

BRANCHEVEJLEDNING



FØRERPLADSENS INDRETNING



Branchearbejds miljørådet
for transport og engros

Forord

Dit køretøj er din arbejdsplads - derfor er det vigtigt, at der stilles krav til de dele af køretøjets indretning, der har indflydelse på dit fysiske arbejdsmiljø. Samtidig er det vigtigt, at du som chauffør bliver fortrolig med mulighederne for at optimere arbejdsforholdene i bilerne.

Denne branchevejledning fokuserer på følgende aspekter af det fysiske arbejdsmiljø:

- Pladsforhold og indretning/ergonomi
- Indeklima.

Branchevejledningen omfatter såvel gods- som persontransport og er opbygget af et generelt afsnit samt et afsnit for de enkelte køretøjstyper - busser, lastbiler, personbiler og varevogne - med særlige forhold og kollegatips.

Branchevejledningen beskriver de forhold, der har betydning for en god siddestilling. Det betyder ikke, at der skal ændres på eksisterende køretøjer, men at der sættes fokus på, at de indstillingsmuligheder der er også bruges samt forhold, der har betydning for arbejdsmiljøet indtages ved nyindkøb.

Arbejdsmiljøorganisationen er et vigtigt forum for virksomhedernes arbejdsmiljøarbejde. Det er derfor vigtigt, at arbejdsmiljøorganisationen indtages ved nyindkøb af nye køretøjer samt ved ændringer ved eksisterende køretøjer. Det giver ofte en bedre driftsøkonomi.

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 brugerens 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

Indhold	1
Pladsforhold og indretning/ergonomi	2
Indstilling af førersæde.....	2
Vibrationer	3
Ind- og udstigning	4
Indeklima	4
 Chauffør – rute- og turistbusser	 7
Særlige forhold.....	7
Førersæde.....	7
Betjeningsgreb og informationsteknologi.....	7
Indeklima.....	7
Kollegatips	8
Ind- og udstigning.....	8
Indstilling af førersæde, betjeningsgreb og informationsteknologi	8
Håndtering af barnevogne mm.	8
Vibrationer.....	9
Indeklima.....	9
 Chauffør – lastbil	 10
Særlige forhold.....	10
Førersæde.....	10
Betjeningsgreb og informationsteknologi.....	10
Kollegatips	11
Ind- og udstigning.....	11
Indstilling af førersæde	11
Vibrationer.....	11
Indeklima.....	11
 Chauffør - personbil	 12
Særlige forhold.....	12
Førersæde.....	12
Betjeningsgreb og informationsteknologi.....	12
Kollegatips	13
Ind- og udstigning.....	13
Indstilling af førersæde	13
Indstilling af betjeningsgreb og informationsteknologi.....	13
Vibrationer.....	13
Indeklima.....	13
 Chauffør – varebil/minibus	 14
Særlige forhold.....	14
Førersæde.....	14
Betjeningsgreb og informationsteknologi.....	14
Kollegatips	15
Ind- og udstigning.....	15
Indstilling af førersæde	15
Indstilling af betjeningsgreb og informationsteknologi.....	15
Vibrationer.....	16
Indeklima.....	16

Pladsforhold og indretning/ergonomi

Ergonomi handler bl.a. om din krop, og hvordan du bruger den, når du er på arbejde.

Inden for transportområdet er der mange forskellige belastninger, f.eks. tunge løft, træk og skub af tunge emner, dårlige arbejdsstillinger og stillestående arbejde. Samtidig er mange chauffører udsat for at arbejde skiftevis i kulde, varme og træk.

Alle disse forhold belaster knogler, led, ledbånd, sener og muskler på forskellige måder.

Brug eventuelt branchevejledningen som "tjekliste" ved indkøb af nye biler, så det sikres, at arbejdsmiljøforholdene omkring førerpladsens indretning inddrages.

Indstilling af førersæde

Det er vigtigt, at sædet har gode indstillingsmuligheder, der sikrer gode kørestillinger og variationsmuligheder for den enkelte chauffør. Netop mange varierede kørestillinger i løbet af arbejdsdagen nedsætter risikoen for belastningslidelser, og dette kan gøres ved at ændre på sædets indstilling flere gange i løbet af arbejdsdagen.



FORKERT

Når du sidder på denne måde, risikerer du at få smerter i nakke, skuldre og arme – du kan også komme til at lide af hovedpine.

Selvom du sidder godt - er det ikke sikkert, at du sidder rigtigt

- Førerpladsen skal have en passende størrelse til chaufføren, så det er muligt at sidde ergonomisk rigtigt.
- Sædet skal let kunne indstilles og skal kunne;
 - rykkes frem og tilbage
 - varieres med hensyn til ryglænets hældning
 - varieres med hensyn til sædets hældning
 - tilpasses førerens vægt
 - give god og variabel lændestøtte.
- Indstil nakkestøtten rigtigt for at modvirke faren for piskesmæld ved påkørsel.
 - Det øverste af hovedet skal flugte med det øverste af nakkestøtten.
 - Afstanden mellem baghovedet og nakkestøtten skal cirka være en håndsbredde.
- Sædeovertrækket bør være i et materiale, der nedsætter gnidningsmodstanden, når du skal ind og ud af køretøjet, men uden at virke glat.
- Førerpladser der kan drejes, mindsker risikoen for vrid i kroppen ved ind- og udstigning.
- Sædet skal have en højde, så du kan sidde med afslappede skuldre, når du har hænderne på rattet.
- Undgå at have din pung i baglommen, så kommer du ikke til at sidde skævt på sædet.



KORREKT

Når du indstiller sædet, så du sidder med lodret ryg, er overkroppen i god balance under kørslen, og du har ikke så lang rækkeafstand til rattet. Du opnår en bedre bevægelighed i nakken, og kan bedre orientere dig til siderne og bagud. Du nedsætter i det hele taget belastningen på både muskler, led og nerver i nakke, skuldre og ryg.



- Sørg for, at der er en procedure, der sikrer, at defekte førersæder hurtigt repareres.
- Varier din siddestilling – den bedste siddestilling er altid den næste.

Det er også vigtigt, at sædet vedligeholdes løbende, både med hensyn til de mekaniske dele og funktioner samt polstringen.

• Rat

Et indstilleligt rat giver de fleste mulighed for mindre belastende arbejdsbevægelser og arbejdsstillinger. Rattets højde og vinkel skal kunne justeres hurtigt og let.

- Når sædet er indstillet, så det passer dig, skal du kunne sidde med hænderne på rattet med afslappede skuldre.

• Manuelt-/automatgear

Under bykørsel forekommer der mange manuelle udkoblinger og gearskift. For at undgå dette, anbefales brug af automatgear.

Har køretøjet manuelt gear, bør:

- Vandringen på gearstangen ikke være for stor – så undgår du lange rækkeafstande.
- Gearstangen være placeret, så du undgår side- og foroverbøjning, når du skifter gear.

• Pedaler

Pedaler skal være skridsikre og lette at vedligeholde og renovere. Alle pedaler bør være i samme niveau for at opnå kortest mulig reaktionstid og mindst mulig belastning på ryggen. Betjening af pedalerne skal kunne foregå uhindret. Det skal være muligt at hvile hælen (især ved speederpedalen), så benmusklerne ikke belastes unødigt. Det kan være et problem ved tophængte pedaler.

• Betjeningsudstyr

Instrumenter skal være placeret, så de er nemme at aflæse og betjene, uden at der skal bruges u hensigtsmæssige arbejdsstillinger som vrid og foroverbøjning i ryggen, det vil sige, indenfor den maksimale arbejdsradius.

• Informationsteknologi

Ligesom betjeningsudstyr, skal informationsteknologi, det vil sige, GPS samt diverse computere og kontrolapparat være placeret, så u hensigtsmæssige arbejdsstillinger undgås. Af færdselssikkerhedsmæssige grunde bør disse kun betjenes, når køretøjet holder stille.

Vibrationer

Helkropsvibrationer er de rystelser, der påvirker føreren via sædet under kørsel.

Vibrationer ved kørsel forplanter sig fra køretøjet og vejen til chaufføren via førerhus og sæde og medvirker dermed til belastning af chaufføren.

Helkropsvibrationer kan medvirke til at give rygproblemer, herunder især lænderygsmærter, men også diskusprolaps. Højere vibrationsstyrke og længere tids påvirkning øger risikoen, mens hvileperioder nedsætter den.

Kombinationen af vibrationer og fastlåste arbejdsstillinger samt hyppige vrid af ryggen øger risikoen for skader.

Det samme gælder, når musklerne er trætte, eller ryggen er trykket sammen efter hårdt fysisk arbejde. Uventede bevægelser og bump, der f.eks. skyldes et ujævnt underlag eller mindre påkørsler, forøger også risikoen for rygskeer.

Følgende kan mindske risikoen for skader:

- Brug et vibrationsdæpende sæde. Det kan reducere vibrationer mærkbart. Et luftaffjedret sæde har ofte en større vibrationsdæpende virkning end et sæde med mekanisk affjedring.
- Kø med en hastighed, der er afpasset underlagets beskaffenhed, f.eks. dårlige veje og vej bump.
- Køretøjet er forsynet med de rette dæk – og har et korrekt dæktryk.
- Regelmæssig vedligeholdelse af køretøjets affjedring, støddæpendere mv.
- Førersædet skal have god rygstøtte og være nemt at indstille.
- Undgå så vidt muligt tunge løft og vrid af kroppen umiddelbart efter påvirkning fra vibrationer.
- Vælg, hvor det er muligt, køreveje, der fører uden om bump, ujævne vejbelægninger og lignende.

Ind- og udstigning

Det er vigtigt, at have en god og sikker ind- og udstigning i køretøjet. Hvis din dagligdag indeholder mange ind- og udstigninger, er det hensigtsmæssigt, at adgangsvejen til førerkabinen er let; altså,



at førerkabinen er lav, har store døre, og at sædet om nødvendigt kan drejes.

- Skab god plads – åben døren helt
- Flyt ben og krop samtidig, så vrid i ryggen undgås
- Hop ikke ud fra førerkabinen, men gå baglæns ned og hold fast i håndtaget.

Indeklima

Indeklimaet omfatter kulde- og varmepåvirkninger, luftfugtighed og eventuelle trækgener. Uanset årstiden, er det vigtigt, at der er et behageligt klima i førerkabinen, og at du ikke udsættes for alt for store temperaturforskelle og træk.

Førerhus eller førerkabiner bør have et klimaanlæg, der giver en effektiv ventilation uden træk. Undgå at bruge vinduerne som ventilationsanlæg – det skaber træk. Brug i stedet aircondition eller klimaanlægget hele året.

FØRERPLADSEN

Jo flere udtag klimaanlægget er forsynet med, jo bedre spredes varme/kulden rundt i kabinen. Kabineluften skal renses effektivt for skadelige partikler ved hjælp af passende filtre.

Rens klimaanlægget og skift filtre efter leverandørens forskrifter. Det kan f.eks. være efter hver 50.000 km. Vær opmærksom på, at der kan være forskelle på rensnings-/udskiftningshyppigheden alt efter, om der køres i tæt bytrafik eller på landevej.

Undgå brug af kunstige duftprodukter, der kan give en allergisk reaktion.

Sørg for hyppig rengøring af førerhus/førerplads (aftørring af betjeningspanel/rat) afhængig af arbejdets karakter.

Undgå unødigt forurening af kabinen (f.eks. snavset tøj, arbejdshandsker).

Undgå løse genstande i kabinen. De udgør en stor risiko, hvis de flyver rundt ved en hård opbremsning, undvigemanøvre eller havari.

Tag altid overtøj på, når du forlader køretøjet i kolde perioder - også selvom det kun er kortvarigt.





Særlige forhold

- **Førersæde**
 - Førerstolen skal være placeret midt for rattet og være parallel med bussens længderetning.
 - Der bør være et mellemrum mellem sæde og ryglæn, så disse kan indstilles uafhængigt.
 - Affjedring bør kunne indstilles efter vægt.
 - Armlænet bør kunne indstilles i højden og vinklen.

- **Betjeningsgreb og informationsteknologi**
 - Rattet bør trinløst kunne indstilles både i vinkel og højde.
 - Hvis det er muligt, gem da indstillingerne på computeren.
 - Du skal, uden at rattet slippes, kunne betjene betjeningsgrebene til dør, blinklys, vinduesvisker og robot.
 - Har bussen manuelt gear, bør gearstangen være placeret, således at den kan betjenes uden sidebøjning.
 - Det skal føles naturligt at have højre fod på pedalen i forhold til sædets midtlinje. Det skal være muligt at hvile hælen, så benmusklerne ikke belastes unødigt.
 - For at pedalen passer til fodens hvilestilling, skal speederpedalen drejes i en vinkel, så den passer til fodens naturlige stilling.
 - Fodleddets vinkel på pedalen bør være ca. 90-105 grader. Speederpedalens bevægeudslag skal være ca. 30 grader, og den skal yde en modstand på ca. 20-30 N.
 - Speederpedalen skal have en størrelse, så foden er tilstrækkeligt understøttet.
 - Eventuel gearstang, defrosterpanel, møntveksel og mikrofonpedal bør være placeret indenfor maksimal arbejdsradius altså, de skal kunne nås uden at skulle vride i ryggen.

- **Indeklima**
 - I nye busser bør airconditionanlægget kunne bevare en temperatur ved chaufføren med et udsving på maksimalt 3°+-.

Kollega tips

• Ind- og udstigning

Indstigning

- Skab plads - slå eventuelle armlæn op.
- Hvis der er drejeligt sæde (busser med billettering), så sørg for, at sædet er drejet imod dig, så du let kan sætte dig og drej først sædet til udgangspositionen, når du har sat dig.

Udstigning

- Skab plads – slå eventuelle armlæn op.
- Hvis der er drejeligt sæde (busser med billettering), så drej sædet, inden du stiger ud.

• Indstilling af førersæde, betjeningsgreb og informationsteknologi

- Indstil sædehøjden, således at du kan sidde med hænderne på rattet uden at løfte skuldrene op mod ørerne.
- Varier også sædets hældning.
- Når du betjener billet- og møntapparater, drej så hele stolen til højre, så du undgår vrid i ryggen.
- Indstil ryglænet, så det støtter dig i lænden.
- Indstil armlænene, så de aflaster skuldre og lænderyg.
- Brug autopilot, når det er muligt, for at aflaste ben og fod.
- Brug håndbremse ved stop for at aflaste ben og fod.

• Håndtering af barnevogne mm.

- Hvis muligt, sænk indgangspartiet, så det er lettere at hjælpe barnevogne, kørestole mm. ind i bussen.
- Anvend hensigtsmæssige arbejdsstillinger, hvis du skal hjælpe passager ind i bussen. Undgå vrid og foroverbøjning og husk at holde alle 3 snuder i samme retning - næsen og de to skosnuder.



FØRERPLADSEN

• **Vibrationer**

For at undgå, at din ryg bliver påvirket af vibrationer, når du kører, kan du i bussen gøre følgende:

- Sørg for, at førersædet er indstillet til dig, så rygstøtten støtter i lænden.
- Hvis det er muligt, indstil sædet efter din vægt. Kør med en hastighed, der er afpasset underlagets beskaffenhed.
- Brug et vibrationsdæmpende sæde.
- Vælg, hvor det er muligt, køreveje der fører uden om bump, ujævne vejbelægninger og lignende.
- Undgå så vidt muligt tunge løft og vrid af kroppen umiddelbart efter påvirkning fra vibrationer.
- Motioner og hold kroppen i passende form. Lav blandt andet øvelser, som styrker ryg- og mavemuskler.
- Lav strækøvelser af hensyn til blodcirkulationen i benene.

• **Indeklima**

- Hold temperaturen mellem 18°C og 22°C.
- Er der ikke aircondition, anbefales det, at der installeres et "varmetæppe" ved dørene.
- Brug varmen i sædet.
- Tag altid overtøj på, når du forlader køretøjet i kolde perioder – også selvom det kun er kortvarigt.



LASTBIL

Særlige forhold

1. Førersæde

- Sædets højde skal nemt kunne justeres, så det er muligt at få en bekvem kørestilling.
- Sæde og ryglæn bør kunne indstilles uafhængigt.
- Affjedring bør kunne indstilles efter vægt.
- Eventuelle armlæn bør kunne indstilles i højde og vinkel.
- Der skal være plads til fødderne foran sædet, så man kan sidde med en vinkel på 60 grader i knæene.
- Det skal være muligt at hvile hælen, så benmusklerne ikke belastes unødigt ved betjening af pedalerne.

2. Betjeningsgreb og informationsteknologi

- Du skal, uden at rattet slippes, kunne betjene betjeningsgrebene i bilen, det vil sige, blinklys, vinduesvisker mm.
- Man skal hurtigt og let kunne indstille rattets hældning. Hældningen bør kunne justeres indenfor 20 grader.
- Rattets højde bør kunne justeres, så korrekt arbejdsstilling kan opnås.
- Kører du meget bykørsel, er det hensigtsmæssigt at køre en vogn med automatgear.
- Hvis du kører med manuelt gear bør:
 - Vandringen på gearstangen ikke være for stor, for at undgå lange rækkeafstande.
 - Gearstangen være placeret, således at du undgår side- eller foroverbøjning, når den betjenes.
- Betjeningsgreb skal være placeret, således at u hensigtsmæssige arbejdsstillinger, som vrid og foroverbøjning i ryggen undgås.

Du skal kunne betjene grebene, uden at det udgør en sikkerhedsmæssig risiko.

Kollegatips

3. 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 forruden. Samtidig bliver der bedre plads til indstillingen af sædet.

Udstigning:

- Undgå at springe ud af førerkabinen - brug trinene. Det begrænser belastningen af ryg og knæ.

4. Indstilling af førersæde

- Indstil sædehøjden, således at du kan sidde med hænderne på rattet uden at løfte skuldrene op mod ørerne.
- Indstil ryglænet, så det støtter dig i lænden.
- Varier sædets hældning.
- Indstilles armlæn, så de aflaster skuldre og lænderyg.



- Hvis du har multifunktionssæde, kan du med fordel stille lidt på sædeindstillingen hver 50-75 km., et par cm. op eller ned, mere læn-desvøj osv. er nok til at få lidt variation.

5. Vibrationer

For at undgå at din ryg bliver påvirket af vibrationer, når du kører, kan du i lastbilen gøre følgende:

- Brug et vibrationsdæmpende sæde.
- Indstil førersædet, så ryglænet støtter i lænden.
- Undgå så vidt muligt tunge løft og vrid af kroppen umiddelbart efter påvirkning fra vibrationer.
- Vælg, hvor det er muligt, køreveje, der fører uden om bump, ujævne vejbelægninger og lignende.
- Kør med en hastighed, der er afpasset underlagets beskaffenhed.
- Motioner og hold kroppen i passende form. Lav blandt andet øvelser, som styrker ryg- og mavemuskler.
- Lav strækøvelser af hensyn til blodcirkulationen i benene.

6. Indeklima

- Hold temperaturen på mellem 18°C og 22°C.
- Sørg for luftskifte i førerhuset. Undgå at bruge vinduerne som ventilationsanlæg – det skaber træk. Brug i stedet aircondition eller klimaanlægget hele året.
- Kabineluften skal renses effektivt for skadelige partikler ved hjælp af passende filtre.
- Rens klimaanlægget efter leverandørens forskrifter, det kan f.eks. være efter hver 50.000 km.
- Undgå brug af kunstige duftprodukter, der kan give en allergisk reaktion.
- Sørg for hyppig rengøring af førerhus/førerplads.
- Tag altid overtøj på, når du forlader køretøjet i kolde perioder – også selvom det kun er kortvarigt

Særlige forhold

1. Førersæde

- Sædets højde skal nemt kunne justeres, så det er muligt at få en bekvem kørestilling.
- Sæde og ryglæn bør kunne indstilles uafhængigt.
- Der skal være plads til fødderne foran sædet.
- Det skal være muligt at hvile hælen, så benmusklerne ikke belastes uhensigtsmæssigt.
- Der skal være plads til at hvile venstre ben.
- Sædet bør have en god affjedring og afrundet forkant.

2. Betjeningsgreb og informationsteknologi

- Du skal - uden at rattet slippes - kunne betjene betjeningsgrebene i bilen, det vil sige, blinklys, vinduesvisker mm.
- Rattet skal gerne kunne justeres i højden og frem og tilbage.
- Betjeningsgreb - knapper, instrumenter, kommunikationsmidler kan nås, uden at du skal læne dig frem.
- Kører du meget bykørsel, er det hensigtsmæssigt med automatgear.

Du skal kunne betjene grebene, uden at det udgør en sikkerhedsmæssig risiko.



Kollegatips

1. Ind- og udstigning

- Sæt dig på sædet med benene ud af bilen og næsen pegende samme vej som skosnuderne.
- Drej krop og ben samtidig ind i bilen.
- Skub sædet helt tilbage.
- Åben døren helt.
- Drej begge ben ud, før du rejser dig.

2. 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 støtte hele ryggen også lænden.
- Indstil ryglænet, så der er en vinkel på 110 grader mellem ryg og lår.
- Varier sædets hældning.
- Undgå at ligge ned, når du kører.

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

3. Indstilling af betjeningsgreb og informationsteknologi

- Når du sidder med hænderne på rattet i "kvartér i 3" position, skal albuerne være let bøjede.
- Betjeningsgreb og informationsteknologi skal være placeret, således at uhensigtsmæssige arbejdsstillinger som vrid og foroverbøjning i ryggen undgås.
- Du skal kunne betjene greb og teknologi, uden at det udgør en sikkerhedsmæssig risiko.

4. Vibrationer

For at undgå, at din ryg bliver påvirket af vibrationer, når du kører, kan du i bilen gøre følgende:

- Sørg for, at førersædet er indstillet til dig, så rygstøtten støtter i lænden.
- Undgå så vidt muligt tunge løft og vrid af kroppen umiddelbart efter påvirkning fra vibrationer.
- Vælg, hvor det er muligt, køreveje, der fører uden om bump, ujævne vejbelægninger og lignende.
- Kør med en hastighed, der er afpasset underlagets beskaffenhed.
- Motioner og hold kroppen i passende form. Lav blandt andet øvelser, som styrker ryg- og mavemuskler.
- Lav strækøvelser af hensyn til blodcirkulationen i benene.

5. Indeklima

- Kabineluften skal renses effektivt for skadelige partikler ved hjælp af passende filtre.
- Rens klimaanlægget efter leverandørens forskrifter, f.eks. efter hver 50.000 km.
- Undgå brug af kunstige duftprodukter, der kan give en allergisk reaktion.
- Sørg for hyppig rengøring af førerhus/førerplads.
- Temperaturen i bilen bør være mellem 18°C og 22°C.

Særlige forhold

1. Førersæde

- Sædets højde skal nemt kunne justeres, så det er muligt at få en bekvem kørestilling.
- Sæde og ryglæn bør kunne indstilles uafhængigt.
- Der skal være plads til fødderne foran sædet.
- Det skal være muligt at hvile hælen, så benmusklerne ikke belastes uhensigtsmæssigt.
- Der skal være plads til at hvile venstre ben.
- Sædet bør have en god affjedring og afrundet forkant.

2. Betjeningsgreb og informationsteknologi

- Du skal - uden at rattet slippes - kunne betjene betjeningsgrebene i bilen, det vil sige, blinklys, vinduesvisker mm.
- Rattet skal gerne kunne justeres i højden og frem og tilbage.
- Betjeningsgreb - knapper, instrumenter, kommunikationsmidler kan nås, uden at du skal læne dig frem.
- Kører du meget bykørsel, er det hensigtsmæssigt med automatgear.

Du skal kunne betjene grebene, uden at det udgør en sikkerhedsmæssig risiko.



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 kør 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 støtte 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

- Når du sidder med hænderne på rattet i "kvartér i 3" position, skal albuerne være let bøjede.
- Betjeningsgreb og informationsteknologi skal være placeret, således at u hensigtsmæssige 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 u hensigtsmæssige arbejdsstillinger som vrid og foroverbøjning i ryggen undgås.

3. Vibrationer

For at undgå at din ryg bliver påvirket af vibrationer, når du kører, kan du i bilen gøre følgende:

- Sørg for, at førersædet er indstillet til dig, så rygstøtten støtter i lænden.
- Undgå så vidt muligt tunge løft og vrid af kroppen umiddelbart efter påvirkning fra vibrationer.
- Vælg, hvor det er muligt, køreveje, der fører uden om bump, ujævne vejbelægninger og lignende.
- Kør med en hastighed, der er afpasset underlagets beskaffenhed.
- Motioner og hold kroppen i passende form. Lav blandt andet øvelser, som styrker ryg- og mavemuskler.
- Lav strækøvelser af hensyn til blodcirkulationen i benene.

4. Indeklima

- Hold temperaturen mellem 18°C og 22°C.
- Husk at åbne for alle luftdysser.
- Sørg for luftskifte i førerhuset. Undgå at bruge vinduerne som ventilationsanlæg – det skaber træk. Brug i stedet aircondition eller klimaanlægget hele året.
- Kabineluften skal renses effektivt for skadelige partikler ved hjælp af passende filtre.
- Rens klimaanlægget efter leverandørens forskrifter, f.eks. efter hver 50.000 km.
- Undgå brug af kunstige duftprodukter, der kan give en allergisk reaktion.
- Sørg for hyppig rengøring af førerhus/førerplads.
- Tag altid overtøj på, når du forlader køretøjet – også selvom det kun er kortvarigt.



FØRERPLADSEN

Branchevejledningen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem egen organisation eller downloades fra www.bartransportogengros.dk

Fællessekretariatet

Hannemanns Allé 25
2300 København S
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdsgiversekretariatet

Hannemanns Allé 25
2300 København S
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdsledersekretariatet

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

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf.: 70 300 300

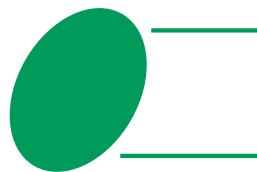
Arbejdstilsynet

Postboks 1228
0900 København C
Tlf.: 70 12 12 88
www.at.dk

Branchevejledningen kan købes gennem

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf.: 39 16 52 30
www.arbejdsmiljobutikken.dk



Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros

www.bartransport.dk

Layout: Søren Sørensens Tegnestue
Tryk: PrintDivision
1. udgave, 2011
ISBN nr. ISBN 978-87-90994-74-7
Vare nr. 122075



