

# yrkestrafikk<sup>®</sup>

Nr. 6 2014 – 59. årgang

TIDSSKRIFT FOR ANSATTE INNEN GODS- OG PERSONTRAFIKK



**Økt press**  
**Økt stress**  
**Økt risiko**



# LION'S COACH

Effektivitet i en klasse for seg



## DEN RENESTE LION'S COACH TIL DAGS DATO TIL ATTRAKTIVE PRISER.

Euro6 var utfordringen, **Lion's Coach** er svaret. Takket være MAN's enestående motorteknologi gir **Lion's Coach** deg redusert forbruk av drivstoff og AdBlue®

**Lion's Coach** utmerker seg med et førsteklasses forhold mellom pris og ytelse. Minimalt med vedlikeholdsbehov er standard for **Lion's Coach**, det gir deg maksimalt med tid på veien.

Med høy sikkerhet, behagelig komfort og lavt drivstofforbruk kan eier, sjåfor og passasjerer nyte turen fullt ut.

God reise!

MAN Truck & Bus Norge AS  
[www.mantruckandbus.no](http://www.mantruckandbus.no)

Buses for Business



## Ta vare på helsa

Denne utgaven av Yrkestrafikk er i all hovedsak viet helse, i litt ulike perspektiv. Vi forteller om en norsk sjåfør som gled på en issvull og brakk armen, og hvordan han siden ikke har kunnet jobbe med det arbeidet han elsker. Vi vier fire sider med Rettigheter & Plikter til informasjon om dine rettigheter ved ulykke i forbindelse med arbeidet.

Fra Sverige har vi hentet inn en reportasje som forteller om hvordan økt press på fortjeneste, leveringstider og effektivitet, leder til organisert fiksing og triksing med kjøre- og hviletider, som igjen legger ytterligere press på sjåførene. Dette er en sterk faktor som også påvirker sjåførenes helse og ikke minst risikoen de blir for alle andre når de trøtte og slitne ferdes i trafikken.

Vi har snakket med t-baneførere i Oslo som også har en hverdag med mange stressfaktorer av ulike slag. Noe som også har følger for den enkeltes totale helsesituasjon. Til sist har vi snakket med en terapeut som behandler mennesker med stressplager. Han kommer med sine beste tips for å dempe følelsen av stress og jag. Og sannelig har vi også fått en leserbrev, ikke fra en sjåfør, men fra en som ofte sitter hjemme og venter på at sjåføren endelig skal komme hjem. Med engstelsen i hjertet og hjertet i halsen.

Alle historiene vi forteller, er med på å danne et bilde av hvordan hverdagene og arbeidsdagene til mange av oss får mer og mer preg av press og stress. Vi lever i en tid der det er liten tvil om at det er stadig økende krav om effektivitet. Som forbrukere etterspør vi lavere priser på varer og tjenester. Sjefen på jobb legger kanskje økte krav til innsats og effektivitet på våre skuldre. Samfunnet som helhet, ja også innenfor helse-, sosial- og undervisningssektoren er effektivitet blitt viktigere og viktigere. Og selvfølgelig skal vi, uansett sektor og uansett hva man driver på med, være med på å se hvordan vi løser ting. Se på hva som fungerer godt og hva som gir best resultater. Men, en må ikke alltid bare måle

resultatet kortsiktig i kroner og øre. Det er noen andre og mer langsiktige mål og vurderinger som også må tas med.

Innenfor verdiskapningens mange kjeder, er det alltid mennesker involvert. På ulikt plan, med ulik kompetanse, med ulik lønn og med ulik innsats. Felles for oss alle er at vi bidrar. Jo flere som klarer å bidra i et samfunn jo bedre. Nå ser det ut til at vi er inne i en fase der den langsiktige tanken om hva vi har av mennesker og kompetanse, hva vi tar vare på av mennesker og kompetanse og hva vil beholde for lang framtid av mennesker og kompetanse, er i ferd med å forsvinne til fordel for korttenkt vurdering av fortjeneste her og nå. Og jeg er redd for at et stadig økende press på arbeidstakere, press på deres effektivitet, på deres mulighet for å utvikle seg og leve gode liv også på arbeidet, er i ferd med å ødelegge flere og flere av oss.

Et fremtidig Norge er ikke tjent med at flere sitter igjen med en følelse av at jobben er bare press og stress. Norge er tjent med arbeidstakere som er fornøyde med jobben, som opplever at de motiveres til en innsats som er innenfor det de kan få til. Arbeidstakere som har en dialog med arbeidsgiver slik at en kanskje er villig til å yte litt ekstra, fordi en vet at arbeidsgiveren gir tilsvarende dersom en skulle trenge det en annen gang.

Det er få ting som er viktigere for oss mennesker enn helsa. Ta vare på den og deg selv. Så får håpet være at også bedriftsledere, eiere, politikere og andre snart får en større bevissthet rundt den langvarige gevinsten ved å ha sunne, friske og fornøyde arbeidstakere, som ikke alltid føler at presset og stresset tar knekken på dem.



*Espen*

# *Dette leser du om i Yrkestrafikk*

## **Stress, søvn og helse**

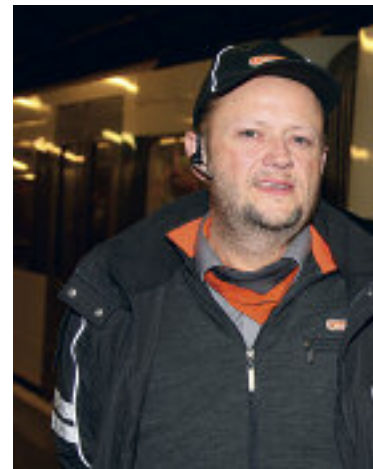
*Side 35*

### *Innhold*

- 3** Ta vare på helsa
- 6** Kun en liten issvull... og verden raser sammen
- 10** Økt press, økt stress, økt risiko
- 14** Smått & Stort
- 16** Kryssord
- 17** YTF-info
- 22** Med stresshjertet i halsen
- 24** Fem tips mot stress
- 28** Å dele livet med en trailersjåfør
- 30** Rettigheter og plikter
- 34** Smått & Stort
- 34** Gladiola
- 35** Stress, søvn og helse

## **Stort helse**

### **T-bane- fører med hjerte i halsen**



### **Når uhellet er ute og alt raser sammen**

Hans Kjetil ble skadet på på arbeid og har hatt problemer med å jobbe siden. Les hans historie om hvordan det kan gå når uhellet først er ute.



*side 6*

Sverige:

### **Økt press gir mer stress, og større risiko**

*side 10*

nr. 6 2014

# tema



– Jeg ble hasteinnlagt på sykehus på grunn av stressbelastning på hjertet. Anfallet ga meg en solid vekker, forteller t-banefører og YTF-tillitsvalgt Glenn Georg Røisland.

*side 22*

## Gode råd mot stress

Terapeut Øyvind Hafslund ser og møter fler og fler stressede mennesker. Han gir sine beste råd til Yrkestrafikks lesere.

*side 24*

Leserbrev:

## Å dele livet med en trailersjåfør

*side 28*

Rettigheter & Plikter:

## Rettigheter ved yrkesskade

*side 30*



Gladiola:

## Gi meg sponsorinntekter

*side 34*

## I bakspeilet



Vi ser tilbake på vårt blads historie

*I «Bussen» nr. 6 1973 kunne du blant annet lese følgende:*

### Et julemerke til attføring

Mange hjertesyke vet for lite om følgene av sin sykdom og om sine sosiale rettigheter. Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke har derfor i dette året holdt 35 kurs for hjertesyke over hele landet med om lag 1.500 deltakere som har fått gratis reise, opphold og opplysning om den hjertesyke i hverdagslivet.

Landsforeningens dagsentre i Trondheim og Bergen har stor søkning og vil bli etterfulgt av sentre også i andre byer. L.H.L.'s hjelpekasser bevilget bidrag til bolig, arbeids- og attføringstiltak med 142.520 kroner i 1972. Gratis ferieopphold ble ordnet for 169 husmødre og 416 rekonvalesenter.

L.H.L.'s Boligselskap A/S har hittil reist 135 boenheter i Oslo-området, Bergen, Bodø, Trondheim og Tromsø. Til våren bli 93 nye ferdig i Tromsø og Harstad. Nye planer er i arbeid og Boligselskapet har tegnet 123 andeler i 23 boligbyggelag i 1972.

I attføringsarbeidet har Krokeide Yrkeskole til nå gitt 1.330 elever grunnlag for en ny start i livet, og organisasjonen er interessert i 30 vernede bedrifter.

L.H.L. går aktivt inn for medisinsk rehabilitering under legekontroll av hjertesyke for at de skal få en behandling som kan gjøre dem tryggere og lykkeligere i hverdagen.

Det er et tilbud også til alle andre at de kan støtte dette arbeidet ved å bruke årets julemerke fra landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke. De får det på postkontorene og Narvesens kiosker.

Vi vil anbefale julemerket på aller beste måte.  
Medlemmer: Bruk julemerket på juleposten i år.

*Red.*

### Hamar får ny rutebilstasjon

Den nye rutebilstasjonen i Hamar er beregnet ferdig om et års tid. Stasjonen vil få plass til ca. 20 rutevogner ved de forskjellige plattformene på den omkring 10 mål store tomten Hamar og Omland Bilruter har ervervet seg i Hamar sentrum. Rutebilstasjonen, som er kostnadsberegnet til ca. 12 millioner kroner, skal drives av selskapet.

Kun en liten issvull...

# og verden raser sa

**Sjåfør Hans Kjetil Ellingsen opplevde å bli skadet på arbeid. Det har gitt ham store problemer med å jobbe etterpå. Dette er hans historie om selve ulykken og utfordringene han har møtt etterpå.**

TEKST OG FOTO:  
BENTE BAKKEN RASMUSSEN

Snøen lavet ned der han kjørte, og det var bare denne traktoren som skulle lastes i Bø før han gjorde vendereis mot Sørlandet for å feire jul. Årstallet var 2010, og Hans Kjetil Ellingsen har kjørt en Scania kranbil som han likte å kjøre. Hengeren hadde han parkert i Ulefoss.

Det var glatte og dårlige veier og nesten ingen mennesker å se noen steder. Klokka var ti på kvelden og de fleste var vel inne å forberedte jula som var om noen få dager. Mørkt var det over alt.

Men han kom seg fram og begynte å laste på traktoren. Da det var unnagjort, skulle han bare gjøre siste jobb før han dro tilbake. Han måtte jo stroppe traktoren på lasteplanet, noe han hadde gjort tusen ganger før. Det gikk mye på rutiner. Han balanserte på lemmen og skulle bare hoppe bort på en trapp – noe han også hadde gjort utallige ganger før.

Men i dag var ikke som alle andre dager – det var glatt overalt. Det var det også på trappen, men siden det var mørkt så han ikke dette. Så han hoppet. I et tusendelssekund da han traff issvullen og slo kollbøtte kjente han at han ikke hadde noe feste – men så mørknet det. Det ble helt svart.

Om det gikk et kvarter eller halvtime før han våknet er han ikke helt sikker på, man han var våt og kald da han våknet.

«Hvor mye galt er det gått nå,» tenkte han mens han kjente etter. Han forsøkte å reise seg, men falt tilbake da han kjente at det jog en infernalsk vond smerte gjennom venstre arm. Tårene blandet seg med snøen, men en liten trøst var at høyre arm var bra.

– Men så trassig som jeg er, tenkte jeg at dette går nok snart over igjen. Dessuten måtte jeg jo hjem til kjerring og unger for å feire jul, sier han tar en slurk av Colaen der vi sitter på kafeen og snakker om denne hendelsen.

– På en eller annen måte klarte jeg å mobilisere kreftene mine og komme meg på bena. Jeg hadde vanvittig mye smerte i venstre arm, men egentlig så hadde jeg vondt over alt. Samtidig så måtte jeg bare komme meg hjem.

– Jeg skjønte med engang at jeg ikke ville klare å stroppe traktoren, slik at jeg gav blaffen i det, og fokuserte heller på hvordan jeg i huleste skulle få opp lemme. Med mye kraftanstrengelser med høyre neve og albu, klarte jeg det. Problemet som gjenstod var den bakre lemme. Det var ingen folk der til å hjelpe meg, sent var det på kvelden og frøs gjorde jeg og.

Så med en ny kraftanstrengelse hoppet jeg opp i bilen og kjørte fremover før jeg gikk ut igjen og festet kinnegrepet og løftet opp lemme: Det var så himla vondt at tårene bare rant, forteller Hans Kjetil.

– Da jeg satt meg inn i bilen etterpå, ringe jeg til kona mi Kirsten. Hun trodde jeg hadde fått hjerteattakk, men jeg forsøkte å roe henne og sa at jeg nok bare hadde brukket armen. Hun ba meg innstendig om å ringe direkte til legevakta. Jada sa jeg. Men gjorde jeg det?

– Hun skjønte nok det, men ba meg kjøre inn til familien i Porsgrunn og gå på lege vakta der. Det lofte jeg henne.

## På Ibux og Paracet

Etter telefonsamtalen kjørte han direkte til en nattåpen bensinstasjon ca. 2 mil unna.

Han hadde plassert venstre arm i en hvileposisjon i vinduet og brukte bare den høyre til å styre og gire med. Smertene var nå konstante og sterke. Svetten piplet av panna mens han kjørte. Countrymusikken sto på for fullt, som en psykisk smertedemper og for å få bort fokuset.

Da han kom til bensinstasjonen, stoppet han foran døren og tutet. Ekspeditøren kom ut og Hans Kjetil gav

henne 100 kroner og spurte om ikke hun kunne kjøpe en cola og en pakke med Ibux og en pakke med paracet.

– Jeg tror jeg har brukket armen, sa ha til henne i det hun gikk inn for å handle varene han skulle ha.



# mmen

– Jeg puttet i meg et brett med Ibux og et brett med Paracet og begynte å kjøre mot Ulefoss – jeg måtte jo hente hengeren. Heldigvis hadde jeg spent opp draget, slik at det var bare å rygge til det sa klikk.

Da han kom seg ut for å feste strømledningen og Duomatic-koblingen, så han at alt var frossent. Normalt ville han kanskje ha irritert seg litt på dette – men i dag var det bare til hjelp for han. Han festet de frosne ledningen til

med høyre handa og kjørte videre.

Nå begynte også tablettene å gjøre virkning, og han ble så mye bedre, synes han selv. Han bestemte seg derfor å kjøre direkte ned til Sørlandet, så kunne han heller gå på legevakta i Kristiansand. ➤



Men da han kom til Svartorkjerr i Bamble, måtte han stoppe bilen for trøttheten kom sigende over han. Han tenkte han bare kunne hvile seg litt før han kjørte videre. Men han sovnet med engang, utslått av tablettene og kveldens påkjønning.

Da han våknet hadde smertene kommet tilbake og han var stivnet i arm og skuldre. Han holdt på å besvime for hver bevegelse han gjorde, og det var med en kraftanstrengelse han klarte å sette seg opp. Han tok to nye brett med smertestillende og og satte kursen mot Sørlandet. Vel fremme parkerte han bilen på Birkeland, losset traktoren av og kjørte så hjem.

### Kø på legevakta

Neste stopp var legevakta.

– Da jeg kom inn der var det svart av folk. Jeg gikk bort til skranken og spurte hvor lang ventetid det var, og fikk beskjed om at det var tre-fire timers ventetid. Etter å ha sittet der i to og en halv time, fikk jeg nok. Jeg verket og verket og var irritert og forvilet for at jeg ikke kunne komme inn. Så jeg gikk derfra, og tok en liten hvit løgn til Kirsten og sa at jeg bare hadde forstuet armen.

Jula kom og Hans Kjetil lå på sofaen hele julen, og smertene bare tiltok. Han spiste minimalt med julemiddag, og han kunne bare bruke høyrehanden til å spise. Men likevel var han helt overbevist om at det snart ville gå over.

I romjula reiste han endelig ned til sin fastlege, og han ble sendt til røntgen i Kristiansand. Han trodde ikke at armen var brukket – nå kunne han i hvert fall bevege fingrene på venstre hand, noe han ikke hadde kunnet før.

Etter at han hadde tatt røntgen, reiste han tilbake til Birkeland i den troen at det ikke var så mye galt. Men etter 5 minutters kjøring ringte fastlegen han, og sa at han måtte gjøre vendereis – straks. «Du har bukket armen på 2 plasser,» var beskjeden.

Sjokkert over denne tilbakemeldingen snur han bilen og kjører tilbake, og blir gipset. Nå som han ikke kan bevege armen, blir han klar over at det er noe rart også i nakken og skuldrene, men han avfeier dette med bruddet.

Legen forteller han at han må gå med gips i 6 uker, men vil bli bedre etter hvert.

I løpet av disse 6 ukene tiltar smertene i nakkeregion og han går flere ganger til fastlegen for han er selvfølgelig urolig for dette. Legen fastholder at det er pga av armen at han har mye vondt, og at det snart ville gå over.



### Til MR og operasjon

Etter flere gangers masing, sender likevel fastlegen han til en spesialist i Kristiansand.

Da han kommer dit, mener legen at han skal få en MR av nakken, og får det noen få dager etter.

Etter at han har tatt MR får han telefon fem dager etter dette fra spesialisten. Han får beskjed om å komme tilbake. «Bare kom NÅ» sier legen i et tonefall som gjør at det ikke er rom for noen diskusjoner.

Legen sitter ovenfor ham da han forteller resultatene denne marsdagen: Han må være MEGET forsiktig. Han hadde fått et brist mellom 5 og 6 nakkevirvel, slik at «kablene ligger i klem».

«Vi må derfor sende deg på hasteoperasjon,» var beskjeden han fikk.

Men tiden gikk og han hørte ikke noe om hasteoperasjon fra Rikshospitalet. I august ringer innleggende lege og spør om Hans Kjetil har hørt noe fra Rikshospitalet. Svaret er negativt, og legen gir ham beskjed at hvis han ikke kommer inn nå i løpet av en uke, sender de ham til Danmark.

Nå går det fort. 19. august 2011 er han inne på Rikshospitalet og blir operert dagen etter.

Etter operasjonen får han beskjed om at det vil ta ca. 8-10 uker før at han er restituert og bra, men han vil iallfall bli bedre i nakkeregionen og i armene, blir han fortalt. I denne tiden får han forbud mot å løfte noe som helst, knapt en brus, og han tar dette på alvor.

– Jeg fikk det meste servert i godstolen min, sier han.

I løpet av denne tiden dukker et nytt problem opp: Han dovner stadig av i fingrene på venstre hand. Dette uroer

ham og han oppsøker legen på nytt, men nå er det som å snakke til en vegg.

### Ny MR med en trist tilbakemelding

Hans Kjetil kontakter selv spesialisten i Kristiansand, og etter å ha kjørt strøm gjennom armen bestemmer legen seg for å sende ham til en ny MR.

Så et år etter den første MR tar han den andre MR på Rikshospitalet. Han har fremdeles mye vondt i armen og sover svært lite.

Sykepengeperioden på 1 år er forlengs gått ut, og han går nå på arbeidsavklaringpenger. Dette tærer på økonomisk, og fastlegen anbefaler at han skal begynne å kjøre bil igjen i 60%, noe han også begynner med. Men det blir for mye belastning og friskmeldinga blir redusert til 40%.

Smertene er der enda, og det går så vidt med en kjøretur mellom Birkeland og Oslo for å kjøre stykkgoods, men han innser at han aldri mer kan klare å kjøre kranbil.

– Da får jeg så vondt at jeg ligger å spyr i 3-4 timer etterpå, forteller han.

Men tiden går og han hører ingenting fra Rikshospitalet. Ikke før i januar 2014.

– Jeg blir kalt inn til samtale, og får greie på at det faktisk er en mer alvorlig skade lengre opp i nakken som de IKKE kan operere. Legen fortalte at det er 50 prosent sjans for å bli frisk og 50 prosent sjans for å bli lam fra nakken og ned. Den sjansen tør jeg ikke ta. Da vil jeg heller gå med et smertehelvetet resten av tiden.

På grunn av de konstante smertene, har det også gått ut over nattesøvnen. Han får ikke sove før klokka fem på morgenvkisten, og da sovner han av utmattelse. Da får han sove til ni.



## Vil ikke ha smertestillende

– Det er mange leger som har tilbudt meg smertestillende, de fleste med rød trekant, og jeg har også forsøkt en del av disse medisinene. Men jeg har et problem; jeg har aldri likt tabletter. Dessuten blir jeg så dårlig at det oppleves som fyllesjuka. Det eneste som fungerer på meg er Ibux og Paracet. Jeg vil heller ha de smertene jeg har, og være klar i toppen. Jeg er alt for glad i å kjøre bil.

Så resultatet er at han har levert alt av legeforskrivne medisiner tilbake til apoteket.

I vår fikk han en ny fastlege som han opplever som genuint opptatt av hans helsetilstand. Det er nå blitt søkt om uføretrygd, men saksbehandlingstiden er 6-8 måneder. Han regner med at han får det i januar 2015.

Hans Kjetil har nå også ordnet seg en advokat, siden forsikringselskapet han brukte, enda ikke er ferdig med oppgjøret i forbindelse med arbeidsulykken. Riktignok har han fått et forskudd, men det var etter at han truet med å gå til Dagbladet. Problemet for forsikringselskapet er at legen ved Rikshospitalet enda ikke har sendt noen epikrise. Legen sa at han skulle bli ferdig med rapporten før sommeren, men fortsatt er den ikke kommet.

– Så i tillegg til sykdommen må jeg slåss med systemet, sukker Hans Kjetil

– Det er veldig greit det første året når en har sykepengene, men det blir adskillig verre de neste årene. Da mister en jo 44 prosent av lønna. Og det merkes i alle fall for meg – og sikkert for de fleste andre og vil jeg tro. Ingen forventer å bli sjuke, men plutselig en dag ligger en der, og bygger opp en gjeld som mange ikke klarer å betjene.

– *Har det vært noen form for tilrettelegging fra firmaet han jobbet i.*

Alt markert slettes og erstattes med: – Egentlig så har det vært lite tilrettelegging fra firmaet. Jeg ble satt til å kjøre container trafikk, men siden det var andre som hadde denne oppgaven, ble det ikke så mye å gjøre på meg etterhvert. Du skjønner jeg elsker å kjøre bil – har alltid gjort det – og har liten lyst til å bli uføretrygda. Men trøsten er at det kommer visst nye regler om uføretrygd fra januar, og da kan jeg forsøke å kjøre etter hva jeg klarer selv. Men jeg tør ikke løfte noe tungt. Den tiden er forbi.

## Vanskelig tilrettelegging

I samtale med Robert Birkeland, Hans Kjetils sjef, forteller han at han har forsøkt å tilrettelegge, men at uansett så vil dette medføre problemer i et slik yrke som lastebilnæringen er. Han forteller at

## Dialogmøter

Hans Kjetil forteller at han har gjennomført to dialogmøter, hvorav legen var med på det siste. Men det var lite de kunne gjøre på det daværende tidspunkt, forteller han. Dette blir også bekreftet fra NAV. Han forsøkte også å gå tilbake til jobb i 60 prosent etter operasjonen, men klarte ikke dette og måtte redusere det ned til 40 prosent. Heller ikke dette klarte han. Det er nå søkt om uføretrygd, men denne er enda ikke avgjort.

I følge NAV så skal det være 3 dialogmøter med arbeidstaker. Det første møtet skal arbeidsgiver kalle inn til i henhold til Arbeidsmiljølovens §4-6. Her skal arbeidstaker, arbeidsgiver og eventuelt sykemelder være tilstede. Dette møtet skal finne sted senest innen 7 uker etter sykemelding, hvis ikke det er åpenbart urimelig at det blir avholdt.

På dette tidspunktet var Hans Kjetil så dårlig og hadde fått gipset armen sin, så noe samtaler med arbeidsgiver var foreløpig vanskelig. Han hadde på dette tidspunkt nok med å akseptere sitt midlertidige handicap, sine smerter og sin uvisshet om hva det var som var feil.

Det neste dialogmøte skal finne sted senest før det er gått 26 uker av sykemeldingsperioden. I møte med NAV forteller han at han har fremdeles sterke smerter. Han går da å venter på operasjon, så noen jobb tanker er enda ikke aktuelt.

Etter at sykemeldingsperioden nærmer seg slutten, blir han på nytt innkalt til et dialogmøte. Denne gang også med fastlege. NAV, fastlege og Hans Kjetil enige om at han skal forsøke å begynne å kjøre først i 60 prosent. Hvis han ikke klarer dette kan han redusere dette til 40 prosent.

Men smertene er for konstante enda, og han går å venter på ny en ny MR undersøkelse på Rikshospitalet – noe som han ikke får før august 2014. SÅ han går tilbake til arbeidsavklaringspenger.

## Nye regler om uføretrygd

I følge NAV's ([www.nav.no](http://www.nav.no)) sider om uførepensjon så vil det fra 01.01.15 bli lettere å kombinere arbeid og trygd, og å tilpasse arbeidet etter det en selv orker. Det vil si at hvis Hans Kjetil ønsker i en periode å jobbe f.eks 40 prosent vil *uføretrygden* bli redusert, men ikke *uføregraden*.

Han vil ikke lenger miste uføregraden eller bli straffet på annen måte, om han vil forsøke seg i arbeidslivet igjen. Og klarer han ikke å jobbe, vil trygden øke til det som han hadde i utgangspunktet.

Med de gamle reglene kunne en tjene inntil 1G – det vil si kr. 88 370,- (mai 2014), uten at trygden ble rørt. Fra 01.01.2015 blir dette erstattet med en fribeløpsgrense på kr. 60.000,-. Når en tjener over dette beløpet, så reduseres trygden gradvis.

På grunn av disse nye regler vil også uføretrygden bli beregnet som en inntekt, og bli skattet deretter.

Nærmere informasjon om de nye trygderegler finnes på navsiden. [www.nav.no](http://www.nav.no).

det var lite aktuelt å la han fortsette på kranbilen på grunn av den belastningen dette medførte for nakken, i tillegg til at det må brukes muskelkraft for å løfte om lemmene. Det er også uaktuelt med bulkbil da det medfører en del løfting og belastning på nakke og rygg.

Birkeland forteller at de også har container trafikk som kunne passe ham bra, men der er det allerede faste sjåførere

som har disse kjøreoppdragene. Ellingen har av og til jobbet som ekstramann og vikar.

– Jeg får håpe at i alle fall forsikringselskapet snart kan utbetale erstatningen. Jeg har regninger å betale, banklån som forfaller og har nå bare 66 prosent av lønna mi. Det merkes det – som om ikke smertene er nok, avslutter Hans Kjetil.

# Økt press Økt stress Økt risiko

**Mer stress på veiene skaper en usunn arbeidssituasjon som ikke bare gir økt risiko for ulykker, men også økt helseisiko for sjåførene. Både dansk og svensk politi har nylig avslørt at både sjåførere og transportselskaper jukser med kjøre- og hviletider. Juks som gir trøttere og mer stressede sjåførere, som igjen øker risikoen på vegene.**

TEKST: JOHAN ERICHS

Det har vært en tydelig forverring i godssjåførenes arbeidssituasjon de siste ti årene. Økt konkurranse fra underbetale sjåførere, framfor alt fra Øst-Europa, sterkere press på tiden og lavere framkomlighet, har ført til prestasjonskrav som kan være vanskelige og opp mot umulige å håndtere for den enkelte sjåfør.

Dansk politi har i den seneste tiden intensivert sitt arbeid mot juks og organisert kriminalitet innen transportbransjen. En sannsynlig lovendring gir snart svensk politi økt mulighet til å stoppe transporter og sjåførere som man gjennom fysiske eller elektroniske registreringer viser har brutt trafikkregler, eksempelvis gjennom ulovlig kabotasjekjøring eller brudd på kjøre- og hviletidsbestemmelsene.

## **Flere brudd**

Politiets økte innsats bygger i stor grad på velbegrunnede mistanker om at



brudd på trafikkregler og kjøre- og hviletidsbestemmelser er økende blant yrkes-sjåførene. Nylig avslørte dansk politi en form for organisert juks hos et danskeid transportselskap. Ved å feste en stor magnet på girkassen, og dermed stoppe signalene som normalt skal sendes til fartsskriveren, har det blitt verre for politiet med sikkerhet å kunne kontrollere at

kjøre- og hviletidsbestemmelsene følges. Sjåførene kan dermed tvinges til å kjøre ubegrenset opp til tolv timer uten sammenhengende hvile, ifølge politiets beregninger.

Også i Sverige er det oppdaget slikt juks med fartsskriverne.

– Hver uke kommer vi over flere tilfeller, bare her i Skåne, sier Thomas



*Dårligere framkommelighet, økt konkurranse, flere illojale konkurrenter betyr at mange yrkessjåfører løper økt helseisiko.*

Modig i Skånepolitiets trafikkenhet.

Ifølge Modig har juksingen blitt satt i system og blir mer og mer utspekulert og raffinert.

– Det skjer hele tiden og vi har ved kontroller den siste tiden konstatert at førere også har festet en snor i magneten som går opp til sjåføren. Dermed kan magneten rives bort i forbindelse med at

man blir vinket inn til politikontroll. Slik blir det igjen vanskeligere å avdekke at det jukses.

#### **Mindre tilsyn**

*Hvilke sjåfører er det som bruker disse magnetene?*

– I våre kontroller avslører vi både innenlandske og utenlandske sjåfører,

sier Modig. – I takt med at våre ressurser har blitt mindre, samtidig som den utenlandske trafikken inn til Skåne har økt betydelig de siste årene, har vi ingen mulighet til å kontrollere de svenske lastebilene i den utstrekning vi ønsker. Vi tvinges til å prioritere de utenlandske sjåførene ettersom deres kjøretøy ofte er i dårlig stand og har direkte trafikk- ➤

– Det burde gjøres en omfattende undersøkelse om yrkessjåførers helsetilstand, mener den svenske stressforskeren Göran Kecklund.

farlige feil. Når tilsynet med svenske kjøretøy minsker, fører det til at jukset også øker på disse kjøretøyene.

– En grunn til jukset er at svenske sjåfører og selskaper ser at de blir utkonkurrert av utenlandske kjøretøy og derfor velger å kjøre på samme vis, og i en del tilfeller gjennom systematisk jukset. Vi ser på økningen i jukset som svært alvorlig for trafikk sikkerheten, ettersom en trøtt sjåfør utgjør en vel så stor risiko som en alkoholpåvirket sjåfør. Vi er svært bekymret for utviklingen, konstaterer Thomas Modig i Skånepolitiet.

### Narkotika

– En konsekvens av den antatt økte jukset med kjøre- og hviletider er at vi får flere trøtte sjåfører på veiene. Det trengs ikke mye fantasi for å se at trøttheten i en del tilfeller kompenseres med stimulerende midler og narkotiske preparater for at sjåførene skal holde seg våkne.

– Selv om jeg ikke har noe direkte belegg for en slik påstand, vil jeg si det er en risiko for at det er slik i dag. Vi kontrollerer narkotikapåvirkning gjennom øyeundersøkelse og da kreves det ofte at vi har historisk sammenligningsgrunnlag for den aktuelle sjåføren for å kunne hevde at det er en skjellig grunn til mistanke. Når det gjelder utenlandske sjåfører er vår mulighet for å kontrollere inntak av ulovlige substanser nærmest ikke-eksisterende. I dag mangler vi gode nok instrumenter for å kunne måle eventuell narkotikapåvirkning hos sjåfører. Dessuten mangler vi en lovgivning som gjør prøvetaking for å avdekke narkotikapåvirkning rutinemessig, eksempelvis som med et alkometer. De forsøkene som er gjort med narkotikatest er avsluttet etter at selve analysen av en prøve tok opp til 15 minutter. Narkotikapåvirkede sjåfører er uten tvil et økende problem i dagens trafikk, avslutter Thomas Modig.

### Utsatt yrkesgruppe

Göran Kecklund er stressforsker og assisterende enhetsleder ved Stressforskningsinstituttet ved Stockholms Universitet.

– De vanskeligste situasjonene å



håndtere for yrkessjåfører når det gjelder stress, er de som oppstår uten forvarsel og som det ikke går an å forutse. Det kan handle om minsket framkommelighet eller ukjent veiarbeid.

– Er stress situasjonen verre i dag enn for ti år siden?

– Ikke nødvendigvis. Men om vi sammenligner med hvordan trafikksituasjonen var for tyve år siden, kan man konstatere at det er mer stress i dag på grunn av at våre veier knapt har nok kapasitet og også på grunn av økt utenlandsk konkurranse.

Hvilke muligheter har yrkessjåfører, særlig lastebilsjåfører, for å håndtere stress?

– Det unike for godssjåfører er at de, ut ifra sin arbeidssituasjon, har en svært begrenset mulighet for å mestre stress. Det er vanskelig for dem å påvirke trafikksituasjonen og de må forsøke å slå seg til ro med at tidsskjemaet kan sprekke og at det da bare er å «flyte med» trafikk. Det er ikke bare lett, særlig når en annen faktor påvirker. Nemlig presset man opplever fra arbeidsgiver og opp-

dragsgiver om levering innenfor en angitt frist. Og det er jo slik at ingen distraksjoner er planlagt. Derfor er det ingen tvil om at det på mange «arbeidsøkter», for mange sjåfører, vil forekomme ulike forstyrrelser som kan øke stressfølelsen hos sjåførene, sier Göran Kecklund.

Manglende styring og håndtering av en presset arbeidssituasjon gjør sitt til at yrkessjåfører lettere enn andre yrkesgrupper havner i en stress situasjon som er vanskelig å håndtere og kanskje kjenner de seg tvunget til å bryte kjøre- og hviletidsbestemmelser.

### Signaler

Hvordan påvirkes så arbeidsprestasjonene hos yrkessjåfører av økt stress?

– Sannsynligvis leder stressfølelsen til at man kjører dårligere gjennom at man tar større sjanser og blir mindre oppmerksom. Ikke minst vinterstid kan stressede førere få veldig alvorlige konsekvenser når de tar økt risiko. Dessuten sliter stress på oss alle og gir trøtthet.

I forlengningen av dette kan en vedvarende tilstand av stress lede til sykdommer.

*Hvilke stressignaler skal man som yrkessjåfør se opp for spesielt?*

– Økt irritasjon, problemer med å sovne, lite arbeidslyst kan være vanlig, men også alvorlige sykdommer som muskelsmerter koblet til belastningsskader, symptomer på hjerte- og karsykdommer. Den mentale helsen kan også få seg en knekk. Stress kan føre til depresjoner og angst. Men det må understrekes at det også finnes mange sjåfører som liker sin jobb så godt og ser det som sitt drømmeyrke, noe som gjør stresset lettere å håndtere, forteller Kecklund.

### Gode Knep mot stress

Kan man lære seg å håndtere stress bedre?

– Det kan man, og det finnes ulike teknikker man kan bruke for å håndtere stress. Det handler om å være nøye med å ta pauser i arbeidet så man klarer å hente seg inn igjen. Om man ofte er opphisset kan stresshåndtering i form av avslapningsøvelser hjelpe til å roe deg ned. Det er også viktig å prioritere søvn når man har mulighet – kombinasjonen av høyt stressnivå og lite søvn anses som å være svært farlig. Det å snakke om stress med venner eller kollegaer kan også være nyttig for å mestre en vanskelig arbeidssituasjon. Livsstilsfaktorer som fysisk trening eller bare å gjøre ting man synes er morsomt kan bidra til å dempe følelsen av press på arbeidet, understreker Kecklund.

### Trening

Kecklund mener det er viktig å akseptere situasjoner og innse at de ikke alltid er mulig å gjøre noe med. En stress-skole for yrkessjåfører kunne vært nyttig og kanskje gitt roligere trafikk, færre ulykker og en mer fornøyd og friskere yrkesgruppe. Generelt sett er arbeidsmiljøet for yrkessjåfører ett neglisjert område som trenger ekstra satsning, ifølge Göran Kecklund.

*– Diskuteres dette med økt stress i arbeidshverdagen tilstrekkelig i transportbransjen i dag?*

– Jeg tror at stress er noe som det bør snakkes mye mer om for å øke bevisstheten og ikke minst burde arbeidsgiverne med sitt ansvar for arbeidsmiljøet ta mer initiativ til å gi støtte og ha dialog når det gjelder dette med forekomst av stress i arbeidet. Tas ikke slike problemer på alvor og belyses, så ser ikke framtidsprognosen for yrkessjåfører særlig bra ut, avslutter Göran Kecklund.

### Tøff konkurranse

Petter Jeppsson i Transportgruppen, en samarbeidsorganisasjon for arbeidsgiverorganisasjonene i transportbransjen i Sverige, konstaterer at de svenske sjåførene er i en vanskelig situasjon gjennom den økte konkurransen fra utlandet.

– Det er ikke lenger noen svenske utenlandssjåfører, og i innenrikstrafikken øker innslaget av konkurranse utenifra. En konkurranse som ikke sjelden foregår på ulike vilkår.

Peter Jeppsson ser det ikke som at det forekommer økt stress blant sjåfø-

rene som følge av en tøffere trafikksituasjon og økt konkurranse.

– Vi bruker i dag mye krefter på sjåførenes arbeidsmiljø ettersom dette er et viktig område for oss, forklarer, Peter Jeppsson.

### Økt bevissthet

Martin Miljeteig, sentral arbeidsmiljøombudsmann hos det Svenske Transportarbeiderforbundet, sier at den økte konkurransen ofte fører til at det ties om både arbeidsmiljø og trafikksikkerhet.

– Tidstilpasning foregår i større grad og det oppstår da situasjoner det sjåføren må avgjøre om det skal gjøres brudd på kjøre- og hviletider. Stress slår også ulikt ut hos hver enkelt sjåfør. Men, mange sjåfører har det ikke bra på jobben som følge av økt press.

Martin Miljeteig etterlyser at ikke bare prisen skal være avgjørende konkurransefaktor, men at også andre parametre skal verdsettes hos den som bestiller transporten og hos sluttkonsumenten. I dag kan leddene i leveransekjeden være dårlig både når det gjelder kompetansenivå og sosiale arbeidsforhold.

– Både kjøpere og sluttkonsumenter burde blir mer bevisste når det handler om å kreve og etterspørre bedre arbeidsvilkår, mer rettfærdig lønn og trafikksikre forhold. De selskap som på alle vis garanterer trafikksikre transporter burde verdsettes høyere i en anskaffelsesprosess, i stedet for slik det er i dag med en altfor snever fokusering på prisen på transporten, avslutter, avslutter Martin Miljeteig.



## SPAR OPP TIL 39% AV DINE DRIVSTOFFKOSTNADER

Volvo 7900 Hybrid tar miljøbevissthet og effektivitet opp til et helt nytt nivå, og i praksis går vi lenger enn Euro 6-reglene. Vår hybridteknikk er markedets mest drivstoffgjerrige og pålitelige med drivstoffbesparelser på opp mot 39%!

Forklaringen er vår unike parallellhybridløsning, samt at vi har lengre erfaring enn noen annen når det gjelder hybridteknikk i kommersiell drift.

Så velkommen til vår verden der miljøansvar og lønnsomhet går hånd i hånd. Det er det vi kaller Green Efficiency, eller Grønn Effektivitet på godt norsk!

### VOLVO 7900 HYBRID

Volvo Norge AS, Strømsveien 314, 1081 Oslo, Tlf. nr. 23176700

Volvo Buses. Driving quality of life



## Årsmøte avdeling 599 Alnabru

Tradisjonen tro arrangerte avd 599 sitt årsmøte på Radission Blu Scandinavia hotellet (det gamle SAS hotellet) i Oslo. Avd 599 er en ren gods/logistikk avdeling som organiserer ansatte i Veøy AS på Østlandet.



Veøy AS er en mellomstor godsbedrift med stasjoneringsteder i Bergen, Stavanger, Kristiansand, Sandefjord, Oslo, Åndalsnes og Molde. Veøy AS har også et datterselskap, Veøy Buss AS på Åndalsnes. Det var i bussdelen av Veøy at NRAF, som vi den gang het, først fikk medlemmer i selskapet. I Veøy er det

totalt ca 350 ansatte og de disponerer omkring 220 biler. Årsmøtet ble avholdt lørdag 1. nov. Ordinære årsmøtesaker ble behandlet og følgende styre ble valgt:  
*Leder:* Roger A. Færø  
*Styremedlemmer:* Lars E. Drevsjømoen, Pål Hansen.

*Kasserer:* Yngve Strand  
*Tillitsvalgt:* Roger A. Færø  
*Varatillitsvalgt:* Lars E. Drevsjømoen  
Etter årsmøtets formelle del var det årsmøtefest med treretters middag. Maten var god og stemningen stigende. Det ble en trivelig kveld, og ganske sent for en del av oss.

*Jim Klungnes, Konserntillitsvalgt*



### YTF-almanakken 2015

Ønsker du å bestille YTF-almanakken for 2015?

Gi beskjed til din tillitsvalgt som kan sende en samlet bestilling til [post@ytf.no](mailto:post@ytf.no). Har du ikke tillitsvalgt? Da kan du sende din bestilling direkte til samme epost-adresse.

Bestillingseposten må inneholde informasjon om:

- Antall
- Postadresse almanakkene skal sendes til
- Navn på mottaker

OBS: Det er et begrenset antall almanakker, og "førstemann til mølla"-prinsippet gjelder.



En bedre reise for både kjøretøy og sjåfør!

## Scania Driver Support for mer effektiv og sikrere kjøring

Vi i Scania jobber kontinuerlig for å gjøre kjøretøyene sikrere, mer komfortable og mer drivstoffeffektive. Samtidig legger vi stor vekt på å gjøre sjåførenes hverdag enda enklere. Derfor har vi laget Scania Driver Support, en samling av systemer som forbedrer bussens drivstofføkonomi og kjøreegenskaper. Og øker kjøregleden!



### Scania Driver Support

Systemet gir føreren god anledning til å finpusse kjøreferdighetene, samtidig bidra til å spare drivstoff og øke komforten. Med tilbakemeldinger i sanntid, gir systemet selv de mest erfarne sjåførene nyttige tips og råd.

### Active Prediction

Et unikt system som bruker GPS-teknologi til å forutsi topografien av veien og automatisk justerer hastigheten. Sparer opp til 3 prosent drivstoff pr. dag.

### Eco-roll

Benyttar bevegelsesenergien fra kjøretøyet, og avgjør om det er mest drivstofføkonomisk å rulle bakken ned i nøytral, eller å bruke motorbrems med brennstofftilførselen avstengt.

### Avansert nødbremsing (AEB)

Analysere både foran hinderet og førerens atferd, lydignøl advarer risikoen for sammenstøt og aktiverer nødbremsen når det er nødvendig.

### Kjørefeltsvakt (LDW)

System som hjelper føreren til å holde en stø kurs på veien og varsle om veimerkingen er krysset. Kan skille mellom bevisst kontroll og uoppmerksomhet.

### Adaptiv cruise control (ACC)

Justerer avstanden til bilen foran og hjelper automatisk til med å holde en trygg avstand.

[www.scania.no/busser](http://www.scania.no/busser)



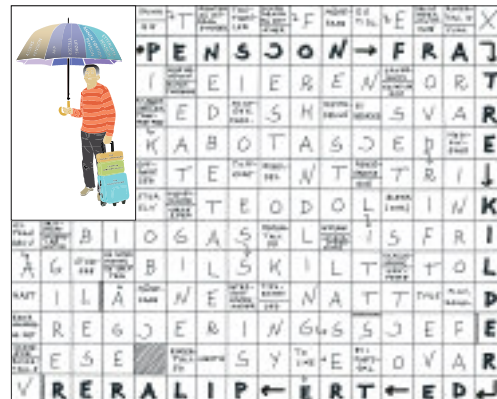
# Kryssord



Vi ønsker oss mange løsninger fra dere som leser magasinet. Dette nummeret er det siste i 2014 og da regner vi med et skred av nye løsninger!  
Forrige nummer ga tre nye vinnere som gratuleres med premier. Disse er:


- Gunvor Rene**, Rognstunet 12, 5704 Voss
- Svein Pettersen**, Kanelia 13, 4550 Farsund
- Roy Busch**, Nesoddveien 274, 1455 Nordre Frogn

Her følger ny oppgave. Spiss blyanten – bruk om nødvendig viskelær, og send oppgaven som vanlig til Yrkestrafikkforbundet, p.b. 9175 Grønland, 0134 Oslo.  
Merk konvolutten «YTF-kryss». Fristen denne gang er: **20. desember**. Lykke til!



Navn: .....

Adresse: .....

			GNAG-SÅR	BLIR PERMANENT														HVAL																													
			↳		PADLE	EUROPEER	GULLHARER	MÅNEFASE	SAMMENFATTELINGSLEDNING	KLESTPLAGG											BANKGEVINTER																										
				ETABLERE, OPPRETTE																																											
				FISKE-REDSKAPENE																		VOKS, ØK																									
	FØLGER OFTE MED RETTINGSMETER										TIDL. EF											MELDING I KORTSPILL FLÅTE AV SKIP																									
	↳																						BILKJ. TEGN TYRKIA																								
EUROPEISK HOVEDSTAD						ROMER-TALL 5																	ILDSTED HYTTER (ORN.)									SYNKE															
AVD. 82		NAR ALLE ER TRUNKET FRA	BILKJ. TEGN SPANIA	IRETTESETTELSE FORDPNING																														TIDL. BRITISK LASTEBILMERKE													
↳						JORDEN SOM GUD INNE																													SHRED OVERSTICER PÅ LYDENDE			FORFAREREN				ROMER-TALL 1000					
"DET ER ALARMGESKAP																																								SKRAL			TRO				
↳						DEKA																																					↑		PERS. PRONOMEN		
ROMER-TALL 100																																															↑
																																															→



# YTF – kontakt og informasjon

## Styret og regioner



**Anette Løding Larssen**  
Skoleveien 7B, 8009 Bodø  
Tlf.: 924 95 677  
E-post: anette.larssen@saltensbil.no

**Harald Grimelund**  
Postboks 172, 5862 Bergen  
Tlf.: 924 04 769  
E-post: haralgr@online.no

### Regioner og lands- samenslutninger i YTF

**YTF Nord Finnmark, Troms  
+ 3 avd. i Nordland**  
**Fred Ove Nibe**  
Storvannsveien 112,  
9600 Hammerfest  
Tlf.: 934 18 887  
E-post: fred.nibe@online.no

**YTF NORDLAND**  
**Svein Roger Skoglund**  
Breivik, 8178 Halså Mosjøen  
Tlf.: 928 63 006  
E-post: srogskog@online.no

**REGION TRØNDELAG**  
**Hans P. Sjørgjerd**  
Myrsnipevegen 51, 7082 Katterm  
Tlf.: 924 09 265  
E-post: h-soergj@online.no

**MØRE OG ROMSDAL**  
**Linda Myhre**  
Furelia 13, 6017 Ålesund  
Tlf.: 926 20 612  
E-post: linda.myhre@nettbus.no

**YTF HORDALAND/  
SOGN OG FJORDANE**  
**Trude C Sande Valle**  
Hegglandsdalsvegen 167, 5200 Os  
Tlf.: 901 41 632  
E-post: trude.chr@hotmail.com

**YTF AUST AGDER**  
**Olav Tveit**  
Haugsjå, 3855 Treungen  
Tlf.: 33 39 20 06  
E-post: olav.tveit@nettbus.no

**YTF SØR-VEST**  
**Karsten A. Larsen**  
Lervik, 5565 Tyssværvåg  
Tlf.: 930 12 126  
E-post: karsten.a.larsen@gmail.com

**YTF TELEMAR**  
**Håvard Moen**  
Villandvegen 55, 3677 Notodden  
Tlf.: 928 88 867  
E-post: moen@hitterdal.no

**YTF VESTFOLD**  
**Petter Pettersen**  
Østveien 51, 3145 Tjøme  
Tlf.: 33 39 20 06,  
mobil: 977 73 714  
E-post: petterlouis@online.no

**YTF ØSTFOLD**  
**Jan Alexander Lislelid**  
Rokkeveien 110,  
1743 Klavestadhaugen  
Tlf.: 951 59 661  
E-post: alexislid@yahoo.com

**YTF OSLO/AKERSHUS**  
**Bjørn Nytrø**  
Pb 2941 Tøyen, 0608 Oslo  
Tlf.: 934 52 095  
E-post: bjorn.nytro@ktpas.no

**YTF BUSKERUD**  
**Unni Odenmark**  
Kirkemovn 24., 3525 Hallingby  
Tlf.: 916 77 135  
E-post: u-solve@online.no

**YTF INNLANDET**  
**OPPLAND HEDEMARK**  
**Henning Røed**  
Kongevegen 98 A,  
2211 Kongsvinger  
Tlf.: 902 51 863  
E-post: hen-roee@online.no

**YTF FUNKSJONÆR**  
**LANDSSAMMENSLUTNING**  
**Ove Helleseth**  
Breinsteinvegen 176 B,  
5111 Breistein  
Tlf.: 932 39 364 og 525 41 190  
E-post: ove.helleseth@tide.no

**YTF GODS**  
**LANDSSAMMENSLUTNING**  
**Jan Arne Laberget**  
Laberget 7620 Skogn  
Tlf.: 48 05 31 23  
E-post: janarnelaberget@yahoo.no

### YTFs Forbundsstyre:

**FORBUNDSLEDER**  
**Svein Furøy**  
Vannavalen, 9135 Vannvåg  
Tlf.: 970 83 383  
E-post: svein@ytf.no

**NESTLEDER:**  
**Jim Klungnes**  
6320 Isfjorden  
Tlf.: 932 41 125  
E-post: jim@ytf.no

**STYREMEDLEMMER:**  
**Arnold Tveit**  
Hopelandsveien 4, 5918 Frekhaug  
Tlf.: 56 17 09 50, 924 98 299  
E-post: arnold@holmetun.no  
ytf.htv@nobina.no

**Kristin Schrøder**  
Svarthamarveien 67, 801 Bodø  
Tlf.: 988 36 647  
E-post: kristin.schroder@saltensbil.no

**Knut Authen**  
Ytre vei 26, 1890 Rakkestad  
Tlf.: 934 04 022  
E-post: knut@ytf.no

**Bjørn Nytrø**  
Pb. 2941 Tøyen, 0608 Oslo  
Tlf.: 934 52 095  
E-post: bjorn.nytro@sporveien.com

**Fred Ove Nibe**  
Storvannsveien 112,  
9600 Hammerfest  
Tlf.: 934 18 887  
E-post: fred.nibe@online.no

### YTF Pensjonistforening:

**Erling Bakken**  
Hamangskogen 111,  
1338 Sandvika  
Tlf.: 932 40 006  
E-post: erling.bakken@nsn.no

**Kåre Eng**  
Giljevegen 14, 2846 Bøverbru  
Tlf.: 414 22 445  
E-post: kareeng@bbnett.no

**Leif Jørgen Ulvatne**  
Storetveitve 43,  
5067 Bergen  
Tlf.: 951 19 526  
E-post: leif-jorgen.ulvatne@tide.no

### Kontrollkomité:

**Vidar Furua**  
Killingstadvn. 4,  
3490 Klokkearstua  
Tlf./fax privat: 32 79 58 96,  
arbeid: 32 79 84 03,  
tlf.: 922 55 450  
E-post: vidar.furua@c2i.net

Organisasjon for ansatte innen gods- og persontrafikk  
Adresse: Pb. 9175, 0134 Oslo  
Telefon sentralbord: 40 60 37 00 – Telefax: 21 01 38 51  
http://www.ytf.no – E-post: post@ytf.no  
Postgiro: 0814 5774757 – Bankgiro: 1602 47 96594  
Besøksadresse: Lakkegata 23

Medlem av  
Yrkesorganisasjonenes  
sentralforbund



## FAKTA OM Yrkestrafikk- forbundet

Yrkestrafikkforbundet er en landsomfattende politisk uavhengig fagorganisasjon. Forbundets organisasjonsområde er ansatte i bedrifter som utfører transport av personer og/eller gods og tilknyttet virksomhet, og ansatte på grossistterminaler.

### YTFs hovedoppgaver er:

- å bedre medlemmenes lønns- og arbeidsvilkår
- å øke medlemmenes faglige kompetanse
- å gi bedre skoloring av tillitsvalgte
- å høyne yrkets sosiale status
- å ha en fruktbar dialog med offentlige myndigheter
- å få gratis juridisk hjelp i arbeidsforhold
- å gi juridisk veiledning i private forhold

### Et medlemskap i YTF gir deg mange økonomiske fordeler

- I medlemskapet inngår YTFs egen kollektive gruppelivsforsikring.
- I tillegg tilbyr YS en rekke gunstige forsikringsordninger til konkurransedyktige priser hos Gjensidige.
- Avtale med NetCom som gir deg gunstig pris på mobiltelefon og samtaleavgift.
- Som medlem av YTF kan du også tilslutte deg den europeiske sjåførunionen UICR som gir deg hjelp om du blir utsatt for problemer i utlandet – også på private turer.
- Avtale med Brilleland for medlemmene.

# Avdelinger

**Avd. 1 Haugesund og Omland**  
Larsen, Karsten Arne Lervik  
5565 TYSVÆRVÅG  
Mobil: 480 83 510  
Epost: karsten.a.larsen@gmail.com

**Avd. 2 Avdeling 2**  
Sælen, Frode  
Brattlien 37, 5019 BERGEN  
Mobil: 932 40 004  
Epost: fsalen@broadpark.no  
www.ytf2.no

**Avd. 3 Oslo og Akershus**  
Sæther, Lars Harein  
Brattvollveien 71, 1164 OSLO  
Mobil: 922 85 135  
Epost: hareins@online.no

**Avd. 5 Drammen og Omegn**  
Hansen, Kurt Roger  
Steinroa 5 A, 3340 ÅMOT  
Mobil: 957 42 654  
Epost: kurthansen505@gmail.com

**Avd. 6 Vestfold**  
Pettersen, Petter Louis  
Østveien 51, 3145 TJØME  
Mobil: 977 73 714  
Epost: petter.L.Pettersen@nettbus.no

**Avd. 7 Trondheim**  
Husby, Øystein  
Ytf Avd 7 Trondheim,  
Postboks 5765, 7437 TRONDHEIM  
Mobil: 977 10 413  
Epost: ytf7@hotmail.com

**Avd. 8 Oslo Taxibuss**  
Kristiansen, Tobbis  
Jettegryta 10, 1405 LANGHUS  
Mobil: 934 19 118  
Epost: tobbis618@gmail.com

**Avd. 9 Vest Agder**  
Holbek, Kjell A  
Eikebakken 7a,  
4622 KRISTIANSAND S  
Mobil: 943 04 287  
Epost: la3qna@online.no

**Avd. 10 Mandal/Lister**  
Helliessen, Henning Foss  
4520 LINDNESNES  
Mobil: 992 78 192  
Epost: ytf.avd10@gmail.com

**Avd. 11 Nord**  
Hansen, Ellen Beate  
Veiskifte 46,  
9050 Stortseimnes  
Tlf.: 418 04 203  
Epost: elbeate@gmail.com

**Avd. 12 Finnmark**  
Nibe, Fred Ove  
Storvannsveien 112,  
9600 HAMMERFEST  
Mobil: 934 18 887  
Epost: fred.nibe@online.no

**Avd. 13 Sør-Rogaland**  
Haver, Trine Lill Aronsen  
Skjærpebakken 4, 4365 NÆRBØ  
Mobil: 995 34 262  
Epost: t-larons@online.no

**Avd. 15 Nedre Telemark**  
Fjelldalen, Bjørn Audun  
Peder Skramsvei 17, 3714 Skien  
Tlf.: 481 53 084  
Epost: audu-sve@online.no

**Avd. 16 Åndalsnes**  
Klungnes, Jim Klungnes  
6320 ISFJORDEN  
Mobil: 932 41 125  
Epost: jim@ytf.no

**Avd. 17 Steinkjer**  
Hartvikøy, Robert  
Nord-Statland,  
7777 NORD-STATLAND  
Mobil: 957 75 270  
Epost: robert.hartvikoy@ntebb.no

**Avd. 20 Sandnessjøen**  
Hansen, Roy  
Postboks 141,  
8801 SANDNESSJØEN  
Mobil: 924 11 984  
Epost: rohan5@online.no

**Avd. 21 Salten**  
Skille, Fred Inge  
Sulihjelmaveien 3D, 8007 Bodø  
Tlf.: 454 00 003  
E-post: fskille@online.no

**Avd. 22 Vesterålen**  
Åsheim, Odd-Martin  
Holmsnesveien 145,  
8450 Stokmarknes,  
Mobil: 906 55 039,  
Epost: odd.martin.63@gmail.com

**Avd. 23 Aust Agder**  
Tveit, Olav  
Haugsjå, 3855 TREUNGEN  
Mobil: 905 45 149  
Epost: olav.tveit@nettbus.no

**Avd. 24 Harstad**  
Olsen, Steinar  
Gammelveien 15, 9475 BORKENES  
Mobil: 992 50 642  
Epost: st\_ol@hotmail.com

**Avd. 26 Mo i Rana**  
Pettersen, Rune  
Villaveien 14, 8618 MO I RANA  
Mobil: 952 45 022  
Epost: rune.940@online.no

**Avd. 29 Joatunheimen**  
Mosaker, Tomas Jørgen  
2977 ØYE  
Mobil: 951 92 016  
Epost: tommt2000@yahoo.no

**Avd. 30 Averøy**  
Westerheim, Leif Olaf  
Bassenggata 1,  
6516 KRISTIANSUND N  
Mobil: 932 85 091  
Epost: leifow@frisurf.no

**Avd. 31 Brønnøysund**  
Ediassen, Arvid Magne  
Slettaunåsen 3,  
8907 BRØNNØYSUND  
Mobil: 959 72 697  
Epost: arvidediassen@gmail.com

**Avd. 33 Kongsvinger**  
Bakken, Arild  
Styggbergsvegen 266  
2410 HERNES  
Mobil: 916 59 931  
Epost: arildbakken1962@gmail.com

**Avd. 35 Mjøsa/Hadeland**  
Engeskaug, Jens Olai  
Lensbygdaveien 168, 2850 Lena  
Tlf.: 992 04 473  
Epost: rundballejens1@hotmail.com

**Avd. 36 Østfold**  
Arnesen, Arnfin  
Lerkeveien 12, 1850 MYSEN  
Mobil: 950 82 465  
Epost: ytfavd36@gmail.com

**Avd. 37 Ålesund**  
Myhre, Linda  
Furelia 13, 6017 ÅLESUND  
Mobil: 926 20 612  
Epost: linda.myhre@nettbus.no

**Avd. 40 Notodden**  
Moen, Håvard  
Villandvegen 55,  
3677 NOTODDEN  
Mobil: 928 88 867  
Epost: post@ytf-notodden.no

**Avd. 41 Setesdal**  
Tørresen, Olaf Håkon  
Prestelidi 2,  
4745 BYGLAND  
Mobil: 412 77 781  
Epost: olafnova@hotmail.com

**Avd. 42 Søre Sunnmøre**  
Moe, Bjørn Inge  
Gamlevegen 15,  
6150 ØRSTA  
Mobil: 932 12 675  
Epost: bjorn.inge.moe@online.no

**Avd. 44 Dombås**  
Stordal, Ståle  
2663 DOVRESKOGEN  
Mobil: 907 66 299  
Epost: stastord@online.no

**Avd. 45 Ål og Hol**  
Thoen, Olbjørn  
Prestelie 10, 3570 ÅL  
Mobil: 905 64 282  
Epost: olbjornthoen@gmail.com

**Avd. 46 Nettbuss Ringerike AS**  
Edvardsen, Gro Elin  
Rabbeveien 20 C,  
3515 Hønefoss  
Tlf.: 916 77 179  
Epost: groedvardsen@hotmail.com

**Avd. 47 Hamarøy**  
Olsen, Magnor Brynjulf  
Presteid, 8294 HAMARØY  
Mobil: 950 55 709  
Epost: magnor.olsen@signalbox.no

**Avd. 49 Nettbuss Trøndelag**  
Sørgjerd, Hans Peter  
Myrsnipevegen 51, 7082 KATTEM  
Mobil: 924 09 265  
Epost: h-soergj@online.no

**Avd. 51 Lofoten**  
Riise, Aslak Elvar  
Høvdingleveien 54,  
8360 BØSTAD  
Mobil: 916 19 533  
Epost: aselvar@online.no

**Avd. 53 Torpa**  
Bratlien, Kjell Arild  
Skolegata 20, 2870 DOKKA  
Mobil: 950 60 483  
Epost: ka.bratlien@live.no

**Avd. 54 Tinn**  
Johansen, Arne  
Tveitolia 1, 3660 RJUKAN  
Mobil: 997 98 647  
Epost: arne-johansen@live.no

**Avd. 55 Vatne**  
Hatlehol, Roy  
Postboks 168, 6283 Vatne  
Tlf.: 957 49 450  
Epost: roy.hatlehol@mimer.no

**Avd. 56 Trollheimen**  
Holmeide, Erling Walthar  
Myrullveien 30,  
6518 KRISTIANSUND N  
Mobil: 932 10 065  
Epost: erholm@online.no

**Avd. 57 Senja**  
Høgstad, Kristian  
9386 Senjahopen  
Tlf.: 950 87 037  
Epost: elda-h@online.no

Står det feil tillits-  
valgt under en avdeling  
eller om noen av de øvrige  
opplysningene er feil,  
må forbundskontoret  
kontaktes.

#### Avd. 59 Eidså og Omegn

Koppen, Magne Haugan  
Velsvik, 6133 LAUVSTAD  
Mobil: 416 22 280  
Epost: magne.koppen@tussa.com

#### Avd. 60 Glomfjord

Skoglund, Svein Roger  
Breivik, 8178 HALSA  
Mobil: 928 63 006  
Epost: srogskog@online.no

#### Avd. 62 Trysil

Jonasson, Ulf  
Mosand Næringspark,  
2420 TRYSIL  
Mobil: 472 67 198  
Epost: 33jonasson@gmail.com

#### Avd. 66 Stranda og Omegn

Drabløs, Helge  
Vallavegen 27,  
6220 STRAUMGJERDE  
Mobil: 905 80 112  
Epost: hdrablo@online.no

#### Avd. 73 Gauldal

Brandegg, Paul Inge  
Haukdalen, 7288 SOKNEDAL  
Mobil: 913 22 667  
Epost: paul-ib@hotmail.no

#### Avd. 74 Drangedal

Vrålstad, Jon Magne  
Kjosens, 3750 DRANGEDAL  
Mobil: 944 98 406

#### Avd. 75 Trondheimsfjorden

Rognes, Stig Morten  
Rolvegen 215, 7120 LEKSVIK  
Mobil: 416 73 598  
Epost: s-rognes@online.no

#### Avd. 78 Mosjøen

Aas, Roger  
Postboks 7, 8651 Mosjøen  
Tlf.: 948 87 102  
Epost: ytrafi78@live.no

#### Avd. 81 Flekkjøfjord og Omegn

Mortensen, Christian  
Nyeveien 38,  
4370 EGRSUND  
Mobil: 900 64 332  
Epost: cmort@frisurf.no

#### Avd. 82 Etnedal

Espeseth, Rolf Erik  
Etnedalsvegen 1666,  
2890 ETNEDAL  
Mobil: 951 17 668  
Epost: r-e-e@online.no

#### Avd. 83 Telemark Bilruiter

Østenå, Tor  
Østenåvegen 943,  
3850 KVITSEID  
Mobil: 918 96 145  
Epost: ytfavdeling83@gmail.com

#### Avd. 96 Follo

Engjadal, Niels Richard  
Bråtehøgda 6,  
1970 Hemnes  
Tlf.: 901 11 507  
Epost: niels-richard@engjadal.no

#### Avd. 99 Minibuss 24-7 AS

Smerud, Terje  
Moreneveien 33,  
1605 FREDRIKSTAD  
Mobil: 993 20 001  
Epost: tesme@broadpark.no

#### Avd. 104 Nordre Vestfold

Karlisen, Ottar Arve  
Strømmveien 436, 3060 SVELVIK  
Mobil: 932 52 802  
Epost: ottarkar@broadpark.no

### YTF FUNKSJONÆRER

#### Avd. 202 Funksjonærer

Hellese, Ove  
Breisteinvegen 176 B, 5111 BREISTEIN  
Mobil: 932 39 364  
Epost: ove.hellese@tide.no

#### Avd. 209 Nettbuss Sør

Ånesland, Tom  
Hommeren 14, 4618 KRISTIANSAND S  
Tlf. 380 13 207  
Epost: tomaanesland@live.no

#### Avd. 213 Boreal Transport Sør

Midbøe, Gunnar  
Digranesveien 13, 4015 STAVANGER  
Mobil: 930 52 907  
Epost: ytfbts@gmail.com

#### Avd. 215 Nettbuss Sør

Kristiansen, Thor  
Spanskørret 2, 3960 STATHELLE  
Mobil: 992 86 305  
Epost: thor.kristiansen@nettbus.no

#### Avd. 217 Namdal og

Innherred Funksjonær  
Aglen, Arnljot Bjarne  
Postboks 469, Sentrum  
7801 NAMSOS  
Mobil: 916 37 464  
Epost: arnljot.aglen@tronderbilene.no

#### Avd. 219 Ofotens Bilruiter AS

Sletbakk, Terje  
Skjellveien 24, 8520 ANKENES  
Mobil: 905 86 569  
Epost: terje.sletbakk@cominor.no

#### Avd. 220 Helgelandske AS

Nordnes, Rakel  
Breimo, 8800 SANDNESSJØEN  
Tlf. 750 00 012  
Epost: rakel.nordnes@boreal.no

#### Avd. 221 Salten Funksjonær

Schrøder, Kristin  
Svarhammarveien 67, 8015 Bodø  
Tlf.: 916 79 354  
Epost: kristin@ytf.no

#### Avd. 223 Nettbuss Sør AS

Hansen, Øyvind  
Meyergaten 5, 4836 ARENDAL  
Mobil: 920 83 877  
Epost: oyvind.hansen@nettbus.no

#### Avd. 232 Andøy Trafikklag AS

Larsen, Per Arild  
Stave, 8489 NORDMELA  
Mobil: 979 69 400  
Epost: per-arild.larsen@cominor.no

#### Avd. 237 Nettbuss

Møre Funksjonær Ålesund  
Skaar, Oddveig Gunnvor  
Vestre Aspehaug 2, 6010 ÅLESUND  
Mobil: 911 80 588  
Epost: oddveig-skaar@live.no

#### Avd. 242 Mørebil AS

Aambø, Knut Gunnar  
6150 ØRSTA  
Tlf: 913 40 493  
Epost: kgaambo@hotmail.com

#### Avd. 264 Firda Billag

Solvik, Gunvor Beate Bjordal  
Hornesvegen 23 c, 6800 FØRDE  
Mobil: 997 28 029  
Epost: gunvor.beate@firda-billag.no

#### Avd. 271 Nordfjord og Sunnmøre

Billag  
Lindvik, Randi Irene  
Stegen 12, 6783 STRYNN  
Mobil: 951 96 030  
Epost: randi.lindvik@nettbus.no

#### Avd. 274 Drangedal Bilruiter AS

Tveit, Hilde Laila Kåsa  
Bråtheia 28 A, 3750 DRANGEDAL  
Mobil: 957 58 644  
Epost: hilde@drangedal-bilruiter.no

#### Avd. 296 Oslo og

Omegn Funksjonær  
Pedersen, Tommy  
Løvenstadvegen 10 B,  
2006 Løvenstad  
Mobil: 99206868  
Epost: tpedersen@norgesbus.no

### YTF LOGISTIKK

#### Avd. 595 G. S. Klubben

Nilsen, Kenneth  
Hegnunvegen 4,  
3804 BØ I TELEMARK  
Mobil: 975 33 602  
Epost: kennetis@hotmail.com

#### Avd. 596 Skevigs Lastebiltransport

Rogstad, Stig Are  
Postboks 149, 7291 STØREN  
Mobil: 992 46 850  
Epost: stig.are@live.no

#### Avd. 598 Torstein Øvsthus

og Søner  
Almeland, Jon  
Skjerpestunet 27,  
5710 SKULESTADMO  
Mobil: 920 32 926  
Epost: jon-almeland@hotmail.com

#### Avd. 599 Alnabru

Færø, Roger André  
Skolegata 4B, 2010 Strømmen  
Tlf.: 911 15 918  
Epost: roge978@hotmail.com

#### Avd. 601 Rema 1000 Nord AS

Vikholt, Anders I Hansen  
Sildvikgata 6, 2a 8514 NARVIK  
Mobil: 413 35 514  
Epost: anders.hansen.vikholt@rema.no

#### Avd. 602 Gran Taralrud AS

Petersen, Frank  
Ruffen 9 B,  
1739 BØRGENHAUGEN  
Mobil: 413 03 909  
Epost: frank@zapem.net

#### Avd. 604 Bring Warehousing

Kristiansen, Per  
Postboks 448 Brakerøya,  
3002 DRAMMEN  
Mobil: 984 18 200  
Epost: per.kristiansen1966@hotmail.com

#### Avd. 605 Øverland Transport AS

Alseth, Øystein  
Alsetgrenda 50, 3656 ATRÅ  
Tlf. 35 09 74 10

#### Avd. 608 Kingsrød Transport

Romell, Ulf  
Vattenverksvegen 25,  
45336 Lysekil, Sverige  
Mobil: 909 31 617  
Epost: ufr.romell@hotmail.com

#### Avd. 609 Emdals Transport AS

Støverstein, Geir Pery  
Tronstad, 6218 HELLESYLT  
Mobil: 908 97 921  
Epost: geir.stoverstein@hotmail.com

#### Avd. 610 Flasnes Transport AS

Saur, Bjørn Arne  
Byafossen, 7716 STEINKJER  
Mobil: 901 67 548  
Epost: barne-sa@online.no

#### Avd. 617 Rema Distribusjon Norge AS Lan

Authen, Knut  
Ytre Vei 26, 1890 RAKKESTAD  
Mobil: 934 04 022  
Epost: b.authen@online.no

#### Avd. 622 Hernes Transport

Klungervik, Robert  
Folloveien 2 A, 7300 ORKANGER  
Mobil: 922 17 766  
Epost: robertklungervik@live.no

#### Avd. 635 Bring Linehaul

Larsen, Bjørn Terje  
Midtgardsvegen 26 2750 GRAN  
Mobil: 918 59 817  
Epost: kytan@online.no

#### Avd. 636 Harlem Transport

Andersen, Birger Andre  
Grenseveien 1, 1709 SARPSBORG  
Mobil: 909 21 959  
Epost: birgeand@online.no

#### Avd. 645 TEAM Relocation

Madsen, Øivind  
Eikskollen 5 B, 1361 ØSTERÅS  
Mobil: 928 43 058  
Epost: terje.olsen@teamrelocations.com

#### Avd. 650 T. O. Bull

Kinderås, Helge  
Karl Staaffs Vei 56, 0665 OSLO  
Mobil: 922 39 307  
Epost: helge.kinderaas@live.no

#### Avd. 680 Fosen

Laberget, Jan-Arne  
Karetveien 22, 7120 LEKSVIK  
Mobil: 480 53 123  
Epost: janarnelaberget@yahoo.no

#### Avd. 683 Svensrud Transport AS

Olsen, Steinar  
Temtemoveien 5 B,  
3053 STEINBERG  
Mobil: 952 65 323  
Epost: steinar.olsen@ebnett.no

#### Avd. 685 Renholdsverket

Helmersen, Bjørn Olav  
Nyveilia 36, 7072 Heimdal  
Tlf.: 452 92 891  
E-post: bjola63@gmail.com

#### Avd. 688 Alliance Healthcare

Afrooz, Kristine Mjåseth  
Svartdalsveien 73, 0678 OSLO  
Mobil: 984 29 565  
Epost: klubben@alliance-healthcare.no

#### Avd. 690 Lunan

Skatland, Rolf Vollan  
7717 STEINKJER  
Mobil: 416 00 866  
Epost: rolfska@hotmail.com

#### Avd. 694 Europark AS

Myklebust, Tom Arild  
Nordbyveien 211,  
2013 Skjjetten  
Tlf.: 928 85 495  
E-post: britt-ingveig@hotmail.com

**Utgiver:**  
Yrkestrafikkforbundet  
e-post: [post@ytf.no](mailto:post@ytf.no)  
[www.ytf.no](http://www.ytf.no)

**Redaksjon:**  
Espen Selmer-Torgersen, redaktør  
Pb. 9175 Grønland - 0134 Oslo,  
Telefon: 928 62 156  
e-post: [espen@ytf.no](mailto:espen@ytf.no)

**Grafisk produksjon:**  
MacCompaniet a.s.  
Telefon: 22 03 80 90  
e-post: [trine@maccompaniet.no](mailto:trine@maccompaniet.no)

**Annonsevalg:**  
Rar media v/André Lund  
Mobil: 906 02 370  
e-post: [andre@rarmedia.no](mailto:andre@rarmedia.no)

Rar media v/Robert Martinsen  
Mobil: 906 22 977  
e-post: [robert@rarmedia.no](mailto:robert@rarmedia.no)

Bladet tar opp aktuelle temaer fra de forskjellige medlemmers daglige arbeid, holder medlemmene orientert om nyheter om transportselskapers rammebetingelser og konsekvensene for arbeidstakerne, og informerer om tekniske nyheter. Bladets lesere er ansatte i transportselskaper, ledelse i transportselskaper, ansatte på grossist-terminaler, skoleelever, samferdselsmyndigheter, og andre med interesse for spørsmål omkring tungtrafikk.

**Signerte innlegg:**  
Signerte innlegg står for forfatterens egne synspunkter, og er ikke nødvendigvis i samsvar med Yrkestrafikkforbundets eller YRKES-TRAFIKKs redaksjons synspunkter. Det samme gjelder for uttalelser fra personer som blir intervjuet.

Redaksjonen forbeholder seg retten til å forkorte innlegg til bladet.



Utgivelsesplan for annonser 2015		
Nr.	Materiellfrist	Utgivelse
1	19. januar	2. februar
2	23. mars	6. april
3	18. mai	1. juni
4	3. august	17. august
5	21. september	5. oktober
6	23. november	7. desember

Bestilling- og avbestillingsfrist 3 uker før utgivelsesdato.

Reklamasjonsretten bortfaller hvis leveringsfrist for original ikke overholdes. Reklamasjoner, rettelsener og stopppordre må gis skriftlig.

Annonsepriser fra 1. januar 2015	
Format	4. farger
1/1 side	12 750
1/2 side	8 700
1/4 side	7 100

Rabatter	
Ved forhåndsbestilling av 1/1 og 1/2 annonsesider gis følgende rabatt:	
3-5 annonser: 10%	6 annonser eller fler: 15%
Rabatten beregnes på siste faktura.	

Provisjon/Godtgjørelse	
Byråprovisjon: 3,5 %	Formidl. godtgjørelse: 1,5 %

## Kontakt YTF

# 40 60 37 00

### TAST 1

eller vent på svar

**Anne Lise Løkken**  
Advokatsekretær  
932 40 023  
[anne.lise@ytf.no](mailto:anne.lise@ytf.no)

### TAST 2

Medlemsservice

**Jan Jacobsen**  
Sektorleder gods  
932 40 018  
[jan@ytf.no](mailto:jan@ytf.no)

**Wenche Nyjordet**  
Avdelingsleder  
932 40 014  
[wenche@ytf.no](mailto:wenche@ytf.no)

**Håvard Galtestad**  
Org. sekretær  
932 40 020  
[haavard@ytf.no](mailto:haavard@ytf.no)

**Njoniza Haziri**  
Sekretær  
932 40 016  
[njoniza@ytf.no](mailto:njoniza@ytf.no)

**Lin Andrea Gulbrandsen**  
Forhandler  
932 40 09  
[lin@ytf.no](mailto:lin@ytf.no)

**Kjellrun Mørch**  
Forhandlingssekretær  
932 40 021  
[kjellrun@ytf.no](mailto:kjellrun@ytf.no)

### TAST 4

Marked og kommunikasjon

### TAST 3

Juridisk- og forhandlings-avdeling

**Ida Langdalen Kristiansen**  
Kommunikasjonsansvarlig  
911 27 927  
[ida@ytf.no](mailto:ida@ytf.no)

**Linda Jæger**  
Advokat/Avdelingsleder  
932 40 007  
[linda@ytf.no](mailto:linda@ytf.no)

**Anette Light**  
Markeds- og verveansvarlig  
932 40 019  
[anette@ytf.no](mailto:anette@ytf.no)

**Ken Roger Bratteng**  
Advokat  
932 40 017  
[ken.roger@ytf.no](mailto:ken.roger@ytf.no)

**Josefine Wærstad**  
Advokatfullmektig  
932 40 048  
[josefine@ytf.no](mailto:josefine@ytf.no)

### Ring direkte til disse

**Svein Furøy**  
Forbundsleder  
970 83 383  
[svein@ytf.no](mailto:svein@ytf.no)

**Martin Helle Opedal**  
Advokatfullmektig  
932 40 015  
[martin@ytf.no](mailto:martin@ytf.no)

**Geir Anthonson**  
Adm.sjef  
932 40 010  
[geir@ytf.no](mailto:geir@ytf.no)

**Espen Selmer Torgersen**  
Redaktør  
928 62 156  
[espen@ytf.no](mailto:espen@ytf.no)



**YRKES-TRAFIKK  
FORBUNDET**

Hvis du ikke får svar ved ønsket valg, kobles du videre til sentralbordet. Dersom sentralbordet ikke svarer, eller det er utenfor normal arbeidstid, legg igjen beskjed på vår svarer, og vi gir denne beskjeden videre til riktig person. For henvendelser utenom åpningstid, kan du ringe de ansattes mobil direkte.

**Søk nå  
– få gratis  
lommebok**

Søk om kortet innen 14 dager  
og få en lekker lommebok  
i skinn med ditt nye  
YS Medlemskort.



## YS Medlemskort med MasterCard

Kortet som gir deg gode betingelser, både når du sparer og låner

- 2,8 % sparerente fra første krone (godskrives hver måned)
- Ingen begrensninger i antall uttak
- Lav kredittkortrente: 12,25 %
- Kortet kan brukes både i Norge og utlandet
- Egen brukervennlig nettbank
- Gratis reise- og avbestillingsforsikring

Les mer om medlemsfordeler og rabatter  
og bestill på [www.ysmedlemskort.no](http://www.ysmedlemskort.no)

Du kan også kontakte oss på Kundeservice tlf 815 22 040





# Med stresshjertet i halsen

**«For en tid siden ble jeg hasteinnlagt på sykehus på grunn av stressbelastning på hjertet. Anfallet ga meg virkelig en vekker», forteller T-banefører og YTF-tillitsvalgt Glenn Georg Røisland.**

TEKST OG FOTO:  
ARNE DANIELSEN

– Jeg satt hjemme i stua en kveld, da jeg plutselig fikk smerter i hjerteregionen med utstråling til venstre arm. Først tok jeg ikke notis av det, men gikk på jobben som vanlig. Men da jeg fortalte om anfallet til søsteren min, reagerte hun voldsomt, kjefte på meg og tvang meg nærmest til å kontakte fastlege. Han rekvirerte straks en taxi til Ahus.

*Symptomene tydet på et infarkt?*

– Ja, det var nærliggende å tro, men sykehuset fant ikke noe galt med hjertet

mitt og henviste meg videre til en spesialist. Der måtte jeg gjennomgå løpe- og sykletester med elektroder festet til kroppen. Konklusjonen var at hjertet mitt hadde vært utsatt for en stressbelastning, forklarer Røisland.

*Følte du deg stressa?*

– Egentlig ikke. Jeg måtte tenke meg grundig om for å finne årsaken, og har kommet fram til at jeg ikke legger merke til at jeg stresser på jobben. Stresset bygger seg opp sakte men sikkert innvendig,

reaksjonen kommer først på fridagene. Da føler jeg meg fullstendig utslitt. Jeg har kommet fram til at en av årsakene er at vi har fått stadig mindre reguleringsstid på endeholdeplassene. For meg er det nemlig viktig med litt tid mellom hver tur for å hente meg inn igjen, roe meg ned, tenke eller til og med gå meg en tur.

Yrkestrafikk har møtt T-banefører Glenn Georg Røisland og kollega Bjørn Nytrø på Tøyen T-banestasjon for å snakke om stress. Begge har arbeidet et tosifret antall år bak spakene i førerrommet på Oslos metronett. Glenn har i tillegg til å kjøre også vært jobbinstruktør og sikkerhetsvakt, han er også styremedlem i YTFs T-baneavdeling som Bjørn Nytrø leder. Nytrø sitter dessuten i YTFs forbundsstyre.

### Ulike stressfaktorer

*Kan det egentlig være så stressende med å kjøre T-bane? Er ikke det en arbeidsplass der alt bokstavelig talt «går på skinner»?*

– Det kan du godt si, svarer Bjørn. – Vi føler med arbeidskameratene våre på trikk og buss som både må håndtere annen trafikk og i tillegg ekspedere og yte service til passasjerene. Nylig ble nok en bussfører ranet, og bare frykten for at noe slikt kan komme til å skje, må være en voldsom belastning. Derfor arbeider også vi i YTF for at kontanthåndteringa skal tas helt vekk. På T-banen opplever vi likevel andre stressfaktorer, særlig når det oppstår ulike avvik.

Begge forteller om hvor glatt det kan bli på høsten, med løvfall og pectin som blander seg med yr og legger seg som rene superledere på skinnegangen og om hvor mye trøbbel som kan oppstå om toget skulle komme til å seile forbi et signal. De snakker om problemer med å komme seg opp bakker når hjula slurer. De forteller om hvordan presset økes av klokka på togets dataskjerm og kravet om å være i rute på sekundet, om hvordan gangtid til kantina reduserer nødvendig matpause til et minimum og hvordan det kan være nødvendig å ta seg av passasjerer som får et illebefinnende – alle eksempler på en T-baneførers hverdag.

– Forrige fredag opplevde jeg røykutvikling på bakerste vogn, forteller Glenn. – Det var et fullastet 3-vognstog til Frognerseteren med flere hundre passasjerer ombord. Jeg ble så satt ut at jeg glemte å varsle folk over høyttaleren, løp bare bakover. Selvfølgelig klarte jeg også, for aller første gang, å låse nøkkelen inne i førerrommet og måtte gjøre tiltak for å komme inn i førerrommet igjen. Da hørte jeg passasjerene si til hverandre at

«nå er'n stressa». Den dagen ble virkelig slitsom, da slike episoder forstyrrer hele vakta di.

### Alltid beredt

Bjørn Nytrø er pasjonert sjakkspiller, og kjenner gjennom det til prinsippet om at «en stående trussel er verre å forholde seg til enn at den gjennomføres.» På samme måte er en viktig stressfaktor for en T-banefører at hun eller han alltid må være på alerten.

– Sammenliknet med våre kamerater på buss eller innen godstransport så har vi nok en bedre dag når ikke noe spesielt skjer. Vi har heller ikke så mange avvik, men må likevel alltid være forberedt på det verste, som for eksempel branntilløp i tunnel eller at noen hopper ut foran toget. Vi må alltid huske på at vi har et stort ansvar.

– Mange T-baneførere opplever selvmord eller selvmordsforsøk. Noen ganger ser vi folk som står klare til å ta sats på kanten av perrongen, forteller Glenn. – Jeg opplevde ei slik jente i siste øyeblikk på Mortensrud. En vokter på senteret der oppe måtte komme for å få henne vekk, men neste dag var hun tilbake igjen. Da ble Politiet tilkalt. De kan stoppe henne der og da, men har ingen fullmakt til å holde henne i forvaring over tid.

– Bedriften tilbyr psykologihjelp til førere som er involvert i ulykker, det finnes en avtale med et privat institutt for krisehåndtering, opplyser Bjørn. – Det er viktig for oss som tillitsvalgte å formidle dette og også stille opp sjøl og bry oss. Samtidig må vi gjøre førerne bevisste på at de krever den hjelpen de trenger.

– Apparatet er bra når ulykken først skjer, men mindre definert ved nestenulykker, tilføyer Glenn. – Etter episoden med jenta på Mortensrud, måtte jeg be om å bli løst ut for å få en time for meg sjøl. Samtidig er det viktig for en fører å komme raskt i trafikk igjen. Så mange forskjellige mennesker arbeider i bedriften, de takler stress og kriser på forskjellig måte. Derfor oppfordrer jeg alle til å være bestemt her og sørge for å få den støtten de trenger når noe oppstår.

### Ikke bare jobben

Karene er opptatt av viktigheten av og ikke bare å se på jobben isolert når det gjelder stressfaktorer, men se på hele livsfasen.

– Jeg har fylt førti, er gift og har små barn, opplyser Glenn. Kona mi kommer fra Thailand og jobber i ei kantine med fast arbeidstid fra sju til tre. Derfor er det jeg som må besørge levering på skole

og i barnehage. Dermed kan jeg ikke jobbe tidligvakter. Så arbeider jeg mest kvelden, men det betyr at jeg ser lite til barna. Nå har den eldste begynt på skole, men slik det er nå kan jeg bare hjelpe ham med lekser i helgene eller ringe når jeg har matpause. Ansienniteten min er heller ikke lang nok til at jeg når opp til de beste skiftgruppene.

Bjørn: – Nå har bedriften også tatt vekk barnehagetjenestene. Man må være singel med barn under 12 år for å få barnehagetjeneste. Strukturen på skiftplanen vår er stort sett bra, men jeg synes at en god livsfasepolitikk er mangelvare. Mange forsaker familielivet for å få jobbkalen til å gå opp. Dette kan være svært stressende. Ikke rent få ekteskap har gått fløyten fordi ektefellene har jobbet «motsatt». Slik har de tatt seg av barna på skift, men har fått dårlige betingelser for å ta seg av hverandre. Vi opplever også at tilbudet av seniortjenester har blitt dårligere og vi har en særaldersgrense på 66 år for trafikkbetjening som ikke står i stil med dagens endringer i arbeidslivet. Her ønsker man at vi skal stå lengre i jobb, men så blir arbeidstakere som har bestått helsegodkjenningen for stillingen tvunget til å gå av på fylte 66 år.

Glenn: – Da jeg var singel stilte jeg opp for bedriften nær sagt døgnet rundt, jobbet både jul og nyttår. Da er det ikke mer enn rimelig at også bedriften stiller opp for meg når jeg trenger fleksible løsninger. Vi må begge gi og ta litt. Slik oppfatter jeg ikke at det er i dag, og synes heller ikke at alle ledere forstår problemstillingene. Derfor kan det være stressende i seg sjøl å måtte ta kontakt med en bemanningsleder som ikke alltid kan hjelpe deg heller.

– Motsatt er det deilig når alt virker og er i rute – både i arbeid og privat, avslutter T-baneførerne Glenn Georg Røisland og Bjørn Nytrø. ➤



# Fem tips mot stress

**Terapeut Øyvind Hafslund opplever at folk blir mer og mer stressa. Han legger vekt på betydningen av aktiv stressmestring, og lanserer fem enkle tips til Yrkestrafikks lesere.**

TEKST: ARNE DANIELSEN  
FOTO: PRIVAT

– Jeg opplever en enorm økning av stressrelatert problematikk blant mine pasienter, forteller den erfarne terapeuten Øyvind Hafslund. – Folk blir rett og slett stadig mer stressa!

Årsakene til stresset kan være mange og individuelle, poengterer han: problemer hjemme eller på jobben, skader, kronisk sykdom, dårlig økonomi, kosthold. Vi bærer alle på hver vår unike ryggsekk med ulik vekt og innhold, som vi må håndtere på hver vår individuelle måte.

Han understreker at en person som er utsatt for stress ikke nødvendigvis framstår som «stressa».

– Et like utbredt symptom er at vedkommende har dårlig energi, føler seg fullstendig utslitt. Denne tilstanden har mange navn og merkelapper, men har ofte en form for stress som underliggende årsak.

## Konstant beredskap

Å være stressa er egentlig en naturlig alarmberedskap som kroppen setter i gang for å møte utfordringer.

– Det er binyrene våre som gjør hovedjobben med å gjøre oss i stand til å håndtere og tåle stress. Binyrene ligger oppe på hver sin nyre og produserer både stress- og kjønnshormoner. Alle kjenner vi til stresshormonet adrenalin for akutte utfordringer. Mindre kjent er kanskje det såkalte langtidsstresshormonet kortisol, forklarer Hafslund.

– Når «faren er over» skal kroppen tilbake til normalt tilstand. Problemet er at mange befinner seg i en konstant stresset tilstand og veien til at vi fyrer av adrenalin er da mye kortere enn nødvendig. Det vil si at de befinner seg i et miljø som de oppfatter farligere enn det er! Stress-systemet har hengt seg opp. Da skal det ingenting til før adrenalinet utløses, noe som på sikt sliter deg ut. Jeg har et eget behandlingsopplegg for «trette binyrer» som er helt essensielt for mange av pasientene mine.

## Aktiv stimulering

Hafslund har lang og bred erfaring som veileder, terapeut og foredragsholder med allsidig utdanning blant annet som fysioterapeut, naturmedisiner, homeopat og veileder. Han har jobbet med stress og stressmestring i mange år og ønsker å dele sin erfaringer fra sin praksis med

idrettsutøvere, arbeidslivsgrupper, businessfolk og pensjonister.

– «Gjenkjennelsens magi» er det noe som heter. Barnet som vil høre samme eventyr igjen og igjen. Gjenkjennelse er et stikkord både med hensyn til å øke og senke stress. Stressnivået øker så fort vi gjenopplever eller gjenkjenner noe som





har stresset oss før. Men den samme mekanismen kan også brukes aktivt til å dempe stresset. Her kan blant annet Tankefeltterapi være nyttig, forklarer terapeuten.

Øyvind Hafslund utfordrer alle til å være aktive og bevisste for å redusere stressnivået.

– Mitt motto er at livet ikke bare ER, men BYGGES. For meg er det nærmest en naturlov at stimulering gir vekst, men passivitet fører til stagnasjon. Mange kjenner heldigvis til gode metoder for å mestre stress, som å puste riktig eller «brenne opp» stresset ved å trene musklene.

Pust er veldig sentralt i alle typer avspenning og nedstressing. Viktig er det da å puste inn gjennom nesen og ut gjennom munn. Man skal puste langsommere enn vanlig og dypere enn vanlig. Finn en rytme du liker. Å le mye er også ren medisin, for latter har dyp effekt på kroppen. Ordtaket om at «en god latter forlenger livet», har virkelig noe for seg.

*Hva med fysisk trening?*

– Trening veldig undervurdert som terapi. For det første er det hormonstimulerende og for det andre er det stressreducerende. Men pass på! For mange er trening faktisk en stor stressfaktor. Kroppen opplever treningen som utføres som et stress. Tren på en måte som kroppen din liker og nyter. Ikke som en kommando fra din hjerne på noe du føler du MÅ gjøre.

Øyvind Hafslund har satt sammen fem enkle antistressstips til Yrkestrafikkens lesere.

– Det er ikke jeg som har funnet på dem, men jeg kan forsikre om at de virker.

### 1. Trekk et lettelsens sukk

– Alle mennesker har med seg en «anti-stressrefleks» fra urtiden som vi benytter den dag i dag. Eksempel: Se for deg at du og tre venner holder på å miste flytoget til Gardermoen. Dere har tunge koffertene, stresser og løper nedover perongen. Dere rekker akkurat inn på toget før dørene lukkes. Det neste minuttet reagerer dere alle på eksakt samme måte. Koffertene blir plassert, dere finner hvert deres sete og urtids-anti-stressrefleksen kommer: Alle tar et langt innpust – holder pusten litt (helst 3-4 sekunder) og puster så ut vel og lenge samtidig som dere sier: «Å – det var deilig» (eller noe lignende). Dette er en urtidsrefleks som betyr at et senter i hjernen vår som heter amygdala sier til kroppen vår at «faren er over!» Dette er like effektivt om vi gjør den bevisst eller ubevisst. Altså: Sett i gang og gjør det hver dag, gjerne mange ganger!

### 2. Gjesping er magisk

– Gjesping har litt av den samme effekten som urtidsrefleksen. Har du lagt merke til at du blir trøtt uansett hvor



våken du er, om du gjesper? Dette er beviset på hvor sterke slik reflekser er og hvor effektive de er. Gjesping er også smittsomt, fordi det utløser en enormt sterk gjenkjennende refleks i oss alle.

### 3. God søvn er gull

– Å legge seg med stressfølelse i kroppen er ikke ønskelig. Da tar vi stresset med oss inn i søvnen og vi får dårligere søvnkvalitet. Derfor er det et viktig mål i hverdagen å få ned stressnivået før søvn. Lag derfor en rutine der du gleder deg til å legge deg! «Å gud, så deilig å ligge i egen seng!» Kjenner du igjen denne setningen? Vi benytter oss her av «Gjenkjennelsens magi». Alle vet hvor utrolig deilig følelsen er ved å komme hjem til «egen seng» etter å ha vært lenge borte. Supertipset for søvn er derfor å late som om du ikke har ligget i egen seng på mange dager. Når du så har lagt deg ned, kan du benytte de to forrige tipsene: Ta et langt innpust og si sammen med utpustet: «Å gud så deilig å ligge i egen seng!» Legg gjerne inn noen solide gjesp i tillegg. Gjenta hele prosessen høyt flere ganger og vips så er du også en effektiv antistressterapeut for din partner! Her er virkelig mulighetene til stede for å slå mange fluer i en smekk.

*Er ikke dette å jukske da, Hafslund? avbryter intervjueren.*

– Du mener kanskje at en slik «valgt sannhet» i virkeligheten bare er juks? Joa – men sannsynligheten er stor for at den sinnstilstanden du alternativt ville ha tenkt på som «naturlig», heller ikke er i

overenstemmelse med virkeligheten. Hjernen lurer oss til stadighet – hvorfor ikke være den som lurer hjernen til en positiv forandring? Jeg sier til mine pasienter at det meste av det som er oppleste og vedtatte sannheter for ett hvert menneske faktisk bare er «valgte sannheter» og ikke virkelige sannheter. Pass derfor på at dine valgte sannheter er positive for deg og ikke negative. Hvor mange kjenner vi som stadig sier: «typisk meg at dette skjer nå, jeg har alltid uflaks, jeg!» Dette er kron eksemplet på en negativ valgt sannhet. Hvor mange er det vi kjenner som sier «Jeg har alltid flaks, jeg!» hver gang det skjer noe positivt og har dette som en valgt sannhet?

### 4. Helende langsomhet

– Så et tips for dem som vil litt lenger: Hjerneforskning viser at når vi gjør noe langsomt så er det en viss del av hjernen (hjernestammen) som aktiveres, mens når vi gjør ting hurtig så stimulerer vi en helt annen del (hjernebarken). Fascinerende! Det mest fascinerende er kanskje at dersom man trener seg opp seg i langsomhet så blir man desto raskere når man behøver å være rask. Plutselig skjønner man hvorfor for eksempel den kinesiske kampsporten Tai Chi utføres så langsomt. Østens folk har virkelig skjønnet det og mange toppidrettsutøvere har også nådd toppen nettopp fordi de også er gode på å trene seg i langsomhet. Trener vi hurtig så stimulerer vi mer eller mindre bare de store muskelgruppene i kroppen. Trener vi langsomhet, så

stimulerer vi de små og meget viktige indre leddnære musklene (kjerne-muskelatur). Forskning viser ellers at langsomme diagonal bevegelser er det aller mest effektive. Ekstrem langsomhet har også den helende effekten at det fjerner «tankespinnnet» og setter deg i en slags flytende meditativ tilstand, som da du lå i mors liv.

### 5. Tøm hjernen, stopp tanke-spinnnet – snakk labbelensk

– Til slutt, et tips for den litt «gale». Har du hørt om å snakke «gibberish» eller «labbelensk» der ingen ord er riktige ord eller mulige å forstå. Det er faktisk forbudt å bruke ord som betyr noe. Dette er en fantastisk måte å tømme hjernen for en masse støy og stoppe «kverna»; det konstante tankespinnnet som mange sliter med! Sjekk: [https://www.youtube.com/watch?v=60\\_7QQKhViM](https://www.youtube.com/watch?v=60_7QQKhViM)

En effektiv gibberish-øvelse er å i stående stilling bruke inn- og utpust metoden, samtidig som man snakker nonsens og rister løs armer, ben, hodet og hva annet det måtte være å riste løs. Gjør dette i to-tre minutter og finn deretter en avslappende stilling der du ligger eller sitter og puster langsomt inn gjennom nesa og ut gjennom munnen. Gjør dette også i to-tre minutter i full stillhet. Prosessen kan deretter gjentas.

### Hvor finnes galskapen?

Hafslund tar nok en kunstpause for å avvente intervjuerens reaksjon. For oss som er gamle nok til å huske Øyvinds salige far, zoologen Per Hafslund, landets første TV-kjendis som var i stand til å spise maur rett fra tua eller gomle i seg tang fra fjæra på direkten. Sønnen understreker at han er like interessert i mennesker som faren var i smådyr, før han lattermildt legger til:

– Ikke utfør det siste tipset foran noen du ikke ønsker skal se det. Det vil da være en risiko for at du da kan bli forlangt tvangsinnlagt på lukket avdeling. I virkeligheten er problemet omvendt: Hadde andre mennesker kunnet lese alle tanker som ellers kverner rundt i hodene våre, så ville kanskje hver og en av oss bli mentalundersøkt umiddelbart. Så mye nonsens er det som farer rundt, avslutter terapeut Øyvind Hafslund.

## Behandling for sjokk

4 P-er som mange psykologer mener at du skal holde deg unna ved sjokk:

- Pass deg for Piller
- Patologiser ikke (ikke sykkeliggjør)
- Psykologiser ikke
- Pådytt ingen psykologisk hjelp (debriefing må skje individuelt)

#### Fakta:

Øyvind Hafslund studerte fysioterapi Frankrike 1975-1978, komplementær medisin 1979-1983. Har i en årrekke vært rektor på Skandinavisk Institutt for Klassisk Homeopati. Han er en av landets mest erfarne terapeuter innen komplementær medisin og er en ettertraktet foredragsholder innen temaet fysisk og psykisk helse. Kontaktinfo: [www.hafslundhelse.no](http://www.hafslundhelse.no)

# IKKE LA YS INNBO GÅ DEG HUS FORBI



85 000

medlemmer har  
kjøpt YS Innbo!

YS Innbo er Gjensidiges beste innboforsikring og blant markedets aller rimeligste. Gjør du boligen tryggere kan du få enda lavere pris. Og du, ID-tyverisikring er selvsagt inkludert i YS Innbo.

**Bestill YS Innbo på telefon 03100 eller på [gjensidige.no/ys](https://gjensidige.no/ys)**

# Å dele livet med en trailersjåfør

... sterkt sagt når man her snakker om en langtransportsjåfør!

Nå har det vært skrevet om trailersjåførenes forhold ute på veien, men hva med forholdene på hjemmefronten? Hvem faller for disse godhjerta hissigproppene av noen møkkamenn som raser forbi?

Vel, man tar sine valg her i livet. Noen kloke og noen mindre kloke... Hvilket valg tar man da sammen med en som for det meste vier livet sitt til en blikkboks på hjul ute på landeveien? Ikke særlig gjennomtenkt spør du meg, men så er man vel ikke helt med heller når man først har mistet hodet!

Ikke før hverdagen setter inn for alvor. Først da sitter man der og lurert på hva man nå har gitt seg ut på...? Men da er det gjerne litt sent for nå har man rukket å miste hjertet også. Hva gjør man så? Klamrer seg til et idiotisk håp på bedre tider fremover? For en sjåfør som har fått denne livsstilen i blodet er det for mange umulig å komme tilbake til en «normal» tilværelse. Har man da skaffet seg et hjem med familie er det familien som må tilpasse seg. Transporten kommer først!

Ikke er man singel lenger, bortsett fra i hverdagen og ikke har man noen å dele livet med heller, bortsett fra helgene... Om det passer for transporten vel og merke! Som regel reiser han på ettermiddagen på søndag og er ikke hjemme igjen før på fredag, ofte sent på kvelden eller natten. Om det da passer å komme hjem i det hele tatt...

Når han da først er hjemme må jeg svelge min frustrasjon når jeg ser hvordan han kjemper for at vi skal få litt tid sammen. Dette kalles vist «kvalitetstid»! Jeg kan jo ikke bli sint fordi han er sliten etter hardkjøret han har vært igjennom hele uken...

Tar vi sjansen på å planlegge noe spesielt en sjelden gang kan jeg nesten være sikker på at akkurat den helgen rekker han ikke hjem. Den berømte telefonen ringer og beskjeden er klar: «Sorry, jeg rekker dessverre ikke hjem før i morgen...».

Ferie! Hva er det? Jo, vil jeg føle fellesskapet er det bare å kaste seg på i fart! Da opplever jeg i det minste vårt lands vakre natur og all galskapen i trafikken! Det går i hundre kloss forbi familie og



Illustrasjonsfoto: Scandinavian Stockphoto.com

venner man ikke har hilst på siden...? Å stoppe for en kaffekopp passer ikke etter kjøre- og hviletiden så her er det bare å stå på, varene skal tross alt frem i tide!

Er man ung og fremadstormende ute i arbeidslivet begge, kan dette sikkert gå greit for en periode men etter hvert vil behovet for også å kunne dele hverdagen bli sterkere. Den som er hjemme blir sittende med alt det praktiske alene. Er ikke det mye av vitsen med å finne en «å dele livet med» nettopp å slippe å være alene med alt?

Dette merkes best ved sammenkomster i skole- og idretts sammenhenger der jeg stort sett er alene om å være «singel». Her vi bor nå er det et sterkt samhold innen familier, mange er bønder og begge foreldrene deltar sammen på det meste. Naboer og venner kommer stadig med invitasjoner; «Kan dere ikke ta en tur til oss i helgen da, når han kommer hjem?»

Hva skal man si? Om jeg kunne tenkt meg det gjelder invitasjonen som par og det er litt vanskelig å utfylle alene. Det lille overskuddet han måtte ha den ene dagen han har hjemme trenger han å bruke på det han ikke får gjort ellers. Det er jo heller ikke vanskelig å forstå at han helst vil slippe av hjemme! TV, data, hus og bil. At jeg sit-

ter med helt andre behov må komme i annen rekke.

Jeg må innrømme at et liv uten denne evinnelige ventingen og engstelsen lokker sinnssykt innimellom, men er jeg villig til å gi opp kjærligheten for å få sjelefred? Hvor lenge kan man overse sine egne behov før det store smellet? Skilsmissestatistikken innen sjåføryrket taler for seg. Det skal være en kunst å kombinere dette yrket med et familieliv! Hele samlivet blir jo styrt av dette uforutsigbare transportregimet!

Hvor pokker ble det av det livet vi skulle ha sammen? Ja, noen kaller det samliv...

Det er høst og kveldene blir lenger, på fjellovergangene er det vinterføre igjen...

Natten senker seg stille rundt meg og jeg klatrer opp i den store tomme sengen. Bildene fra nyhetsendingene og avisene av knuste vogntog der ute flimrer forbi før den barmhjertige søvnen endelig innhenter meg.

*Hilsen en fortsatt forelsket idiot, som for en gang skyld har gubben hjemme på denne årstiden! Dette ble skrevet i en frustrert tid med skrivvekløe)*



Nye Solaris.  
Perfekt i hver detalj!



**SOLARIS NORGE AS**  
PB 88 Bryn, 0611 Oslo  
Besøksadresse:  
Strømsveien 179, 0665 Oslo  
Telefon: +47 66 99 17 00  
E-post: kontor@solarisbus.no

*ny***Solaris.no**

# Rettigheter & plikter

## Rettigheter ved yrkesskade

**Mange opplever at tilværelsen blir snudd på hodet etter en ulykke. Samtidig som skaden kan sette den skadelidte tilbake rent fysisk og psykisk, vil mange oppleve at ulykken går hardt ut over økonomien. I tillegg vil mange oppleve kontakten med forsikringsselskap og NAV som en stor tilleggsbelastning.**

AV ADVOKAT ØYVIND VIDHAMMER,  
ADVOKATFIRMAET SIMONSEN VOGT WIIG AS

Arbeidstakere som blir påført skade i arbeid vil som oftest ha rett til erstatning fra arbeidsgivers yrkesskadeforsikringsselskap og fra andre forsikringsordninger. Hvis skaden også er en trafikkulykke vil krav alternativt kunne rettes mot ansvarlig trafikkforsikringsselskap. I slike tilfeller beregnes erstatningen etter begge regelsett, så velges den ordning som gir høyest dekning.

I tillegg har yrkesskadede særskilte rettigheter etter folketrygdloven.

**YTF har en samarbeidsavtale med advokatfirmaet Simonsen Vogt Wiig i Oslo som gjelder bistand til medlemmer som rammes av yrkesskade. Advokat Øyvind Vindhammer tar i denne spalten opp de mest sentrale rettigheter når en arbeidstaker skader seg i arbeid.**

### Hovedvilkår for å få erstatning

Det er tre hovedvilkår som må være oppfylt før en skadelidte kan ha krav på erstatning:

For det første må det foreligge et ansvarsgrunnlag. Vilkåret om ansvarsgrunnlag etter lov om yrkesskadeforsikring er oppfylt hvis man i arbeid, på arbeidsstedet, i arbeidstiden blir utsatt for en arbeidsulykke og påført en skade. Kravet er også oppfylt hvis man i arbeid, på arbeidsstedet i arbeidstiden påføres nærmere definerte yrkessykdommer, f.eks. løsemiddelskader, stråleskader m.m. Også andre skader og sykdommer kan dekkes av yrkesskadeforsikringen, dersom disse skyldes påvirkning fra skadelige stoffer eller arbeidsprosesser.

For det annet må det foreligge årsakssammenheng mellom arbeidsulykken/yrkessykdommen og en skade/et tap. I yrkesskadesaker innebærer dette at arbeidsulykken eller påvirkningen fra skadelige stoffer/prosesser rent faktisk må ha forårsaket skaden. Det er ofte dette punktet som volder de største problemene i erstatningssakene. Forsikringsselskapet hevder typisk at skaden er noe skadelidte hadde før arbeidsulykken, og at vilkåret om årsakssammenheng dermed ikke er oppfylt.

For det tredje er det et vilkår for å få rett til erstatning at det foreligger en skade/et tap. Som hovedregel kreves et økonomisk tap for å ha rett til erstatning. Et unntak gjelder likevel for menerstatning, som er en erstatning for smerte og redusert livsutfoldelse.

### Hva kan man få erstatning for etter en yrkesskade?

For å få erstatning må skadelidte dokumentere at yrkesskaden er årsak til et økonomisk tap.

Erstatningspostene som er aktuelle etter yrkesskader er:

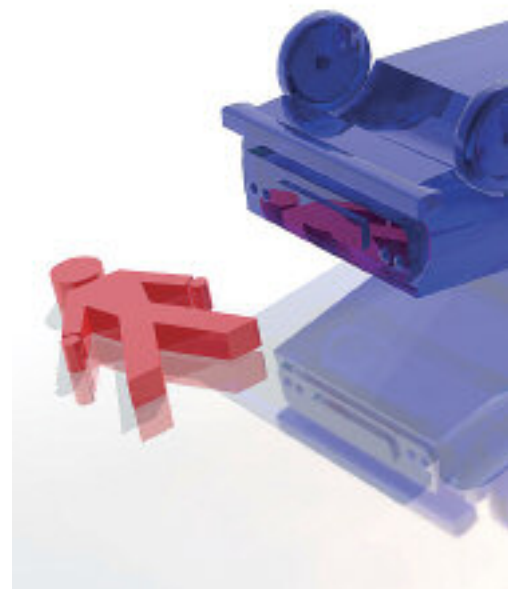
### Lidt inntektstap

Skadelidte har krav på å få erstattet inntektstapet fra ulykkestidspunktet og frem til erstatningen gjøres opp. I prinsippet vil man få erstattet differansen mellom inntekten man ville hatt uten skaden og inntekten man har med skaden. For eksempel vil det være differansen mellom full lønn som skadelidte hadde uten skade, og sykepenge, arbeidsavklaringspenge eller uførepensjon som skadelidte mottar etter yrkesskaden.

### Fremtidig inntektstap

Hvis skaden og arbeidsuførheten blir varig, vil skadelidte også ha krav på å få erstattet sitt fremtidige inntektstap. Med dette menes erstatning for forventet tap fra oppgjørstidspunktet til pensjonsalder.

Utmålingen av det fremtidige inntektstapet i yrkesskadesaker følger et standardisert system. Størrelsen på erstatningen



avhenger av inntektsnivået på skadetidspunktet, uføregarden, skadelidtes alder på oppgjørstidspunktet og størrelsen på folketrygdens grunnbeløp (G) på oppgjørstidspunktet.

#### **Påført hjemmearbeidstap**

Skadelidte har krav på å få erstatning for såkalt påført hjemmearbeidstap. I dette ligger at skadelidte kan få kompensasjon for sin reduserte evne til å utføre hjemmearbeid, for eksempel rengjøring, vedlikehold av bolig, hagearbeid og lignende, frem til oppgjørstidspunktet. I prinsippet skal denne posten gi erstatning for utgiftene til å få utført dette arbeidet.

#### **Påførte merutgifter**

Skadelidte har krav på å få erstattet rimelige og nødvendige merutgifter forårsaket av yrkesskaden. Utgifter som uansett ville påløpt, kan ikke kreves

erstattet. Skadelidte kan heller ikke kreve erstatningstap for merutgifter som dekkes av det offentlige, for eksempel av NAV og Helfo. Det er viktig å være oppmerksom på at behandlingsutgifter som følge av en yrkesskade i prinsippet skal dekkes fullt ut av NAV trygd. Det gjelder også egenandeler.

En rekke utgiftsposter som kan være aktuelle er for eksempel:

- Konsultasjoner og behandlinger hos leger, fysioterapeut, kiropraktor osv. der utgiftene ikke refunderes av NAV trygd
- Medisiner
- Hjelpemidler
- Transportutgifter
- Ombygging av bolig
- Utgifter til pleie og omsorg
- Utgifter til medhjelpere
- Advokatutgifter

## SPØR OSS:



**Linda Jæger**

**Advokat**

e-post:  
linda@ytf.no  
40 60 37 00  
932 40 007



**Ken Roger Bratteng**

**Advokat**

e-post:  
ken.roger@ytf.no  
40 60 37 00  
932 40 017



**Josefine Wærstad**

**Advokatfullmektig**

e-post:  
josefine@ytf.no  
40 60 37 00  
932 40 048



**Martin Helle Opedal**

**Advokatfullmektig**

e-post:  
martin@ytf.no  
40 60 37 00  
932 40 015

Spørsmål i forbindelse med temaer som tas opp i denne spalten, kan du rette til YTFs juridiske avdeling



## Rettigheter & plikter

Som hovedregel må utgiftene dokumenteres. Det er derfor svært viktig at skadelidte tar vare på kvitteringer for alle utlegg som skyldes yrkesskaden.

### Fremtidige merutgifter

Skadelidte har også krav på å få erstattet rimelige og nødvendige merutgifter i fremtiden. Utgiftspostene er de samme som nevnt under påførte merutgifter. Utmålingen av de fremtidige merutgiftene følger et standardisert system. Skadelidte får en erstatning som er avhengig av de årlige merutgifter multiplisert med en faktor som beregnes ut fra skadelidtes alder.

### Menerstatning

Menerstatning er en kompensasjon for smerte og redusert livsutfoldelse. Menerstatningen skal altså gi kompensasjon for ikke-økonomisk tap.

Menerstatning ytes ved varig og betydelig skade av medisinsk art. Normalt kreves en medisinsk invaliditetsgrad på minst 15 %.

Beregningen av menerstatning følger et standardisert system. Størrelsen på erstatningen avhenger av skadelidtes alder, skadelidtes kjønn, grad av medisinsk invaliditet og folketrygdens grunnbeløp (G) på oppgjørstidspunktet.

Etter yrkesskader kan man også ha rett til menerstatning fra NAV. Det er av den

## Ta gjerne kontakt med advokat

Ved spørsmål om yrkesskader og erstatningsrett er YTF – medlemmer velkommen til å kontakte advokat Øyvind Vidhammer i Simonsen Vogt Wiig på tlf. 21 95 55 00, eller direkte til på tlf.: 95 93 61 54.

Dere kan lese mer om vårt firma på [svw.no/personskade/](http://svw.no/personskade/)

grunn viktig å sende skademelding til det lokale trygdekontoret innen meldefristen på ett år etter ulykkestidspunktet.

### Oppreisning

Oppreisning er en erstatningspost der formålet er å erstatte «tort og smerte.» I yrkesskadesaker kan oppreisning kun kreves direkte av skadevolder, ikke av forsikringsselskapet. Det er et vilkår at skadevolderen har opptrådt grovt uaktsomt eller forsettlig.

I enkelte tilfeller kan oppreisningskrav fremmes direkte mot arbeidsgiver. Det kan f. eks. være aktuelt ved grove brudd på sikkerhetsforskrifter fra arbeidsgivers side.

Hvis yrkesskaden også er en trafikkulykke kan imidlertid krav om oppreisning rettes direkte mot trafikkforsikringsselskapet. Det kreves at skadevolderen har opptrådt grovt uaktsomt eller forsettlig.

### Andre forsikringsdekninger

Ved yrkesskader kan skadelidte også ha krav på utbetaling under andre forsikringer, for eksempel ulykkesforsikringer, pensjonsforsikringer og uføreforsikringer. Disse kan være tegnet privat eller de kan være etablert som kollektive ulykkesforsikringer gjennom fagforeningsmedlemskap eller ansettelsesforhold. Også skadelidtes ektefelle kan ha forsikringer som kan komme til utbetaling. I forbindelse med slike forsikringer er det viktig å være oppmerksom på meldefrist som vanligvis er ett år.

Tap av forsørger – utgifter ved dødsfall  
Yrkesskader som medfører dødsfall kan gi gjenlevende ektefelle, samboer og barn rett til erstatning for tap av forsørger. Videre kan det gis erstatning for gravferdsutgifter og andre utgifter som skyldes dødsfallet.

Erstatning for tap av forsørger i yrkesskadesaker følger et standardisert system.

## Huskeregler ved yrkesskade

AV ADVOKAT ØYVIND VIDHAMMER,  
ADVOKATFIRMAET SIMONSEN VOGT WIIG AS

### 1. Fyll ut skademelding så raskt som mulig

Etter yrkesskader er det viktig å fylle ut skademelding snarest mulig.

I skademeldingen bør det gis en presis beskrivelse av skadehendelsen. Videre er det viktig å få frem at dette dreier seg om en arbeidsulykke, en plutselig ytre påvirkning.

Ved siden av å beskrive skadehendelsen bør man i skademeldingen angi skadens art (nakkeskade, hodeskade, ryggskade etc.). Dokumentasjon nedtegnet kort tid etter ulykken har stor bevisverdi ved senere erstatningsoppgjør.

### 2. Send skademelding til både trygd og forsikring

Etter yrkesskader er det viktig å påse at arbeidsgiver melder yrkesskaden til NAV lokalt. Vi anbefaler imidlertid skadelidte å følge opp selv. NAV har en meldefrist på ett år etter at arbeidsulykken skjedde.

Alle arbeidstakere er også beskyttet gjennom en lovpålagt yrkesskedeforsikring. Selv om vi ikke har regler om meldefrist i forhold til yrkesskedeforsikringen, bør man så tidlig som mulig melde inn arbeidsulykker med personskader til arbeidsgivers yrkesskedeforsikringsselskap.

### 3. Oppsøk lege så raskt som mulig

Det er et vilkår for erstatning etter yrkesskader at det er årsakssammenheng

mellom yrkesskaden/det økonomiske tapet og den aktuelle arbeidsulykken.

For å sannsynliggjøre årsakssammenheng mellom en arbeidsulykke og en skade, er det viktig at skadelidte oppsøker lege innen 72 timer etter at ulykken har inntruffet og får journalført sine akutte plager.

Vi anbefaler at skadelidte forsikrer seg om at skadehendelsen og alle symptomer blir journalført i akuttjournalen på en presis og utfyllende måte.

### 4. Oppsøk lege jevnlig etter skaden

Det er viktig å kunne dokumentere såkalte brosymptomer. I dette ligger at skadelidte må dokumentere sammenhengende plager fra akutfasen til en



kronisk fase, dvs. 1-2 år etter skaden. Det dokumenteres enklest gjennom journalnotater fra fastlege eller andre behandlere. Skadelidte må derfor passe på å oppsøke lege jevnlig for å få dokumentert sine plager.

### 5. Ta vare på kvitteringer for merutgifter

Skadelidte skal ha erstattet sine påførte utgifter til behandlinger, medisiner etc. Det er viktig å ta vare på samtlige kvitteringer for utlegg som følge av skaden. Dette gjelder også alle andre utgifter som skyldes skaden, herunder kilometergodtgjørelse ved bruk av privat bil.

Ved yrkesskade dekker NAV de fleste medisinske utgifter. Det er viktig å oversende kvitteringer for slike utgifter til NAV innen 6 måneder.

Hvis man på grunn av skaden har behov for hjelp i huset, for eksempel til rengjøring, oppussing, snømåking eller hagearbeid, kan man kreve erstatning. Ta derfor vare på kvitteringer for slike merutgifter.

### 6. Foreldelsesfrister

Vi anbefaler å melde yrkesskader til ansvarlig forsikringsselskap så tidlig som mulig.

Foreldelsesfristen for krav på erstatning etter personskade er 3 år fra den dagen skadelidte fikk eller burde skaffet seg nødvendig kunnskap om skaden/tapet og den ansvarlige. Forsikringsselskapet plikter imidlertid å gi et skriftlig varsel om at foreldelse vil bli påberopt. Kravet kan da tidligst foreldes 6 måneder etter varselet. Dette forutsetter at skadelidte har meldt skaden til ansvarlig selskap innen foreldelsesfristen.

### 7. Skadelidte kan ofte ha flere forsikringer som gir dekning

Skadelidte har ofte flere forsikringer som kan gi utbetalinger ved varig skade. Det er viktig å gå gjennom samtlige forsikringer for å avklare hvilke rettigheter de gir, enten de er tegnet privat, eller gjennom arbeidsgiver, fagforening o.l. Det kan dreie seg om uføreforsikringer eller ulykkesforsikringer. Det er viktig at man også får meldt skaden til disse forsikringsselskapene.

Som oftest er det en meldefrist på 1 år.

Hvis skaden ikke meldes innen fristen kan kravet gå tapt. Det er også av betydning for skadelidtes krav på renter av

forsikringen at skaden meldes så snart som mulig til selskapet.

### 8. Konferer med advokat før valg av medisinsk spesialist

Ca. 2 år etter skaden blir det vanligvis innhentet en spesialisterklæring fra medisinsk sakkyndig. Den sakkyndige skal vurdere spørsmålet om medisinsk årsakssammenheng og graden av varig medisinsk invaliditet. Tilsvarende vil erklæringen ofte inneholde vurderinger av om skaden har betydning for ervervsevnen. Erklæringen er derfor viktig for erstatningssaken.

Det er av stor betydning hvilken spesialist som utarbeider denne erklæringen. Skadelidte bør ikke akseptere forsikringsselskapets forslag til spesialist uten å ha konferert med en advokat som har erfaring fra personskadeoppgjør. På den måten sikrer man at skaden utredes av uavhengig medisinsk spesialist med nødvendig kompetanse.

### 9. Konferer med advokat før aksept av tilbud om minnelig oppgjør

Når skadelidte aksepterer selskapets erstatningstilbud, er det inngått en bindende avtale mellom partene. Dette betyr at skadelidte i utgangspunktet ikke kan komme tilbake senere og kreve en tilleggserstatning hos forsikringsselskapet. Det skal mye til for å få en sak gjenopptatt. Det er derfor fornuftig å konferere med en advokat med erfaring fra erstatningsoppgjør før endelig avtale inngås.

### 10. Hvis yrkesskaden også er en trafikkskade – husk melding til trafikkskade – husk melding til trafikkskade og forsikringsselskapet

Når yrkesskaden også er en trafikkskade, bør man melde skadetilfellet også til trafikkskade og forsikringsselskapet. I slike tilfeller kan man få erstatning enten fra trafikkskade og forsikringsselskapet eller yrkesskade og forsikringsselskapet, avhengig av hvilken ordning som gir størst erstatningsutbetaling.

## Søk advokathjelp så tidlig som mulig

YTF har for sine medlemmer i yrkesskadesaker inngått en samarbeidsavtale med Advokatfirmaet Simonsen Vogt Wiig. Advokatfirmaet har spesialisert seg på rådgivning til skadelidte og har mer enn 40 års erfaring med oppgjør etter personskader, og regnes som et av landets ledende firmaer innen dette rettsområdet.

Når en ulykke inntreffer, er det som nevnt mange faktorer som det må tas hensyn til. Den skadde må få det han eller hun har krav på, samtidig som man må passe på å overholde alle frister. Advokatbistand gjør at den skadelidte avlastes fra å bruke tid og krefter på nettopp dette. En advokat skal også sørge for at ingen krav blir foreldet.

Vi i Simonsen Vogt Wiig bistår skadelidte i å avklare forsikringsdekninger og å melde krav innen fristen. Vi foretar dokumentbehandling og oppretter kontakt med forsikringsselskap og NAV. I tillegg tar vi oss av dokumentasjon for personskaden og det økonomiske tapet.

Vi sørger også for at skaden utredes av en uavhengig medisinsk

spesialist med nødvendig tillit og faglig kompetanse.

Videre er erstatningsberegningene ofte kompliserte og omfattende. I Simonsen Vogt Wiig har vi lang erfaring med beregninger. Vi har også dataprogrammer for at utmålingen av erstatningskrav skal bli så riktig som mulig.

Vi bistår også skadelidte i forhandlinger med forsikringsselskap om minnelige erstatningsoppgjør. Vår erfaring er utvilsomt at erstatningen blir høyere i de tilfeller skadelidte bistås av advokat med erfaring innen erstatningsrett.

Det er viktig å merke seg at utgifter til advokat dekkes som hovedregel av yrkesskade og forsikringsselskapet.

*Ved spørsmål er dere også velkommen til å kontakte oss på tlf. 21 95 55 00, eller direkte til advokat Øyvind Vidhammer på tlf. 95 93 61 54.*

*Dere kan lese mer om vårt firma på: [svw.no/personskadel](http://svw.no/personskadel)*

## Ut på tur – aldri sur

**Et lite knippe av Sjåførene på Haukeliekspressen mellom Haugesund og Oslo hadde den siste helga i august sosial samling på Haukeliseter Fjellstove. Vi fra Haugesund tok bussen opp tidlig lørdag morgen. Sjåførene fra Odda og Telemark kom etterhvert litt ut på dagen. Dette var en lørdag, været var ikke heilt topp, men heilt greit.**

Vi fikk «Trollhulen» i kjelleren, fyrte i peisen, hadde med blomster og pynt og data med musikk. Når alle var på plass hadde vi presentasjon av alle. Dette var jo første gang vi var sammen utenom arbeidstid. Etterpå var 3-retters middag med egen servitør. Hun var også med ut og tok bilder av oss. Vi hadde og utdeling av gaver og blomst til den sjåføren som gikk av med pensjon.

Middagen var heilt fantastisk. Etter maten var det ned i Trollhulen med masse god prat og musikk. Dagen derpå hadde vi frokost og de som var i form gikk ein tur i flott natur. Vi hadde det kjempekoselig og løyste nok mange ting og tang utover seine kvelden.

Vil rette ein stor takk til Trucknor Volvo i Haugesund for sponning og støtte. Vi hadde med banner fra dem som vi håper ses på bildet. Vi håper at dette kan bli ein fast samling hvert år, for oss som kjører Haukeliekspressen, og håper flere kan bli med neste gang.

*Med vennlig Hilsen  
Elisabeth Madsen*



## Gi meg sponsorinntekter

Skal vi forhandle om lønn, herr Kwartbas, eller skal vi kalle det sponsorinntekter? Du vet, herr Kwartbas, pengene sitter løsere om det er snakk om sponning til idrett.

Å være sjåfør er ikke en jobb, herr Kwartbas. Det er en idrettsgren. Ikke en hvilken som helst idrettsgren. Her snakker vi om en risikosport. Det er ikke alltid vi faller ned igjen med «denne side opp» når esken deiser i bakken, herr Kwartbas. Det er en så spennende sport at det har blitt program av det på tv-skjermer. I Nord-Amerika har de laget vinteridrett av «Ice Road Truckers». De følger noen lastebilsjåfører på helt vanlig vinterføre. De legger på litt skummel musikk når nakkehåra skal reise seg på seerne, og kommenterer med dyp røst, mens det knaker i isen. De får helt trygg transport til å virke livsfarlig.

Dette skal vi klare mye bedre, herr Kwartbas. Vi skal gjennomføre hele transporten som en rendyrket idrettsgren i toppklassen. Vi skal også få IOC-gutta på løftelemmen. Dette skal bli skummelt uten dyster musikk.

Alt er helt klart allerede, herr Kwartbas. Vi skal gjøre sjåførjobben til en sportsgren og kassere inn sponsorinntekter. Langrenn var jo heller ingen sportsgren for gammelt av. Det var en måte å komme seg på jobb på, da det ikke var veier. Fotball er en organisert måte å slåss om knappe midler, og Birkebeinerløpet er en rekonstruksjon av en dramatisk transport over fjellet.

Vi trenger ingen følgebil, herr Kwartbas. Alt blir registrert. Fartsskriveren forteller oss på sekundet når vi reiser fra Oslo, hvor lenge vi hviler, og når vi har logger oss inn på jekketralla i Bergen. Jobben har alle de elementene er sportsgren skal ha. Tidtakersystemet er koblet opp mot sidedommerne langs vegen og kontrollørene har vært i aktivitet i mange år.

Vi kan starte når som helst, herr Kwartbas. Egenvekten er pint ned til bristepunktet allerede. Vi har lettktettinger, nylonundertøy og vernesko med aluminiumsåle. Understellet er skyllet og hekken er spylt. Vi har spist regelmessig de siste 24 timene og drukket rikelig med væske. Vi har rullet inn stroppene og gjort de klare for rask sikring av lasten.

Vi har allerede alt det en idrettsgren trenger, herr Kwartbas. Sjåførene ligger i treningsleir i uker av gangen uten å ha kontakt med andre miljøer. Det utveksles effektive girskift, retardertips og finpuss på løypa. Vi vet nøyaktig hvor mye tid vi sparer på å kjøre Hemsedal, når det er vegarbeid på Filefjell.

Dette åpner for helt andre inntekter, herr Kwartbas. Tenkt hvor mye sponsorinntekter du kan håve inn når du som første bil har kommet deg over Hardangervidda på bløt is, mens konkurrentene ikke hadde kjettinger som passet. Tenk hva slags publikumsidrett dette vil bli, herr Kwartbas, når Arne Scheie, på direktesendt tv følger vogntoget ned de bratte bakkene. Publikum vil få detaljert informasjon om temperaturer på bremsebelegget, kompresjonen i motoren og holdet i motorbremsen. De vil få historiske tilbakeblikk om kjøring i bakker med usynkroniserte girskasser og dobbeltkløtsjeng. Publikum vil få informasjon om bergarten i asfaltdekket, millimetermålet på grusen på isen og opprinnelseslandet til brøytstikkene.

Kwartbasen er vel ikke i tvil om hva som vil gi mest penger i kassa!

Sponsorinntekter eller nedpinte fraktpriser.

**Gladiola**

# Stress, søvn og helse

Rundt omkring i forbundets avdelinger er det hektisk årsmøtesesong for tiden og fra administrasjonen forsøker vi å besøke flest mulig av de som ønsker det. I skrivende stund er jeg på farten mellom to årsmøter på samme helg, noe som kan være en utfordring rent logistikkmessig. Serviceinnstilte og hyggelige kolleger i ekspressbussene sørger for at jeg rekker alt jeg skal og kommer frem i tide. Dette til tross for et utall uforutsette hendelser underveis.

Mens man sitter slik får man også tid til å reflektere litt over det vi jobber med til daglig, nemlig vårt hovedmantra, «En arbeidsdag å leve med» og i det inngår også et fokus på det som påvirker arbeidsdagen i negativ retning. En viktig del av dette er nemlig disse uforutsette hendelsene som daglig inntreffer og medfører ytterligere press på rutetid og sjåførens mulighet til å gjøre en god jobb. I tillegg er det lett å la seg stresses av dette, noe som igjen kan gi økt risiko for uoppmerksomhet og dermed også økt risiko for ulykker.

Det er viktig å sette fokus på arbeidsrelaterte trafikkulykker. I Arbeidsmiljøloven heter det at alle risikofaktorer de ansatte utsettes for i arbeidet, skal reduseres. Trafikkulykker er i høyeste grad en risikofaktor for ansatte som tilbringer arbeidstid på veiene. Dette betyr at virksomhetene skal innføre tiltak for økt trafiksikkerhet, som en del av sitt HMS-arbeid. Dette er det dessverre få bedrifter som gjør og nettopp derfor har Yrkestrafikkforbundet igangsatt prosjektet – Bedre bussanbud. Et prosjekt som skal gjennomgå alle aspekter ved dagens anbudsordninger, herunder arbeidstid og ulike stressfaktorer som påvirker negativt.

I de fleste anbudsområder er det i hver buss installert en GPS som viser hvor og når bussene kjører. Hvis bussen kjører for avgangstid, ved tomgangskjøring i over to minutter, feil skilting, manglende rutehefter, feil billettering, manglende videoovervåking og om sjåføren er feil

uniformert, i tillegg til forsinkelser. Alt dette medføre bot for selskapet og med alt dette hengende over seg, sammen med urealistiske rutetider, er det ikke enkelt å være bussjåfør. Dette oppleves for mange som en trussel. Vissheten om at selskapet de jobber for, får en bot om de ikke klarer rutetidene, er både belastende og utfordrende.

Arbeidsrelaterte helseproblemer er vanligere blant bussjåfører enn blant mange andre yrkesutøvere og problemene kan være i ferd med å øke. Dette kan innebære en økt risiko for trafikkulykker. Selv om det er gode grunner til å anta at helseproblemer fører til mindre sikker kjøring, er det gjort lite forskning på sammenhengene mellom arbeidsrelatert helse og sikkerhetsrelatert atferd hos bussjåfører men man antar at sikkerhetsrelatert atferd henger sammen med arbeidsbelastninger gjennom tre ulike aspekter ved det å være skikket til å kjøre. Psykisk stress, søvn (mengde og kvalitet) og helsetilstand.

## Trafiksikkerhet er omdømme

De siste årene har det vært flere eksempler på ulovlig og uetisk atferd som har gitt bedrifter dårlig omtale. Dårlig omtale rammer ikke bare den bedriften det gjelder, men rammer en hel bransje. Enkelte sjåfører kjører rett og slett for fort og/eller for aggressivt. Blir en privatbilist utsatt for dette på en eller annen måte, blir hele bransjen stemplet med en gang.

Yrkestrafikkforbundet setter trafiksikkerhet i høysetet og jobber kontinuerlig med prosjekter, kampanjer og ulike tiltak for å sikre en trygg trafikkhverdag for alle på norske veier. Innenfor trafiksikkerhet ligger det også naturlig å prate om kabotasje, miljø og godstransportens urettferdige vilkår. Det vanskeliggjør nemlig bransjens arbeid med trafiksikkerhet hvis bransjen vår stadig skal forbindes f.eks. med sosial dumping, dieseltysteri osv. Trafiksikkerhet henger tett sammen med omdømme og denne næringens omdømme avhenger helt og

holdent av hvordan spesielt yrkessjåfører opptrer i trafikken.

Landet er helt avhengig av yrkessjåfører og vi ønsker at de, som alle andre, skal ha så trygge arbeidsplasser som mulig. Vi skal gjøre det vi kan for å bedre rammevilkårene. Den enkelte kan bidra ved å opptre forbilledlig i trafikken og dermed bidra til bedre omdømme.

*Med dette vil jeg ønske alle en riktig God Jul og et Godt nytt år.*

Svein Furøy





# Ny nettbutikk med profilartikler fra YTF

## Vil du ha profilartikler fra YTF?

Vi har nå lansert en ny nettbutikk!  
Her finner dere nettbutikken med nye varer:

[butikk.ytf.no](http://butikk.ytf.no)

I nettbutikken finner dere både strøartikler, gaver og tekstiler! Flere har allerede benyttet muligheten til å bestille julegaver til YTFs medlemmer i butikken.



I nettbutikken ligger også vervepremiene. Per medlem du verver får du 100 kroner å handle for her! OBS: Det er kun de produktene som ligger under kategorien «vervepremier» som kan kjøpes som vervepremier.

**Lykke til med shoppingen!**

Spørsmål om bestilling, faktura eller varespesifikasjoner kan sendes til [butikk@ytf.no](mailto:butikk@ytf.no)