

Anmälningsblankett för projektet

Vägen till bättre hälsa och trafiksäkerhet

Företag

Kontaktperson

Adress

Postnummer Ort

Telefon arbete E-mail

Antal deltagare

Steg 1 Obligatorisk - Policy/Mål, Handlingsplaner

Steg 2 Valbara aktiviteter från smörgåsbordet

- Utbildning av hälsocoach - föreläsning 4 tim
- Stressprofil - 30 min/pers + 30 min uppföljning
- Hälsoprofil - 1 tim/pers + 30 min uppföljning
- Motionsaktiviteter
- Alkohol/droger - föreläsning 2 timmar
- Nattarbete/sömn/trötthet - föreläsning 2 timmar
- Stress - föreläsning 2 timmar
- Trafiksäkerhet - föreläsning 4 timmar
- Matvanor och fetma - föreläsning 1 timme
- Belastningsbesvär - föreläsning 2 timmar

Skicka in anmälningsblanketten till:

Sveriges Åkeriföretag Norr, Elisabeth Wiklund, Nattviksgatan 6, 871 45 Härnösand
eller faxa in den till 0611-177 35
Har ni frågor kontakta Elisabeth Wiklund på 0611-175 39, 070-320 99 00 eller
via E-mail: elisabeth.wiklund@akeri.se



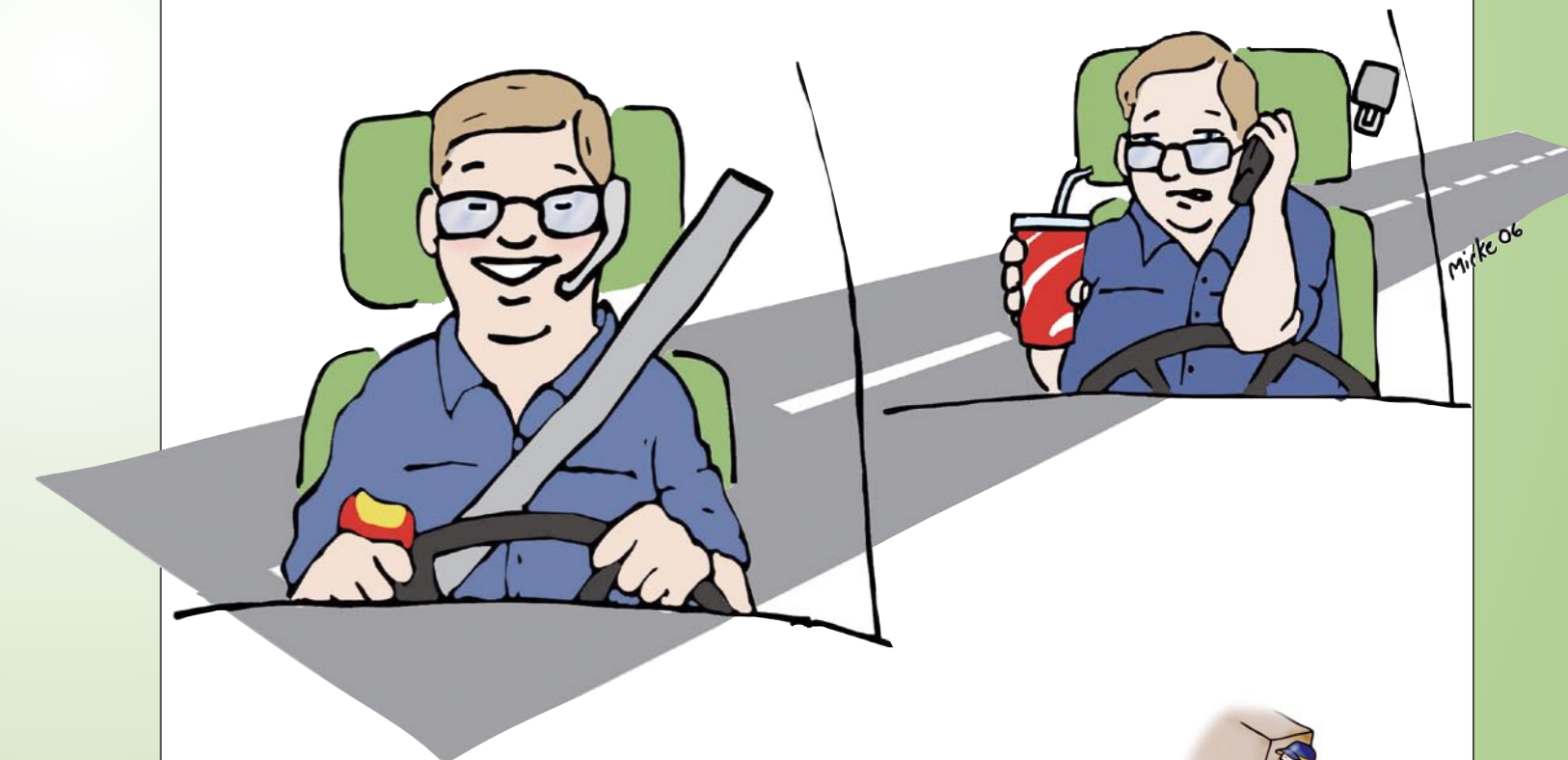
Layout: MittKompetens, Härnösand • Tryckeri: Hemströms Tryckeri, Härnösand



INBJUDAN

Vägen till bättre

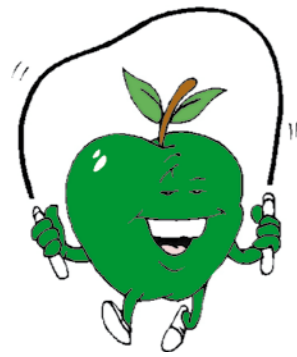
HÄLSA OCH TRAFIKSÄKERHET



- ett projekt riktat till åkerinäringen

VÄGEN TILL BÄTTRE HÄLSA OCH TRAFIKSÄKERHET

- ett projekt riktat till åkerinäringen



Övervikten breder ut sig i Sverige, även hos yrkesförarna. Kalaskulan växer och tillsammans med stress och tunga lyft ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Projektet är indelat i tre steg:

- Steg 1. Policy/Mål/Handlingsplaner
- Steg 2. Hälsa- och trafiksäkerhetsarbete
- Steg 3. Uppföljning

Företagsledningens roll

Det är viktigt att hälso- och trafiksäkerhetsarbetet är förankrat i företagsledningen, att ledningen är positivt inställd och att det avsätts tid och resurser.

Hälsokonsult

En hälsokonsult kommer att finnas som en resurs genom hela projektet.

Systematiskt arbetsmiljöarbete

Projektet kan ses som en del av ett systematiskt arbetsmiljöarbete.

PROGRAM

Steg 1

Tidsåtgång 4 timmar

Polisy, mål och handlingsplaner tas fram av företagsledningen och eventuell facklig representant med stöd av en hälsokonsult.

Polisy arbetas fram för:

- Trafiksäkerhet
- Alkohol/droger
- Hälsa

Mål sätts upp och kan vara:

- Ökad hälsa t ex bättre kondition, matvanor och alkoholvanor, minskad övervikt, rökning och trötthet.
- Minskad stress
- Utbildning av hälsocoach
- Färre sjukskrivningsdagar
- Färre arbetsskador
- Färre fordonsskador
- Ökad bilbältesanvändning
- Fler som följer kör/vilotider

Handlingsplaner

- Handlingsplaner väljs från de aktiviteter som finns i "Smörgåsbordet" på nästa sida.
- Aktiviteterna är praktiskt inriktade varvat med föreläsningar.
- Deltagarna får ta fram egna personliga handlingsplaner i vissa av aktiviteterna.

Steg 2

Tidsåtgång beroende av valen från "Smörgåsbordet"

Hälsa- och trafiksäkerhetsarbete

Innehållet bestäms av vad företagsledningen valt ur det "smörgåsbord" som finns på nästa sida.

Steg 3

Uppföljning (efter sex och tolv månader)

Uppföljningen genomförs utifrån de parametrar som valts i målformuleringen.

Steg 2 Smörgåsbord

- aktiviteter för bättre hälsa och trafiksäkerhet

Utse hälsocoach - föreläsning 4 timmar

- Personen ska fungera som hälsoambassadör kring livsstil och hälsa och få igång aktiviteter, inspirera och motivera arbetskamrater.
- Hälsocoachen får initialt en utbildning i friskvård samt möjlighet att delta i nätverksträffar med andra åkeriers hälsocoacher.

Stressprofil - 30 min/pers + 30 min uppföljning

- Individuell enkät som tar fasta på hela livssituationen.
- Innehåller frågor om privatlivet, arbetet, självkänslan och stressymtom.
- Man får en personlig feed-back och uppföljning efter sex och tolv månader.

Hälsoprofil - 1 tim/pers + 30 min uppföljning

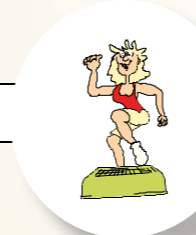
- Individuell undersökning med frågeformulär om livsstil, konditionstest, blodtryck, skelettmätning, längd-vikt, rådgivning och personlig handlingsplan.
- Uppföljning efter sex och tolv månader.

Motionsaktiviteter

- Prova-på olika typer av motionsaktiviteter t ex gym, spinning, gym, stavgång, simning, dans etc.
- Kan ledas av företagets hälsocoach.

Belastningsbesvär - föreläsning 2 timmar

- Ryggen, leder, muskler - ett samspel
- Att bära och lyfta
- Hur ställa in förarstolen
- Praktiska tips i arbete och privat
- Vardagsrörlighet
- Framtagning av personlig handlingsplan



Trafiksäkerhet - föreläsning 4 timmar

Hastigheter

- Varför så höga hastigheter?, - Tidvinster vid olika hastigheter
- Reaktionssträcka/bromssträcka/stoppträcka

Bilbälten

- Vad händer vid plötsligt stopp

Sparsam körning

- Sparsam körning/Förändring av körsätt
- Miljötänkande

Nya färdskrivaren

- Kör och vilotidsregler
- Handhavande

Attityder/förarbeteenden

Företagets trafiksäkerhetspolicy

Stress - föreläsning 2 timmar

- Vad är stress, hur uttrar det sig?
- Utbrändhet, video
- Vad kan man göra åt det?
- Grupparbete om vardagshändelser
- Framtagning av egen personlig handlingsplan
- Företagets trafiksäkerhetspolicy

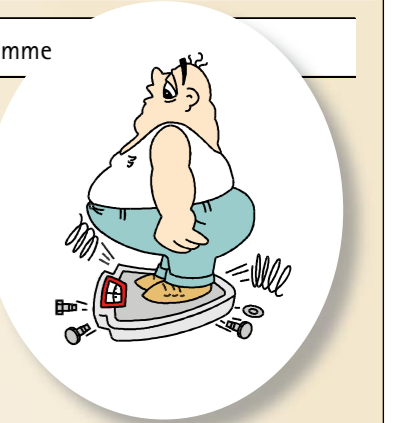
Alkohol / droger - föreläsning 2 timmar

- Hur ser det ut på våra vägar, statistik
- Kundkrav på alkohol, alkoholtest
- Utveckling av beroende
- Vad kan man göra som chef, arbetskamrat eller vän?
- Grupparbete - diskussion om vardagshändelser
- Hur mycket kan man dricka?
- Företagets alkoholpolicy



Matvanor och fetma - föreläsning 1 timme

- Yrkesförarens matvanor
- Maten - kroppens bränsle, vad händer
- Fet och glad - om risker
- Konsten att välja rätt rätt
- Testa dina matvanor
- Framtagning av personlig handlingsplan



Nattarbete / sömn / trötthet - föreläsning 2 timmar

- Statistik kring nattliga körningar
- Vad händer i kroppen på natten
- Sova på dagen - tips
- Äta på natten - tips
- Konsekvenser av sömnbrist
- Grupparbete om vardagshändelser
- Framtagning av personlig handlingsplan

