



# JEG KØRER LASTBIL



Branchearbejdsmiljørådet  
for transport og engros

# Forord

## Forord

Denne branchevejledning er udarbejdet af Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros og er en del af indsatsen for at styrke den forebyggende arbejdsmiljøindsats inden for transportområdet.

Denne branchevejledning er tænkt som inspiration til den enkelte chauffør - samt dennes arbejdsmiljøgruppe.

I branchevejledningen kan du på en let og overskuelig måde finde gode råd og idéer til, hvordan du selv kan gøre din arbejdsdag bedre.

Vejledningen har korte tjeklister, gode råd om indstilling af førerpladsen og række gode øvelser til forebyggelse af ryg og nakkebesvær.

Som professionel chauffør er din adfærd i trafikken vigtig. Det er altid en god idé at have nedskrevet virksomhedens politikker på forskellige områder, herunder trafiksikkerhedspolitik. Det kan f.eks. handle om hensynsfuld kørsel, brug af mobiltelefon, glatføreuddannelse og begrænsninger ved vinterkørsel. Det er med til at sende et godt signal til omgivelserne - ikke mindst til kontraktpartnere. 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 både chauffør og vognmand føler "ejerskab" for politikkerne, ellers virker de ikke. Derfor er det naturligt, at politikkerne drøftes i henholdsvis samarbejds- og arbejdsmiljøorganisation.

### **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

## Indholdsfortegnelse

Forord .....	0
Indholdsfortegnelse .....	1
Test dit arbejdsmiljø.....	2
Instruktion og sikkerhed.....	4
Forhold, der skal overvejes.....	5
Chaufførsædet .....	5
Fartpilot.....	7
Automatgear.....	7
Klima i førerhuset.....	8
Støj i førerkabinen.....	8
Ratjustering .....	9
Ind- og udstigning .....	9
Træn kroppen - gode øvelser til dig der kører lastbil	10
Bevæg dig selv om du har stillesiddende arbejde	10
Hurtige øvelser til arbejdsdagen .....	11
Når du holder en kort pause.....	12
Når du holder en længere pause.....	16
Henvisninger.....	20
Adresser .....	21

# Test dit arbejdsmiljø

## Test dit arbejdsmiljø

Ved chaufførarbejde kan der opstå problemer med helbredet. Hvad kan det skyldes, og hvad kan jeg gøre ved det?

### Jeg er øm i benene

- er sædet indstillet rigtig (skråtstillet, højdejusteret, dybdejusteret)?
- er mine ben fastlåst i en bestemt stilling?
- bruger jeg fartpiloten, hvor det er muligt?
- holder jeg jævnligt små pauser?
- laver jeg mine øvelser med benene?

### Jeg har ondt i nakken/ryggen

- er sædet indstillet rigtig (skråtstillet, højdejusteret, dybdejusteret)?
- støtter ryglænet min ryg godt nok?
- sidder jeg meget foroverbøjet, synker jeg sammen?
- vrider jeg meget i ryggen?
- har jeg min pung eller andet i baglommen, så jeg sidder skævt?
- er sædet affjedret, så det passer til min vægt?
- er sædet vibrationsdæmpende?
- er rattet indstillet, så det passer til mig (vinkling og højde)?
- holder jeg jævnligt små pauser?
- laver jeg mine øvelser for nakken/ryggen?



## **Jeg har ondt i arme/skulder**

- er rattet indstillet, så det passer til mig (vinkling og højde)?
- er der armlæn, og bruger jeg det?
- er sædet indstillet rigtigt (skråtstillet, højdejusteret, dybdejusteret)?
- er jeg anspændt, og hvorfor?
- holder jeg jævnligt små pauser?
- laver jeg mine øvelser for arme/skulder?

## **Jeg har svært ved at koncentrere mig**

- har jeg overholdt køre- og hviletidsreglerne?
- er jeg anspændt i nakken og ryggen?
- føler jeg mig stresset af arbejdet?
- har jeg luftet ordentlig ud i førerhuset?
- er indeklimaet godt?
- holder jeg jævnligt små pauser?
- laver jeg mine øvelser for nakken/ryggen?

## **Jeg har svært ved at stige ind i lastbilen**

- er trinnet for højt?
- er der et håndtag, jeg kan tage ved, når jeg stiger ind i bilen, og bruger jeg det?

## **Indeklimaet er dårligt**

- er førerhuset holdt rent?
- har jeg luftet ordentlig ud?
- virker varme- og ventilationsanlægget?
- passer temperaturen i førerhuset?
- bruger jeg aircondition?
- er der kraftig sol (er der tonede ruder)?





## Instruktion og sikkerhed

Det er vigtigt, at alle får en god introduktion til virksomheden – både om generelle forhold og arbejdsmiljøforhold.

Se mere i vejledningen fra BAR transport og engros: **Introduktion om arbejdsmiljø til nyansatte.**

- er jeg blevet instrueret i hjælpemidlernes anvendelighed (f.eks. førersædets justeringsmuligheder)?
- hvilken slags gods transporteres?  
kan det have indvirkning på mit arbejdsmiljø?
- har jeg alle relevante oplysninger om godset?
- har jeg et velfungerende "skrivebord" i bilen?
- er køjen tilpas til min krop?
- opfylder køretøjet lovens krav til f.eks. lygter, bremses, styretøj m.v?
- hvordan er ind- og udstigningsforholdene, og belaster det min krop?
- er instrumenterne inden for rækkevidde?
- er rattet justerbart?
- kan sædet justeres i højde, dybde og længde?
- er der stor vandring på gearstangen?
- er koblingen svær at træde ned?
- er der vibrationer i førerhuset?



# Forhold der skal overvejes

## Chaufførsædet

### Chauffør- sædet

Det er meget vigtigt, at du som chauffør forstår, at sædet ikke bare skal stilles en gang for alle.

Hvis du har et multifunktionsæde (billedet længst til venstre), skal du huske at indstille sædet flere gange om dagen - ikke voldsomme ændringer - men måske lidt frem, lidt ned, lidt mere lændestøtte.

Du skal nemlig huske på, at når du forandrer sædeindstillingen, forandrer du også den måde, din krop arbejder på.



# Forhold der skal overvejes

## **Krav du kan stille til en god stol**

Stolen skal være stabil, godt placeret og stå fast, samt nem at justere.

Stolens højde skal nemt reguleres fra 40 til 65 cm.

Stolen skal opfylde dit pladsbehov, m.h.t. bredde og variationsmuligheder.

Indstillingerne skal hurtigt og nemt kunne reguleres således, at stolen passer til dit behov. Fødderne har plads foran sædet, så du kan sidde med en knævinkel på 60°.

Stolen skal have en god dæmpning af vibrationer og stød i alle indstillinger.

Man ved i dag, at helkropsvibrationer, som ikke bliver dæmpet tilstrækkeligt, kan påvirke ryggens discusskiver og kan i værste fald medføre discusprolaps. Dette forekommer typisk ved entreprenørkørsel på meget ujævne områder.

At stolen kan drejes ved ind- og udstigning, er en tendens, der er ved at vinde indpas i nye biler. Denne funktion kan anbefales, da den minimerer drej og vrid i kroppen.

Sæde og ryglæn kan have varme med termostatstyring, hvilket ofte medvirker til en højere komfort. Temperaturen skal dog altid afpasses til arbejdsforholdene.

Det er vigtigt, at sædet er vel ventileret og evt. med vaskbart overtræk. Polstringen er også vigtig.

Tænk på, om du skal ud og ind mange gange på en arbejdsdag. Hvis dette er tilfældet, bør du måske vælge læder eller vinyl, for her vil dit arbejdstøj ikke yde modstand.

Husk ! at en ældre lastbil godt kan forsynes med et nyt sæde.



# Fartpilot

Fartpilot har en række arbejdsmiljømæssige fordele, da du ikke er "låst" i dit højre ben. Den bidrager til en sikker og økonomisk kørsel, og kombineret med en kørecomputer sparer du måske mange penge på brændstof.

Således fornuftigt brugt, mest på de længere distancer, vil du spare dig selv for en nogle af de problemer, som mange chauffører oplever med deres "speederben".

# Automatgear

Hvis du kører meget i bykørsel, anbefales det at bruge en vogn med automatgear. Herved sparer du dig selv for mange udkoblinger og manuelle gearskift.

## Fartpilot

## Automatgear



## Klima i førerhuset

### Klima i førerhuset

Det er meget vigtigt, at der er et behageligt klima i kabinen - uanset hvilken tid på året det er, og uanset hvor du befinder dig i verden. Klimaanlægget skal dog være afstemt efter dine arbejdsforhold, så du ikke udsætter dig selv for alt for store temperaturforskelle. Dette gælder især, hvis du i dit arbejde har mange ud- og indstigninger.

Førerhuse bør have et klimaanlæg, som giver en effektiv ventilation uden træk.

Kabineluften skal renses effektivt ved hjælp af passende filtre. Man ved i dag, at der er øget risiko for lungekræft, hvis ikke luften udefra bliver ordentligt rensed.

Der findes i princippet to forskellige klimasystemer:

- Ventilation med konventionel kølevæskevarmer.
- Aircondition med manuel temperaturkontrol og aircondition med automatisk temperaturkontrol (ATC-styret).

Det sidste er nemmest at styre, og giver det bedste indeklima i kabinen.

Som det ses på nedenstående illustration, er det vigtigt, at der er så mange udtag som muligt således, at varme/kulde spredes rundt i hele kabinen, uden at det føles som træk.

### Støj i førerkabinen

Det indvendige lydniveau i førerhuset bør være behageligt lavt under alle køreforhold således, at samtale kan foregå uden at hæve stemmen.

Udtrykt i decibel bør det ligge imellem 65 og 70 dB (A) ved normal marchhastighed.

## Ratjustering

En individuelt tilpasset og bekvem kørestilling har stor betydning for køresikkerheden og chaufførens produktivitet og velbefindende. I de fleste lastbiler er det i dag en selvfølge, at der er servostyring.

Enhver chauffør bør hurtigt og enkelt kunne indstille rattet til sin ideelle kørestilling.

Rattets hældning og højde skal kunne justeres hurtigt og let, dog ikke under kørsel.

Rattets højde bør kunne justeres inden for 120 mm. og hældningen inden for 20°.

Sammen med stolens indstillingsmuligheder giver dette en perfekt kørestilling.

## Ind- og udstigning

Det er vigtigt at sikre en nem og sikker ind- og udstigning.

Dette kræver, at døren til førerhuset mindst kan åbnes 90°.

I moderne lastbiler er der mindst 2 trin og gerne 3. Trinene skal være brede, dybe og skridsikre. Sikkerhedsmæssigt er det en stor fordel, hvis der er indbygget fodtrinsbelysning og gode faste indstigningshåndtag af lejdertypen i begge sider.

Indstigningen kan lettes ved, at rattet kan skubbes helt frem mod forrudden. Dette giver også bedre plads, når chaufføren skal sætte sig i stolen.

### Ratjustering

### Ind- og udstigning

**Bevæg dig - selv om du har stillesiddende arbejde**

## **Bevæg dig – selv om du har stillesiddende arbejde**

Der er mange stillesiddende timer bag rattet, når man kører lastbil, og det kan være svært at finde tid og mulighed for at holde kroppen i gang i løbet af en arbejdsdag.

Husk, hvis du har et multifunktionssæde, så stil lidt på det for hver 50 til 75 km – lidt op, lidt ned, mere lændesvaj, sædet lidt frem osv. Det behøver ikke at være mere end en centimeter i hver retning, men det vil gøre, at din krop som helhed arbejder mere dynamisk.

### **Husk den bedste siddestilling er den næste**

Men bevægelse er meget vigtig for at undgå besvær og ømhed i muskler og led, og derfor har vi her samlet en række gode øvelser, som du kan lave i løbet af din arbejdsdag.

Der er både øvelser, som du kan lave, mens du kører, øvelser, som du kan lave, når du holder en kort pause, og øvelser, som er bedst egnede til et længere stop.

Øvelserne skal ikke nødvendigvis laves i den rækkefølge, som de er beskrevet her – du må altså gerne plukke i dem og sammensætte den træning, der passer dig bedst. Fælles for alle øvelserne gælder, at du skal bruge din sunde fornuft, når du træner: Hvis du mærker smerter eller ubehag, så stop.

God fornøjelse med at træne kroppen!

## Hurtige øvelser til arbejdsdagen

Hurtige øvelser til arbejdsdagen

### Variation

For at variere din siddestilling kan du justere dit sæde for hver 50 til 75 km, du har kørt. Sæt sædet lidt op, lidt ned, med lidt mere lændesvaj eller sæt sædet lidt frem. Det behøver ikke at være mere end 1 cm. i hver retning, men det betyder, at din krop arbejder mere dynamisk.

### Underbenene



1. Løft hælen, så tæerne er i gulvet og hold spændingen et øjeblik.



2. Løft så tæerne, så hælen er i gulvet og hold spændingen et øjeblik.

Gentag øvelsen 8–12 gange på hvert ben.

### Skulderfirkanter



1. Løft skuldrene



2. Saml skulderblade, mens skuldrene er løftede.



3. Sænk skuldrene med samlede skulderblade



4. Slap af igen.

Gentag øvelsen 6-8 gange.

# Træn kroppen - gode øvelser til



## Lang nakke

1. Træk hagen ind mod halsen og hold stillingen ca. 4 sek.
2. Slap af i 4 sek.

Gentag øvelsen 6 gange.



## Stræk hals/skulder

1. Træk hagen ind og hæld øret mod skulderen.
2. Hold strækket i 10- 20 sek. og slap af.

Gentag til modsatte side.

Når du holder en kort pause

## Når du holder en kort pause



## Foroverbøjet...

1. Fold hænderne bag nakken, bøj hovedet, kig mod navlen og rund øverste del af ryggen. Hold strækket i 10-20 sek.



## - og udstrakt

2. Ret kroppen med hænderne foldet bag nakken, pres albuerne bagud så du strækker brystmuskulaturen. Hold strækket i 10-20 sek.



# dig der kører lastbil



## Brug trinene

1. Når du stopper for at holde en pause, så lad være med at hoppe ud af lastbilen, for så bliver bruskskiverne i din ryg udsat for en enorm belastning, som kan medføre diskusprolapser.
2. Brug trinene og gå roligt ud af lastbilen.  
Det samme gælder når du skal ned fra ladet.



## Stræk

Når du kommer ud af lastbilen, så begynd med at strække kroppen igennem. Her er to gode stræk:

1. Hold afstand mellem fødderne og læg vægten på det ene ben, mens du strækker den modsatte arm i vejret.

Gentag øvelsen 3–4 gange, også til modsatte side.

2. Lav et lændestræk ved at lægge hænderne på lænden og svaje kroppen bagover.

Hold strækket i 10–20 sek.

# Træn kroppen - gode øvelser



## Udspænding af lægmusklen

1. Placér hænderne i skulderhøjde op mod lastbilen.
2. Bagerste ben skal være strakt og forreste ben bøjet.
3. Hold bagerste hæl i jorden. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i ca. 30 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.



## Udspænding af brystmuskulaturen

1. Placér venstre albue i skulderhøjde ved døråbningen.
2. Tag et skridt frem med venstre ben og læg vægten dér.
3. Mærk strækket i brystmuskulaturen i 10–20 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.

# ser til dig der kører lastbil



## **Stræk lægmusklen**

1. Placér forfoden op ad dækket og sæt hælen i jorden.
2. Stræk knæet og læn dig ind mod lastbilen.
3. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i 10-20 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.



## **Stræk baldemusklene**

1. Sid på sædet med ret ryg.
2. Før det højre ben over mod modsatte knæ.
3. Tag fat om højre knæ med venstre hånd.
4. Træk knæet ind mod kroppen, med retning mod modsatte skulder og hold strækket i 10-20 sek. Du må ikke hugge.
5. Gentag til modsatte side.



**Når du holder en længere pause**

## Når du holder en længere pause

### Tag en omgang

Efter længere køretid er det vigtigt at få gang i blodomløbet. Gå derfor to-tre omgange rundt om lastbilen – og mens du bevæger dig kan du samtidig kontrollere gods, dæk mm.

Mens du går, kan du prøve at:

1. Gå på tæer.
2. Gå lidt ned i knæ



### Liggende stræk af lænden

1. Albuerne placeres under skuldrene. Støt på underarmene og løft overkroppen.
2. Tag nogle dybe vejrtrækninger for at få lændemusklene til at slappe af. Hold stillingen i 10-20 sek. og læg dig på maven igen.



### Armstrækninger

1. Lig på maven.
2. Placer hænderne under skuldrene. Spænd mave- og rygmuskler, og hold kroppen ret mens armene strækkes og bøjes.

Gentag 8 -12 armstrækninger.

Gentag øvelsen 10 gange.

# Øvelser til dig der kører lastbil



## Liggende stræk af baldemusklens

1. Tag fat om det ene knæ med begge hænder.
2. Før benet ind over kroppen, med retning mod modsatte skulder. Hold strækket i ca. 10-20 sek. Du må ikke hugge.

Gentag til modsatte side.



## Bækkenløft

1. Bøj benene og spænd mavemusklene.
2. Løft roligt balderne fra underlaget.

Gentag øvelsen 8-12 gange.



## Træn fod og tæer

1. Krum foden og tæerne.



2. Spred og stræk tæerne.

Gentag øvelsen 15 gange.

# Træn kroppen - gode øvelser



## Sideløft med elastik

1. Tag fat om elastikken så den har en passende længde og modstand - stå som på billedet.



2. Løft overarmene til vandret med let bøjede albuer og sænk dem roligt igen. I hele bevægelsen skal armene være lidt foran kroppen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.



## Samlede skulderblade med elastik

1. Vikl elastikken om hænderne så den bliver kort - ca. som bredden fra skulder til skulder - stå med armene strakte og let bøjede albuer.



2. Træk armene ud til siden, så elastikken rører brystkassen og før armene roligt tilbage igen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.



# ser til dig der kører lastbil



## Udadrotation (træner muskler på skulderbladet)

1. Vikl elastikken om hænderne så den bliver kort.
2. Placér den ene hånd på hoften og den anden foran kroppen med albuen bøjet 90 grader.



3. Drej armen roligt ud til siden og tilbage igen. Albuen holdes lidt ud fra kroppen og stadig bøjet 90 grader.

Gentag øvelsen 8-12 gange.



## Ro med elastik

1. Fastgør elastikken til f.eks. dørhåndtaget og stå med armene foran kroppen.



2. Træk roligt hænderne tilbage i en ro-bevægelse og før dem kontrollet frem igen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.

# Henvisninger

## 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.
- Vejledning om indeklima A.1.2.
- Vejledning om støj på D.6.1.
- Vejledning om høreværn D.5.2.
- 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.

### Nyttige internetadresser

Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros [www.bartransport.dk](http://www.bartransport.dk)

DI - Dansk Industri [www.di.dk](http://www.di.dk)

3F Fagligt Fælles Forbund [www.3F.dk](http://www.3F.dk)

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø [www.arbejdsmiljoforskning.dk](http://www.arbejdsmiljoforskning.dk)

Arbejdsmiljøklagenævnet [www.arbejdsmiljoeklagenaevnet.dk](http://www.arbejdsmiljoeklagenaevnet.dk)

Arbejdsmiljørådet [www.amr.dk](http://www.amr.dk)

Videnscenter for Arbejdsmiljø [www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)

Beskæftigelsesministeriet [www.bm.dk](http://www.bm.dk)

Arbejdstilsynet [www.at.dk](http://www.at.dk)

Branchearbejdsmiljørådene [www.bar-web.dk](http://www.bar-web.dk)

En fuldstændig liste over arbejdsmiljørådgivere finder du på [www.at.dk](http://www.at.dk)

Dansk Arbejdsgiverforening [www.da.dk](http://www.da.dk)

Ledernes Hovedorganisation [www.lederne.dk](http://www.lederne.dk)



# Adresser

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

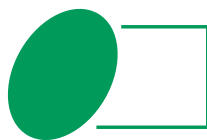
## **Arbejdstilsynet**

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

## **Vejledningen kan købes gennem**

## **Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø**

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



**Branchearbejds miljørådet  
for transport og engros**

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

Layout: Søren Sørensens Tegnestue  
Tryk: PrintDivision  
2. udgave, 2012  
ISBN nr. 978-87-92868-12-1  
Vare nr. 123013



