



Generelle sikkerhedsinstruktioner

1. Sikkerhedssko, værnemidler og reflekstøj

(1) Brug fastsiddende sikkerhedssko.

Skoen bør være bøjelig og trykabsorberende

(2) Brug passende reflekstøj (billede hel figur)

(3) Hjelm, briller, handsker

(4) Tjek arbejdsområde for fald- eller snublerisiko og glatte overflader.

Hvis du tvivl, er du ikke i tvivl. Brug 60 sekunder til at risikovurdere opgaven.

2. Udstigning fra lastbil

(1) Vær opmærksom på andre bilister, gående eller andre på pladserne, inden du åbner døren

(2) Du skal have fastsiddende sikkerhedssko på inden du åbner døren og stiger ud af vognen

(3) Vær opmærksom på trinene på lastbilen, er de våde, glatte/is belagte?

(4) Orienter dig om den flade du træder ud på. Er der sten/jordknolde/frostknolde/dæksler eller andet, som

du kan træde forkert på med farer for fx forvridninger og forstuvninger

(5) Hop aldrig ned fra lastbilen – heller ikke fra det sidste trin

3. Træde op/ned af stiger/kasser eller lignende

(1) Det kan blive nødvendigt at bruge stige - men det skal så vidt det er muligt undgås.

(2) Du må ikke gå højere end til 3. øverste trin, og skal have noget at holde fast i

(3) Skal chaufføren helt op på ladet fra stige, skal stigen rage mindst 1 m op over ladets overkant

(4) Pas på løse bukseben eller andet ikke sætter sig fast når du træder op/går ned

(5) Kontroller det du træder på, er intakt og kan bære dig

(6) Hop aldrig ned fra højder

4. Genstande som kan vælte

(1) Grib aldrig ud efter byrder eller genstande som vælter – selvom det kan resultere i materiel skade, dit helbred har første prioritet

(2) Pas på reflekserne, hvis du forsøger at redde en væltet genstand, gør op med dig selv inden du løfter, hvorvidt du IKKE skal gribe, med risiko for vrid i ryg/arme/skuldre

(3) Hold altid afstand til byrder/genstande som kan risikere at vælte

5. Gode råd om trafik og adfærd

(1) Sørg for vogne lever op til lovmæssige krav som bremses og lygteføring. Sikre udsyn og rene indstillede spejle

(2) Koncentration i trafikken, vær opmærksom, og gør aldrig noget, hvis du er i tvivl om, hvorvidt det kan lade sig gøre. Lad altid tvivlen komme til gode – hellere en ekstra gang end en gang for lidt

(3) Brug KUN mobil i håndfri tilstand

(4) Brug altid sele

(5) Overhold fartbegrænsningerne

(6) Overhold køre- og hviletidsreglerne

(7) Vær særlig opmærksom på højresving, er du i tvivl, stop op, og sikre øjenkontakt

(8) Vis tydeligt du overholder vigepligt

(9) Farlig adfærd, alle har ret og pligt til at påtale og melde farlig adfærd