

Uppgifter

I detta avsnitt finns ett antal uppgifter. Lösningar hittar du kanske i kurshäftet, kanske får du söka på nätet, eller använda sunt förnuft.

Tiden för att lösa alla uppgifterna beräknas inte ta mer än 5 timmar.

1. Arbete och vila

1. Ordet stress har en negativ klang, eller hur? Man vill inte vara stressad. Men är stress alltid negativt? Beskriv en situation (eller flera) där stress är en positiv faktor och vad som krävs för att stressen skall vara positiv.

2. Man brukar ofta dela in stress i tre olika nivåer där den högsta nivån innebär stora risker för negativa följder. Nämn minst 5 olika medicinska problem som kan följa av stress.
Nämn minst 5 olika psykologiska problem som kan följa av stress.

3. Är du stresstålig? Vad menas med stresstålig?

4. Vad gör dig stressad? Skriv ner på ett papper så många orsaker som du kan komma på. Hur gör du för att "stressa av"?

Härskartekniker

Detta begrepp har sitt ursprung i andra världskrigets Norge och deras tyska härskare. Berit Ås vidareutvecklade begreppet och tillämpade det på vårt vanliga samhälle för att klassificera olika metoder att vinna fördelar, undertrycka konkurrens etc. Dessa metoder kallas fortfarande härskartekniker. Berit Ås definierade fem olika tekniker. Andra har definierat ytterligare, men Berit Ås fem räcker gott.

Vad kallas de fem grundläggande härskarteknikerna enligt Berit Ås?

Beskriv (eventuellt genom exempel) vad de betyder.

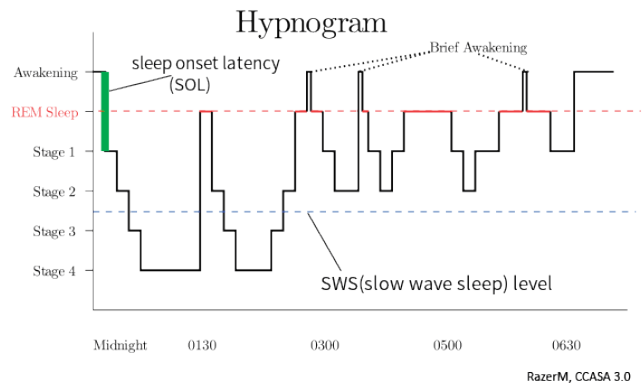
2. Sömn

1 Varför sover vi?

2. Det så kallade nattfönstret är mellan 1 och 5 på morgonen och enligt lag får man inte arbeta mer än 10 timmar om skiftet kommer in i fönstret. Varför är det så?

3. Hur många timmar bör man sova per natt?

4 Bilden till höger visar ett Hypnogram. Vad säger det oss?



5. En undersökning gjordes bland yrkesförare. Man ställde bland annat frågan: "Fråga: Hur ofta har det inträffat att du kört bil trots att du känt till att din koncentration påverkats av trötthet?" Vanliga svar var; "nån gång per månad", "några gånger per år", "aldrig".

Händer det att du blir trött och, i så fall, hur ofta?

I samma undersökning frågade man "Vad gör du när du känner dig trött"? Ja, vad gör du?

6. Vid vilka tider på dygnet händer de flesta olyckorna och varför?

7. Man brukar ibland jämföra körning när man är trött med fyllekörning.

Hur många promille anser man att 17-18 timmar utan sömn motsvarar?

Hur många promille anser man att 24 timmar utan sömn motsvarar?

Alkohol och droger

1 Vilka typer av alkoholhaltiga drycker är vanligast idag?

2. Detta är en film om hur alkohol påverkar oss när vi kör - "Aschberg i Danmark". Du kanske har sett den, om inte hittar du den här; <https://www.youtube.com/watch?v=ovEJol-OH0>

Denna film visar en fyllekörning i VTI's bilsimulator. <https://www.youtube.com/watch?v=Qgl1juRIXGc>

3. Ett begrepp som används i samband med bruk av alkohol är riskbruk. Med det menas en konsumtion som medför risker för kroppen (inte nödvändigtvis risk för beroende). I sammanhanget används enheten standardglas.

Vid hur många standardglas per vecka anser man att riskbruk uppnås? Är det samma mängd för män och kvinnor?

6. Hur stor andel av omkomna bilförare har alkohol i blodet?

7. Vilket är vanligare idag - drog- eller alkoholrattfylla? Hur många omkom i narkotikarelaterade olyckor 2019 och hur många av dem hade både alkohol och narkotika i blodet?

3. Kost

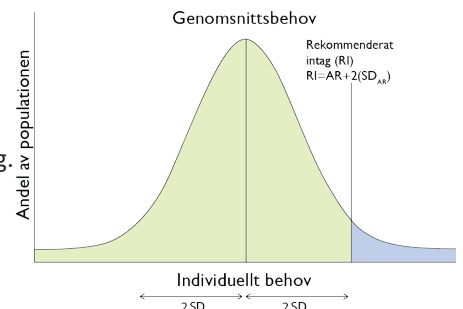
1. Få ämnen engagerar väl så många som kosten och uppfattningarna om vilken diet som är bäst varierar i hög grad. Anledningarna kan vara ett antal men en viktig anledning är att våra behov av olika näringsämnen varierar från person till person. Detta illustreras med figuren till höger. Den har ett par viktiga budskap - fundera en stund över det.

2. Titta på följande:

<https://www.youtube.com/watch?v=O6UtIpTY4FQ&t=80s>

<https://www.youtube.com/watch?v=SEe8iinEQE8&t=76s>

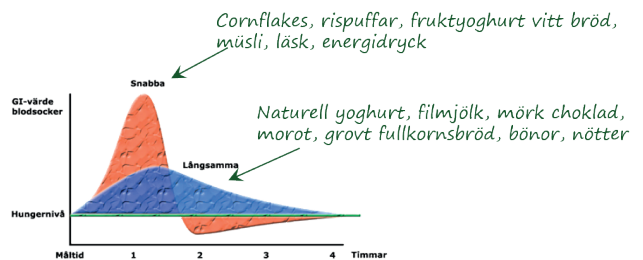
3. Idag ger Livsmedelsverket en konkret rekommendation vad gäller näringsintag. Vilken är den?



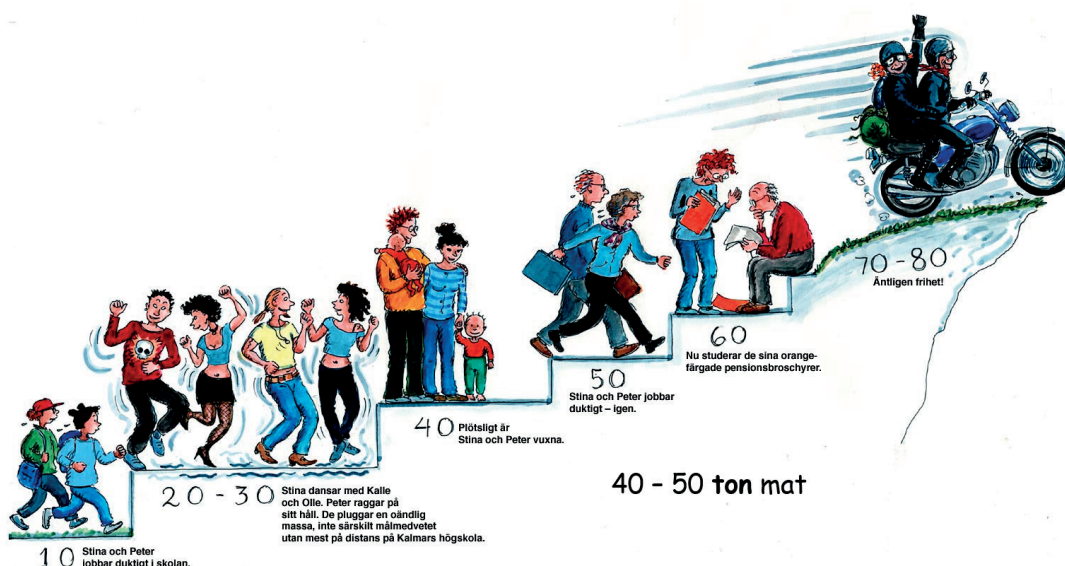
4. Vad menas med "tomma kalorier"?

5. Nämn några livsmedel som innehåller antioxidanter och ange varför vi behöver dessa.

6. Vilka är de två viktigaste kroppsfunctionerna om man vill få ner sin vikt?



7. Förklara vad figuren till höger illustrerar.



Ergonomi

1. Begreppet ergonomi har förändrats under åren så att idag kan man nog närmast sätta likhetstecken mellan ergonomi och arbetsmiljö i vid mening. Vilken myndighet "äger" begreppet?

2. Hur definieras ergonomi i Sverige?

3. Räkna upp vad som påverkar ergonomin på din förarplats.

4. Beskriv hur man lyfter någonting på ett korrekt sätt.

5. Titta på videoklippen på <https://www.komatsuforest.se/utforska/ergonomi/tips-och-r%C3%A5d>.

Utför övningarna minst en gång vardera.

Notera för varje övning om de "känns nyttiga" och om du tror du kan utföra dem under ditt arbete?