

Lastbilsförarens checklista

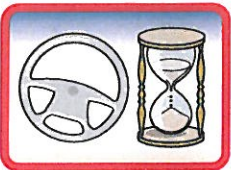
Lastbilar som körs av yrkesförare är inblandade i färre trafikolyckor per kilometer än andra fordon. Om en lastbil blir inblandad i en olycka, oavsett vem som har skulden, kan följderna dock bli mycket allvarliga på grund av lastbilens storlek och vikt. Även typen av last kan påverka konsekvenserna.

Som lastbilsförare måste du alltid köra mycket ansvarsfullt och visa din yrkesskicklighet genom att förutse och parera andra trafikanters misstag och vårdslöshet. På så vis bidrar du till att rädda liv, höja yrkesförarnas status och ge branschen ett gott anseende.

ÄR DU FÖRBEREDD?



Använd säkerhetsbälte om det finns och se till att din passagerare också gör det. Följderna av att kastas ut genom vindrutan kan bli förödande. Om du har en sovbräda och någon vilar där bör den personen också vara fastspänd när lastbilen är i rörelse.



Följ kör- och vilotidsreglerna. Att inte följa reglerna eller att manipulera färdskrivaren är olagligt. Dessutom innebär det orättvis och olaglig konkurrens. Använd dina pauser till att vila!



Drick inte alkohol i samband med körning och tänk på riskerna med "dagen efter". Använd inte heller droger eller medicin som kan försämra din körförmåga. Undvik att äta mycket mat precis innan du ska köra, eftersom det kan göra att du känner dig dåsig.



Stanna om du känner dig trött! Gå ut ur hytten, sträck på benen och få lite frisk luft.

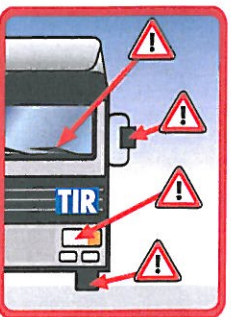


Justera sätet så att du sitter så bekvämt som möjligt och har alla reglage inom räckhåll. Justera nackstödet så att det skyddar vid en eventuell olycka.



Att vara yrkeschaufför är ett mycket krävande arbete, så du bör hålla dig i god fysisk och psykisk form. Goda matvanor och motion gör att du mår bättre, kör bättre och lever längre!

...OCH ÄR ALLT ANNAT I ORDNING?



Fungerar allt som det ska? Har du kontrollerat bromsar och bromsledningar (både på lastbilen och släpet), däck (lufttryck och mönsterdjup), kylvätska och olja? Hur är det med backspeglarna och fönstren? Vindrutetorkarna, strålkastarna och körriktningvisarna? Finns det säkerhetsutrustning som lastsäkringsmateriel, brandsläckare och varningstriangel? Ta bort is och snö på lastutrymmenas tak! Sand i sandningsaggregat, snökedjor? Har fordonet några synliga skador och är det rent?



Är lasten jämnt fördelad och säkert fastspänd? Behöver du fördela om lasten och späna fast den igen om du lastar av en del av lasten innan du kommer fram till slutmålet?



Har du rätt dokument med dig? Har du satt i färdskrivarbladet eller förarkortet till den digitala färdskrivaren? Har du med dig de blad som krävs enligt lag? Är fraktsedlarna i sin ordning?



Planera din färdväg. Notera vägnummer, avfarter, ev. bärighetsproblem, viadukter eller andra höjdproblem, tunnlar eller andra platser där du inte kommer fram (på grund av bilens mått, vikt, farligt gods). Var ska du ta dina raster? Skaffa väglagsinformation!

