

Bornholms Tidende



God tur på ruten,
og tak for indsatsen.

Bornholms Tidende



Instruks for omdeling
af aviser,
tryksager
&
brochurer



For din sikkerhedsskyld

Bornholms Tidende

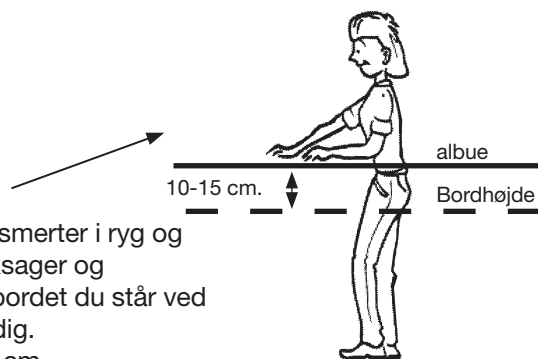
Inden du starter på din rute, er der nogle vigtige ting du skal vide:

- Påklædningen har stor betydning for at du kan bevæge dig frit og holde dig varm. Undgå at blive kold på ryggen. Pas på at tøjet ikke skiller ad, når du cykler eller bukker dig. Fodtøj skal sidde fast og helst være skridsikkert.



Et godt råd:

For at mindske risikoen for smerter i ryg og skuldre ved ilægning af tryksager og brochurer er det vigtigt, at bordet du står ved har rigtig højde i forhold til dig. Bordet skal være ca. 10-15 cm. lavere end højden til dine albuer.



- Klip snoren på bundtet over (bundtet må ikke kommes i tasken uåbnet)
- Tag max 10 aviser ad gangen, og put dem i tasken.
- Brug hanken på tasken, når du løfter avistasken. Du må max. løfte 12 kg ad gangen.
- Sørg for at vægten er ligeligt fordelt mellem taskerne, således at du bibeholder ligevægten på cyklen.
- Har du brug for hjælpemidler, eks. cykelanhænger, er vi behjælpelige med indkøb af denne..
- Når du er færdig med omdelingen, husk at strække ud - se i øvrigt www.budsikker.dk - her får du mange gode oplysninger, som du med fordel, kan benytte dig af.

Ude på ruten/budstuen:

Mobning:

Er en alvorlig sag. Bliver du udsat for mobning, skal din arbejdsgiver tage konsekvens heraf. Derfor kontakt Bornholms Tidende, hvis du oplever dette, eller hører om det. Det samme gælder hvis du bliver overfuset/generet ude på ruten af abonnenter, kammerater eller andre. Du kan altid komme i kontakt med os på tlf. 56903000 mandag-fredag kl.08 – 16, lørdage, fra kl. 08 – 10.30. Vores avisvagt har åbent fra kl. 16-18 mandag til fredag og fra kl. 11 -15 om lørdagen på tlf. 40198181.

Hunde:

Hvis der er bidske hunde ude på ruten, så ring til os. Du får her, *nogle tips*: Lad være med at se hunden i øjnene kig i stedet for lidt til siden, ellers tror hunden at du er en konkurrent. Lad være med at smile – hunden kan tro, at du viser tænder over for den. Lad være med at bøje dig over den for at klappe hunden. Lad være med at løbe – hunden løber stærkere end dig.

Ved ulykke:

Skulle du blive udsat for en ulykke, skal du først ringe til alarmcentralen På nr. 112. Underret også Bornholms Tidende, så hurtigt som muligt på tlf. 56903000.



APV (Arbejdspladsvurdering):

Mindst hvert 3. år skal du udfylde et arbejdspladsvurderingsskema, som bliver sendt til dig. Har du spørgsmål til dette skema, skal du rette henvendelse til Gitte Kofoed. Tlf. 56903000, som er din repræsentant til Bornholms Tidende's sikkerhedsorganisation.