

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 körriktningssystemen? 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!





Följ alltid trafikreglerna och håll anpassad hastighet. Var ett föredöme i trafiken. Ta inte efter andras dåliga vanor. Genom att köra säkert och lagligt skyddar du ditt eget och andras liv och ditt jobb!



Håll ett säkert avstånd till fordonet framför dig – tillämpa minst tresekundersregeln. Ökad hastighet, regn, lera, is och snö gör att det krävs större säkerhetsavstånd. "Stressa" aldrig på framförvarande fordon genom kort avstånd.



Kör inte om andra fordon om du inte är säker på att det finns nog med utrymme eller om du tvingar andra fordon att sakta ner. Skapa inte heller kilometerlånga omkörningar av andra tunga fordon.



Försök att förutse problem. Undvik plötsliga inbromsningar och accelerationer, eftersom det kan vara farligt för andra trafikanter.



Kom ihåg att dolda vinkeln hindrar dig från att se mindre fordon och oskyddade trafikanter (personbilar, motorcyklar, cyklar, fotgängare) nära ditt fordon.

Var speciellt uppmärksam när du:

- Svänger och vid filbyten
- Kör i cirkulationsplatser
- Backar



Var vaksam så att inte dina bromsar blir överhettade. Stanna om det finns någon risk för överhettning eller fel.



Vid ett haveri, en olycka eller någon annan nödsituation ska du informera din trafikledning och/eller SOS-Alarm omedelbart. Programmera in 112 i din mobiltelefon.



Bländra av i god tid när du kör på natten och får möte. Se till att lampor och reflexer är rena så att ditt fordon syns i mörkret.



Anpassa din körning till väderförhållandena. Minska hastigheten när vägarna är hala på grund av regn, lera, is eller snö. Detsamma gäller när sikten är dålig på grund av dimma, regn, skymningsljus eller tunnlår.



Undvik att prata i mobiltelefon medan du kör. Även kommunikationsradio, vanlig radio och cd-spelare, fordonsdatorer och navigationssystem, mm kan påverka uppmärksamheten på trafiken.

Läs inte fraktsedlar eller kartor och fika eller ät inte heller under körning.



Parkera bara där det är tillåtet. Ställ dig så att du inte hindrar trafiken eller skymmer andra trafikanter sikt och undvik att parkera i bostadsområden. Se till att fordonet inte kan börja rulla när du lämnar det. Låt inte motorn gå på tomgång i onödan.



Använd säkra parkeringsplatser när det är möjligt. Parkera inte på avskilda eller oupplysta platser, speciellt inte på natten. Berätta inte för främmande människor om din last eller resväg. Kontrollera ditt fordon och lasten efter tecken på inbrott eller skadegörelse innan du fortsätter resan.



Efter resan ska du rapportera eventuella problem med fordonet, färdvägen eller leveransen så att rätt reparationer eller justeringar kan göras.

IRU och dess medlemsorganisationer representerar din bransch. De arbetar för att få fram bästa möjliga regelverk för vägtransportsektorn.

Som yrkesförare har du stor betydelse för samhället och för ekonomin. Var stolt över ditt jobb och din körning!

