

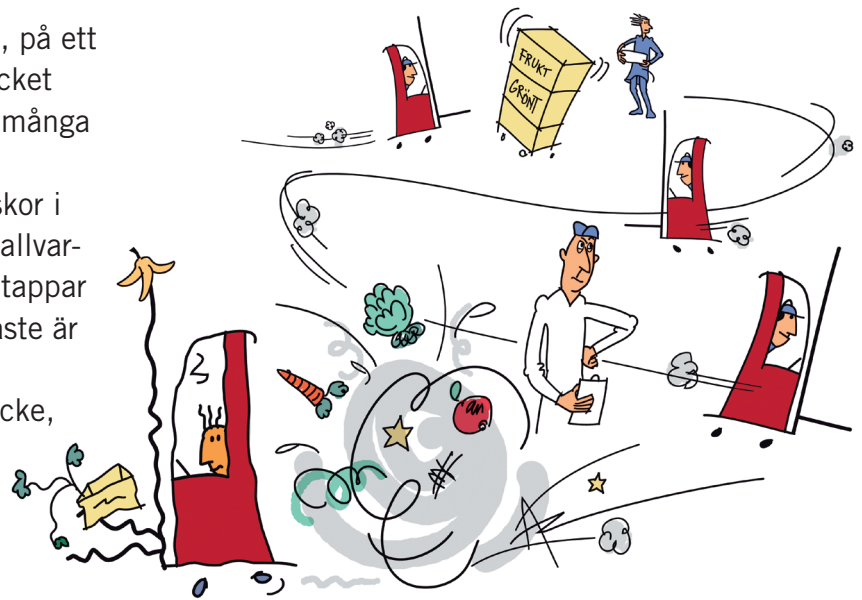


# Var rädd om dig – olyckor med truck är onödiga

Du som jobbar inom t.ex. partihandeln, på ett åkeri eller en godsterminal och kör mycket truck kan med rätt kunskaper undvika många farliga situationer.

Varje år skadas nästan tusen människor i Sverige när de använder truck. Många allvarliga olyckor sker när man på olika sätt tappar kontrollen över trucken och det vanligaste är att man klämmer fötter och ben.

Förslitningsskador på framför allt nacke, skuldror och rygg är också vanliga. Från den 1 juli gäller nya regler för truck.



## Vanliga situationer som kan vara riskfyllda

### Olycksrisker

Den absolut vanligaste olyckan i samband med truckkörning är att man klämmer fötter och ben. Truckföraren är oskyddad och försöker kanske bromsa in på ett halt underlag.

En väldigt vanlig olycka är påkörningar av andra människor, eller kollisioner med andra truckar eller inredningen. De beror ofta på att truckföraren har skymd sikt eller skrymmande last och förlorar kontrollen över trucken.

Andra vanliga olyckssituationer 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 är anpassad till förarplatsen/ståplattan och manöverreglaget. Detta är en vanlig orsak till att truckförare får besvär i nacke och skuldror.

Arbetet med truck blir ofta ensidigt, vilket också kan ge besvär eftersom kroppen belastas på samma sätt under lång tid.

## Så kan ni minska risken för olyckor och skador

### Utbildning

Alla truckförare ska ha dokumenterade teoretiska och praktiska kunskaper för att få köra truck. TYA, Transportfackens yrkes- och arbetsmiljönämnd, har avtal med instruktörer som utbildar truckförare. Det finns en kursplan för utbildning av truckförare, TLP 2, som några av arbetsmarknadens parter slutit avtal om. Många utbildningar och instruktörer tillhandahåller den. Sök på truckutbildning på Internet.

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.

Vad gäller belastningsergonomin finns det hjälpmedel som gör att du inte behöver böja eller vrida nacken onödigt mycket, exempelvis 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 t.ex. en skjutkärra / pirra kan vara ett hjälpmedel i sig som avlastar kroppen.

#### Undersökningar visar att ergonomiska satsningar 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 t.ex. 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.

## Vem ansvarar för vad

**Arbetsgivaren** har ansvaret för arbetsmiljön, att skapa rutiner och regler för den egna arbetsplatsen samt att 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 utgöra en säkerhetsrisk både för sig själv och 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?

## Nya regler för truck 1 juli

Från 1 juli 2007 gäller nya regler när Arbetsmiljöverkets föreskrift Användning av truckar (AFS 2006:5) träder i kraft. *Truckanvändningen* ska undersökas och riskbedömas systematiskt. Truckar får bara användas i lämpliga miljöer, bli måste sikten vara tillfredställande och trucktrafiken ska vara avgränsad från gående. Lastbilsflak och liknande ska säkras innan trucken kör ut på flaket och 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](http://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 skydd sil
- 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, ratt m.m. efter dina mått.
- 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.

