

Arbetstrygghet

Nummer 2, 2010
årgång 12



Trygg och säker, en självklarhet

Detta nyhetsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

Säker smartphone

Nu blir våra telefoner mer och mer tekniska och "smartare". Det innebär framförallt att vi numera är uppkopplade till Internet även via mobiltelefoner.

Liksom att man via Internet kan få in virus mm i våra datorer, så gäller det även smartphones. Genom uppkopplingen mot Internet så ökar risken markant. Därför så bör du få in rutinen att säkra upp din smartphone lika som datorn.

Vad kan då hända?

- Via Internet och nerladdningen av appar så kan det komma in virus mm i telefonen, så telefonens funktioner kan bli påverkade.
 - Via e-post så kan virus och skadliga program komma in i telefonen.
 - Telefonen kan kapas via uppkopplingen mot Internet. Viktiga och personliga data och bilder som finns i telefonen kan stjälas och användas på olika sätt.
 - Tappad telefon, all din information och bilder kan användas i felaktiga syften.
- Har du en företagstelefon med företagsinformation kan den läcka ut

Tänk även på vad du sparar i telefonen, såsom lösenord, kontonummer mm.

- Eftersom vi fler och fler möjligheter att betala via mobiltelefon, så ökar risken att detta kan utnyttjas med en kapad eller upphittad telefon.

Vad bör du då tänka på:

- Använd och uppdatera möjligheten till lösenord.
- Ha lösenord på knapplåset gäller speciellt företagstelefoner)
- Slå av ditt WLAN när du inte använder Internet.
- Ändra bluetoothkoden och spärra för andra att hitta dig.
- Det finns möjlighet till att fjärradera telefonen vid förlust.

forts nästa sida

Alla texter är skrivna av Anders Bergström

Kick-off med självförsvar

Planerar du en kick-off eller annan firmaaktivitet.

Då kan jag varmt rekommendera en självskyddsaktivitet. Tillsammans med Linköpings Ju-jutsuklubb erbjuder jag självskydd i både teori och praktik. Låt dina medarbetare få möjligheten att känna sig tryggare, genom tips och idéer hur de ska tänka och agera. Även praktisk träning som ger en fysisk förståelse och kunskap hur kroppen fungerar i utsatta situationer.

Denna träning är också en bra teambildande aktivitet genom att deltagarna faktiskt får röra vid varandra och på så sätt öka gruppkänslan.

Störande e-post

PLING, yes, det har kommit ny e-post, måste kolla.

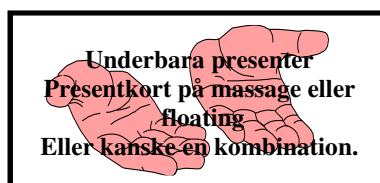
Känner du igen dig i detta, att direkt det plingar till kolla vad det är. E-posten har blivit en stark källa till informationstress som faktiskt är lättåtgärdad.

Det gäller bara att skapa rutiner. Börja med att

bestämma ex tre– fem tillfällen per dag som du ska kolla e-posten. Gärna efter en rast, så börja arbetet med att se över e-posten som kommit. Avsätt tid till detta.

Ordna med mappar och försök att behandla varje meddelande en högst två gånger. Åtgärda direkt eller flytta till en att göra mapp för det som kräver större åtgärder.

Sätt även filter för skräppost för automat-sortering till skräppost som kan kollas en gång per vecka. Det kan ju bli något som felaktigt hamnat här.



Julklapps- lösning

Nu närmar det sig tiden, då funderingarna kommer på frågan. Vad ska vi köpa till julklapp?

Lösningen heter **Presentkort**, på massage, floating, coachande samtal eller kombinationer av detta. Ring till mig för köp, jag skickar och du betalar via plus- eller bankgiro. Enklare kan det inte bli.

Vill du ge något annat som också uppskattas. Kom in och köp en av våra **vetekud- dar** som vi gör själva.

I det här numret:

Säker smartphone	1
Kick-off med självförsvar	1
Störande e-post	1
Julklapps lösning	1
Säker julhandel	2
Adventsljusen brinner	2
Boka nu inför våren	2
Packa bilen inför resan	2
Många tips och idéer	2
Kursverksamhet	2
Behöver du arbetstrygghet	3
Nyheter	3
Länkar	3
Abata information	3

forts

- Spärra simkort och telefon vid förlust.
- Kryptera informationen.
- Var noggrann med vad du laddar ner till telefonen.
- Ta backup på telefonens innehåll.

HÅLL KOLL PÅ TELEFONEN och REAGERA PÅ DET SOM KONSTIGT.

Säker julhandel

Nu närmar sig stormen, trängseln i affärerna efter julklappar.

För att du ska få en trygg julhandel så finns det några enkla tips att ta till sig.

- Ha uppsikt runt om i bankomaten.
- Betala gärna med chipkort och använd pengar så lite som möjligt.
- Om du har pengar med dig, förvara dessa nära kroppen och använd en
- ”Rånarplånbok” med handkassan som du kan bli av med.
- Bläddra inte med plånboken vid kassadisken.
- Ha handväskans rem diagonalt över axlarna och locket mot kroppen framför, med handen på väskan hela tiden.
- Plocka ur handväskan hemma på det som inte behövs just nu.
- Håll koll på era väskor med julklappar. Lämna inte utan uppsikt. Även när ni ställer ner dem vid kassan och när ni tittar på varor mm.

Adventsljusen brinner

Nu lyser adventsljusen i alla våra hus och på våra arbeten.

Tyvärr har vi redan läst i tidningarna om Räddningstjänstens uttryckningar för att släcka brinnande ljusstakar, bord och hus. Varför måste detta hända varje år. Räddningstjänstens resurser ska inte behöva lägga energi på detta.

Är det slarv eller är tanken, jag ska bara gå ut ett tag. För detta ändamål är en bra rutin att inte lämna ett brinnande ljus i ett rum som är tomt. Om det endast finns barn kvar gäller samma sak, släck innan sista vuxen går ut.

Detta är ord som är lätta att säga och som ni antagligen hört flera gånger. Men varför behövs då dessa tankar. Att släcka ljusen måste automatiseras så det sker varje gång vi lämnar rummet sist. Likväl som vi automatiserat rutinen att sätta på säkerhetsbältet varje gång vi sätter oss i bilen, så ska ljussläckning också automatiseras.

Det finns två sätt att automatisera detta i kroppen. Antingen träna på detta, sätt upp minneslappar och påminn varandra. Eller genom mental träning där visualisering och målbilder hjälper till för att få ett beteende som främjar tryggheten för oss alla.

Boka nu inför våren

Ta möjligheten att boka in tider som passar er.

Behovet av utbildningar i hot och våld samt HLR ökar för varje år. Eftersom bokningar för våren redan kommit så hör gärna av er om ert behov och önskningsar. Då kan vi redan nu planera in de tider som passar er. Detta med 2010 års priser.

Packa bilen inför resan

Om det skulle bli ett stopp på bilresan är det bra att vara förberedd.

Att ge sig ut i bilen när kylan innebär självklart att vi förbereder bilen för kyla och väglag. Vi sätter på vinterdäcken, kollar kylarväskan, batteri, lampor och vindrutetorkarna mm.

Det vi också bör göra är att förbereda oss själva om vi av någon anledning måste stanna bilen eller bilen av någon anledning stannar utan vår påverkan.

För att klara ett stopp i minusgrader, så bör det finnas ex filter, varma skor, mössor, vantar och byxor i bilen. Även redskap för att få loss en bil ur snön, såsom spadar, något att lägga under hjulen ex gummimattor. Med tändstickor och en yxa så kan vi göra upp en värmande eld.

Att ha en kabel för att ladda mobiltelefonen undviker att telefon laddas ur och omöjliggör våra kontaktmöjligheter.

Många tips och idéer

Detta nyhetsbrev består av många tips inom olika områden.

Självklart är det inte alla tips som finns, utan det finns många mer saker som man kan göra. Det som är viktigast för dig är att tänka till och fundera vad som gäller för just mig.

Via Internet så kan du hitta mycket mer som kan tillföra att dina åtgärder passar dina förutsättningar och behov.

Kursverksamhet

Exempel på kurser eller aktiviteter som kan anordnas om ni är några stycken med gemensamt önskemål.

- * Beteendeförändring genom mental träning.
- * Civilkurage, Nödvarnslagen.
- * Första hjälpen, Hjärt-lung räddning
- * Avslappning, meditation och stresshantering.
- * Självförsvar för tjejer/kvinnor i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.
- * Funktionell träning

Är ni ett gäng som har intresse för en kurs/föreläsning/workout så ring 013- 15 11 23.

Välmående personal

- Massage på arbetsplats/praktik.
- Stresshantering, avslappning.
- Mental rådgivning.
- HLR, Hjärt-Lung- Räddning.
- Första hjälpen.
- Pausgympa, mikropauser.
- Ergonomisk översyn.
- Föreläsningar/handledning.
- Friskvårdsaktiviteter.
- Träningsplanering.
- Tester/HPB

Trygg personal

- Trygg och säker arbetsplats.
- Utbildning hot och våld.
- Konflikthantering.
- Krishantering.
- Riskbedömning/Olycksincidenter.
- Säkerhetsrutiner och säkerhetspolicy.
- Fysisk säkerhetsutrustning.
- Handlingsprogram/plan.
- Internsvinn.
- Säker butik.
- Utbildning och implementering av säkerhetstänkande

Motiverad personal

- Psykiskt må bra.
- Ett företag som bryr sig om.
- Uttalad målsättning.
- Utvecklingsmöjligheter.
- Grupputveckling / teambuilding.
- Coachande samtal.
- Mental rådgivning.

Satsa själva på er kärnverksamhet, så hjälper vi er med att personalen är med er.

Se över vilket behov ni har, **om ni kryssar** i en eller flera av de delar som ingår i Arbetstrygghet, så bör ni höra av er till oss för hjälp.

Nyheter

Hjärtstartare

Nu har vi en bra kontakt för inköp av Hjärtstartare som bör finnas på varje arbetsplats.

Hundmassage

Jag ska nu gå andra steget i min hundmassörutbildning och behöver hundar att träna på. Hör gärna av er.

Hos abata friskvård i Johannelund kan du få hjälp med bl.a. följande

Massage	Floating
Fibromassage	Floating + massage
Andningsmassage/Lotorp	Mental rådgivning
Avslappningsmassage	Coachande samtal
Koppning	Stretching
Spikmatta	Träning

Länkar

Prevent och Arbetsmiljöupplysningen, för en bättre arbetsmiljö. www.prevent.se och www.arbetsmiljoupplysningen.se

Brottsförebyggande rådet, rapporter och utredningar inom trygghetsområdet. www.bra.se

LiBrå, Linköpings Brottsförebyggande råd. www.linkoping.se sök på librå

Svenska stöldskyddsforeningen, tips och råd, nyckelbrickor mm, [/www.stoldskyddsforeningen.se](http://www.stoldskyddsforeningen.se)

Massage och Kroppsvård, Tidningen inom välmåendet. www.mok.se

Tempur, tryckavlastande madrasser och kuddar, www.tempur.se

Svenska Spikmattan, skön avslappning. www.spikmattan.se

GNLD, kosttillskott och hemmaprodukter. www.gnld.se

Lotorpsmetoden, andningsmassage, www.lotorpsmetoden.se

Fibromassage, massage för fibromyalgi, www.fibromassage.se

Abata är återförsäljare för

Tempur-madrasser och kuddar. (Lånemadrass finns)
Svenska Spikmattan
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.
Gå-stavar från Korpen.
Liniment och övriga massageprodukter

Detta nyhetsbrev utkommer när det kommit fram intressanta artiklar, forskning och tankar att delge.

Vill du inte ha "Arbetstrygghet" mer så meddela oss på nyhetsbrev@abata.se



Abata Personsäkerhet & Friskvård ,
Anders Bergström
Morgongatan 64
589 53 Linköping
Tfn: 013 15 11 23
Mobil: 070 555 27 77
Fax: 070 220 74 69
E-post: anders@abata.se
Besöksadress:
Munkhagsgatan 116

www.abata.se