

KNÄCKET

-FICKTIDNINGEN FÖR DIG SOM SKA UT OCH JOBBA!



- SÅ HANTERAR DU CHEFEN!
- SÅ UNDVIKER DU SKADORNA!
- SÅ FIXAR DU JOBBET!

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DAGS ATT BÖRJA JOBBA?	SID 2
PÅ PARKJOBDET	SID 3-4
PÅ ÄLDREBOENDET	SID 5-6
PÅ KAFÉET	SID 7-8
I NÄRBUTIKEN	SID 9-10
PÅ FABRIKEN	SID 11-12
PÅ BYGGET	SID 13-14
I FÖRSKOLAN	SID 15-16
PÅ SNABBMATSSTÄLLET	SID 17-18
PÅ KONTORET	SID 19-20
FÖRSTA HJÄLPEN	SID 21
VIKTIGA KONTAKTER	SID 21
SÅ FIXAR DU JOBBET	SID 22
VÅGA SÄGA IFRÅN!	BAKSIDA

DAGS ATT BÖRJA JOBBA?

ATT JOBBA ÄR KUL. VISST KAN MAN FÅ SLITA SOM ETT DJUR, MEN VAD GÖR DET NÄR MAN FÅR LÖN! SKÖNA TUSENLAPPAR SOM MAN KAN GÖRA VAD MAN VILL MED. SPARA ELLER SLÖSA PÅ BÄSTA SÄTT. OCH NYA JOBBARKOMPISAR BRUKAR MAN OCKSÅ FÅ. MEN JOBB ÄR INTE BARA KUL.

VARJE ÅR SKADAS NÄMLIGEN 3500 UNGDOMAR PÅ JOBBET, TYVÄRR MÅNGA GÅNGER HELT I ONÖDAN. BLÄDDRA OCH LÄS KNÄCKET SÅ FÅR DU SE. STOPPA DEN GÄRNA I FICKAN, SÅ HAR DU NÄRA TILL VÅRA GODA RÅD OCH KONTAKTUPPGIFTER, OM CHEFEN BER DIG ATT GÖRA NÅGONTING SOM KÄNNES FEL ELLER FARLIGT. FÖR DET FINNS EN ARBETSMILJÖLAG SOM SKYDDAR DIG. OM DIN CHEF FÖLJER DEN, JA DÅ ÄR CHANSEN BETYDLIGT STÖRRE ATT DU TRIVS OCH ATT INGA OLYCKOR SKER PÅ DIN ARBETSPLATS.

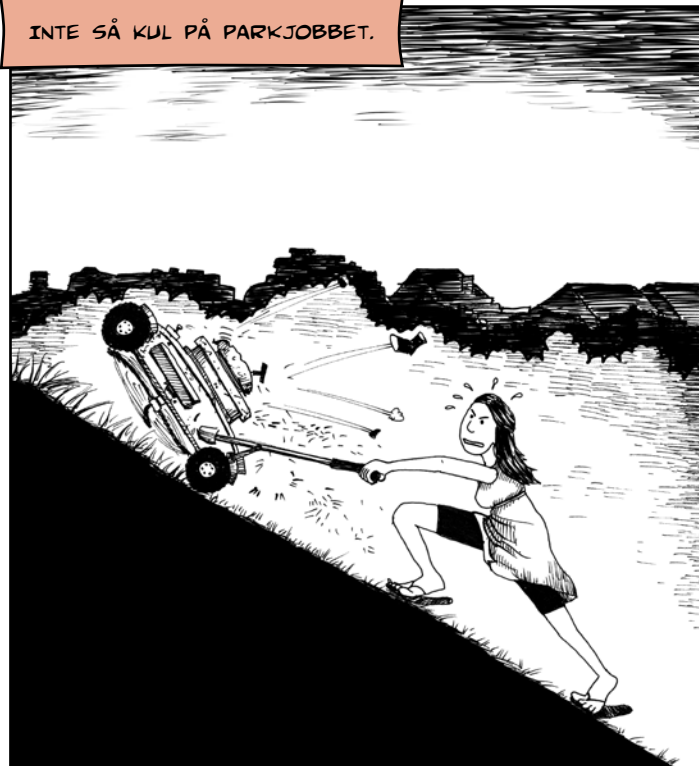
HA EN SÄKER DAG PÅ JOBBET
ÖNSKAR VI PÅ ARBETSMILJÖVERKET!

KUL PÅ PARKJOBDET.



MAN SKA INTE VARA RÄDD FÖR SVETT OCH LITE SKIT UNDER NAGLARN. MEN AKTA RYGGEN OCH KRÄV ALLTID ORDENTLIG INSTRUKTION OM DU SKA ANVÄNDA VERKTYG SOM VERKAR FARLIGA (SOM HALVSLÖA HÄCKSAXAR). SKYDDSGLASÖGON OCH HANDSKAR KAN VARA ETT MÅSTE.

INTE SÅ KUL PÅ PARKJOBDET.



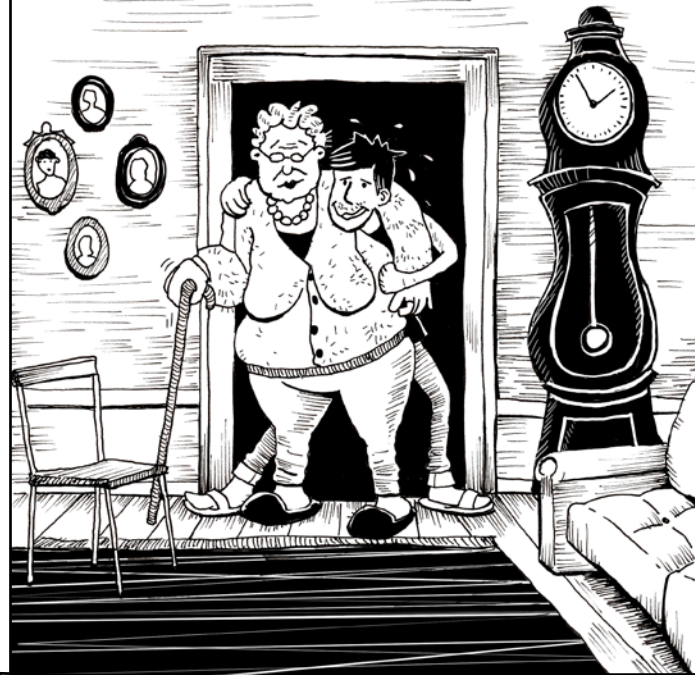
PASSA DIG! FUKTIGT GRÄS KAN VARA GLASHALT OCH KAN ALLVARLIGT SKADA DIG OM DU HAR OTUR. SKA SLÄNTER OCH BACKAR KLIPPAS KRÄVS ALLTID UTBILDNING OCH KÖRKORT. VÅGA STÄLLA FRÅGOR, ÄVEN OM DET KÄNNES OBEKVÄMT OCH JOBBIGT.

KUL PÅ ÄLDREBOENDET.



HÅLLA HANDEN, HJÄLPA TILL MED MORGONTOALETEN, KNÄPPA KNAPPAR, LYSSNA ... ATT JOBBA INOM VÅRD- OCH ÄLDREOMSORG KAN VARA KUL OCH LÄRORIKT MEN ÄR OCKSÅ KRÄVANDE BEROENDE PÅ VEM DU JOBBAR, ELLER INTE JOBBAR MED.

INTE SÅ KUL PÅ ÄLDREBOENDET.



EN ÄR SNURRIG, EN ANNAN HÖR Knappt vad du säger, en tredje vill inte att du ska gå. Hux flux blev din arbetsmiljö inte vad den borde vara. Ingen tid för fika, bara stress, tunga lyft och övertid. Dags för snack med chefen om belastningsskador?

KUL PÅ KAFÉET.



CAPPUCCINO? LATTE? ELLER MACCHIATO? OM DU INTE FANNS SKULLE KAFÉET SÄKERT TVINGAS ATT STÄNGA. DET VORE JU SYND DÅ MÅNGA SER KAFÉBESÖKET SOM DAGENS HÖJDARE. DU RÄDDAR DAGEN!

INTE SÅ KUL PÅ KAFÉET.



TUNGA LYFT, KOKHETT VATTEN, HALA GOLV, RANGLIGA STEGAR, SYLVASSA KNIVAR OCH PÅTRÄNGANDE GÄSTER. VAD GÖR DU OM KOLLEGAN T.EX. SKÄR SIG ELLER HALKAR? INNAN NÅGOT HÄNDER, PRATA MED DIN CHEF OM SÄKERHETSROUTINER OCH FÖRSTA HJÄLPEN.

KUL I BUTIKEN.



ATT JOBBA I EN BUTIK ÄR SÅ MYCKET MER ÄN ATT STÅ OCH SMÅPRATA MED TREVLIKA KUNDER. DU KANSKE FÅR PACKA UPP VAROR PÅ LAGRET, LYFTA NED LÅDOR FRÅN HÖGA HYLLOR OCH KANSKE HANTERA MER KONTANTER ÄN DU NÅGONSIN HAFT. SE TILL ATT DU FÅR EN ORDENTLIG INTRODUKTION!

INTE SÅ KUL I BUTIKEN.



MÅNGA BUTIKSBITRÄDEN BLIR UTSATTA FÖR HOT OCH VÅLD. DIN CHEF ÄR SKYLDIG ATT GE DIG TYDLIGA INSTRUKTIONER. VAD GÖR DU VID ETT RÅNFÖRSÖK? HUR BEHANDLAR DU EN KUND SOM ÄR DROGPÅVERKAD? HUR BEMÖTER DU EN KUND SOM "BARA" ÄR ARG OCH KLAGAR?

KUL PÅ FABRIKEN.



OAVSETT JOBB SKA DU FÅ EN ORDENTLIG INTRODUKTION DÄR DU FÅR VETA VAD SOM KAN VARA FARLIGT. JOBBAR DU VID LÖPANDE BANDET MÅSTE DU HELA TIDEN TÄNKA FÖREBYGGANDE. VAD HÄNDER MED KROPPEN OM DU STÅR VID SAMMA MASKIN OCH GÖR SAMMA SAK I ETT HALVÅR?

INTE SÅ KUL PÅ FABRIKEN.



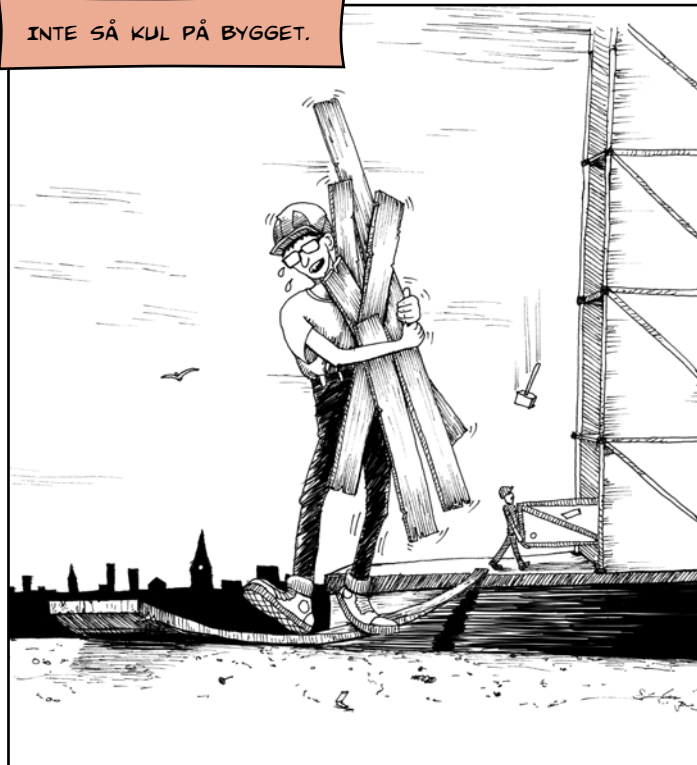
TRUCKEN ÄR ANINGEN FARLIGARE ÄN KNIVEN. TROTS ATT KÖRKORT OCH UTBILDNING KRÄVS SKER VARJE ÅR EN MÄNGD ALLVARLIGA OLYCKOR I OCH OMKRING TRUCKARNA. SÅ KÖR FÖRSIKTIGT OCH ANVÄND SKYDDSSKOR. MEN FRAMFÖR ALLT: ANVÄND HUVUDET OCH VÅGA SÄGA NEJ.

KUL PÅ BYGGET.



UPP I OTTAN OCH PÅ MED HJÄLMEN. LÅT INTE GUBBARNA KÖRA MED DIG HUR SOM HELST. ATT JOBBA PÅ BYGGE HAR ALLTID VARIT HÅRT, MEN OCKSÅ KUL. DAGARNA ÄR OMVÄXLANDE, GÅR SNABBT OCH SAMMANHÅLLNINGEN BRUKAR VARA SCHYSST.

INTE SÅ KUL PÅ BYGGET.



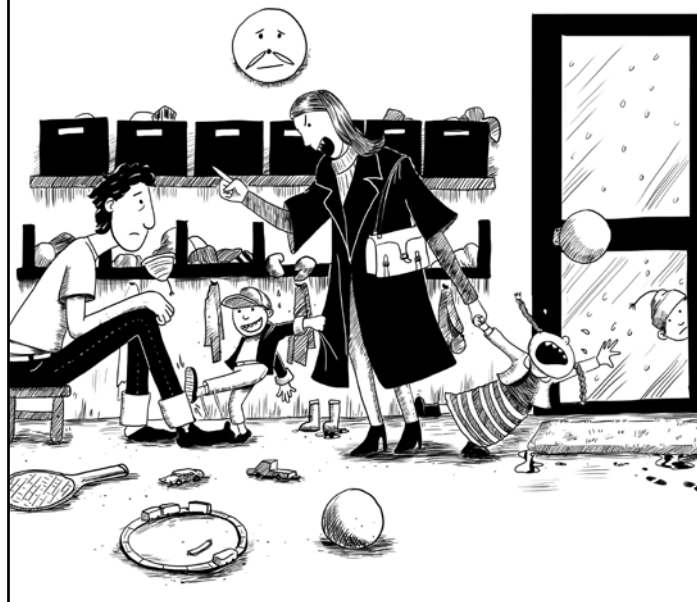
EN DAG BRAKADE BYGGSTÄLLNINGEN OCH PATRIK FÖLL FRÅN TRE METERS HÖJD UTAN FALLSKYDD. RISKERA INTE LIVET I ONÖDAN, FÖRUTSE RISKERNA OCH ANVÄND HJÄLM OCH SKYDDSSKOR. KRÄV ALLTID NOGGRANNA INSTRUKTIONER AV DIN CHEF.

KUL PÅ FÖRSKOLAN.



BARNEN ÄLSKAR DIG! JU MER DU LEKER MED DEM, DESTO MER LEKER DE TILLBAKA. INGEN ARBETSDAG ÄR DEN ANDRA LIK OCH NI UPPTÄCKER VÄRLDENS SMÅ UNDERVERK TILLSAMMANS. PÅ GÅRDEN, I TOMATSOPPAN, I KUDDRUMMET. FRÅGAN ÄR OM MAN KAN HA ETT BÄTTRE JOBB?

INTE SÅ KUL PÅ FÖRSKOLAN.



VEMS ANSVAR VAR DET NÄR NORA RAMLADE FRÅN KLÄTTERSTÄLLNINGEN? VAD GÖR MAN MED BARN SOM PLÖTSLIGT FÅR FEBER OCH ANDNÖD? HUR BEMÖTER DU MAMMAN SOM TYCKER ATT HENNES LILLA GULDKLIMP HAR BLIVIT UTSATT FÖR VANSKÖTSEL? VAD VET DU OM PEDAGOGIK? PRATA MED DIN CHEF SÅ ATT DU FÅR EN BRA INTRODUKTION.

KUL PÅ SNABBMATSSTÄLLET.



VISST ÄR TEMPOT HÖGT MEN DET GÖR OCKSÅ ATT MAN
GLÖMMER BORT TIDEN. HUR MÅNGA MILKSHAKES SÄLJER
VI PÅ EN TIMME? HUR STOR BLIR DAGSKASSAN IDAG?
VEM BLIR "VECKANS MEDARBETARE"?

INTE SÅ KUL PÅ SNABBMATSSTÄLLET.



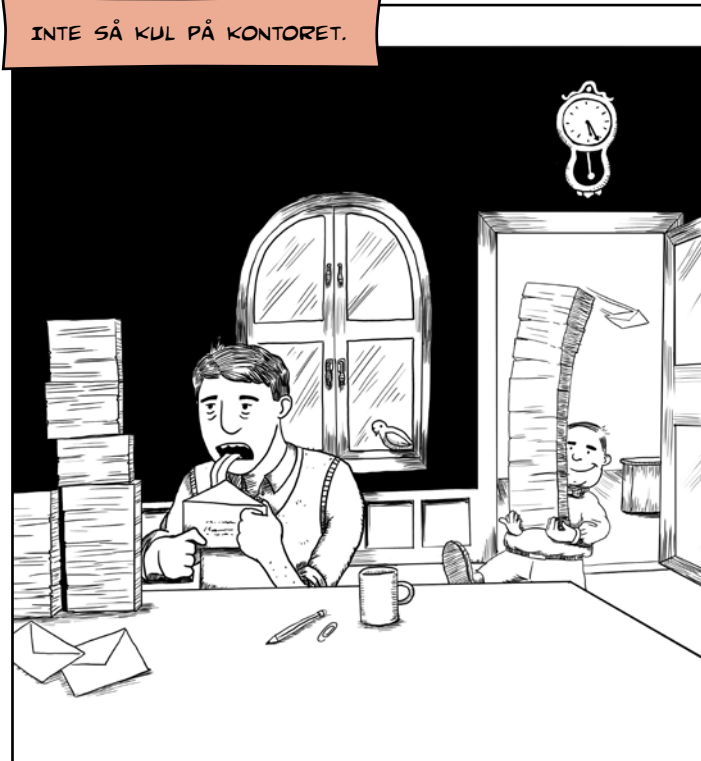
KUNDERNA GÖR KRÅNGLIGA BESTÄLLNINGAR, CHEFEN
SKRIKER OCH GOLVET ÄR HALT. DU HAR JOBBAT FYRA
DAGAR I STRÄCK OCH ÄR INBOKAD HELA HELGEN. HUR
MÅNGA DAGAR FÅR DU JOBBA? HUR MÅNGA TIMMAR I
STRÄCK UTAN RAST? HÅLL KOLL PÅ DINA RÄTTIGHETER
- FÖR DITT EGET BÄSTA!

KUL PÅ KONTORET.



PÅ KONTORET GLIDER DU OMKRING OCH GÖR "ENKLA" SAKER. SÅ KALLAT PAPPERSARBETE FAST MAN OFTAST SITTER VID DATORN. INGET SVETT, INGA SKITIGA KLÄDER. FAST DET ÄR KLART: MAN KAN JU INTE GÅ RUNT I VILKA GAMLA PALTOR SOM HELST.

INTE SÅ KUL PÅ KONTORET.



VAD ÄR MENINGEN MED KONTORSLIVET? PAPPERSÅTERVINNING? SOM MINDERÅRIG HAR DU RÄTT TILL MINST 30 MINUTERS RAST EFTER 4,5 TIMMARS ARBETE OCH TÄNK PÅ ATT TA KORTA PAUSER NÄR DU BEHÖVER. AKTA DIG FÖR MUSARM, FULKAFFE, ÖVERTID OCH EVIGT INOMHUSARBETE.

FÖRSTA HJÄLPEN

OLYCKAN KAN KOMMA SOM EN BLIXT FRÅN KLAR HIMMEL. GLÖM DÄRFÖR INTE ATT FÖRST FRÅGA CHEFEN OM VAR PLÅSTER, FÖRBAND, ÖGONSKÖLJ OCH ALLT SOM KAN RÄDDA LIV LIGGER INNAN NÅGOT HÄNDER! VID AKUT LÄGE RING 112!

VIKTIGA KONTAKTER:

WWW.AV.SE/UNG

ARBETSMILJÖVERKETS SIDA OM SÄKERHET, TRYGGHET OCH DINA RÄTTIGHETER PÅ JOBBET

[HTTP://UNG.LO.SE](http://UNG.LO.SE)

ALLT DU BEHÖVER VETA OM LÖNER OCH AVTAL

WWW.DO.SE

OM DU UPPLEVER ATT DU BLIR DISKRIMINERAD PÅ JOBBET

WWW.UNGABOJ.SE

UNGA BROTTSOFFERJOURN
- OM DU BLIVIT UTSATT FÖR BROTT

WWW.UMO.SE

UNGDOMSMOTTAGNINGEN PÅ NÄTET

WWW.SOMMARJOBBSEXPERT.SE

TIPS OCH RÅD INFÖR SOMMARJOBDET

SÅ FIXAR DU JOBBET

ALLA VILL TJÄNA EXTRAPENGAR. KONKURRENSEN OM JOBBEN ÄR HÅRD OCH DET GÄLLER ATT HÅLLA SIG FRAMME PÅ RÄTT PLATS VID RÄTT TID. ETT VANLIGT SÄTT ÄR ATT TA HJÄLP FRÅN SIN FAMILJ, VÄNNER OCH SLÄKTINGAR. SEDAN BRUKAR FÖRETAG, KOMMUNER OCH LANDSTING VARJE ÅR OCKSÅ ANNONSERA OM UNGDOMSJÖBB. TILL EXEMPEL UNDER VÅREN INFÖR SOMMAREN. HÅLL DÄRFÖR UTKIK PÅ WEBBPLATSER OCH I LOKALA TIDNINGAR. OCH DU KAN ALLTID SKICKA IN EN SPONTANANSÖKAN!

TIO TUMREGLER:

1. FUNDERA PÅ VAD DU VILL OCH VAD DU KAN JOBBA MED
2. SÖK GENOM PERSONLIGA KONTAKTER OCH GENOM KOMMUN/ LANDSTING/ARBETSFÖRMEDLING
3. RING OCH FRÅGA DIG FRAM OM BEHOV FINNS OCH FRÅGA EFTER KONTAKTPERSON
4. GÖR EN SKRIFTLIG ANSÖKAN MED PERSONLIGT BREV OCH CV
5. SÖK INTE BARA ETT JOBB, SÖK FLERA!
6. OM DU BLIR KALLAD TILL INTERVJU, SE TILL ATT KOMMA I GOD TID
7. KLÄ DIG NEUTRALT OCH PROPERT
8. LYSSNA FÖRST, STÄLL FRÅGOR SEDAN. EXEMPELVIS OM ARBETSTIDER, ARBETSUPPGIFTER, SÄKERHETSUTRUSTNING OCH LÖN
9. FÖRBERED DIG PÅ FRÅGOR AV TYPEN "VARFÖR VILL DU JOBBA HÄR?"
10. SKRIV INTE PÅ NÅGOT AVTAL UTAN ATT FÖRST RÅDFRÅGA EN VUXEN ELLER EN VÄN MED KOLL

VÅGA SÄGA IFRÅN!

PRATA MED DIN CHEF ELLER
SKYDDSOMBUDET PÅ DIN ARBETSPLATS.
OM INTE DET HJÄLPER, KONTAKTA OSS
PÅ 010-730 90 00 ELLER GENOM
ATT SMS:A DIN FRÅGA TILL 71700
"AV <MELLANSLAG> FRÅGA". VILL DU
VETA MER, GÅ IN PÅ WWW.AV.SE/UNG



ARBETSMILJÖ
VERKET