

CHECKLISTA FÖR YRKESFÖRARE (lastbil och buss)

ANVÄND CHECKLISTAN SÅ HÄR

- Besvara frågorna med ja eller nej. Svarar ni med kryss i högra kolumnen, fortsatt fylla i de tre följande rutorna. Det ifyllda blir en handlingsplan som kan ingå i arbetsmiljöarbetet.
- Gör en riskbedömning av brister som framkommit. Markera de risker som är allvarliga.
- Finns det frågor eller avsnitt som inte passar er verksamhet? Stryk dem! Tycker ni att något saknas? Lägg till det! **Anpassa Checklistan så att den passar er!**
- Börja gärna med de färgmarkerade frågorna. De är lite viktigare.
- Fyll gärna i checklistan tillsammans, chef/arbetsledare och skyddsombud eller någon/några anställda. Checklistan kan vid behov delas upp så att olika chefer svarar för sina respektive områden.
- Fyll i checklistan regelbundet, tex två gånger per år.
- Följ upp att det ni bestämt också blir gjort!**

Denna checklista riktar sig till yrkesförare av lastbil och buss.

Datum: _____

Företag: _____

Deltagare: _____

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
FÖRARPLATSEN 1. Är förarplatsen fri från lösa föremål som kan skada föraren vid hastig inbromsning, krock etc? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
2. Om flera använder fordonet, ställs stolen alltid in för att passa var och en? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
3. Är stolens funktioner och komfort så dåliga / har försämrats så att den behöver a) underhåll? Nej ☐ Ja ☐ ►► b) bytas ut? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
	Gå vidare till frågorna under rubriken Nyinköp.		

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
4. Finns det ett lätt inställbart nackstöd, inställt i höjd med bakhuvudet? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
5. Är sittdynans och ryggstödet klädsel lämpliga med hänsyn till värme och friktion? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
6. Finns fungerande uppvärmningsanordning i sits och ryggstöd? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
7. Om du kör långt, finns armstöd som är bekvämt utan att vara ivägen? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
8. Är ventilationen effektiv och enkel att ställa in? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
9. Finns skydd mot solinstrålning, t ex solskärm, tonade rutor etc.? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
10. Är det ofta så varmt i förarutrymmet att luftkonditionering / klimatanläggning behövs? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
11. Kan ett behagligt klimat i förarutrymmet upprätthållas vid pauser och uppehåll i körningen (kupevärmare, klimatanläggning etc)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
12. Är det möjligt att vid kall väderlek komma till en uppvärmd bil (genom garagering och dylikt)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
13. Är backspeglar och sidospeglar så placerade och utformade att de a) ger maximal sikt bakåt? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) enkelt kan ställas in ? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
14. Störs du av speglingar av interiören i vindrutan? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
15. Är fönster och taklucka försedda med vindavvisare för att minska drag? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
16. Är förarplatsen utrustad med a) skrivyta? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
b) plats för förvaring av t ex fraktsedlar, anteckningsblock, kvitton, kartor etc.? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
17. Är förarplatsen utrustad med belysning tillräcklig för det arbete som utförs? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
18. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
KÖRNING			
19. Finns effektivt, fungerande filter i friskluftsintaget? Byts eller rengörs det regelbundet? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
20. Utsätts föraren för drag? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
21. Om du ofta störs av avgaslukt i förarutrymmet, a) håller du tillräckligt avstånd till framförvarande fordon? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) kan du minska avgasintaget på något annat sätt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
22. Är ratt och reglage fria från vibrationer? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
23. Om du besväras av buller eller infraljud (känns som dova vibrationer i kroppen), a) är däckerna kontrollerade vad gäller rundhet och balans? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
b) kör du med öppna dörrar eller fönster? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
c) brister det i fordonets underhåll? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
24. Om du kör längre pass, varierar du sittställning? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
25. Sitter du snett (t ex på plånboken)? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
26. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
ARBETSPAUSER OCH ARBETSTIDER			
27. Är du stressad av tider som måste hållas? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
28. Om arbetet är mycket ensidigt kan det ändras så att personalen arbetar i arbetslag med arbetsväxling? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
29. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
UNDERHÅLL			
30. Sker regelbundet underhåll av fordon för att öka säkerheten, minska buller och vibrationer etc.? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
31. Kontrolleras fordonet före arbetspass (ringtryck, bromsar, vätskenivå i kylare och motor etc.)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
32. Finns det rutiner för att anmäla fel på fordonet? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
33. Finns utrustning för att hålla fönster, backspeglar och fordon rena? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
34. Om föraren utför underhåll kan det göras i lokaler a) avsedda för underhållsarbete? Ja ☐ Nej ☐ ►► b) med goda förvaringsmöjligheter för utrustning för underhåll? Ja ☐ Nej ☐ ►► c) med goda tvättmöjligheter? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
35. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
SÄKERHET			
36. Finns tillgång till mobiltelefon eller larm vid ensamarbete? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
37. Om du hanterar pengar eller kör dyrbar last a) finns larm, och får du snabb hjälp efter larm? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
b) finns sedelbox eller annat/andra rutiner så att endast mindre summor hanteras i fordonet? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
c) har du fått utbildning i rutiner vid rån, överfall, hot etc.? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
d) finns beredskap för att stödja föraren efter rån, överfall etc.? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
38. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
INKÖP AV FORDON OCH STOL			
39. Är förarutrymmet lagom stort (med plats för benen, extra kläder etc.)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
40. Är ljudnivån vid förarplatsen under körning så låg som möjligt? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
41. Är luftintaget placerat så högt som möjligt för att minska avgasintag? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
42. Är ratten ställbar i höjd- och djupled? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
43. Har förarstolen: a) högt ryggstöd med enkelt ställbara sidostöd eller skålat ryggstöd? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) enkelt ställbar ryggstödslutning (bäst komfort vid 110° lutning)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
c) enkelt ställbart svankstöd i höjd- och djupled? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
d) enkelt ställbara armstöd som ej är ivägen vid körning? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
e) möjlighet till att variera sittdjupet? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
f) möjlighet till vinkling av sittdynan? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
g) skålad sits? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
h) värme i sits och ryggstöd? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
44. Är stolen ventilerad? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
45. Går det att enkelt höja och sänka stolen? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
46. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			

ÖVRIGT

47. Om det förekommer tunga lyft har du fått information / utbildning

a) i lyftek- och används rätt lyftek-
nik vid manuella lyft?

Ja ☐ Nej ☐ ►►

b) om lyfthjälpmiddel och används väl
anpassade lyfthjälpmiddel?

Ja ☐ Nej ☐ ►►

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
48. Känner du till företagets planer, mål och framtid? Känner du dig delaktig i detta? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
49. På grund av att yrkesförare tillbringar mycket tid på vägarna är de oftast först vid trafikolyckor. a) Finns det förbandslåda och brandsläckare i bilen? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
b) Behövs det utbildning / information om hur man larmar vid olyckor, förstahjälp, brandsläckning etc.? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
c) Finns det hjälp att få för att bearbeta erfarenheter av olyckor? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
50. Finns det rutiner för att anmäla trafikfarliga vägar och passager? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
51. Är bilradion utrustad med en funktion som gör att den automatiskt får in och sänder trafikinformation (RDS-radio)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
52. Finns och används när det behövs a) kläder som passar klimatväxling? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
b) halkfria skor försedda med häl? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
53. Om du behöver byta kläder finns tillgång till omklädningsrum? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
54. Studier har visat att yrkesförare ofta drabbas av t ex övervikt och hjärtproblem. a) Har du fått information om mat och motion? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) Äter du vid regelbundna tider och kan du äta i lugn och ro? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
c) Om du har fast arbetsplats som du återkommer till finns tillgång till matrum, kyl, uppvärmning etc.? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
d) Äter du näringsriktig mat? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
e) Passar du på att röra dig när du kan eller motionerar du? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
55. Har arbetsgivaren rutiner för att hantera problem med alkohol, droger och trafikfarliga mediciner? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
56. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
MILJÖ			
57. Vet du hur du ska köra för att köra miljövänligt (t ex "miljövänligt bränsle", rätt ringtryck, "miljövänliga" däck)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
58. Tvättas fordonet i miljövänlig tvätt-hall? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
59. Finns tillgång till och används motorvärmare? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
60. Är avgassystemet på dieselbilar utrustade med katalysator eller med effektivt fungerande partikelfilter? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
61. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			

CHECKLISTA FÖR LASTBILSCHAUFFÖRER

De frågor som riktar sig till en speciell grupp av förare är markerade i checklistan	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
LASTNING, LOSSNING			
1. Om det behövs finns stegar för att lätt komma upp och ner från flaket? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
2. Är belysningen tillräcklig vid last- ning / lossning? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
3. Är stoppklossarna lätt tillgängliga? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
4. Om du kör truck eller hjullastare har du den utbildning som krävs för det? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
5. Används skyddsskor? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
6. Finns det rutiner för att påpeka fel och brister hos kunder vid t ex lastning och lossning, vid tippanläggningar etc.? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
<i>Fråga för godstransport</i> 7. Vid lastning och lossning på termi- nal och hos kunder a) är det dragigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
b) finns ventilation så att avgaser ven- tileras bort? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
c) finns skrivplats och plats för frakt- sedlar o.d.? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
d) finns stege så att hopp undviks? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
e) är det bullrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
f) finns trösklar / hinder i transportvägarna? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
g) bullrar lyft- och transporthjälpmöden (hårda hjul mot räfflade metallgolv etc.)? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
<i>Fråga för godstransport</i> 8. Säkras och förankras gods riktigt? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
9. Vid lösflak / lastväxlare a) finns rutiner för fastlåsning av lösflak / lastbärare? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
b) finns indikeringar i hytten för att lösflak / lastbärare är i låst läge? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
c) kan lastens vikt och fördelning kontrolleras? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
d) kan lastsäkring kontrolleras? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
<i>Fråga för godstransport</i> 10. Har bilen bakgavellyft? Är reglagen placerade så att man lätt kommer åt oberoende av vilken sida man står på? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
<i>Fråga för godstransport</i> 11. Är golvet i lastutrymmet a) halkfritt? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) gjort så att det inte bullrar? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
<i>Fråga för anläggningstransport</i> 12. Vid arbete i tunnlar, på byggen etc., finns det tillgång till hjälm och annan nödvändig skyddsutrustning? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
13. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
FÖRARPLATSEN			
14. Är stödhandtag och fotsteg för på- och avstigning a) bra placerade, så att de används (dvs undviks höga hopp)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
b) skyddade mot skador och nedsmutsning? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
c) försedda med halkskydd? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
15. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
KÖRNING			
16a) Är säkerhetsbältet anpassat till fjädrande stol? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
b) Använder du säkerhetsbältet? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
17. Är belysningen runt fordonet tillräcklig för att upptäcka personer och föremål? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<i>Fråga för godstransport</i> 18. Vid transporter av farligt gods, a) har du utbildning? Ja ☐ Nej ☐ ►► b) är skyddsutrustningen i gott skick och anpassad till dig och din storlek? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
19. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
ARBETSPAUSER OCH ARBETSTIDER 20. Kan du planera arbetet och påverka kunden så att toppbelastningar och obekväm arbetstid undviks? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
21. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
INKÖP AV FORDON OCH STOL 22. Finns valmöjlighet att släppa ut avgaserna över bilen eller vid sidan av bilen? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
<i>Fråga för godstransport</i> 23. Är fordonet utrustat med luftventil för nivåreglering för att underlätta lastning och lossning? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
24. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
ÖVRIGT 25. Kan fordonet under köruppehåll förvaras under tak (för att bli undvika snö på kapell och skåp)? Om inte, kan snö och is tas bort på ett säkert sätt? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
26. Om det behövs finns möjlighet att hålla mat varm eller kall i fordonet? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
27. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
MILJÖ 28. Har du högre kapell än du egentligen behöver? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
29. Är fordonet utrustat med luftriktare för att minska bränsleförbrukningen? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
30. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			

CHECKLISTA FÖR BUSSCHAUFFÖRER

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
FÖRARPLATSEN			
1. Är stolen bekväm med t ex högt ställbart ryggstöd, enkelt ställbart svankstöd, skålad sits, värme i sits och ryggstöd, höj- och sänkbar? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
2. Är stolen vridbar så att biljetthantering kan utföras utan vridna arbetsställningar? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
3. Är förarutrymmet tillräckligt stort för att passa olika förare? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
4. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
KÖRNING			
5. Har du god uppsikt över passagerarutrymmet (även då passagerarna står i gångarna)? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
6. Är tidtabellerna tillräckligt anpassade till rusningstider? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
7. Har du fått information/utbildning om hur du bör hanterat problematiska passagerare? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
8. Är väntande passagerare lätta att upptäcka? Ja ☐ Nej ☐ ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
9. Är det god sikt vid hållplatserna och är det lätt att komma in och ut från dem? Ja ☐ Nej ☐ ►►			
10. Övrigt? Nej ☐ Ja ☐ ►►			
ARBETSPAUSER OCH ARBETSTIDER			
11. Hinner du, när du behöver, ta korta pauser för toalettbesök, telefon, att röra på dig etc.?			
Ja ☐ Nej ☐ ►►			
12. Finns tillgång till rast/paus lokal?			
Ja ☐ Nej ☐ ►►			
13. Övrigt?			
Nej ☐ Ja ☐ ►►			
INKÖP AV FORDON OCH STOL			
14. Kan du påverka vid inköp av fordon?			
Ja ☐ Nej ☐ ►►			
15. Är rutorna buktiga eller isatta med dämpande infästning för att minska infraljudet (känns som dova vibrationer i kroppen)?			
Ja ☐ Nej ☐ ►►			
16. Är stolen utrustad med ställbar luftfjädring?			
Ja ☐ Nej ☐ ►►			
17. Övrigt?			
Nej ☐ Ja ☐ ►►			