stockholm

Telefon: 010-730 90 00

E-post: arbetsmiljoverket@av.se

www.av.se

Best nr **ADI 620**

Vår vision: Alla vill och kan skapa en bra arbetsmiljö