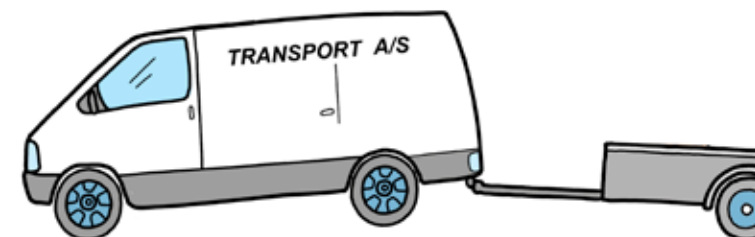


HVILKEN  
FINGER  
FÅR DU I  
TRAFIKKEN?



# JEG KØRER VARER OG GODS I BIL UNDER 3500 KG



Branchearbejdsmiljørådet  
for transport og engros

## Forord

Denne branchevejledning henvender til alle, der kører varer og gods i biler op til 3,5 tons (varevogne, kassevogne og pick-ups).

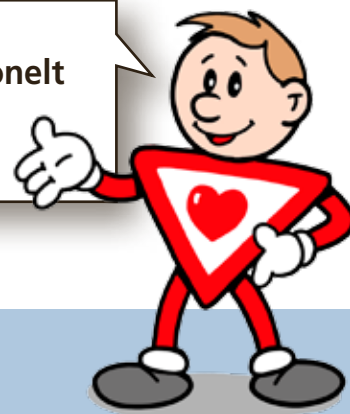
Formålet med branchevejledningen er at give dig overblik over de arbejdsmiljøforhold, der har betydning i dit daglige arbejde. Du arbejder typisk alene og har derfor ikke altid mulighed for at få hjælp fra andre.

Branchevejledningen giver overordnet overblik

over forhold i arbejdsmiljøet og henviser til andre branchevejledninger fra BAR transport og engros og Arbejdstilsynet. Detaljerne finder du i de enkelte branchevejledninger om særlige brancheområder fra henholdsvis Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros (BAR) og Arbejdstilsynet.

Branchevejledningen henviser også til politiets regler om tilladt vægt mv., da dette bl.a. har betydning for, hvilke arbejdstidsregler du er omfattet af og din sikkerhed, når du kører.

**Husk, det er professionelt at arbejde sikkert**



Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros har udgivet denne branchevejledning og udgiver også andre branchevejledninger, som er parternes anbefalinger om god praksis på et område. Branchevejledningerne har status som At-vejledninger. Branchevejledningerne er ikke bindende for virksomhederne, men Arbejdstilsynet vil ikke foretage sig mere i de situationer, hvor en virksomhed har fulgt en branchevejledning.

Alle branchevejledninger og materialer fra BAR transport og engros findes på [www.bartransport.dk](http://www.bartransport.dk). Under godstransport på vej og generelle branchevejledninger finder du andre relevante materialer.

### Arbejdstilsynet

Arbejdstilsynet har haft branchevejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet branchevejledningen, som den foreligger og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.

### Hjælp os med at gøre materialerne bedre!

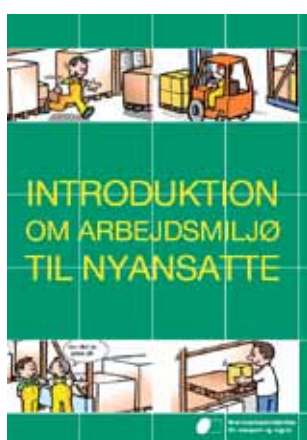
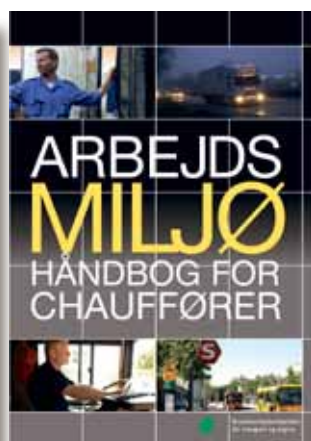
BAR transport og engros anvender brugernes bedømmelse af materialerne til at blive bedre. Materialerne evalueres i en vis periode efter deres offentliggørelse. Alle kan bidrage til evalueringen på hjemmesiden

[www.bartransport.dk](http://www.bartransport.dk)

# Indholdsfortegnelse

Indledning .....	2
Arbejds miljøorganisation mv. ....	3
Førerpladsen.....	3
Indkøb af biler.....	6
Vibrationer .....	6
Støj .....	7
Tunge løft .....	7
Personlige værnemidler.....	9
Arbejdshygiejne .....	10
Spiseplads .....	10
Arbejdstidsregler.....	10
Kørsel med trailer/påhængsvogn.....	11
Belæsning og lastsikring.....	13
Psykisk Arbejds miljø.....	15
Arbejds miljøpolitik.....	16
Henvisninger.....	20
Adresser .....	21





Reglerne om arbejdsmiljøorganisation, lovpligtig arbejdsmiljøuddannelse, APV, arbejdsulykker mv. findes i disse pjecer.

## Førerpladsen

En førerkabine har mange funktioner ud over at styre køretøjet. Det er også ofte kontor, IT-arbejdsplads, frokoststue mm. Dette er vigtigt at have med i overvejelserne, når førerkabinen indrettes.

En væsentlig årsag til rygproblemer er langvarigt siddende arbejde i samme stilling kombineret med stød fra underlaget. Derfor er det vigtigt, at bl.a. sædet kan tilpasses chaufføren, så chaufføren har mulighed for jævnlige ændringer i sin siddende stilling samt at støddabsorberingen er god.

Sædet skal kunne indstilles, så det passer til chaufføren. Kravet til indstillingsmuligheder vil derfor blive større i de situationer, hvor bilen bruges af flere chauffører.

Kabinen skal være af en sådan størrelse, at selv store chauffører kan arbejde med hensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser. Desuden skal kabinen være tilstrækkelig stor til at udstyr kan placeres uden, at det generer udsynet eller er til fare for chaufføren.

Hvis pladsen i kabinen er mangelfuld, og der alligevel aldrig bliver kørt med kolleger, kan man afmontere passagersædet og den "nye" plads kan bruges til andre ting.

Alle, der har et siddende arbejde, har ekstra grund til at være opmærksomme på siddekomfort og siddestillinger. Man skal kunne sidde afslappet i skulder, ryg, lænd, hofter og knæ.

Specielt ved længere ture er det vigtigt, at chaufføren kan variere stillingen.

Ved bykørsel er det en fordel med automatgear. Brug eventuel fartpilot mest muligt for ikke at være fixeret med benet. Tænk over, hvad du har i baglommen, en pung i baglommen giver en skæv siddestilling.

Husk, den bedste siddestilling er den næste.



## Kollegatips

### Ind- og udstigning

Indstigning

- Åben døren helt - mindst 90 grader. Så bliver indstigningen nem og sikker.
- Det letter indstigningen, hvis rattet skubbes helt frem mod foruden. Samtidig bliver der bedre plads til indstillingen af sædet.

Udstigning

- Undgå at springe ud af førerkabinen – ryg og knæ udsættes for stor belastning.

### OBS

Undgå at springe ned fra liften, men køр den helt i bund, så du kan gå direkte ned ad den.

### 1. Indstilling af førersæde

- Indstil sædet i højde og dybde.
- Sædet skal være så højt, at du kan sidde med afslappede skuldre, når du har hænderne i "kvartér i 3" på rattet.
- Sædet skal være så langt tilbage, at du har lænden i sædet og kan sidde med strakte ben eller træder en eventuel kobling i bund.
- 2/3 af dine lår skal understøttes af sædet, det vil sige, du skal kunne få en knytnæve ind mellem din knæhase og sædets forkant.
- Ryglænet skal støtten hele ryggen også lænden.
- Indstil ryglænet, så der er en vinkel på 110 grader mellem ryg og lår. Undgå at ligge ned, når du kører.
- Varier sædets hældning.

Sørg for at sidde oprejst uden at synke sammen. På den måde sikrer du en god vejrtrækning og et godt blodomløb til benene.

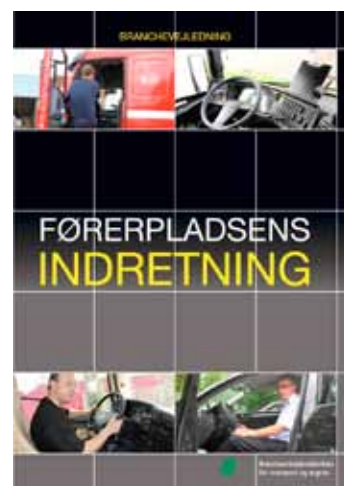
### 2. Indstilling af betjeningsgreb og informationsteknologi

- Betjeningsgreb og informationsteknologi skal være placeret, således at uhensigtsmæssige arbejdsstillinger som vrid og foroverbøjning i ryggen undgås.
- Du skal, uden at rattet slippes, kunne betjene betjeningsgrebene i bilen, det vil sige, blinklys, vinduesvisker mm.
- Du skal kunne betjene greb og teknologi, uden at det udgør en sikkerhedsmæssig risiko.
- Hvis du kører med manuelt gear, bør:
  - 1: Vandringen på gearstangen ikke være for stor for at undgå lange rækkeafstande.
  - 2: Gearstangen være placeret, således at du undgår side- eller foroverbøjning, når den betjenes.
- Betjeningsgreb skal være placeret, således at uhensigtsmæssige arbejdsstillinger som vrid og foroverbøjning i ryggen undgås.

### Se mere

#### BAR materialer

- Førerpladsens indretning.



## Indvendigt udstyr til betjening af bilen

Man skal kunne nå det væsentlige udstyr fra den siddende stilling. Det er mest optimalt, som det vises på billedet nedenfor, at det udstyr, man oftest har fat i, placeres tættest på kroppen. Det udstyr, som man har fat i færre gange, kan placeres lidt længere fra kroppen.



**Distractioner er skyld i mange uheld. Derfor bør alt grej, der ikke har med kørslen at gøre, ikke betjenes under kørslen. Sørg også for god trafik-sikker adfærd.**



## Fra førerkabine til varerum



*Eksempel på bil opbygget til varedistribution med adgang fra førerrum til varerum, læg også mærke til de skråtstillede hylder som sikrer at pakkernes placering under transporten.*

## Udstyr

Eftermonteret udstyr; GPS, printer, mobil mv. er ikke omfattet af bilens typegodkendelse. Vær derfor opmærksom på, at udstyr på intet tidspunkt må være til gene eller ulempe for chaufføren. Det må heller ikke placeres i rudernes synsfelter og airbags skal kunne udløses uhindret.

Alt udstyr bør fastmonteres i fastsiddende holder. Andre effekter/udstyr, som ikke fastmonteres (pc, termokande), skal placeres og eventuelt fastgøres, så de ikke udgør nogen fare ved opbremsning og undvigemanøvre.

## Fra gaden til varerum



*Demo-model. Et eksempel på god opbygning, hvor der er taget højde for både gode forhold i varerummet og ved "indludstigning". Ved udstigning bag bilen mindsker man også risici fra den øvrige trafik.*

## Indkøb af biler

Det er en fordel at tage "eksperten" (læs "brugeren") med på råd ved indkøb og indretning, derved undgås mange ærgrelser og fejlindkøb. "Ejerskab" giver ofte bedre driftsøkonomi. Hvis der er arbejdsmiljøorganisation i virksomheden, skal denne også inddrages.

Det kan være en rigtig god idé at lave en liste over de forhold/krav og anvendelsesmuligheder, man godt vil have opfyldt i forbindelse med indkøb og indretning.

Nogle eksempler på emner man skal stille krav om kunne være:

### Bil

- Størrelse (totalvægt/lastevne)
- Antal sæder
- Nødvendig motorkraft
- Kollisionssikkerhed (crash-test)
- Brændstoføkonomi
- Manuel/automatgear

- Fartpilot
- Støj- og vibrationsniveau
- Miljøvenlig CO<sup>2</sup>
- Ind- og udstigningsforhold
- Justeringsmuligheder for sæde og rat
- Indeklima, Aircondition
- Mulighed for hensigtsmæssig eftermontering af nødvendigt udstyr og grej.

### Lad/varerum

- Volumen og størrelse på varerum/lad
- Lift (læssebagsmæk)
- Sidedør/e og plukluge
- Plads til opbevaring af grej og værktøj
- Fastgøringspunkter for sikring af gods.

Vær opmærksom på, at listen ikke er udtømmende, men blot nogle eksempler. I skal derfor tage udgangspunkt i jeres firmas behov og lave jeres egen liste. Brug derefter listen til at lave et "udbud" blandt flere bilmærker og vurder, hvem der kan honorere flest af jeres krav.

## Vibrationer

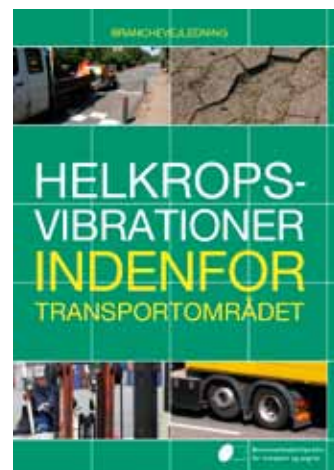
Jo længere tid kroppen udsættes for vibrationer, desto større risiko er der for småskader, der på sigt kan medføre slidgigt i lænden og diskusprolaps.

Varme har en positiv effekt på kroppens "modstandsdygtighed" overfor vibrationer. Derfor bør man have varme i hele sædet (også ryggen).

Tilpas hastigheden ved kørsel på dårligt underlag og så sørg for, at førersædet generelt er godt stødabsorberende.

### Se mere BAR materialer

- Helkropsvibrationer.



## Støj

Undgå biler der støjer mere end nødvendigt, da det bidrager til den samlede belastning/udtrætning af kroppen. Specielt infralyd (lavfrekvent støj) kan være et problem i biler, der kører med åbne vinduer.

Vær opmærksom på, at installation af udstyr kan give resonansstøj og ombygninger (eksempelvis af udstødningssystemet flyttes) kan betyde, at fabrikens støjdata ikke længere gælder.

**Biler med en god vedligeholdelsesstandard har generelt lavere støj- og vibrationsniveau. Samtidig er der god økonomi i en god vedligeholdelsesstand.**





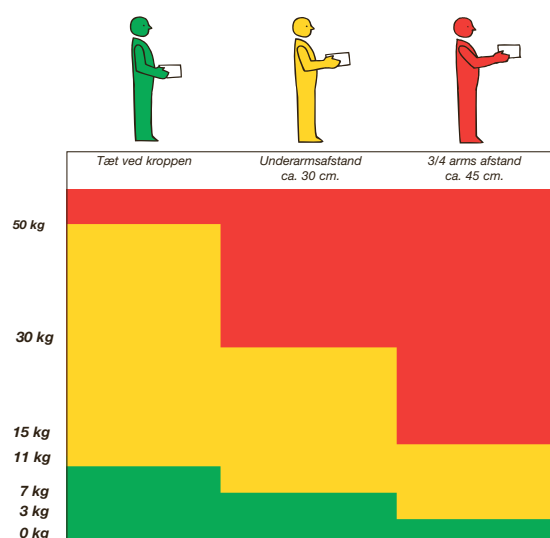
# Tunge løft

Ved løft sker der en belastning af ryggens led, muskler og ledbånd. Når du belaster ryggen ved løft og samtidig løfter forkert, f.eks. løft med vrid i ryggen, er der stor fare for, at du skader din ryg. Anvend tekniske hjælpehjælpemidler som sækketvogn og palleløfter mest muligt.

Det er ikke kun vægten af byrden, der har betydning for, om løftet er sundhedsskadeligt. Det betyder også meget, hvordan du løfter byrden. Derfor har BAR transport udarbejdet et materiale om god løfteteknik med film og instruktionsark til typiske løfteopgaver. Det hele kan ses på [www.bevarryggen.dk](http://www.bevarryggen.dk)

I skemaet kan du se de forhold, der har betydning for den samlede belastning, når du løfter.

Det kan du se i skemaet nedenfor



- Løft tæt på kroppen; byrdens vægt må ikke overstige 50 kg.
- Løft i underarms afstand; byrdens vægt må ikke overstige 30 kg.
- Løft i 3/4 arms afstand; byrdens vægt må ikke overstige 15 kg.

Et løft er sundhedsskadeligt, hvis det foregår i det røde område.

Når der løftes inden for det gule område, skal løftet foregå med forsigtighed.

Når der løftes inden for det grønne område, regnes løftet ikke for at være sundhedsskadeligt. Dette gælder dog kun, hvis du bruger en god løfteteknik. Det har også betydning, hvor meget du løfter i alt i løbet af en arbejdsdag. Dette er også bestemt af, om du kan løfte på en god måde. Hvis løftet ikke kan foregå på en god måde, må der løftes langt færre kg eller med andre ord: Hvis der er noget, der forværrer løftet.

Forhold, der kan forværre løftet, kan f.eks. være:

## Byrdens beskaffenhed

- hvis indpakningen let går i stykker
- hvis byrden er svær at holde fast i
- hvis byrden har skarpe kanter og dermed kan give skader.

## Den fysiske anstrengelse

- løft med foroverbøjet, drejet og/eller sidebøjet ryg
- løft over skulderhøjde
- løft under knæhøjde
- løft med en hånd.

## Arbejdsstedets beskaffenhed

- hvor du løfter på hårdt glat eller ustabil underlag
- hvis du er udsat for kulde, varme, træk og fugt
- hvis der er snævre pladsforhold.

## Arbejdsforhold i øvrigt

- hvis løft og bæring indgår i arbejde, der i øvrigt er rygbelastende
- uventede belastninger
- hvis der løftes hyppigt og gentagne i løbet af arbejdsdagen.

Hvis der er et eller flere forhold, der forværrer løf-

tet, kan man altså ikke følge tallene i skemaet. Du bør derfor løfte mindre, end hvad skemaet viser, der er i orden.

Ved bæring af byrder, altså hvor byrden løftes i lang tid og/eller, hvor du går med byrden, er belastningen meget større, og skemaet kan derfor ikke bruges. Her er grænserne mellem det gule og det røde område flyttet betydeligt:

- Bæring tæt på kroppen: Byrdens vægt må ikke overstige 20 kg.
- Bæring i underarms afstand: Byrdens vægt må ikke overstige 12 kg.
- Bæring i 3/4 arms afstand: Byrdens vægt må ikke overstige 6 kg.

Herudover bør transportvejens længde højst være 20 m. på et plant underlag. Gang på trapper belaster endnu mere, og derfor skal hvert trappetrin beregnes som 1 meter.

## Træk og skub

I transportbranchen er det ofte nødvendigt at flytte tunge byrder manuelt. Dette kan foregå med palleløftere, rullepaller, rullecontainere, osv. Træk og skub af tunge byrder belaster ryg, arme og ben.

Den kraft, der anvendes på at trække eller skubbe en byrde, er ikke kun bestemt af byrdens vægt.

Det er også vigtigt at se på, om;

- underlaget er jævnt, glat osv.
- der skal køres op og ned ad stigninger
- hjulene kører godt
- vognen er let eller tung
- vognen er i balance
- du kan se for byrden, eller om du må vride i ryggen for at se ved siden af den.

## Se mere

### Arbejdstilsynet

- Vejledning om løft, træk og skub D.3.1

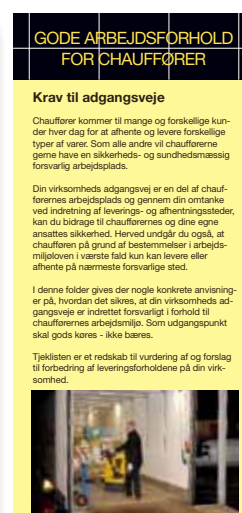
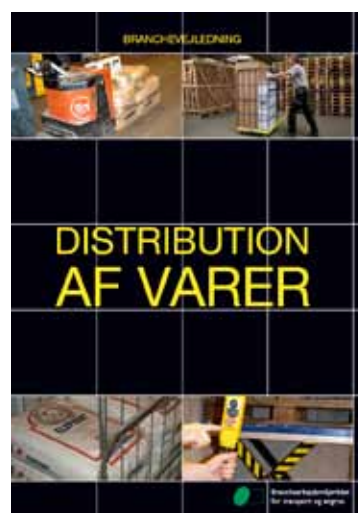
### BAR materialer

- [www.bevarryggen.dk](http://www.bevarryggen.dk)
- Gode arbejdsforhold for chauffører
- Distribution af varer
- Katalog over tekniske hjælpemidler



## Bevar ryggen

Værktøj til transportbranchen



# Personlige værnemidler

Hvis der er en særlig risiko ved arbejdet, som ikke kan fjernes, skal der bruges personlige værnemidler. Ved transport af gods og godshåndtering vil nedenstående oftest være dækkende, men i specielle situationer skal der mere til.

- Sikkerhedsfodtøj, hvis der er risiko for, at fødderne bliver klemt. Eksempelvis hvis du bruger palleløfter eller læsebagsmæk, eller håndterer tunge ting
- Handsker
- Synlighedsbeklædning, f.eks. en trafikvest (hvis du færdes henover cykelsti, vejbane eller parkeringsareal i forbindelse med af- og pålæsning). Den findes i forskellige klasser (afhængig af arbejdets art og trafikale forhold) og skal være godkendt med CE mærkning.

Det er arbejdsgiveren, der afholder udgifterne til anskaffelse, vedligeholdelse og renholdelse af personlige værnemidler, og værnemidlerne skal stilles til rådighed fra første dag.



## Se mere

### Arbejdstilsynet

- Vejledning om brug af tydeligt synlige advarselstøj D.5.3

### BAR materialer

- Når arbejdstøj er et personligt værnemiddel



# Arbejdshygiejne

Når du kommer i kontakt med mange mennesker hver dag, er der behov for en god arbejdshygiejne. Du skal derfor vaske/rengøre dine hænder ofte, og altid inden du spiser, drikker, ryger og går på toilettet.

Er der ikke direkte adgang til håndvask, kan håndvask foretages ved at medbringe en dunk med frisk vand samt køkkenrulle eller vådservietter/andet egnet. Drøft i arbejdsmiljøorganisationen, hvilken løsning der er mest hensigtsmæssig for jer.

## Spiseplads

Chauffører kan henvises til at spise i køretøjet dog under forudsætning af, at det er rent og ryddeligt og indrettet med spisefaciliteter (køleskab/termo-beholder til opbevaring af mad og drikke og en bordplade).

Der skal også være en passende temperatur. Bilen skal kunne opvarmes uafhængigt af motoren, hvis dette er nødvendigt.

## Arbejdstidsregler

Efter §§ 50 og 51, regler om hvileperiode og fridøgn samt ugentlig arbejdstid mv. Der kan være særlige regler i din overenskomst.

### Kort beskrevet er reglerne

I en hvilken som helst 24-timers periode skal du have mindst 11 timers sammenhængende hvile, hvilket betyder, at du ikke må møde på arbejde, førend du har haft mindst 11 timer fri, og når du er mødt, må du under ingen omstændigheder arbejde mere end 13 timer, førend du har fri, ellers kan du ikke nå at holde et nyt hvil på 11 timer inden 24-timersperioden er slut.

Endvidere skal du have et ugentligt fridøgn. Det skal ligge i umiddelbar forlængelse af en daglig

hvileperiode, så dit fridøgn er på mindst 35 timer.

Din arbejdsuge må ikke overstige 48 timer i gennemsnit. Endvidere skal der være indlagt pauser, hvis din arbejdsdag er længere end 6 timer.

- Beskæftigelsesministeriets bekendtgørelse nr. 324 af 23. maj 2002 om hvileperiode og fridøgn.
- Beskæftigelsesministeriets lov nr. 896 af 24. august 2004 om gennemførelse af dele af arbejdstidsdirektivet

*Hvis du kører med trailer/anhænger og får en tilladt totalvægt for vogntoget på over 3500 kg, gælder køre- og hviletidsreglerne. Se derfor afsnittet om "kørsel med trailer".*

## Kørsel med trailer/påhængsvogn

Når du kobler en trailer/påhængsvogn på din bil, er der flere ting du skal være opmærksom på.

### Kørekort

Reglerne for at køre med et påhængskøretøj efter en almindelig personbil på grundlag af et kørekort til kategori B er følgende:

Du må altid køre med et påhængskøretøj, når den tilladte totalvægt for påhængskøretøjet ikke overstiger 750 kg.

Overstiger påhængskøretøjets tilladte totalvægt 750 kg, er kørekort til kategori B stadig nok, hvis begge nedenstående betingelser er opfyldt:

- 1) Bilen og påhængskøretøjets samlede tilladte totalvægt overstiger ikke 3.500 kg.
- 2) For indehavere af et kørekort der er udstedt inden den 1. maj 2009 og fornyelser: Påhængskøretøjets tilladte totalvægt ikke overstiger bilens egenvægt med mere end

50 kg. Bilens egenvægt med tillæg af 50 kg svarer til bilens køreklare vægt med fradrag af 75 kg.

- 3) For indehavere af et kørekort der er udstedt efter den 1. maj 2009:

Påhængskøretøjets tilladte totalvægt overstiger ikke bilens egenvægt med mere end 50 kg.

På sikkertrafik.dk kan du finde en anhængerberegner.

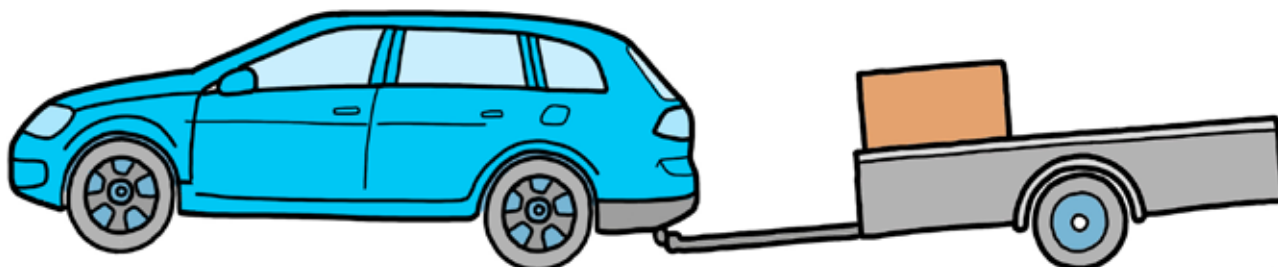
### **Kuglevægt og belæsning**

Når du tilkobler trailer/påhængsvogn, skal du være meget opmærksom på belæsning af påhængsvognen, idet en forkert kuglevægt (påhængsvognens

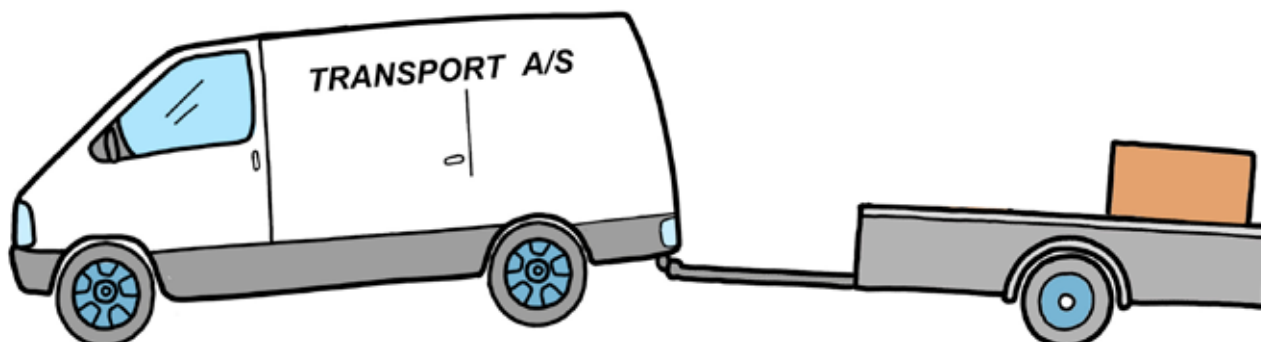
tryk på anhængertrækket) vil medføre helt andre køreegenskaber, som kan være til fare i trafikken. Dette gælder i særdeleshed for trailere med kun én aksel, men har også betydning for trailere med 2 eller flere aksler.

Det anbefalede kugletryk vil fremgå af bilens typegodkendelse sammenholdt med typegodkendelsen fra det monterede anhængertræk.

Hvis du læsser traileren op med mere vægt foran end bagi, får du nemt et for stort kugletryk, og traileren vil have tendens til at komme i "slyng". Modsat hvis du læsser tungt gods/varer bagest i traileren, får du en negativ kuglevægt, hvilket forringer styreegenskaberne enormt meget. Begge forhold kan i yderste konsekvens medføre havari.

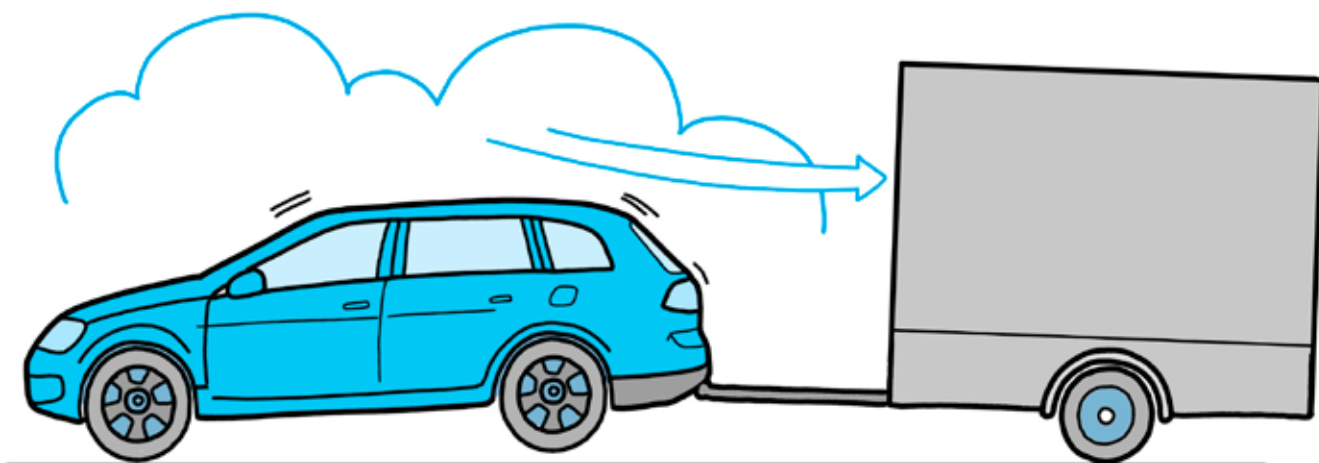


*Positivt kugletryk*



*Negativt kugletryk*

Du skal også være opmærksom på, at hvis du kører med en meget høj trailer/påhængsvogn, som er højere end din bil, så kan vindmodstanden på "toppen" af traileren gøre, at du eksempelvis ved 70 km/t. får et negativt kugletryk, selvom du har det korrekte kugletryk, når du holder stille.



### Køre- og hviletidsbestemmelser

Uanset, hvor stor eller lille den påhængsvogn/trailer, du kobler på er, og din tilladte totalvægt for vogntoget overstiger 3500 kg (bil + påhængsvogn, (se bilens og påhængsvognens registreringsattest)), vil du som udgangspunkt være omfattet af køre- og hviletidsbestemmelserne, hvis du udfører distribution, vare- eller godstransport.

Derfor skal bilen være udstyret med et kontrolapparat, også kaldet tachograf eller fartskriver. Hvis

den ikke er det, må du ikke koble en trailer/påhængsvogn på, såfremt vogntogets tilladte totalvægt overstiger 3500 kg.

I reglerne om køre- og hviletid er der dog nogle undtagelser, såfremt man ikke som hovederhverv foretager godstransport mv.

- Justitsministeriets bekendtgørelse nr. 328 af d. 28. marts. 2007 om Køre- og hviletid ved vejtransport.

# Belæsning og lastsikring

Både af hensyn til trafiksikkerhed, økonomi og branchens image er det vigtigt, at du læsser dit køretøj rigtigt og sikrer godset med surring eller stuvning.

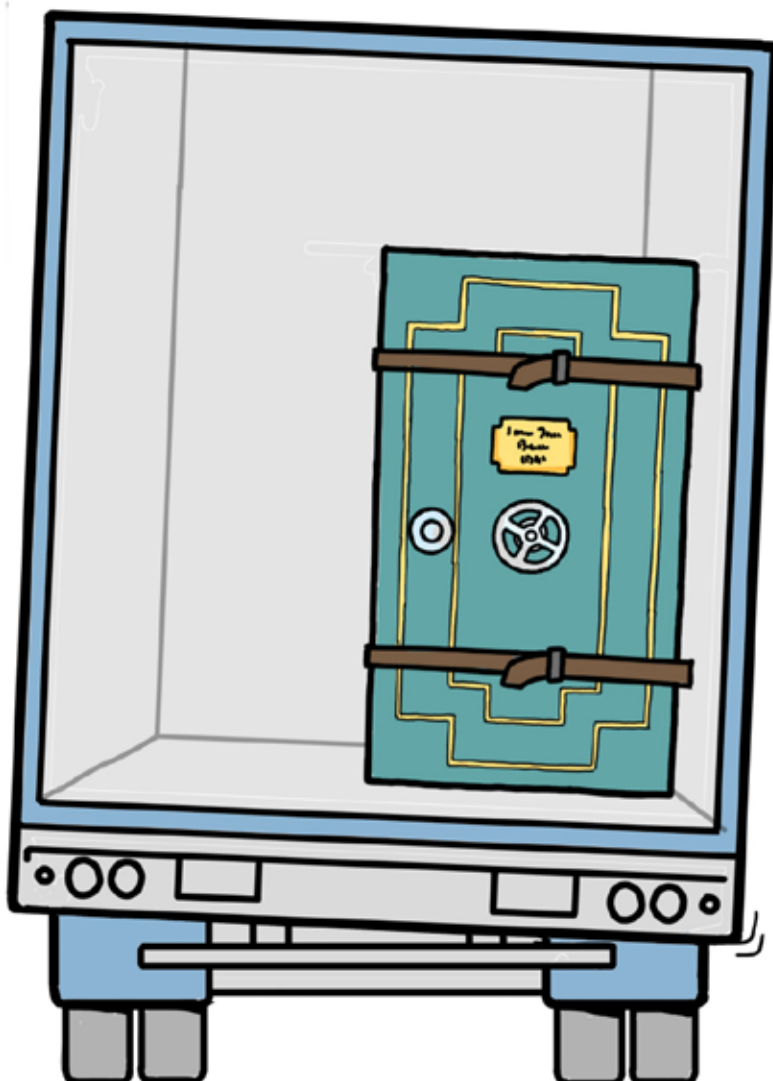
Forkert belæsning og manglende lastsikring er årsag eller medvirkende årsag til rigtig mange færdselsuheld og skader på køretøjer og gods. Det betyder store udgifter og mange ærgrelser med forsinket gods, ødelagte biler og utilfredse kunder.

## Belæsning

Forkert placering af gods og varer forringer bilens køreegenskaber. Det er derfor meget vigtigt, at du er opmærksom på nogle få faktorer:

- Placer varer og gods, så vægten er fordelt på begge aksler (mindst 20 % af bilens aktuelle vægt skal være på den styrende aksel).
- Sørg for, at vægten er tilnærmelsesvis ens i begge sider.
- Tungt gods skal så vidt muligt placeres i bunden af vognen.

Hvis du på grund af godsets art eller tilrettelæggelse af turen ikke kan opfylde alle de nævnte forhold, er det vigtigt, at du kører med omtanke, især i kurver og sving.





Vær opmærksom på, hvor meget din bil må læsse. Nyttelasten er ofte meget mindre end det, som er anført på væggtavlen på siden af bilen og i bilens registreringsattest

Eksempel:

T 3500

L 850

Det viste eksempel er med bilens tilladte totalvægt og lasteevne. Du skal være opmærksom på, at lasteevnen IKKE er det, som du må læsse på, fordi du skal medregne din egen vægt, noget brændstof samt eventuelle tekniske hjælpemidler og grej, du har med.

Et regnestykke i forhold til ovenstående væggtavle kunne se sådan ud:

- En chauffør inkl. personlige effekter ca. 100 kg
- En løftevogn ca. 120 kg
- 2 tomme EUR-paller ca. 30 kg
- Diverse grej (værktøj, lastsikringsudstyr, radio, GPS computer) ca. 40 kg
- 40 liter diesel ca. 35 kg.

Her skal du altså trække 325 kg fra nyttelasten altså **850 kg – 325 kg**, altså er din nyttelast kun **525 kg**.

<b>850 kg</b>
<b>– 325 kg</b>
<b>525 kg</b>

Det er en rigtig god idé, at køre bilen på en vognvægt og veje den i tom tilstand, men med dig og dit grej i, så ved du altid, hvor meget du må laste.



## **Lastsikring**

Manglende eller forkert lastsikring er ofte direkte eller indirekte årsag til ulykker og/eller godsskader. Eksempelvis ved en undvigemanøvre, hvor lasten forskubber/forskyder sig, og køretøjet kommer ud af kurs eller i værste fald totalt havari. Ved en eventuel katastrofeopbremsning kan løst gods skade chauffør og eventuel passager.

Som udgangspunkt skal alt gods og varer fastgøres, så det ikke kan flytte sig under kørsel, herunder også hvis der foretages en katastrofeopbremsning eller en undvigemanøvre.

Dette gælder ikke kun for åbne lad, men også for kasse- og presenningsvogne.

### **Det er færdselslovens § 82, som foreskriver, at last skal sikres:**

*§ 82. Personer eller gods må ikke være anbragt på en sådan måde, at føreren ikke har frit udsyn og tilstrækkelig mulighed for at manøvrere køretøjet. Gods skal anbringes, således at den tegngivning, der nævnes i § 32, stk. 2 og 4, eller påbudt lygte eller nummerplade, ikke skjules.*

*Stk. 2. Passagerer må ikke medtages i et sådant antal eller være anbragt på en sådan måde, at der kan opstå fare for dem selv eller andre.*

*Stk. 3. Gods skal være anbragt, således at det ikke kan frembyde fare for personer eller medføre skade på ejendom. Det må endvidere ikke kunne slæbe eller falde af på vejbanen, forårsage forstyrrende støvdannelse eller lignende ulempe, vanskeliggøre færdslen eller volde unødigt støj.*

Denne formulering er meget bred, men politiets og rettens praksis er, at såfremt det vurderes, at godset kan forskubbe sig under kørsel også ved opbremsning og undvigemanøvrer, så er det ikke lovligt, og der rejses tiltale. Hvis dommeren skønner, at væsentlige trafiksikkerhedshensyn er tilside-sat, kan det ende med en frakendelse af kørekortet betinget eller ubetinget.

Principperne for lastsikring er ganske enkle, du skal sikre/fastgøre din last, så den under ingen omstændigheder kan begynde at bevæge sig under hårde opbremsninger og undvigemanøvre. Nedenfor nogle eksempler på metoder til lastsikring.

## **Stuvning** (også kaldet opklodsning)

Placer gods/varer op imod varerummets eller ladets forsmæk, derved sikrer du imod forskydning i forbindelse med opbremsning.

Fortsæt om nødvendigt, med at stuve gods ved siden af det først placerede, så du har gods/varer i hele vognens bredde. Hvis der er luft imellem gods og vognside, skal du enten udfylde dette luftrum med støtteemballage eller lignende. Derved sikrer du godset imod forskydning, når du drejer eller ved undvigemanøvrer. Fortsæt med at læsse bagud i bilen, til du når bagenden. Hvis der er luft imellem gods og bagsmæk, kan du også her bruge støtteemballage for at sikre godset imod forskydning ved acceleration. Ovennævnte procedurer kan også anvendes, hvis du læsser dine varer i flere lag.

Såfremt dine varer/gods har en sådan beskaffenhed eller ikke fylder hele ladet, skal du sikre det på anden måde.



## **Surring** (fastgøring)

Hvis du ikke kan stuve dit gods, så det står forsvarligt, skal du fastgøre det til enten vognbunden eller til siderne. Det er derfor vigtigt, at bilen er forsynet med lastsikringskinner og/eller lastsikringsøjer, så du har mulighed for at fastgøre godset forsvarligt, ligesom du også skal have det nødvendige grej til fastgøring (spændestroppe, gjorde, lastelastikker, reb og net).



### Ladvogne/Pickups (Åbne lad)

Gods på ladvogne kan sikres som nævnt ovenfor, men du skal også være opmærksom på det, som kaldes "flyvsk" og støvende gods eksempelvis haveaffald, halm/hø og grus. Dette skal sikres med enten reb, net eller presenning.



### Langt gods

Hvis du kører med langt gods, som rager længere bagud end 1 meter fra bilens bagende, skal det afmærkes med godkendt afmærkningsmateriel.

#### Bekendtgørelse om afmærkning af langt eller bredt gods. (\*1)

I henhold til § 82, stk. 4, og § 118, stk. 3, i færdselslov nr. 287 af 10. juni 1976 fastsættes:

§ 1. Ved transport af gods, som rækker mere end 1 m. ud over et køretøjs eller vognbogs baggeste punkt, skal godset være afmærket.

Stk. 2. Afmærkningen foretages med en cylinderformet genstand, der skal være hvid med mindst 2 røde og reflekterende striber samt have en højde på mindst 30 cm og en diameter på mindst 10 cm. I lygtetændingstiden skal godset endvidere være afmærket med mindst een lygte, der lyser rødt bagud, og som opfylder de krav til synlighed, der stilles til baglygter til bil.

Langt læs med korrekt afmærkning



Ved erhvervsmæssig transport, må der kun anvendes godkendt afmærkningsgrej



## Psykisk Arbejds miljø

Psykisk arbejdsmiljø handler om, hvordan du trives på din arbejdsplads. For nogle har psykisk arbejdsmiljø en dårlig klang, det lyder som om, der er noget, der ikke fungerer, måske mellem kolleger eller mellem ledere og medarbejdere. Sådan kan det være. Men "psykisk arbejdsmiljø" behøver ikke at være et negativt begreb. Alle har et psykisk arbejdsmiljø, og det kan være godt eller mindre godt.

Ofte hænger de psykiske arbejdsmiljøforhold sammen med, hvordan du ellers har det med at gå på arbejde.

Når du arbejder inden for transportbranchen, kan følgende områder være psykisk belastende;

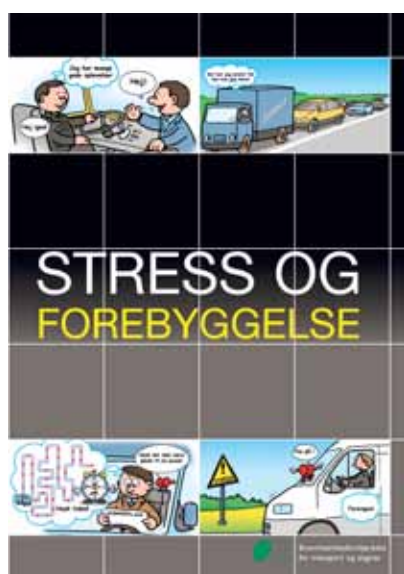
- skæve arbejdstider
- ingen mulighed for at bestemme, f.eks. hvordan arbejdet gøres
- tidspres, der kan give stress
- modsat rettede krav, f.eks. fra arbejdsgiveren og kunderne

- arbejdet kræver hele tiden koncentration og opmærksomhed
- alenearbejde uden mulighed for at snakke med dine kolleger
- vold eller trusler om vold
- mobning eller chikane
- traumatiske hændelser, f.eks. overværelse eller involvering i alvorlige trafikulykker.

Det er meget forskelligt, hvad mennesker oplever som psykisk belastende. Det er derfor vigtigt, at du tager dine egne symptomer alvorligt, og at du også er opmærksom på dine kolleger.

### BAR materialer

- Bliv køreklar igen efter en voldsom oplevelse
- Stress og forebyggelse
- Kundekontakt vanskelige kunder



# Arbejdsmiljøpolitik

Det er altid en god idé at have nedskrevet virksomhedens politikker på forskellige områder. Det kan være med til at sende et godt signal til omgivelserne ikke mindst til kontraktpartnere. Gode og enkle retningslinjer kan desuden være med til at imødegå og løse potentielle konflikter og uoverensstemmelser internt i virksomheden.

Der er ingen facitliste for, hvad der skal laves politikker for og ej heller for, hvad disse skal indeholde. Principielt kan der laves politikker for alt, hvad man måtte ønske. En politik er ofte en enkel beskrivelse af det, vi gør i dagligdagen eller rettere sagt, det vi gerne ville gøre for at gøre det optimale. Det er vigtigt, at politikkerne angiver, hvordan du skal forholde dig i særlige situationer, som for eksempel ved manglende snerydning på en afhentningsadresse.

Det er vigtigt, at både chauffør og vognmand føler "ejerskab" for politikkerne, ellers virker de ikke. Derfor er det naturligt, at politikkerne drøftes i henholdsvis samarbejds- og arbejdsmiljøorganisation. Når man har lavet politikker på et område, er det afgørende, at alle i virksomheden følger de nævnte retningslinjer også ved travlhed. Hvis ikke, kan virksomheden miste troværdighed.

## Eksempel på en arbejdsmiljøpolitik:

"Hos (virksomhedens navn) arbejder vi bevidst på at sikre og fremme vores medarbejders sikkerhed og sundhed;

- ved at oplære og instruere nyansatte medarbejdere om sikkerhed inden for de 2 første uger af ansættelsen
- ved hjælp af fastlagte informationsmøder at informere de ansatte om nye regler og til tag i forbindelse med arbejdsmiljø
- ved hjælp af udarbejdelse af arbejdspladsvurdering hele tiden at arbejde aktivt med arbejdsmiljøet

- inddragelse af medarbejdere ved indkøb af biler og materiel samt ved om- og tilbygning mv.
- ulykkesanalyse og forebyggelse
- ved at sikre gode arbejdsforhold for arbejdsmiljøorganisationen.

Vi indskærper sikkerhedsbevidstheden hos alle, der involveres i firmaets aktiviteter ved at orientere om de regler, der er gældende, også interne firmaregler.

Hensynet til sikkerhed, sundhed og miljø skal indgå i alle firmaets beslutninger og skal indgå i ledelsens fastlæggelse af mål, strategier og planer. Endvidere indgår sikkerhed, sundhed og miljø i medarbejdernes træning og uddannelse, så den enkelte medarbejder kan bidrage aktivt til en positiv udvikling i firmaet.

Firmaet ønsker kun at samarbejde med virksomheder og personer, hvis holdninger og standarder for sikkerhed, sundhed og miljø kan forenes med vore egne holdninger og standarder inden for sikkerhed og miljø.

Dette er kun et eksempel. En arbejdsmiljøpolitik skal selvfølgelig tilpasses den enkelte virksomhed. Eksempler på øvrige virksomhedspolitikker:

## Trafiksikkerhedspolitik

- Det at være professionel chauffør - hensynsfuld kørsel, image pleje
- Brug af mobiltelefon eller andet distraherende under kørsel
- Glatføreuddannelse og begrænsninger ved vinterkørsel.



## Henvisninger

- Lov om arbejdsmiljø
- Samarbejde om arbejdsmiljø i virksomheder med højst ni ansatte
- Samarbejde om arbejdsmiljø i virksomheder med 10-34 ansatte
- Samarbejde om arbejdsmiljø i virksomheder med mindst 35 ansatte
- Arbejdsmiljøuddannelse for medlemmer af arbejdsmiljøorganisationen
- Vejledning om arbejdspladsvurdering D.1.1.
- Arbejdsmiljøvejviser nr. 29 Transport af gods
- Arbejdsmiljøvejviser nr. 30 Transport af passagerer.
- Vejledning om indretning af arbejdssteder A.0.2.
- Vejledning om indeklima A.1.2.
- Vejledning om støj på D.6.1.
- Vejledning om høreværn D.5.2.
- Vejledning om akustik i arbejdsrum A.1.16.
- Vejledning om helkropsvibrationer D.6.7
- Vejledning om løft, træk og skub D.3.1
- Meddelelse om velfærdforanstaltninger ved skiftende arbejdssteder 1.03.1.
- Vejledning om kortlægning af psykisk arbejdsmiljø D.4.1.
- Vejledning om voldsrisiko i forbindelse med arbejdets udførelse D.4.3.
- Vejledning om arbejde med stoffer og materialer C.1.3
- Vejledning om arbejdspladsbrugsanvisning for stoffer og materialer C .0.11.
- Vejledning om åndedrætsværn D.5.4.
- Vejledning om brug af vandtryk til rengøring, afrensning, skæring mv. D.2.20
- Arbejdstilsynets folder Arbejdsulykker — Opklaring og Forebyggelse

# Adresser

Branchevejledningen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem egen organisation eller downloades fra [www.bartransportogengros.dk](http://www.bartransportogengros.dk)

## **Fællessekretariatet**

H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf.: 33 77 33 77

## **Arbejdstagersekretariatet**

Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Tlf.: 70 300 300

## **Arbejdsgiversekretariatet**

H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf.: 33 77 33 77

## **Arbejdstilsynet**

Postboks 1228  
0900 København C  
Tlf.: 70 12 12 88  
[www.at.dk](http://www.at.dk)

## **Arbejdsledersekretariatet**

Vermlandsgade 65  
2300 København S  
Tlf.: 32 83 32 83

## **Branchevejledningen kan købes gennem**

## **Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø**

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf.: 39 16 52 30  
[www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)



**Branchearbejdsmiljørådet  
for transport og engros**

[www.bartransport.dk](http://www.bartransport.dk)

Layout: Søren Sørensens Tegnestue  
Tryk: PrintDivision  
1. udgave, 2013  
ISBN nr. 978-87-92868-25-1  
Vare nr. 123027



