

# Lastbilschaufförens checklista

Lastbilar som körs av yrkesförare är inblandade i färre trafikolyckor per körd kilometer än andra fordon. Men när olyckan väl är framme, oavsett vems felet är, kan följderna bli allvarigare eftersom lastbilarna är större och tyngre. De transporterade varornas beskaffenhet kan också bidra till att en olycka blir allvarigare.

Som lastbilschaufför måste du alltid köra ansvarsfullt och visa din yrkesmässighet genom att förutse och ha överseende med andra vägtrafikanter farliga beteende. Du kan bidra till att rädda liv, höja anseendet för ditt yrke och hjälpa branschen att få till stånd ett bättre regelverk.

## ÄR DU REDO?

Ditt och andra vägtrafikanter liv är beroende av din uppmärksamhet och ditt sätt att hantera en nödsituation!



Arbetet som yrkesförare är mycket krävande, så du måste hålla dig i god fysisk och psykisk form. **Sunda mat- och dryckesvanor och regelbunden motion hjälper dig att må bättre, köra bättre och leva längre!**



**Följ de lagstadgade kraven i fråga om kör- och vilotider.** Det är olagligt att inte användafärdskrivaren eller att manipulera den. Det innebär också bristande respekt för människoliv. Utnyttja viloperioderna ... till att vila!



**Ställ in sätet så att du sitter så bekvämt som möjligt och lätt når alla reglage.** Kontrollera att huvudstödet skyddar huvudet om en olycka skulle inträffa.



**Drick inte alkohol före eller under körning och ta inga droger eller mediciner som kan försämra körförmågan.** Undvik tunga måltider före körning, eftersom de kan göra dig dåsig.

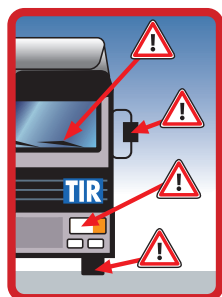


**Använd säkerhetsbälte om det finns och glöm inte andreföraren.** Även lastbilschaufförer kan dö om de kastas genom vindrutan! En person som vilar i en sovytt bör vara fastspänd när fordonet är i rörelse.



**Fortsätt inte att köra om du känner dig sömning – STANNA!** Kliv ur fordonet, sträck på benen och få lite frisk luft.

## ... OCH ÄR ALLT ANNAT KLART?



**Är allt i gott skick?** Har du kontrollerat bromsar och bromsledningar (både dragfordon och släp), däck (lufftryck och mönsterdjup), kylvätska och olja? Hur är det med speglar, fönster (inga onödiga klistermärken?), vindrutetorkare, lyktor, mätare? Hur är det med specialutrustning som brandsläckare och snökedjor? Finns det några synliga skador och är fordonet rent?



**Har du alla de rätta handlingarna?** Har du satt in skivan eller kortet i färdskrivaren? Har du de lagstadgade skivorna ombord?



**Är lasten jämnt fördelad och ordentligt fastgjord?** Måste du omfördela och göra fast lasten på nytt om du lastar av en del av den innan du når din slutdestination?



**Kontrollera din färdväg.** Finns det broar, tunnlar etc. som kan ställa till problem för ditt fordon (storlek, vikt, farligt gods)? Utnyttjar du motorvägar i första hand och undviker bostadsområden? Var ska du ta dina raster? Kontrollera väderförhållandena!

# VAR EXTRA FÖRSIKTIG PÅ VÄGARNA



**Kom ihåg att den döda vinkeln kan göra att du inte ser mindre vägtrafikanter** (bilar, motorcyklister, cyklister, fotgängare) i närheten av ditt fordon. Var särskilt uppmärksam

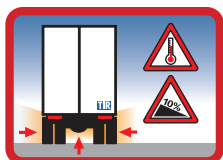
- i kurvor, om ett fordon kör om dig i din döda vinkel,
- när du backar, särskilt om ratten sitter på "fel" sida (Storbritannien och Irland kontra övriga Europa).



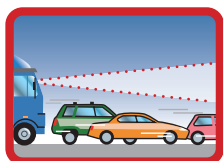
**Kör inte om** om du inte är säker på att du har tillräckligt med utrymme och inte kommer att tvinga andra fordon att sakta ned.



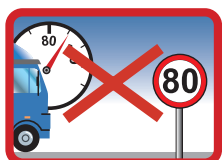
**Håll ett säkert avstånd till fordonet framför dig** – åtminstone det minsta lagstadgade avståndet. Jusnabbaredu kör, desto större avstånd behöver du. Säkerhetsavståndet ökar vid regn, lera, is och snö.



**Stanna om motorn, bromsarna eller retardern blir överhettade.** Kör inte vidare förrän du är säker på att det inte finns någon risk för överhettning eller funktionsavbrott.



**Försök att förutse problem.** Undvik plötsliga inbromsningar och fartökningar som kan vara farliga för andra vägtrafikanter, innebära slöseri med bränsle och ge upphov till mer föroreningar.



**Följ alltid trafikreglerna.** Anamma inte andra trafikanters dåliga vanor. Genom att köra säkert skyddar du ditt och andras liv och dessutom ditt jobb!



**Om det blir fel på fordonet eller om en olycka eller en annan nödsituation inträffar,** meddela omedelbart din hemmabas och/eller den lokala larmcentralen. Programmera in larmnumren i din mobiltelefon.



**Vid mörkerkörning, bländas av i god tid** när mötande trafik närmar sig. Se till att lyktor och reflektorer är rena så att ditt fordon syns bra.



**Anpassa körningen efter väderförhållandena.** Sänk farten när vägen är hal av regn, lera, is eller snö (kom ihåg kedjorna!) – det samma gäller vid körning i dimma, regn eller halvmörker och i tunnlar.



**Parkera bara där det är tillåtet.** Se till att inte hindra trafiken eller skymma sikten för andra vägtrafikanter, och undvik bostadsområden. Se till att fordonet inte kan rulla när det är utan uppsikt. Låt inte motorn vara i gång i onödan.



**Använd säkra parkeringsplatser i möjligaste mån.** Parkera inte på avskilda, oupplysta platser, framför allt inte när det är mörkt. Lämna inte ut information om lasten eller färdvägen till främmande personer. Kör i konvoj om det är möjligt. Innan du kör vidare, undersök fordonet och lasten för att upptäcka tecken på att obehöriga varit ombord eller manipulerat fordonet eller lasten.



**Det är olagligt att använda en mobiltelefon som hålls i handen under körning.** Om du behöver prata under färden, se till att få ett ordentligt "handsfree"-system installerat.



**Efter resan** – underrätta ditt företag om eventuella problem med fordonet, de vägar du kört på eller de leveranser du gjort, så att reparationer eller justeringar kan göras före nästa resa.

## Visa ditt yrkeskunnande – då blir du respekterad!

IRU och dess medlemsorganisationer företräder ditt företag. De arbetar för att få till stånd bästa möjliga regelverk för vägtransportbranschen.

Som yrkesförare utför du ett arbete som är oumbärligt för ekonomin och samhället. Var stolt över ditt arbete, var stolt över din körning!