

# Checklista vid ensamarbete i skogen



Här är en checklista som hjälper dig att hålla dig säker när du jobbar ensam i skogen. Den är tänkt att vara enkel att följa och gör det lättare att undvika onödiga risker. Låt oss tillsammans se till att göra ensamarbete i skogen mer säkert!

## 1. Förberedelse innan du ger dig ut

### Gör en riskbedömning:

Ta en stund och tänk igenom vilka risker som kan dyka upp. Skriv ner dem och planera ditt arbete utifrån det.

### Kolla kommunikationsutrustningen:

Se till att mobilen eller radion är laddad och fungerar. Du vill ju kunna ringa efter hjälp om det behövs.

### Installera 112-appen på mobilen:

Om du ringer räddningstjänsten via appen delas din position automatiskt, så att de lättare kan hitta dig.

### Packa första hjälpen-utrustning:

Ha den lättåtkomligt direkt på kroppen, i till exempel en ficka, så du snabbt kan agera snabbt om något händer.

### Planera hemkomstkontroll:

Berätta för någon när du ska vara tillbaka och var du ska jobba. Det är skönt för både dig och dem att veta att allt är under kontroll.

### Undvik jobb som är riskabla att göra ensam:

Till exempel farliga trädfällningar, vindfällen eller arbete där det finns stor risk för skada.

### Överväg att ta in hjälp:

Om du känner dig osäker, ta kontakt med din rådgivare på Södra eller planera så att ni är två som jobbar tillsammans. Säkerheten först!

## 2. När du är ute och jobbar

### Håll kontakten:

Använd mobilen eller radion regelbundet för att rapportera hur det går.

### Var uppmärksam på omgivningen:

Håll utkik efter stående döda träd, branta backar eller andra faror.

### Ha en plan B:

Tänk igenom vad du ska göra om något oväntat händer. Att kunna få hjälp snabbt är A och O.

### Följ säkerhetsinstruktioner:

Om du måste göra något riskfyllt, se till att du har rätt utrustning och kunskap.

## 3. Om något går fel

### Ring efter hjälp direkt:

Kontakta SOS Alarm, räddningstjänsten eller din kontaktperson som vet var du är om det händer något allvarligt.

### Använd första hjälpen-utrustningen:

Om du skadar dig, gör vad du kan med hjälp av ditt första hjälpen-kit och ta inga ytterligare risker i väntan på hjälp.

### Följ säkerhetsrutinerna:

Om det blir för riskabelt att stanna kvar, lämna platsen och sätt dig i säkerhet.

## 4. När du är klar för dagen

### Rapportera att du är hemma:

Meddela din kontaktperson att du är tillbaka och att allt gick bra.

### Berätta om faror eller olyckor:

Om du stötte på något riskabelt eller om något hände, berätta det för din rådgivare på Södra. Tillsammans kan vi göra det säkrare för alla att arbeta eller vistas i skogen.

### Delta i uppföljningar:

Ge feedback och diskutera säkerhetsfrågor med din rådgivare. Ju mer vi pratar om det, desto bättre blir vi på att undvika risker.

## 5. Några extra tips

### Undvik ensamarbete när risken är hög:

Om det finns stor chans för skada, jobba inte ensam.

### Använd rätt skyddsutrustning:

Hjälm, skyddsskor och skyddskläder är dina bästa vänner i skogen.

### Lyssna på din kropp och ditt sinne:

Fyll på med energi regelbundet för att hålla dig skärpt. Om du känner dig trött, stressad eller osäker, ta en paus eller avbryt arbetet. Din hälsa är viktigast.

Genom att följa den här checklistan kan du minska riskerna och jobba mer tryggt i skogen. Kom ihåg – säkerhet kommer alltid först!