



Bild: Miija Ahola

**A**rbetsförmågevagnen är ett bra hjälpmedel vid introduktionen av nya förare i branschens arbetsvillkor och de krav som arbetet ställer på arbetsförmågan. Syftet med den hälsofrämjande arbetsintroduktionen är att lära förarna om branschens krav och olika belastnings- och riskfaktorer i arbetet, så att de bättre kan ta vara på sin arbetsförmåga. För att upprätthålla sin hälsa och arbetsförmåga måste föraren göra hälsofrämjande val och ha en positiv och ansvarsfull inställning till sin arbetsförmåga. Också företagets arbetskultur, spelregler och arbetsrutiner måste stödja den-

na målsättning. Hälsa, arbetsförmåga och yrkesstolthet är nyckeln till framgång i föraryrket.

Med nya förare är det bra att gå igenom vilka faktorer som påverkar arbetsförmågan och vad de själva kan göra för att främja sin hälsa. Då får förarna från första början en realistisk bild av arbetsinverkan på arbetsförmågan och vad de själva kan göra för att påverka utvecklingen. Det här ger en god utgångspunkt för en lång och framgångsrik karriär i transportbranschen.

## ARBETSFÖRMÅGEVAGNEN innehåller frågor som man bör ta upp med alla nya yrkesförare. Hur främjar man arbetsförmågan i ert företag? Vad lägger ni störst vikt vid?

### Krav och resurser i föraryrket

#### ARBETET OCH ARBETSFÖRHÅLLANDENA

##### Arbetets innehåll

- körningar; ibland också fysiskt ansträngande av- och pålastningsarbeten
- kundbetjäning: besvärliga och hotfulla kunder innebär en psykisk och fysisk hälsorisk.

##### Arbetsförhållandena

- långa körsträckor och arbetsskift: arbetsskift som börjar tidigt och fortsätter till sena kvällen, ensamarbete, tidspress och oregelbundna arbetsförhållanden
- växlande trafik- och väderförhållanden medför psykisk stress.

##### Arbetsmiljön

- arbetet utförs i mycket varierande omgivningar: i styrhytten, trafiken och på de olika destinationerna
- stillasittande arbete i dragig miljö kan vara påfrestande för nacken, axlarna och ryggen.

##### Arbetsgemenskapen

- bra samarbetsförmåga är viktigt för både förare och företagare
- transportarbetet ställer stora krav på informationsgången och chefskapet, eftersom kontakterna vanligen sköts per telefon
- yrkesförarna träffar varandra på bensinstationer och rastplatser.

### Att fundera över tillsammans

Vilka typer av uppgifter omfattar transportarbetet i ert företag? Vilka av arbetssituationerna upplever ni som fysiskt eller psykiskt påfrestande? Hur kan man hantera sådana situationer på ett sätt som främjar arbetshälsan?

Hurdana arbetsskift har era förare? Brukar ni variera arbetsschemat? Det är en god idé att försöka anpassa arbetsschemat efter förarnas önskemål och livssituation. Är arbetsschemat ordnat så att det främjar förarnas hälsa och vakenhet? Vilka åtgärder främjar förarnas uthållighet under arbetsskiften? Man kan få arbetet att kännas trevligare och meningsfullare för förarna genom att beakta deras individuella behov.

Hurdana miljöer arbetar era förare i? Har er företagshälsovård kontrollerat förarstolarnas inställningar och lärt förarna att justera sin arbetsställning? Vad gav företagshälsovården för råd om arbetsställningarna? Vilka arbetsmetoder och arbetsredskap är viktiga att använda?

Hurdan är arbetsgemenskapen i ert företag? Arbetar de närmaste arbetskamraterna för samma företag eller för något annat företag? Vad är viktigt att beakta, om arbetskamraterna arbetar för andra företag? Hur ofta har förarna möjlighet att träffa sin chef personligen? Hur håller era förare kontakt med sin chef, om chefen befinner sig på annan ort?



# Faktablad 24 • Hälsofrämjande arbetsintroduktion för yrkesförare

## Föraryrkets krav och resurser

### HÄLSA

- god hälsa, vakenhet och uthållighet i arbetet är nyckeln till god arbetsförmåga
- hälsosamma mat- och dryckesvanor och lämplig kroppsvikt främjar vakenhet, arbetsförmåga och hälsa
- sömn och sovanor: nattarbete och långa körsträckor kräver god hälsa och vakenhet
- god arbetskonstitution: god fysisk hälsa, vakenhet och förmåga att reagera snabbt och förutseende
- god syn och hörsel. Körning i mörker och svåra väderförhållanden ställer stora krav på synförmågan.

### KOMPETENS

- yrkeskompetensen måste upprätthållas genom utbildning
- kunskap och fordonshantering och trafiksäkerhet
- att förstå hur logistikdjan fungerar och kunna komma ihåg och tillämpa olika lagbestämmelser
- ansvar för frakten och fordonet samt omsorg om trafiksäkerheten och människors liv
- att se till att fordonet hålls i skick och kunna sköta reservdelbyten och mindre reparationer
- att kunna tillmötesgå kundernas krav
- sociala färdigheter, människokännedom, tjänstvillighet och förmåga att stå på sig.

### MOTIVATION

- en yrkesman är stolt över sitt yrkeskunnande och sin yrkesroll
- ansvarsfulla värderingar och attityder är viktiga personliga resurser
- yrkesförare med god arbetsförmåga och sund yrkesstolthet är en tillgång för företaget och värda att satsa på
- pålitlighet och ansvarsfullhet är viktigt för både förare och arbetsgivare
- en positiv inställning till kunderna och intresse för kundbetjäning
- viktiga motivationskällor för många yrkesförare är arbetets självständighet, känslan av frihet i arbetet och möjligheten att jobba med människor och service.

### TRANSPORTARBETET PÅVERKAS AV SAMHÄLLET OCH OMVÄRLDEN

- den tekniska utvecklingen av fordon och utrustning
- transportbranschens konkurrenssituation och kundernas krav på snabba leveranser
- förändringar i lagstiftningen
- strängare hälsokrav för yrkesförare.

### FAMILJEN OCH ANDRA NÄRSTÅENDE

- god balans mellan arbetet och familjen är viktigt också för arbetsförmågan
- arbetet är oregelbundet och inbegriper även nattarbete
- stödet från de närstående är viktigt för förarnas välbefinnande.

## Mer information

Mer information om frågor som gäller arbetsförmågan:  
[www.ttl.fi/sv/halsa\\_arbetsformaga/arbetsformagan](http://www.ttl.fi/sv/halsa_arbetsformaga/arbetsformagan)

Fakta och råd: [www.ttl.fi/sv/halsa\\_arbetsformaga](http://www.ttl.fi/sv/halsa_arbetsformaga)  
[www.ttl.fi/en/research/research\\_projects/alert\\_behind\\_the\\_wheel](http://www.ttl.fi/en/research/research_projects/alert_behind_the_wheel)  
[www.ttl.fi/virkeanaratissa](http://www.ttl.fi/virkeanaratissa)

Kriterierna på en god introduktion i yrket har tagits fram i samråd med arbetsgivare, företagare och yrkesförare i transportbranschen inom ramen för projektet Unga förare kan!

## Att fundera över tillsammans

Får era anställda hjälp och uppmuntran till hälsosamma levnadsvanor? Med vilka metoder?  
Hur är er företagshälsovård ordnad?

Hälsa och arbetsförmåga kan främjas på många olika sätt, se [www.ttl.fi/sv/halsa\\_arbetsformaga](http://www.ttl.fi/sv/halsa_arbetsformaga) för goda råd.

Hälsosamma levnadsvanor är särskilt viktigt för yrkesförare. De bör ta vara på sin hälsa och arbetsförmåga med sådana metoder som de själva kan påverka.

Hur sköts yrkeskompetensutbildningen i ert företag och vem betalar för den?

Hur säkerställer ni att era förare har den nödvändiga yrkeskompetensen? Och hur säkerställer ni nivån på förarnas säkerhets-kunnande? Vilken typ av förarkompetens behöver förarna i ert företag?

Förarens kompetens måste svara mot yrkeskompetensutbildningarnas krav, fordonens och utrustningens tekniska utveckling och den hårda konkurrensen inom branschen.

Vad upplever era förare som motiverande? Vad upplever du själv som motiverande? Vilka värden upplever ni som viktiga i ert arbete?

För att nyanställda ska kunna bygga upp en god arbetsmotivation och uppleva arbetsglädje behöver de positiva erfarenheter och möjlighet att växa in i yrket i ett tryggt arbetsklimat. Eftersom yrkesförare tillbringar långa tider ensamma ute på landsvägen, är det viktigt att de förare som är nya i yrket vid behov kan kontakta antingen sin chef eller en erfaren arbetskamrat.  
Vem är stödperson för unga förare i ert företag?

Hur beaktar ni förändringar i omvärlden? Hur informerar ni om dem? Arbetar ni långsiktigt och försöker påverka förändringarna genom att delta i samhällsdebatten?

Hur hjälper ni förarnas familj och vänner att stötta och uppmuntra dem i deras arbete? Talar ni om familjeangelägenheter på arbetsplatsen?

Hur skapar ni en balans mellan arbetet och familjelivet? Det är viktigt att förarnas familj och vänner är medvetna om arbetsvillkoren i transportbranschen och accepterar att föraren är långa tider borta hemifrån.

**UNGA FÖRARE KAN!**

[www.ttl.fi/sv](http://www.ttl.fi/sv)

Hävkraft  
från EU  
2007–2013



Europeiska unionen  
Europeiska socialfonden