



DISTRIBUTION OG UDBRINGNING PÅ CYKEL



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros



Forord

Job med udbringning på cykel omfatter cykelbude, avisbude og postbude. Det de har til fælles er, at en stor del af deres arbejde foregår på og med en cykel.

Denne branchevejledning er til dig, der som leder skal planlægge arbejdet, som har øje for arbejdsmiljøet og dig, der arbejder som bud. Du kan læse om, hvordan arbejdet kan planlægges, så I får et godt arbejdsmiljø og om, hvad du og dine kolleger selv kan gøre for at få et godt arbejdsmiljø.

Formålet er at forebygge helbredsgener og ulykker gennem god praksis i planlægning og udførelse af arbejdet. Branchevejledningen fortæller om risici ved arbejdet og anbefalinger til det gode arbejdsmiljø. Den fortæller også om pligter og ansvar for ledelse og ansatte.

Branchevejledningen er udgivet af BAR transport og engros. BAR transport og engros er det forum, hvor arbejdsgiverorganisationer og fagforeninger inden for transport og engros samarbejder om at fremme arbejdsmiljøforhold på branchens område.

Branchevejledningens opbygning

Første del af vejledningen beskriver belastninger og anbefalinger til arbejdsmiljøet, som gælder for alle bude. Efterfølgende beskrives de specifikke udfordringer og gode råd for henholdsvis cykelbude, postbude og avisbude.

Det er vigtigt, at du læser den generelle del først.

Arbejdstilsynet

Arbejdstilsynet har haft branchevejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet branchevejledningen, som den foreligger og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.

Hjælp os med at gøre materialerne bedre!

BAR transport og engros anvender brugernes bedømmelse af materialerne til at blive bedre. Materialerne evalueres i en vis periode efter deres offentliggørelse. Alle kan bidrage til evalueringen på hjemmesiden www.bartransport.dk

Indholdsfortegnelse

Belastninger og anbefalinger	2
Organisering og planlægning	3
Instruktion	3
Cyklen	4
Beklædning	6
Handsker og fodtøj	6
Trafik- og andre arbejdsulykker	7
Politik og god trafikadfærd	7
Arbejdsskader, ansvar og forsikringer	8
Psykisk arbejdsmiljø og trivsel	9
Sundhed	10
Velfærdsforhold	10
Tunge løft	10
Avisbuddets arbejdsmiljø	11
Sprog og kulturbarriere stiller forskellige krav til instruktion	11
Natarbejdet - søvn og kost	11
Politik for vold og trusler	12
Arbejdsulykker	12
Pakning af tasker og cykler	13
Anbefaling om læsning af cykler	14
Pakning ved depotet	14
Et sted at mødes	14
Cykelbuddets arbejdsmiljø	15
Tidspres og kulturen i gruppen	15
Rygsæk og kommunikationsudstyr	16
Et sted at mødes med kolleger og ledelse	16
Utilfredse kunder	17
Beklædning og fodtøj	17
Spis sundt og hyppigt	17
Postbuddets arbejdsmiljø	18
El-cykel til postudbringning	18
Fejlmelding og vedligehold af cyklen	19
Adresser	21



Belastninger og anbefalinger

Bud på cykel har et fysisk aktivt arbejde. Bude har derfor ofte god kondition. Arbejde som bud er dog også et fysisk krævende job. Et bud, som har trådt i pedalerne i mange år, eller som kører i forceret tempo, vil ofte kunne mærke det i knæene. Nogle bude får vedvarende smerter og slidskader. Det kan være hårdt for knæene, hvis cyklen er tungt læsset, eller du cykler i højt gear. Mange gange op og ned ad trapper slider også på knæene. Bude, som cykler i længere tid ad gangen med en siddestilling som på en racercykel, belaster nakken ved at sidde i en fastlåst arbejdsstilling.

Arbejdsulykker er en risiko i branchen. At falde, enten på cyklen eller når man går, er noget mange bude kender til. Skader sker primært i glat føre på grund af regn, sne eller is. Skader kan resultere i forstuvninger og brækkede lemmer. Især for cykelbude er trafikulykker en væsentlig risiko. Trafikulykker kan have ganske alvorlige konsekvenser.

I trafikerede områder kan du som bud blive udsat for forurening fra udstødningsgasser. Du belastes mest, hvis du kører i så højt tempo, at du bliver forpustet, eller hvis du færdes lang tid i områder med stærk trafik. Modsat hvis du trækker i tæt bebyggede områder, ligesom lyskryds gør, at der gøres stop, og at tempoet ikke bliver højt.

Anbefalinger fra branchen:

- Brug cykelhjelme
- Kør ikke i højt gear og undgå forceret tempo
- Overhold færdselsloven og tænk på andre trafikanter som medtrafikanter
- Brug en cykel, der passer til dig og din opgave
- Sørg for, at cyklen løbende bliver vedligeholdt
- Pak taskerne hensigtsmæssigt
- Brug tøj, der passer til vejret og har en god pasform
- Sørg for, at du kan ses, brug f.eks. tøj med lys eller reflekterende overflade
- Undgå så vidt muligt at køre ad hovedfærdselsårer, så du mindsker udsættelse for udstødningsgasser
- Brug f.eks. pandelampe, når du skal se adgangsvejen og læse køreseddel
- Tjek om cyklens dæktryk er OK, og om der er mangler, inden du kører ud. Dækkets korrekte tryk er angivet i PSI og står på siden af dækket.

Arbejdsmiljøorganisationen skal med jævne mellemrum drøfte, hvordan I forebygger nedslidning og ulykker. Gør det, når I har jeres årlige arbejdsmiljødrøftelse, og når I laver APV. Det er en fordel at inddrage budene. De ved, hvordan arbejdet foregår og har gode idéer til forbedring af arbejdsmiljøet og skal selv være med til at føre løsningerne ud i praksis.

Organisering og planlægning

Arbejdsgiveren har det overordnede ansvar for arbejdsmiljøet ved bl.a. at sikre instruktion. Som bud skal du medvirke til, at arbejdsforholdene sikkerheds- og sundhedsmæssigt er fuldt forsvarlige inden for dit arbejdsområde herunder at følge givne instruktioner.

For mange ansatte er indflydelse på eget arbejde vigtigt for at kunne trives i arbejdet. Giv derfor budene indflydelse på, hvordan de i hverdagen tilrettelægger turene og pauser. Det er også en god idé at inddrage budene i planlægning af ferie og fridage.

Måden arbejdsopgaver fordeles på har betydning for, om budene føler sig retfærdigt behandlet. Vurder derfor om det er gennemskueligt, hvordan opgaver fordeles. Kender alle beslutningsgangene og forudsætninger for fordeling? Har budene mulighed for at komme med ønsker til fordelingen?

I tildeling af opgaver bør I tage højde for, at arbejdstiden kan overholdes. Hvis det undtagelsesvis ikke kan lade sig gøre, bør I have aftaler for, hvordan I så gør.

Gode råd til budet

- Tilrettelæg ture hensigtsmæssigt, så du sparer på kræfterne
- Afpas cykeltempoet, så du kan holde til arbejdet – også næste år.

Instruktion

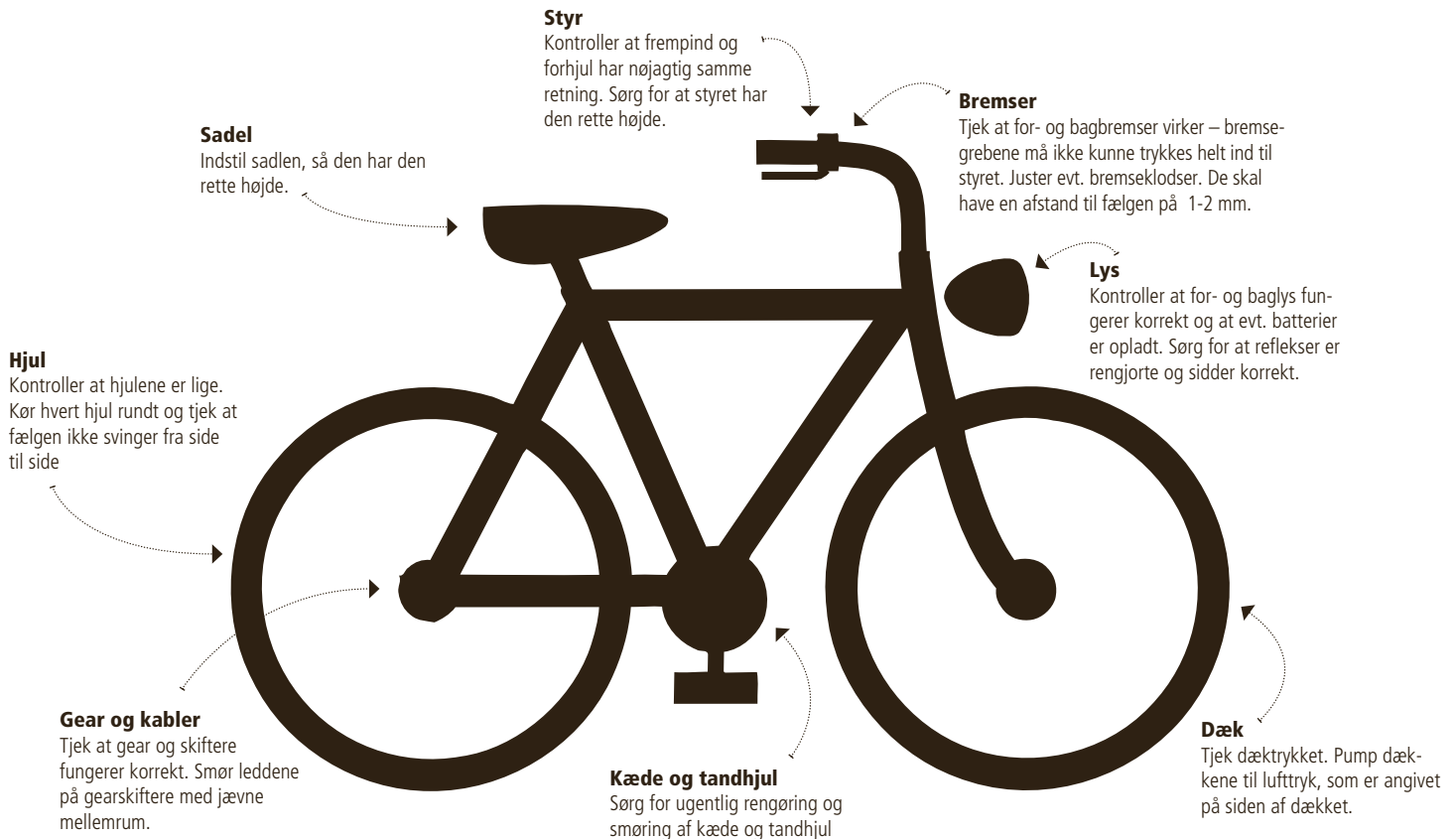
Du skal som leder sikre, at nye bude oplyses om de konkrete sikkerheds- og sundhedsrisici, der er i arbejdet og instruere budene om, hvordan de skal forholde sig i den forbindelse. Budene skal f.eks. instrueres i hensigtsmæssige arbejdsmetoder og hensigtsmæssig anvendelse af udstyr. Desuden skal du løbende følge op på instruktionerne. Nyansatte skal også introduceres i virksomhedens arbejdsmiljøarbejde.

BAR transport og engros har udgivet en pjece om introduktion om arbejdsmiljø til nyansatte. På bartransport.dk findes tjeklister mv. i word-filer, der nemt kan tilpasses virksomhedens forhold.



Cyklen

Cyklen er buddets vigtigste arbejdsredskab. Cykel og det øvrige udstyr skal passe til opgaven og budbet. Postbude får cykel stillet til rådighed af arbejdsgiveren. Cykelbud og avisbud cykler på egne cykler og har selv ansvar for, at cyklen er lovlig og vedligeholdt.



Den lovlige cykel har:

- To gule pedalreflekser
- Rød bagrefleks
- Synlig hvid refleks foran
- Mindst én gul hjulrefleks pr. hjul eller dæk/fælg med hvid reflekskant
- Bremses på begge hjul
- Hvid eller gullig forlygte. Den skal kunne ses tydeligt 300 m væk, også fra siden
- Rød, gerne blinkende, baglygte. Skal kunne ses tydeligt 300 m væk, også fra siden
- Tydeligt lydende ringeklokke
- Maksimal bredde på 1 m og maksimal længde på 3 m.

Når du som cykelbud og avisbud køber cykel, skal du sørge for at en få brugsanvisning fra leverandøren. Brugsanvisningen skal bl.a. beskrive cyklens vægtbegrænsning, og hvordan den skal vedligeholdes. Ved anskaffelse af cykel skal du endvidere være opmærksom på, om cyklen:

- Kan holde til den vægt, den skal bære
- Passer til dig i størrelsen. Vil du sidde oprejst, kan der være behov for en variabel frempind
- Har højdeindstillelig sadel. Det er en fordel, at højden hurtig kan indstilles f.eks. med snapfix, så kan du lettere skifte mellem forskellige cykelstillinger
- Har et højdeindstilleligt styr med mulighed for forskellige håndstillinger
- Er nem at vedligeholde.

Det er arbejdsgiverens pligt at instruere buddet i hensigtsmæssige arbejdsmetoder før og under omdelingen herunder en god ergonomisk siddestilling.

Gode råd til buddet

- Sadelhøjde skal være, så du har fuldstændig kontakt mellem pedal og fodsål under kørsel og sikker kontakt med kørebanen med foden i enhver anden situation.
- Du skal bruge færre kræfter på at cykle, og der er mindre risiko for punktering på en hårdt pumpet cykel. I glat og vådt føre må dæktrykket dog gerne være lavere for at undgå, at cyklen skrider.
- Smør kæden og tjek jævnligt bremses, kabler og lys. Der er risiko for ulykker, hvis f.eks. kæden falder af, bremsekablet springer eller bremseklodserne blokerer under cykling.
- Følg de generelle anbefalinger i leverandørens brugsanvisning.

Beklædning

Branchen anbefaler, at der anvendes arbejdstøj, der passer til forskellige årstider og vejrlig. Det vil være nødvendigt med flere sæt tøj at skifte imellem, når tøjet skal vaskes.

Bude er ude i alt slags vejr. Der skal derfor være tøj til varme dage og kolde dage og til regn og blæst. Når du cykler i højt tempo eller med cyklen tungt læsset, kan du komme til at svede. Det skal tøjet kunne klare.

Arbejdstøjet skal have en god pasform og være tilpas rummeligt. Rygstykket må ikke stramme, når du sidder med ryggen bøjet forover. Ærmerne skal være lange nok, når armene strækkes frem mod styret. Risikoen for ulykker kan begrænses ved at bruge beklædning, der er synlig i trafikken, f.eks. sikkerhedsvest og tøj med tydelige reflekser på bukser og shorts.

Handsker og fodtøj

Handsker bør være vindtætte og enten være af typen "jagthandsker" eller tynde i fingerspidserne, så det er nemt at tage post, avis eller andet fra taske og rygsæk. Sko skal være egnede til at gå på forskellige belægninger og vejrforhold. Du skal også kunne holde fødderne varme om vinteren.

Gode råd

- Brug cykelhjelme
- Brug vind- og regntæt tøj, når vejret fordrer det
- Det inderste lag tøj mod kroppen skal være svedtransporterende
- Er det meget koldt, er det en god idé med tætsiddende hue under cykelhjelm
- Sørg for, at fodtøjet har et godt vejgreb og er varmt om vinteren eventuelt med overtræk.

Trafik- og andre arbejdsulykker

Bude på cykel færdes i trafikerede områder og i myldretiden. Trafikulykker sker, f.eks. når bude og andre cyklister kommer for tæt på hinanden, når en bildør åbnes ud mod cykelstien, eller når en bil rammer et cykelbud. De alvorligste ulykker går ud over hovedet.

Bude har stor risiko for at falde og snuble. F.eks. når det er glat på grund af regn, is og blade. Især brosten bliver glatte i regn- og snevejr. Det kan også være på grund af ujævnheder i belægningen, som løst liggende, vippende fliser eller huller i asfalten.

Hvis du bruger head-set, så brug kun den ene øreprop, så du kan høre trafikken.

Branchen anbefaler, at arbejdsgiveren stiller cykelhjem til rådighed til alle bude



Politik for god trafikadfærd

Ledelsen bør tydeligt melde ud, hvordan de ønsker, at budene skal køre i trafikken. Budene er firmaets reklamesøjle i bybilledet. Firmaets image afspejler sig blandt andet i, hvordan budene gebærder sig i trafikken. Som bud er du ambassadør for din virksomhed. Desuden er risikobetonet kørsel ikke kun farlig for dig selv, det er også farligt for andre. Du skal være sikker på at kunne høre, hvad der foregår i trafikken, så du kan agere herpå.

Det anbefales, at I i arbejdsmiljøorganisationen laver en politik for trafikadfærd. Et godt udgangspunkt er at tænke på andre trafikanter som medtrafikanter og ikke som modtrafikanter.

Emner der kan indgå i politik for trafikadfærd er:

- Overholdelse af færdselsloven
- Anvendelse af cykelhjem
- Synlig påklædning i trafikken
- Lovpligtige reflekser og lys på cyklen
- Brug af mobil og andet kommunikationsudstyr – herunder høretelefoner - under kørsel
- Hensyntagen til andre trafikanter
- Procedure ved vejrlig, f.eks. glat føre
- Situationer hvor det er legalt ikke at bringe varer ud, f.eks. når der er løsgående hunde eller adgangsvejene ikke er ryddet.

Arbejdsskader, ansvar og forsikringer

Arbejdsulykker skal anmeldes i det elektroniske system Easy.dk. Systemet sikrer korrekt anmeldelse til Arbejdstilsynet og til Arbejdsskadeforsikringen. Alle arbejdsulykker skal anmeldes til Arbejdstilsynet, hvis de medfører mere end en dags fravær eller til forsikringen, hvis ulykken kan begrunde udgifter til ydelser hos f.eks. kiropraktor, fysioterapeut eller optiker.

Det er vigtigt, at du oplyser din arbejdsgiver om alle hændelser i umiddelbar forlængelse af hændelsen. Det giver mulighed for at få dækket eventuelle udgifter til behandling og f.eks. brilleskade gennem arbejdsgiverens arbejdsskadeforsikring. Arbejdsskadeforsikringen dækker som hovedregel kun ulykker, der sker i arbejdstiden, det vil sige, den dækker ikke ulykker, der sker på vej til eller fra arbejde. Undersøg, om du er dækket af en kollektiv fritidsulykkesforsikring. Hvis ikke er det en god idé, at du som bud tegner en fritidsulykkesforsikring. Spørg virksomheden, hvis du er i tvivl om, hvordan du som medarbejder er dækket.

I skal som arbejdsmiljøorganisation analysere arbejdsulykkerne og lægge en plan for, hvordan ulykkesrisikoen nedbringes. Registrer og analyser også nærved-ulykker. Kan I forebygge ulykkerne ved bedre planlægning, instruktion og det rigtige udstyr? Inddrag budene – de kan have nogle gode idéer til, hvad der kan gøres.

Arbejdsgiveren hæfter i almindelighed for de skader de ansatte forvolder, mens de udfører deres arbejde. Det vil som regel betyde, at arbejdsgiverens forsikring skal dække skaderne. Denne forpligtelse gælder dog ikke, hvis arbejdsgiveren kan godtgøre, at medarbejderen har handlet groft uagtsomt eller med fortsæt.

Som bud er du selv ansvarlig i forhold til at overholde færdselsloven.

Psykisk arbejdsmiljø og trivsel

Bude på cykel arbejder overvejende alene. Mange bude lægger vægt på den frihed, der følger med at arbejde alene. Alligevel skal I i arbejdsmiljøorganisationen være opmærksomme på, at alenearbejde kan være belastende. Derfor er det særligt vigtigt at vurdere, hvordan I og ledelsen kan yde social og faglig støtte til budene.

Et møde- og samlingssted er en god fælles base for budene, især når størstedelen af arbejdstiden tilbringes alene. Budene bør desuden mødes med deres leder med jævne mellemrum for at tale om arbejdet. Det kan være, det er planlægning og fordeling af opgaver, der skal vendes, ønsker til udstyr eller hvordan ferien skal fordeles.

Elektronisk planlægningsudstyr er et godt redskab til planlægning og information om opgaver. Men systemer med overvågning kan have både fordele og ulemper. Ledelsen skal være opmærksom på, at f.eks. GPS, PDA eller lignende kan opleves som et overvågningssystem til kontrol af budene. Sørg for at have retningslinjer for og åben dialog om, hvordan arbejdet planlægges og systemerne anvendes. BAR transport og engros har udarbejdet en folder: "10 gode råd til dig der overvejer at indføre overvågning". Du kan finde og downloade pjecen på hjemmesiden: www.bartransport.dk

Kundeklager kan forekomme. Det kan være en meget ubehagelig oplevelse for det bud, som klagen retter sig mod, også selv om klagen ikke er berettiget. Det er en god idé at have en procedure for, hvordan kundeklager håndteres. Klager en kunde, er det vigtigt, at ledelsen hører buddets version af sagen og bakker op om den ansatte.

Trusler og vold sker heldigvis sjældent for budene. Risikoen er størst for avisbudene, som arbejder om natten. I akutte tilfælde af trusler eller vold skal buddet kunne komme i kontakt med en ansvarlig leder uanset tidspunktet. Budene bør derfor have mobiltelefon, som de kan tilkalde hjælp.

BAR transport og engros har udgivet en værktøjskasse: "Bliv køreklar igen efter en voldsom oplevelse". Den indeholder gode råd til den, der har været udsat for en traumatisk oplevelse, til virksomhed/kolleger og pårørende.



Gode råd

- Lav lokale aftaler for, hvordan I samler op på ubehagelige situationer
- Ved alenearbejde skal det sikres, at du kan få hjælp, hvis du kommer galt af sted
- Det skal sikres, at du kan komme i kontakt med en ansvarlig leder.

Sundhed

Arbejdet som bud på cykel er fysisk krævende. Derfor er det vigtigt, at du spiser sundt, drikker rigeligt væske og holder pauser i løbet af arbejdsdagen.

Gode råd

- Spis et ordentlig måltid mad i løbet af dagen. Arbejder du om natten, spises flere mindre måltider
- Spis flere mellemmåltider, f.eks. nødder, tørret frugt, bananer, grovbolle, yoghurt mv.
- Hold én længerevarende pause og flere mindre pauser i løbet af arbejdsdagen
- Medbring en flaske vand, når du cykler.

Velfærdsforhold

Arbejdsgiveren skal anvise et sted, hvor budene kan gå på toilettet og vaske hænder. Hvis der er spisepauser i arbejdstiden desuden et sted at indtage måltidet. Her kan budene opbevare deres madpakker, have skiftetøj liggende, få tørret deres tøj og gå på toilettet. Pauserummet bør ligge centralt i forhold til dækningsområdet. Et fælles sted at holde pause og spise styrker sammenholdet.

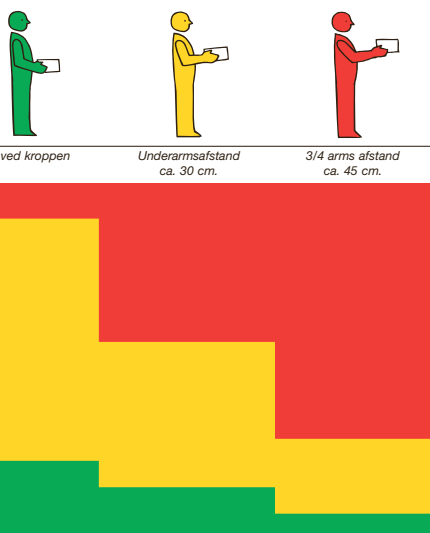
Tunge løft

Ved løft sker der altid en belastning af ryggens led, muskler og ledbånd.

Rød, gul, grøn skemaet findes i At-vejledning D.3.1.

- Løft tæt på kroppen: byrdens vægt må ikke overstige 50 kg.
- Løft i underarms afstand: byrdens vægt må ikke overstige 30 kg.
- Løft i 3/4 arms afstand: byrdens vægt må ikke overstige 15 kg.

Det betyder meget, hvordan du løfter byrden. Derfor har BAR transport udarbejdet et materiale om god løfteteknik, med film og instruktionsark til typiske løfteopgaver. Det hele kan ses på www.bevarryggen.dk.



Avisbuddets arbejdsmiljø

Avisbudene arbejder om natten med udbringning af morgenaviser, fagblade og magasiner. Aviserne hentes/pakkes i et depot. Buddet bringer aviser og blade ud til private kunder og virksomheder. I løbet af natten kører buddet ofte flere gange til depotet og henter ny forsyning, eller aviserne kan være bragt ud på ruten ved f.eks. et busstoppested. Avisbuddet cykler på egen cykel og står ofte selv for vedligeholdelse og reparation.

Natarbejde er belastende for helbredet. Desuden kan avisbuddets arbejde være fysisk belastende, især når cyklen er fuldt læsset, og når der skal pakkes. Lav derfor en APV/instruks bl.a. for disse opgaver.

Sprog og kulturbarriere stiller forskellige krav til instruktionen

Nye avisbud skal instrueres i sikkerheds- og sundhedsrisici og virksomhedens arbejdsmiljøarbejde. F.eks. skal avisbudene have instruktion i gode og sikre arbejdsmetoder og i, hvordan cyklen lastes forsvarligt.

En del avisbud har anden etnisk baggrund end dansk. Sprog og kultur stiller forskellige krav til instruktion og opfølgning. Arbejdsgiveren skal være særligt opmærksom på, at buddet forstår instruktioner i arbejdet og arbejdsmiljø. Arbejdsgiveren skal sikre, at budene kan cykle sikkert og forstår den danske færdselskultur. Der skal med jævne mellemrum følges op på instruktionen.

Natarbejde – søvn og kost

Når man arbejder om natten, forstyrres den naturlige døgnrytme. Natarbejdere skal derfor tilbydes gratis helbreds kontrol, inden de begynder arbejdet om natten. Til buddet skal derefter gives med regelmæssige tidsrum på mindre end 3 år.

Som natarbejder kan du være med til at forebygge de helbredsmæssige konsekvenser ved natarbejdet. Sørg for regelmæssige soverutiner og undgå store måltider om natten.





Mange avisbude har svært ved at sove tilstrækkeligt godt om dagen. For lidt søvn øger risikoen for ulykker. Gå helst i seng så tidligt efter natarbejdet som muligt og sørg for at få mindst 4 timers sammenhængende søvn. Det er også en god idé at sove nogle timer, inden arbejdet begynder og i faste tidsrum. Det er vigtigt at have gode og stabile søvnvaner og at få tilstrækkelig god kost.

Gode råd

- Spis flere små måltider i løbet af natten
- Hold én længerevarende pause og flere mindre pauser i løbet af vagten
- Drik rigelig med væske
- Sørg for at få minimum 4 timers sammenhængende søvn.

Politik for vold og trusler

Om natten kan der være øde, og i ly af mørket kan avisbude blive udsat for overfald. Avisbudene bør have mulighed for at komme i kontakt med en ansvarlig leder på alle tidspunkter indenfor deres arbejdstid. I samarbejde med arbejdsmiljøorganisationen bør virksomheden udarbejde en voldspolitik. Politikken kan beskrive, hvem der har hvilke pligter og rettigheder i forhold til at forebygge vold og håndtering af episoder, hvor et bud har været udsat for vold eller trusler om vold.

Arbejdsulykker

Der er mange eksempler på farlige forhindringer på ruten. Huller i havegangen, der ikke er afskærmet eller efterladt legetøj, som du kan falde over. Risikoen for at falde forstærkes af, at der er begrænset belysning om natten. Mange villaejere har ikke tændt lyset på havegangen om natten, og flere kommuner er begyndt at skrue ned for gadebelysningen. Det er en god idé at bruge ekstra belysning, f.eks. pandelampe eller lommelygte, når du skal kunne se adgangsvejen og læse adresser på ordresedlen. På den måde kan du mindske risikoen for at falde.

Det sker også, at et avisbud vælter på cyklen, fordi taskerne kommer ind i hjulet under kørsel.

Ofte er avisbudene de første, der færdes efter snefald om natten. Snefydningen er endnu ikke sket, så der er særlig stor risiko for at falde på sne- og isglatte områder.

Pakning af tasker og cyklen

Avisbude bør have ordentlige faciliteter til at pakke aviserne. F.eks. et lokale med god plads og pakkeborde. Bordene skal passe til opgaven (stående arbejde - ca. hoftehøjde) og til de personer, der skal arbejde ved dem, således at arbejdet kan udføres forsvarligt og med hensigtsmæssige arbejdsstillinger. Avisbudene skal kunne pakke aviserne opretstående, i god arbejdshøjde med gode arbejdsstillinger, arbejdsbevægelser og i tørvej.

Avisbude pakker typisk i egne tasker. Ofte er der tale om stofposer, som hænges på hver sin side af styret. Poserne kan nemt komme ind i hjulet. Det giver risiko for at styrte på cyklen, især når poserne er ved at være tomme, eller hvis de kommer i svingninger, f.eks. når man drejer om hjørner. En anden ulempe ved poserne er, at aviser bliver våde, når det regner eller sner. Så bliver de tungere at køre med.

En frakkeskåner på hjulene kan være en god måde at forebygge, at poserne kommer ind i hjulet. En anden løsning er at benytte cykeltasker, der kan monteres på en bagagebærer. Der findes bagagebærere både til forhjul og baghjul. Disse tasker sidder fast på cyklen og kommer ikke i svingninger. Fordelen er, at det kræver færre kræfter at styre cyklen og dermed at holde balancen.

Arbejdsgiveren skal instruere i gode arbejdsstillinger og bør sikre, at de enkelte løft, som avisbuddet foretager, ligger indenfor Arbejdstilsynets anbefalede grænser for forsvarlige løft.

Gode råd til tasker

Avisbuddets tasker bør passe til arbejdsopgaven i størrelse, materiale og holdbarhed. Tasken bør desuden;

- have en form, som passer til avis/ bladbunken og være nem at læsse
- kunne monteres på bagagebærer eller have justerbare stropper
- være vandtæt
- være nem at pakke i.

Avisbuddet skal sikre, at cyklen er lovlig, og at tasker med aviser er pakket forsvarligt.





Anbefalinger om læsning af cykel

- Pak cyklen, så vægten fordeles ligeligt både foran, bagpå og til siderne
- Cyklen skal være i balance, og du skal kunne vise af med den ene hånd
- Du skal kunne rejse cyklen op, hvis den vælter
- Overfyld eller pak ikke cyklen for tungt
- Sørg for at tage aviser fra poser på begge sider af cyklen, så vægten bliver ved med at være i balance efterhånden, som aviserne deles ud.

Pakning ved depot

Depoter på ruten kan være ved et busstoppested, en repos ved en ejendom eller aviserne kan ligge på fortovet. Når depoterne planlægges, bør arbejdsmiljøorganisationen være med til at sikre bedst mulige forhold for budene, når taskerne/cyklernerne skal pakkes. Tag højde for, om der foregår egentligt pakkearbejde på stedet, eller der blot kortvarigt fyldes nyt indhold i taskerne. Det anbefales, at avisbudene kan komme til at pakke aviserne opretstående, i god arbejdshøjde og i tørvejr, f.eks. ved et lille bord og under et halvtag. Kan det ikke lade sig gøre, kan det være en idé at finde et skab, bænk eller lignende, som depotet kan sættes på.

Et sted at mødes

Et møde- og samlingssted er en god fælles base for budene. Samlingsstedet bør ligge centralt for dækningsområdet. Her kan I spise jeres mad, få tørret tøj, varmet jer, vasket hænder, gå på toilettet og være sammen med kolleger. Hvis der er spisepauser i arbejdstiden, skal arbejdsgiveren anvise et sted til at indtage medbragt mad.

I bør desuden mødes med jeres leder med jævne mellemrum for at tale om arbejdet og overlevere beskeder. Det kan være, det er planlægning og fordeling af opgaver, der skal vendes, ønsker til udstyr eller hvordan ferien skal fordeles.

Cykelbuddets arbejdsmiljø

Cykelbuddet cykler typisk mellem 80 og 100 km. pr. dag, så det kræver god kondition at være cykelbud. Kilometerne tilbagelægges på egen cykel, og buddet står selv for vedligeholdelse og reparation. Hovedparten af buddets opgaver er bestillinger, der ringes ind på dagen. Der er stor variation på arbejdsdagene. Ingen dage ligner hinanden, og det værdsætter mange cykelbude. Også jargonen og konkurrencemomentet i distance og tempo sætter mange cykelbude pris på.

Der er et uformelt sammenhold mellem cykelbude på tværs af firmaer. I pauser mellem opgaverne mødes bude fra forskellige firmaer, f.eks. på byens torve. Der arrangeres også cykelkonkurrencer i fritiden.

Nedenfor beskrives de særlige arbejdsmiljøforhold, som gør sig gældende for cykelbude.

Tidspres og kulturen i gruppen

Mange cykelbude kan godt lide det hurtige arbejdstempo og det sporty image. Men vær opmærksom på, at overholde færdselsloven. Men samtidig kan man opleve et tidspres i arbejdet. Tidspreset opleves især, når der sker noget uforudset, f.eks. nedbrud i kommunikationsudstyret, eller når cyklen punkterer. Vedligehold derfor din cykel. Det er også vigtigt ikke at lade sig presse på grund af f.eks. myldretid, vejarbejde og mange ventende opgaver. Som planlægger skal du være opmærksom på ikke at presse budene, så det går ud over deres sikkerhed og sundhed. Det gælder især ved nedbrud af det tekniske udstyr, som i sig selv kan være stressende for budene.

Cykelbude er som hovedregel provisionslønnede. Det kan også animere til forceret cykeltempo og til lange arbejdsdage. Arbejdsmiljøorganisationen bør have opmærksom på denne problemstilling og sikre, at arbejdstidsreglerne overholdes.

Trafikulykker

Cykelbuddet færdes overvejende i større byer og er på vejene i myldretid. Kombineret med højt cykeltempo gør, at de har risiko for alvorligere trafikulykker end andre bude. Cykelhjelme bør være en selvfølge for cykelbude.

Derfor er det særlig vigtigt, at virksomheden har en politik for trafikadfærd, og at du overholder færdselsloven og politikken.



Rygsæk og kommunikationsudstyr

Cykelbuddets varer bringes ud til kunden i en rygsæk. Rygsækken udleveres typisk af virksomheden. Det er almindeligt, at der er grænser for, hvad cykelbuddet må transportere på cykel. F.eks. har et firma maksimal vægtgrænse på 12 kg. og maksimal længde på 1.20 m. Er varen større, fragtes den med bil.

Anbefalinger til rygsækken

Rygsækken skal passe til arbejdsopgaven i størrelse, materiale og holdbarhed. En god rygsæk har:

- God pasform og polstring, så den støtter ryggen
- Justerbare stropper, så den kan indstilles til den enkelte
- Brede, polstrede skulderstropper, så de ikke 'gnaver' på skuldrene og brystem mellem skulderstropperne
- Er regntæt.

Kommunikationsudstyr er typisk placeret i rygsækken eller i en lomme. Udstyret skal kunne tændes og slukkes med en hånd.

Et sted at mødes med kolleger og ledelse

Cykelbudene bør mødes med deres leder med jævne mellemrum for at tale om arbejdet og overlevere beskeder. Det kan være, det er planlægning og fordeling af opgaver, der skal vendes, ønsker til udstyr eller hvordan ferien skal fordeles.

Et møde- og samlingssted er en god fælles base for cykelbudene. Samlingsstedet bør ligge centralt for dækningsområdet. Her kan du spise din mad, få tørret tøj, varmet dig, vasket hænder, gå på toilettet og være sammen med kolleger. Hvis der er spisepauser i arbejdstiden, skal arbejdsgiveren anviser et sted til at indtage medbragt mad.



Utilfredse kunder

Kunder vælger typisk at kontakte cykelbudsvirksomheder, når transport af en vare skal gå stærkt. Hentes eller afleveres varen ikke så hurtigt, som kunden ønsker det, kan buddet opleve utilfredse kunder. Bliver du som cykelbud forulempet af en kunde, skal du vide, hvor og hvordan du kan få hjælp og støtte. En politik eller procedure, for hvordan kundeklager håndteres, kan være en stor hjælp for dig. Ved kundeklager er det vigtigt, at du bliver hørt, så også din version af forløbet kommer frem.

Beklædning og fodtøj

Som cykelbud cykler du langt og hurtigt. Ind i mellem er der ventetider mellem opgaverne. Det stiller særlige krav til arbejdstøjet. Hurtig kørsel får dig til at svede. I ventetider risikerer du derfor at blive fugtig og kold. Det er derfor særligt vigtigt med svedtransporterende tøj, især det inderste lag.

Bruger du klik-pedaler, skal skoene være egnede til at gå med.

Spis sundt og hyppigt – og husk pauserne

Du forbrænder mange kalorier og har brug for næringsrig kost, når 80-100 km skal tilbagelægges på cykel. Du bør derfor spise sundt og drikke rigeligt væske. Undgå for ofte at dæmpe akut sult med f.eks. en chokoladebar eller en pose slik. Det mætter kun kortvarigt og giver ikke meget energi.

Det er også vigtigt at give kroppen mulighed for at restituere både i løbet af arbejdsdagen og mellem vagterne. Især dine knæ er udsat i dit arbejde som cykelbud.

Gode råd

- Spis et ordentlig måltid i løbet af arbejdsdagen – spis groft og grønt
- Spis mange små måltider i løbet af arbejdsdagen, f.eks. nødder, frugt eller rugbrød.
- Drik rigelig. Hav en vandflaske i rygsækken, og fyld den op i løbet af arbejdsdagen
- Hold en ordentlig pause og flere mindre pauser i løbet af arbejdsdagen.



Postbuddets arbejdsmiljø

Postbuddet omdeler breve og reklamer til borgere og virksomheder. Cykel, vedligehold og reparation stilles til rådighed fra arbejdsgiveren. Det samme gælder arbejdstøj og tasker til posten. Postbuddets cykel er specialbygget, så den kan klare tung last.

Postbuddet er tilknyttet et bestemt distributionscenter, hvor cyklen pakkes. Pakkebordene skal passe til opgaven (stående arbejde - ca. hofte-højde) og kan tilpasses til den enkelte medarbejder, der skal arbejde ved dem med det formål, at arbejdet kan udføres forsvarligt og med hensigtsmæssige arbejdsstillinger.

På ruten henholdsvis cykles henholdsvis trækkes cyklen mellem afleveringsadresserne. Post, der ikke kan være i tasken eller modulkasserne, køres i bil til et mindre depot på ruten. Der er her typisk tale om reklamer og ugeaviser.

Det kan være fysisk anstrengende at være postbud. Cyklen er tung, og det kan også være tungt at pakke tasker og cykler især ude på ruten. Dage med mange adresseløse forsendelser er de mest belastende arbejdsdage.

Fald og snubleskader har de seneste år været de hyppigste skader blandt postbude.

El-cykel til postudbringning

For at lette omdelingen med post er der udviklet en trehjulet el-cykel, hvor modulkasser erstatter de mere velkendte tasker, som forsendelserne placeres i under omdeling. Den nye cykel letter bl.a. i forhold til det praktiske vedrørende pakning af cyklen, depoter under omdelingen minimeres og i nogen omfang reduceres, ligesom medarbejderen oplever en mindre fysisk belastning.

Den trehjulede el-cykel udbredes mere og mere og kommer inden for kort tid til at erstatte den tohjulede cykel med og uden el-hjælp.

Modulkasserne har hjul og kan let skubbes på og af på cyklens front.

Omdeling på cyklen er typisk noget medarbejderen, der har været vant til at køre på en tohjulet cykel, skal vænne sig til. Pakning og praktisk håndtering af cyklen er derfor også en vigtig del af instruktion af den enkelte medarbejder.



Fejlmelding og vedligehold af cyklen

Virksomheden skal sikre, at der er en procedure for fejlmelding og forebyggende vedligehold af cyklerne. Postbudene skal være opmærksomme på at overholde denne procedure. Er cyklen ikke vedligeholdt, øges belastningen og du risikerer, at cyklen bryder sammen på ruten. Det er irriterende, og du presses på tiden.

Når du cykler på en cykel, der ikke er ordentlig pumpet, kræver det unødigt mange kræfter. Det er særlig kritisk, når cyklen er tungt læsset.

Gode råd til postbuddet

Postbudene har en bæresele til reklamer. Det er en god idé at bruge den, når reklamer skal bæres fra cykel til beboelsesejendomme med mange boliger.

Arbejdstilsynets vejledning D. 3.1. Løft, træk og skub beskriver reglerne for løft og bæring, se skema side 10.

Pas på hunden

Postbude møder i forbindelse med omdelingen af post ofte hunde, både på gaden og når der er tale om kontaktkrævende forsendelser. Når der er tale om en kontaktkrævende forsendelse, skal buddet ind på hundens enemærker, og ikke alle hunde hilser "fremmede" velkommen. Virksomheden har retningslinier for, hvordan medarbejderne skal forholde sig, hvis de føler sig utrygge, eller hvis mødet med en hund får uheldige konsekvenser.

Kontakt med fremmede hunde 10 gode råd

- Gå aldrig hen til en hund, som du er bange for eller som ikke virker venlig.
- Gå ikke direkte mod en hund. Gå skråt forbi hunden, hvis du skal passere den.
- Løb aldrig væk fra en hund, som kommer imod dig. Vend siden til, stå stille, ignorer hunden og se væk til den mister interessen.
- Spørg altid ejeren om lov, før du tager kontakt til en fremmed hund.
- Stil dig i naturlig afstand fra en hund du vil hilse på, og lad den tage kontakt til dig, hvis den ønsker det.
- Hvis hunden er venlig, men tilbageholdende, kan du sætte dig på hug med siden til hunden og se væk.
- Tilbyd eventuelt hunden en godbid med flad hånd, mens du taler roligt til hunden eller laver "smaske-lyde".
- Undgå pludselige bevægelser. Bøj dig ikke ind over hunden og klap den ikke på hovedet.
- Undlad at stirre på hunden. Se væk af og til ved at slå blikket ned eller dreje hovedet bort.
- Hvis hunden ønsker fysisk kontakt, så kæl hunden ved at stryge den langs kroppen eller nusse den på brystet.



Adresser

Branchevejledningen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem egen organisation eller downloades fra www.bartransportogengros.dk

Fællessekretariatet

H. C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdsgiversekretariatet

H. C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdsledersekretariatet

Vermlandsgade 65
2300 København S
Tlf.: 32 83 32 83

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf.: 70 300 300

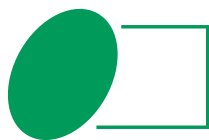
Arbejdstilsynet

Postboks 1228
0900 København C
Tlf.: 70 12 12 88
www.at.dk

Branchevejledningen kan købes gennem

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf.: 39 16 52 30
www.arbejdsmiljobutikken.dk



**Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros**

www.bartransport.dk

Layout: Søren Sørensens Tegnestue
Tryk: PrintDivision
1. udgave, 2013
ISBN nr. 978-87-92868-24-4
Vare nr. 123026



