



2017-03-06 17:01 CET

## Frisk och stark i lokförarhytten

**Jag har varit lokförare i 30 år och precis gått i pension. Under alla år har jag burit med mig träningsväskan med löparkläder till jobbet. Det har blivit ett par tusen mil bara under min arbetstid. Jag har på turerna utforskat städers fantastiska omgivningar som jag annars aldrig hade fått se, men framför allt har jag funnit lyckan i att känna rörelsen som en människokropp är skapad för.**

Jag var 35 år och redan arbetat fyra år som järnvägsexpeditör på bangården när det pågick en internrekrytering av lokförare. Jag tänkte att det är ett bra jobb som kommer passa mig bra, så jag sökte. Jag kände att det var dags för en ny utmaning inom branschen. Att vara lokförare är ett trevligt jobb – det

har jag alltid tyckt!

När jag började var det gamla lok från 50 och 60-tal. Det var bullrigt och skakigt, ingen radio eller toalett. Arbetsmiljön nu är mycket bättre. För min del är den största fördelen att vi sitter i fina och moderna lok. Lokföraryrket är ensamt, men när jag träffar mina kollegor under pauserna har vi tid att sitta och prata med varandra och det är jättetrevligt. Sedan kan det dröja innan jag träffar just dem igen. Nästa gång jag kommer får jag träffa andra kollegor. Vi är över ett hundratal arbetskollegor som cirkulera i ett schema och jag har bra kontakt med mina kollegor som jag känner väl.

Jag bor Gällivare och har kört i Norrbotten på malmbanorna för LKAB, där mottagarna är malmhamnarna i Luleå och SSAB:s stålverk i Luleå. Tågen har 68 vagnar och väger 9000 ton, vilket motsvarar cirka 250 långtradare. Det tar ungefär fyra timmar att köra ett malmtåg till Luleå. Med lastade vagnar kör du i 60 kilometer och med tomma vagnar hem kör du i 70 kilometer. Det går inte så fort, men du vill inte att det ska gå så fort med dessa tyngder. Det har varit jättekul att köra malmtågen som redan började rulla 1888 mellan Gällivare och Luleå.

Jag får en känsla av att jag är min egen när kör mina tåg. Jag upplever ingen stress. Jag vet vad jag ska göra och tar ansvar för det. Det kräver att du är ajour och läser på vad som är nytt inom järnvägen. Det är mycket teknik och säkerhetsföreskrifter du ska kunna. Säkerheten är mycket viktig. Som lokförare är du en viktig del av järnvägen och du ska känna att "vad som än händer så fixar jag det". Det är lokförarens uppgift. Om det till exempel blir fel på sista vagnen, då måste du gå 750 meter och gå lika långt tillbaka. Då har du gått en och halv kilometer för att åtgärda ett fel. Är det vinter får du plumsa i snön. Som tur händer det väldigt sällan. Malmtågen är mycket driftsäkra och punktliga.

När jag kommer till min destination lämnar jag över tåget till personalen som lossar tåget, och det tar ungefär två timmar och då har jag rast och egentid. Redan för exakt 30 år sedan när jag klev på loket insåg jag ganska snart hälsoriskerna i yrket, men samtidigt såg jag fördelarna med egentiden som turerna erbjuder. Under alla år har jag burit med mig träningsväskan med löparkläder. Det har blivit ett par tusen mil bara under min arbetstid. Jag har på turerna utforskat städers fantastiska omgivningar som jag annars aldrig hade fått se. Jag kan med säkerhet påstå att mitt yrkesval har bidragit till min goda hälsa, sömn och utmärkta fysik. Detta trots att lokföraryrket brukar

räknas som ett "hälsofarligt" yrke. En fördel är också att du är en morgonmänniska som har lätt för att stiga upp. Konsten är att ta tillvara på det som egentiden möjliggör. Löpningen passade mig bäst, men det finns många andra former av motionsformer i väntan på tågkörningen hemåt. Det känns så bra när jag sätter mig på tåget på väg hem och äter en bit mat och följer dygnets och årstidernas skiftningar i vår vackra natur - det är det mest fantastiska med det här yrket.

Nu på min lediga tid som pensionär ska jag fortsätta att ägna tid på allt jag brinner för, musik, historia och möbelsnickeri, och så ska jag så klart ägna mig åt min träning. Jag vill tacka SJ, SJ-Gods och Green Cargo för alla fantastiska år som järnvägare.

***Lennart Karlsson, Gällivare***  
***Pensionerad Lokförare sedan förra veckan***

---

Green Cargo är en hållbar logistikpartner och en viktig del av skandinaviskt näringsliv. Nästan 98 procent av vårt transportarbete sker med eltåg med mycket låg klimatpåverkan. Varje vardag kör vi 400 godståg och ersätter dagligen runt 9 000 lastbilstransporter på vägnätet. I vårt nätverk trafikerar vi närmare 300 platser i Sverige, Norge och Danmark och med partners når vi hela Europa. Green Cargo ägs av svenska staten. Vi har 1 800 anställda, transporterar cirka 20 miljoner ton gods och har en årsomsättning på 4,2 miljarder SEK (2023).

## Kontaktpersoner



**Pressjour**  
Presskontakt  
010-455 40 02



**Stephan Ray**

Presskontakt

Chef Kommunikation & Public Affairs

[stephan.ray@greencargo.com](mailto:stephan.ray@greencargo.com)