

Omdeling af aviser og tryksager

- Sikkerhed
- Lov og ret
- Gode råd



Pas godt på dig selv!

Husk - der findes ikke dårligt vejr, kun dårlig påklædning

- Undgå at blive våd af regn
- Undgå at fryse, svede eller blive afkølet
- Undgå vådt fodtøj
- Brug trafikvest, hvis du har fået en sådan udleveret

Løft og bær på den rigtige måde

Du kan lære at løfte og bære rigtigt ud fra nogle helt enkle principper.

- Gå ned i knæ og tag fat i aviserne/tryksagerne, hold dem tæt ind til kroppen, og lad dine stærke muskler

i ben, lår og balder bære vægten. Buk dig aldrig ned over aviserne/tryksagerne for at samle dem op. At bøje ryggen og samtidig udsætte den for et belastende løft, er det værste, du kan gøre.

- Løft og bær aldrig over 12 kg ad gangen (ca. 20-25 cm høje avisstakke). Hvis du har brug for at flytte mere, så flyt det ad flere gange.
- Du må aldrig bære aviser og reklamer i en skuldertaske - det beskadiger din ryg. Brug cykel eller anhænger til at transportere det, du skal omdele.





Et sikkert arbejdsmiljø

Ved at tænke dig om og bruge din sunde fornuft, kan du undgå uheld.

Nedenstående råd giver dig en god retningslinje for, hvordan du beskytter dig selv mest muligt mod skader og uheld.

- Følg altid færdselsreglerne. Gå og køør forsigtigt, så du undgår uheld. Se dig godt for før du krydser veje og stier. Der sker heldigvis ganske få uheld i trafikken under omdeling, men vær opmærksom. Husk at bruge cykelhjelm.
- De fleste omdelere bruger deres cykel. Her er en cykelanhænger meget velegnet til at transportere tryksager og aviser. Vær opmærksom på, at en cykelanhenkers totalvægt ikke må overskride 60 kg. Hvis du skal omdele mere end 60 kg, må du køre flere gange.
- Hvis du bruger cykeltasker, skal du placere en taske på hver side af baggebæren for at skabe ligevægt. Husk altid at fastgøre taskerne.
- Læs aldrig mere end 25 kg aviser og tryksager på din cykel. Hvis du læser mere på, har du ikke kontrol over cyklen. Hvis du skal omdele mere end 25 kg, må du køre flere gange.
- Hvis du bruger en knallert til omdelingen, må du ikke benytte cykelanhænger.



Forsikring

Som omdeler er du forsikret

Straks du bliver ansat som omdeler, er du forsikret. Men det er kun dig som person, vi kan forsikre - ikke dit tøj, din cykel m.v. Skulle du komme ud for uheld, mens du er på job som omdeler, skal du straks kontakte firmaet, du omdeler for eller din nærmeste overordnede. Hvis du ved et uheld kommer til at ødelægge noget ude hos de husstande, du leverer aviser og tryksager til, vil dette også blive dækket af firmaets forsikring.



Dette dækkes af firmaets forsikring

- **Tænder** - hvis du falder og beskadiger dem
- **Briller** - hvis de bliver ødelagt under omdelingen
- **Arbejdsskader** - ved alvorlige ulykker

Det dækkes IKKE

- Hundebid og ødelagt tøj efter hundebid. I følge loven skal hundens forsikring altid betale.
- Dit tøj og din cykel. Dette kan vi ikke dække, da det er din ejendom. Skal dækkes af familiens indboforsikring. Spørg dine forældre om I har tegnet en indboforsikring.
- Uheld, hvor en bil er indblandet. Dækkes altid af bilens ansvarsforsikring - husk derfor altid at notere bilens nummerplade.

Beredskabsplan

- Brancheforeningen har via et samarbejde med Falck Healthcare, tegnet et beredskabsabonnement, således at omdelere kan få krisehjælp, såfremt der skulle ske alvorlige hændelser, hvad vi ikke håber, bliver aktuelt.





Regler for cykler og udstyr

Overhold lovens krav

Som omdeler har du stor gavn af en cykel og en cykelanhænger. Det er afgørende for din sikkerhed, at din cykel og din cykelanhænger overholder lovens krav.

Din cykel

Alle cykler skal være forsynet med rød refleks bag på og gule reflekser på pedalerne. Foran skal der være monteret en hvid refleks og i hvert hjul skal der enten være mindst en gul refleks eller en hvid refleksstribe på dækket eller på fælgen.

Lygter

Når det er mørkt, skal din cykel være forsynet med lygter både foran og bagpå. Alle lygter skal kunne ses på 300 meters afstand samt fra siden. Forlygtens lys skal være hvidt eller gulligt. Baglygtens lys skal være rødt og enten lyse hele tiden eller blinke med mindst 200 blink i minuttet.

Cykelanhænger

En cykelanhænger er et godt hjælpemiddel, når du omdeler aviser og reklamer, men også her skal du huske, at der skal være påsat reflekser, så du kan ses i mørket. Der skal være røde reflekser bagpå og gule reflekser på begge sider.

En cykelanhænger må hverken i belæst eller ubelæst stand have større bredde end 1 m. Den samlede længde af cykel og anhænger må ikke overstige 3,5 m. Hvis du kun trækker cykelanhænger, skal den være monteret med et forhjul.

Cykelhjelm

Bær altid cykelhjelm, når du er ude og omdele aviser og tryksager. Med en cykelhjelm på hovedet er du sikret optimalt mod alvorlige hovedskader.

Læs mere om cykler og cykelsikkerhed på www.dcf.dk



Vi kan forsikre dig, men ikke dine ejendele



Til forældrene

Arbejdsmiljøloven

Arbejdsmiljøloven er lavet for at sikre alle et sundt arbejdsmiljø. Denne lov og lignende lovgivning er selvfølgelig også gældende for alle omdelere.

I Arbejdsmiljøloven står særlige regler for unge under 18 år. Her kan du blandt andet se at unge, som er fyldt 13 år, må godt udføre lettere arbejde fx med omdeling af aviser og reklame

Læs mere på www.retsinformation.dk under arbejdsmiljøloven

Om unges erhvervsarbejde

I forbindelse med arbejdskraft under 18 år er der en række lovgivningsbestemte regler, som skal overholdes - og det lægger Brancheforeningen af Danske Distributionsvirksomheder stor vægt på.

Lovgivning om arbejdstiden

- Fra det fyldte trettende år må der omdeles to timer på skoledage og syv timer på ikke skoledage.

- Den samlede arbejdstid i skoleuger må højst være 12 timer - og 35 timer i friuger.
- Omdelingen skal foregå mellem kl. 06.00 og 20.00
- Skoletid regnes altid som fritid, når erhvervsarbejde gøres op.

Alle omdelingsruter er tilrettelagt, så de kan gennemføres indenfor disse regler - efter at omdeleren har gennemgået en kort indlæringsperiode.



Se Brancheforeningens sikkerhedsfilm på youtube.com - skriv "Franky og Josefino"





Sikkerhed

Sikkerhed og velvære i forbindelse med erhvervsarbejde er lige så vigtig for dig og dine forældre - som for os som arbejdsgiver. Derfor håber vi, at du sammen med dine forældre vil gennemgå brochurens afsnit om løfteteknik, påklædning og færdsel i trafikken samt se sikkerhedsfilmen på youtube.com eller brancheforeningen.dk. Det er afgørende, at du får støtte af voksne, når det gælder din sikkerhed. Du og dine forældre er selvfølgelig altid velkommen til at ringe til det firma, hvor du er ansat eller til at kontakte Brancheforeningen, hvis du har yderligere spørgsmål.

Brancheforeningen

Brancheforeningen af Danske Distributivsvirksomheder (BDD) har til formål at holde medlemmerne orienteret om udviklingen i branchen, herunder gældende og nye love, regler og bestemmelser.

BDD har udarbejdet et kodeks, der bl.a. omfatter forholdene til omdelerne. BDD er på ingen måde aftalepartner i løn- og arbejdsforhold.

Læs mere på brancheforeningen.dk

Husstandene kan sige Nej Tak! Du skal altid respektere nedestående mærker



“Reklamer - Nej Tak”

Her skal kun afleveres ugeaviser.



Reklamer og gratis aviser - Nej Tak”

Her skal aldrig afleveres aviser og reklamer.

Se sikkerhedsfilmen på youtube.com



Du har et ansvar

At være omdeler indebærer et stort ansvar. Du skal passe på dig selv i trafikken, du skal bære og løfte rigtigt, du skal være rigtigt klædt på - og du skal aflevere tryksager og aviser hele og tørre ind gennem brevsprækken eller brevkassen.

Samtidig har du også et andet ansvar overfor de husstande som du omdeler til. De husstande, du besøger på din rute, er lige som alle andre i risikogruppen for indbrud og tyveri. Politiet ved erfaringsmæssigt, at det førstste tyvene kigger efter, er tydelige tegn på, at der ikke er nogen hjemme i det pågældende husstand. Familien kan være bortrejst i weekenden eller på en længere ferie.

Det mest oplagte bevis på, at en husstand står tomt, er ophobningen af tryksager og aviser. Det er derfor det første, tyven ser efter. Her kommer du ind i billedet - og her kan du gøre en helt afgørende forskel.

Forebyggende tyverisikring

Logikken er enkel. Du skal sørge for at ingen tryksager eller aviser er synlige for tyvens blik. En af de vigtigste regler for omdeling er, at tryksagerne og aviserne bliver ført helt ind igennem brevsprækken eller helt ned i brevkassen. Det er ikke bare noget vi kræver, det er også et krav fra Politiet.

Ligger der en bunke aviser eller tryksager foran hoveddøren, stikker der noget ud af brevsprækken eller brevkassen, så giver du indbrudstyven et sikkert signal om, at der er fri bane - så husk:

- **Læg aldrig tryksager og aviser foran hoveddøren**
- **Før tryksager og aviser helt ind igennem brevsprækken eller brevkassen**
- **Efterlod ingen synlige spor**
- **Kan du ikke aflevere tryksager p.g.a. fyldt brevkasse, skal intet afleveres.**

Læs mere på www.stopindbrud.dk

