

En guide för dig som arbetar med

Tidningsdistribution



Att hålla sig frisk



För ett hållbart arbetsliv är det viktigt att hålla sig frisk och skadefri. Det gör du bäst genom att äta varierat, sova 7–8 timmar per dag och undvika att stressa för mycket. Du behöver röra på dig, men också ha tid för vila. Allt för att skapa ett hälsosamt arbetsliv.

INNEHÅLL

Stress.....	4
Arbete i kyla.....	5
Arbeta natt.....	6
Förebygg skador.....	8
– Fötter/knän.....	8
– Axlar.....	9
– Ländrygg.....	10
Riskbedömning.....	11

Stress

Stress i sig är inget dåligt. Tvärtom. Det skärper våra sinnen och förbereder kroppen för aktivitet.

Stress var livsviktigt för vår överlevnad förr i tiden då människan jagade vattenbufflar eller slogs mot tigrar. Problemet i dag är att hjärnan inte kan skilja mellan tigrar och en utdelningsdeadline. Vi reagerar lika på båda situationerna.

Korta stunder av stress är inte farligt, men om vi stressar mycket under lång tid kan vi bli sjuka. Därför måste vi ge våra kroppar tid att återhämta sig.



Sänk arbetstempot och ge sig själv tid och möjlighet att göra rätt!

Tänk efter:
Stanna upp och tänk efter hur du själv jobbar. Vilka saker stressar du igenom?

Risker med stress

När vi stressar finns det en risk att vi glömmer att göra jobbet på ett sätt som håller kroppen frisk. Vi lyfter på ett sätt som skadar kroppen eller går och springer lite snabbare. Kanske hoppar vi de sista trappstegen i trappan, vilket kan leda till att vi ramlar och skadar oss. All stress vi utsätter oss för under dagen ökar skaderisken för våra kroppar.

Att arbeta i kyla

För den som arbetar i kyla är det viktigt att hålla sig varm. När vi fryser börjar vi spämma oss. Vi drar upp axlarna mot öronen och andas snabbare. Våra kroppar börjar stressa.

Det finns tre saker som påverkar hur kallt vi tycker att det är: lufttemperatur, luftfuktighet och vind. För att arbeta i kyla

behöver vi kläder som håller oss varma, vi behöver röra på oss och se till att vi inte är ute i kylan för länge.

TIPS



- **Kläder** – ha på dig flera lager löst sittande, varma kläder. Sitter de för tajt får blodet svårare att cirkulera och rörligheten minskar. Håll dig varm om öron, händer, ansikte och fötter. Ha med dig något varmt att dricka.
- **Rör på dig** – när vi rör på oss ökar blodcirkulation. Det gör att vi lättare håller värmen. Om du sitter still mer än en halvtimme – ta en kort paus och rör på dig.
- **Vindens effekt** – när det blåser känns det kallare än vad termometern visar. Exempel: om vindhastigheten är 25 km/tim och det är -5 ute känns det som -12. Alltså dubbelt så kallt! Se till att ditt yttersta klädlager skyddar mot vind.

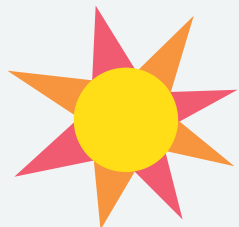
Att arbeta på natten

Vi människor är gjorda för att vara vakna på dagen. Att arbeta på natten innebär att vi rubbar på vår naturliga dygnsrytm.

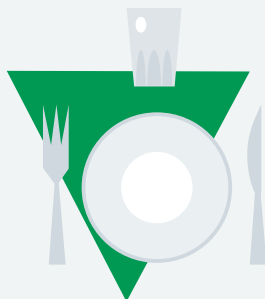
Vissa människor hanterar det bra, andra hanterar det sämre. Men gemensamt för alla är att nattarbete innebär en stor

omställning. De viktigaste sakerna att tänka på är att sköta sin kost, sova ordentligt och få dagsljus.

TIPS



1. Dagsljuset – Se till att vara ute dagtid så mycket det går. Det är bra för vårt immunförsvar och regleringen av hormoner i kroppen. Får vi för lite dagsljus under lång tid blir vi nedstämda. Du behöver få minst 20 minuter dagsljus per dag.



2. Maten – Försök att äta vid regelbundna tider. Din ämnesomsättning är inställd på att du sover på natten och är vaken på dagen. Ät en ordentlig middag på kvällen och en bra frukost på morgonen, och håll dig till mellanmål om du äter på natten. Välj gärna mat som har låg kalori- och sockerhalt.



3. Sömn – Sömn är livsviktigt och arbetar du natt måste du hitta sätt att få sömnen att fungera. Vi behöver sova 7–8 timmar per dygn. Det går att dela upp sömnen, men sov minst 4 timmar sammanhållen tid minst en gång per dag.

Tänk efter:

Bland de första tecknen på att du sover för lite är att du känner dig trött, irriterad, ledsen eller nedstämd. Hur mår du? Sovor du tillräckligt mycket och tillräckligt bra? Vilka saker stressar du igenom?

Kör du olika sorters fordon i arbetet är det viktigt att du är ordentligt utvilad, för att inte råka ut för en olycka och skada dig själv eller andra.

problem. Du kan också få ont i magen och känna dig allmänt seg och trött.

Är du trött får du svårare att koncentrera dig, du blir lätt irriterad och får svårare att lösa

Om du sover för lite under lång tid ökar också risken för depression, hjärt- och kärlsjukdomar, fetma, diabetes och **andra sjukdomar**.

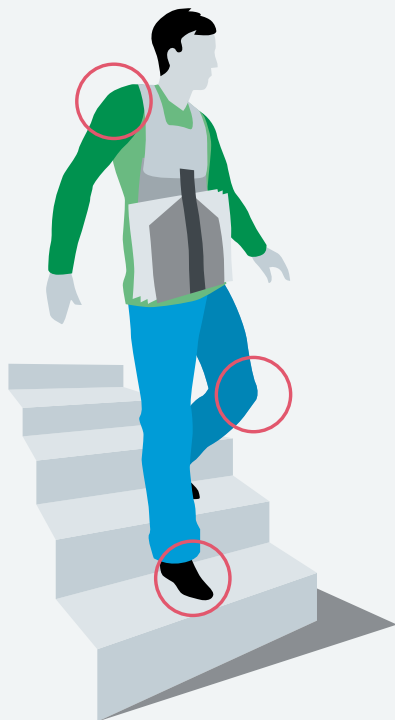


Vanliga ställen man får ont och varför

Våra kroppar är gjorda för rörelse, men också för omväxling. Det innebär att våra muskler och leder mår bäst av att göra olika rörelser.

Om vi gör samma rörelser hela tiden får vi ont. Om vi fortsätter att belasta lederna och musklerna trots smärtan, får vi till slut skador som kan ta lång tid att läka.

TIPS



- **Fötter** – Ont i eller under foten beror oftast på överbelastning, till exempel att man gått för mycket på hårt underlag.

Lösning: Sakta ned arbetstempot. Skaffa bättre skor och/eller iläggssulor. Blir det inte bättre trots nya skor, sulor och sänkt tempo bör du få foten undersökt hos en expert.

- **Knän** – Smärtor kring knäskålen och baksidan av knäet uppkommer oftast på grund av överbelastning. Till exempel när man hoppar eller går upp och ned för trappor.

Lösning: Sakta ned arbetstempot och undvik höga hopp och spring i trappor. Om smärtorna håller i sig i flera veckor bör du få knät undersökt hos en expert.

TIPS, FORTSÄTTNING



- **Axlar** – Vanligaste orsakerna till ont i axlarna är för att man arbetar med händerna vid eller ovanför axelhöjd, eller med händerna långt ut från kroppen.

Saker som kan förvärra smärtan är kyla eftersom musklerna då blir kalla och spända samt stress eftersom vi ofta drar upp axlarna mot öronen och spänner musklerna ännu mer.

Lösning: Arbeta med sänkta axlar och händerna nära kroppen.

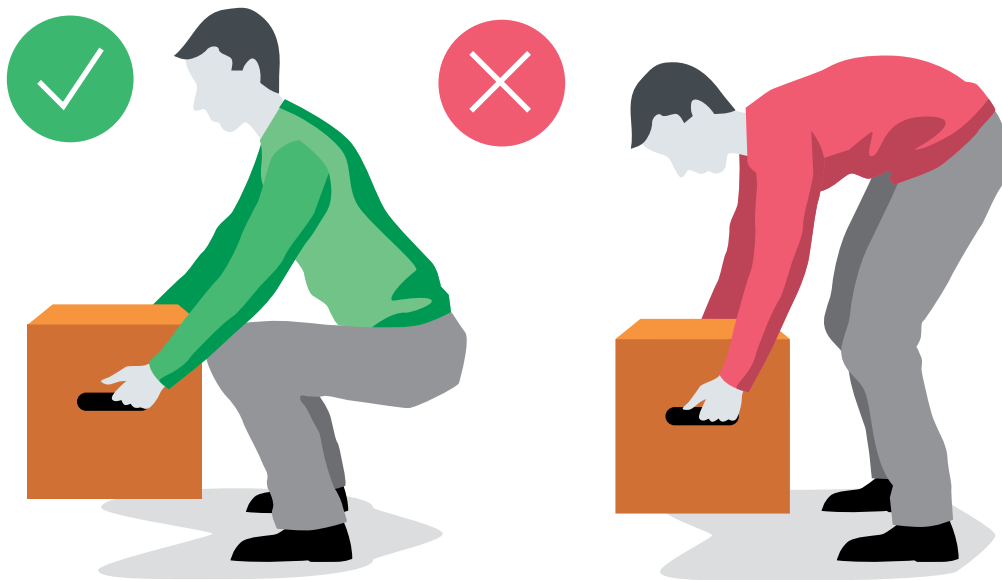
- **Ländrygg** – Den vanligaste orsaken till värk i ländryggen är felaktiga lyft och för mycket stillasittande.

Lösning: Det är viktigt att ha en korrekt lyftteknik. De saker du ska lyfta bör inte vara under knähöjd eller över axelhöjd. Ska du sortera paket, brev eller liknande, se till att ha ett bra arbetsbord.

Ge dig själv tid
att göra rätt.

Hur man lyfter saker

Stress för att få jobbet gjort är en av de absolut vanligaste orsakerna till skador. Ta det lugnt och tänk på vad du gör!



Riskbedömning

Arbetsgivaren är skyldig att kontrollera arbetsmiljön för de anställda och bedömningen av risker ingår i det löpande arbetsmiljöarbetet.

Det ska **alltid ske i samverkan med skyddsombud**, vara skriftligt och följas upp regelbundet. Ett exempel på när riskbedömning ska göras är när nya arbetshjälpmedel köpts in.

Rapporteringskyldighet

Som anställd måste du berätta för din arbetsgivare om fel och brister som uppstår under arbetet. För att kunna göra det måste arbetsgivaren ha ett rapporteringssystem. Utan dina rapporter har arbetsgivaren svårt att rätta till fel och brister. Arbetsgivaren ska informera dig om systemet och berätta hur tillbud, olyckor och avvikelser ska hanteras.

Skriv alltid tillbudsrapporter när något oväntat hänt som kan leda till sjukdom eller olycksfall.

Tillbud

Ett tillbud är en oönskad händelse eller situation som kan leda till sjukdom eller olycksfall. Exempel på tillbud kan vara att du halkar på en isfläck men varken ramlar eller skadar dig.

Olycka

Med olycka menas en oönskad händelse eller situation som gett upphov till sjukdom eller skada. Exempel på olycka kan vara att du halkar på en isfläck och ramlar och skadar dig.

Avvikelser

En avvikelse är något som avviker från det normala i arbetet.



**Vi på TYA utvecklar anslutna företag och
medarbetare i morgondagens transportbransch.**

**Vi driver på utvecklingen för säkrare och mer
hållbara arbetsmiljöer.**

**Tillsammans med våra parter och företag,
dess medarbetare samt skolor och myndigheter
arbetar vi för att skapa Sveriges bästa jobb.**

Transportfackens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd
Box 1826, 171 26 Solna | 08-734 52 00
E-post: info@tya.se | Webb: www.tya.se

