

Arbete med att skjuta och dra

- Träna in bra arbetsteknik.
- En mjuk start gör att arbetstyngden halveras.
- Använd båda händerna vid förflyttning av burar.
- Ta en bur i taget.
- Skjut hellre än att dra.
- Planera lastnings- och lossningstiderna – Arbeta i lugnt tempo.
- För längre avstånd, använd motordriven truck eller liknande.
- Använd handskar och skyddsskor.

Sittande arbete

- Justera sätet efter dina mått.
- Håll armarna nära kroppen.
- Ta regelbundna och aktiva pauser.
- Variera din sittställning.
- Hoppa inte ner från bilen, använd trappsteget.
- Se över din förarstol; underhåll och service.
- Reglage, pedaler och växelspak ska vara lättmanövrerade.

En god fysik hjälper kroppen att klara av belastningar i arbetet och förbättrar förutsättningarna för att inte skadas.

Beställ den här kostnadsfria broschyren på www.av.se eller från:
Arbetsmiljöverkets publikationsservice, Box 1300, 171 25 Solna.
Telefon 08-730 97 00, Fax 08-735 85 55
E-post: publikationsservice@av.se

ADI 613



Bra
arbetsmiljö
på väg!

Yrkesförare

Arbetet som yrkesförare och att arbeta med distribution innebär till stor del att lyfta, lasta och lossa gods. Arbetet utförs också ofta ensam. För att bibehålla en god hälsa finns det saker du kan göra. Här får du några tips.

Arbete med att lyfta

- Träna in bra arbetsteknik.
- Planera lyftet.
- Lyft nära kroppen.
- Använd hjälpmedel om godset väger mer än 25 kg.
- Rätt hjälpmedel för uppgiften.
- Lyft helst ovan knä och under axelhöjd.
- Ge dig tid för återhämtning – Ta paus!
- Underhåll och service av hjälpmedel.
- Använd skyddshandskar och skyddsskor.
- Ta hjälp vid lossning av gods om det är möjligt. ►