

# Trötthet i trafiken

Trötthet och brådska är närvarande i vardagen för de flesta i arbetsför ålder. Upprepade gånger orsakar de risker även i trafiken. Det lönar sig att ta upp effekterna av trötthet och brådska på arbetsplatsen. Både enskilda arbetstagare och arbetsgivare har möjlighet att påverka säkerheten under arbetsresorna.

## Mål

Syftet med säkerhetsstunden är att hjälpa till att identifiera tecken på trötthet i trafiken och hitta sätt för arbetsgemenskapen att bekämpa trötthet.

## Vad behövs?

- Diaserien Trötthet i trafiken
- 15-30 minuter

## Genomförande

Med hjälp av diaserien funderar man tillsammans vilka faktorer som orsakar trötthet, antingen i det civila livet eller på arbetet och hur tröttheten kan minskas. Det är viktigt att hitta sätt att använda hela arbetsgemenskapen och sänka tröskeln för att tala om trötthet.

## Slutresultat

Det är bra att anteckna bekämpningen av trötthet i dokument om arbetstrafik. Man ska också regelbundet återkomma till ämnet.