

# Innhold

<b>1</b>	<b>Ulykkesrisiko i transportbransjen</b> .....	7
	Sjåføyrkets natur .....	8
	Helse, miljø og sikkerhet i yrkeshverdagen.....	9
	Ulykkesrisiko i transportbransjen .....	10
	Interessekonflikter i trafikken .....	11
	Arbeidsulykker innenfor yrkessjåførområdet.....	13
	Trafikkulykker og trafikkuhell .....	15
	Tungbilulykkene .....	18
	Oppgaver .....	21
<b>2</b>	<b>Organisasjoner i arbeidslivet og forsikringsordninger</b> .....	22
	Organisasjonenes betydning og rolle.....	23
	Arbeidstakerorganisasjoner .....	24
	Næringslivsorganisasjoner .....	26
	Avtaler i arbeidslivet .....	29
	Forsikringer og ytelser ved yrkesskade og yrkessykdom .....	29
	Andre forsikringsordninger.....	30
	Oppgaver .....	33
<b>3</b>	<b>Pensjonsordninger</b> .....	34
	Om pensjoner .....	35
	Hvor stor blir alderspensjonen? .....	35
	Obligatorisk tjenestepensjon (OTP) .....	35
	Avtalefestet pensjon (AFP).....	37
	Individuell pensjonssparing .....	38
	Oppgaver .....	38
<b>4</b>	<b>Personlige forhold</b> .....	39
	Psykisk press.....	40
	Interessekonflikter med utspring i ulike roller som sjåfør .....	41
	Etikk i arbeidslivet .....	43
	Psykiske og psykososiale forhold som virker inn på kjøreatferden .....	44
	Oppgaver .....	45
<b>5</b>	<b>Ergonomi og helse</b> .....	46
	Vanlige yrkesskader og yrkessykdommer .....	47
	Psykisk helse .....	47
	Fysisk helse .....	50
	Fysisk aktivitet og livskvalitet.....	54
	Hygiene, korrekte arbeidsteknikker, hjelpemidler og bruk av verneutstyr.....	56
	Oppgaver .....	58

<b>6</b>	<b>Livsvanenes betydning for helse</b> .....	59
	Livsstil og helse .....	60
	Kroppens tilstand .....	60
	Kosthold og matvaner .....	63
	Oppgaver .....	67
<b>7</b>	<b>Tobakk og rusmidler</b> .....	68
	Skadevirkninger av tobakksrøyking, bruk av snus og passiv røyking .....	69
	Vurdering av egne tobakksvaner og røykekutt .....	69
	Alkohol og rusmidler i forhold til fysisk og psykisk helse .....	71
	Yrkessjåføren og rusmidler .....	72
	Alkohol og rusmidler i trafikant- og yrkesrollen .....	73
	Virkningen av medisiner og andre stoffer som kan endre atferden .....	73
	Promille- og ruskontroll, offentlige reaksjoner og konsekvenser av kjøring i påvirket tilstand .....	75
	Bedriftens HMS-plan .....	76
	Oppgaver .....	77
<b>8</b>	<b>Ulykkesberedskap</b> .....	78
	Yrkessjåførens oppgaver ved trafikkulykker og trafikkuhell .....	80
	Livreddende førstehjelp .....	83
	Sideleie .....	86
	Sirkulasjonssvikt .....	87
	Rygg-, nakke-, hode- og ansiktsskader .....	88
	Bruddskader .....	90
	Brann og røykfylte områder .....	90
	Tiltak ved brann og røykutvikling .....	92
	Tiltak når kjøretøy har farlig gods .....	93
	Krav til og kontroll av brannslukningsapparatet (håndsløkker) .....	95
	Psykiske reaksjoner .....	98
	Oppgaver .....	100
<b>9</b>	<b>Kriminalitet og smugling</b> .....	101
	Et globalt transportmarked .....	102
	Risikoen ved å gi opplysninger til andre .....	104
	Hvordan overfall kan skje .....	104
	Når ranet er gjennomført .....	105
	Smugling .....	105
	Gode råd på veien .....	107
	Oppgaver .....	108
	<b>Kilder</b> .....	108
	<b>Stikkord</b> .....	109