ARBETSMILJÖ · TRAFIK

VITS

Körning i tjänsten

Mobilen tar blicken från vägen och en trött förare kan somna. **En arbetstagare omkom när bilen gled över i mötande körfält på landsvägen och krockade med en buss.**

Möjliga följder

- Allvarlig skada eller död
- Frontalkrock
- Skadade medtrafikanter
- Sakskada
- Indraget körkort

MOBIL I HAND

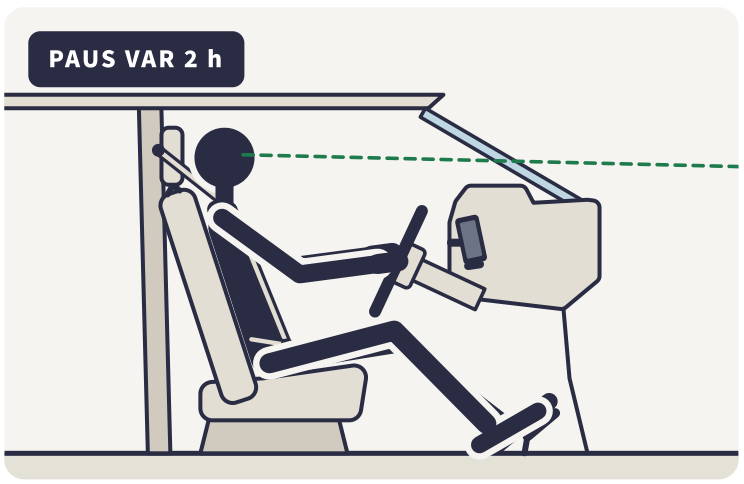
5 s blint



- Blicken på sms:et, inte vägen
- Ca 125 m i blindo på landsväg
- En hand har släppt ratten

PIGG FÖRARE

Ögon på vägen



- Båda händerna på ratten
- Mobilen i hållaren och ljudlös
- Bältet sitter på

TRÖTT VID RATTEN

Somnar



- Längre reaktionstid
- Föraren bromsar inte
- Bilen hamnar i mötande fil

Under körning får föraren inte hålla telefonen i handen eller använda den utan handsfree. Föraren får inte vara så sjuk eller trött att det hindrar en säker uppfattning av trafiken.

GÖR SÅ HÄR

- **Planera resa och pauser.**
- **Ta minst 15 min paus varannan timme.**
- **Spänn fast bältet före körning.**
- **Gör mobilen ljudlös under körning.**
- **Ring tillbaka när du har stannat på en säker plats.**
- **Ställ in navigatorn innan du kör iväg.**
- **Sov regelbundet 7–8 timmar.**
- **Blir du trött, stanna säkert och ta en tupplur.**

GÖR INTE SÅ HÄR

- **Håll inte mobilen under körning**
  Det fokuserade synfältet blir då upp till 50 % mindre.
- **Telefonera inte vid ratten, inte ens handsfree**
  Samtalet tar tankarna från trafiken.
- **Stressa inte för att hinna**
  100 i stället för 90 km/h ger ca 13 m längre stoppsträcka.
- **Lita inte på kaffe eller energidryck**
  De piggar bara upp en kort stund.
- **Spänn inte bältet under armen**
  Vid en krock kan du slungas ut under bältet.
- **Ring inte en kollega som kör**
  Samtalet distraherar föraren.
- **Kör inte långa pass på natten kl. 2–6**
  Då är kroppens sömnbehov som störst.

KOM IHÅG

Ögon på vägen. Bälte på. Kör utvilad.

vits.ee