

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

Nyhetsbladet innehåller information om forskning och rapporter, men även ämnen som förhoppningsvis lär er något och får er att tänka till.

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

Nummer 2, 2012  
årgång 14

## En lykta kommer snabbt.

### Sommar är lika med MC-tider

Nu har värmen kommit och många med mig plockar fram våra underbara tvåhjuliga åkdon. Jag fick nyligen höra på radion att MC-olyckorna ökar medan bilolyckor minskar. Jag tror att det var en ökning med 9 omkomna förra året till 49 st 2011. Detta är siffror som inte är godtagbara.

Då undrar man självklart vad det beror på. Och det finns många orsaker som spelar in, men jag vill nog trycka på två faktorer/beteenden som är en grundorsak.

För det första så beror det på MC-föraren som inte betar sig som det bör och kör på fel sätt. Fram för allt förare som kör snabbt och vårdslöst, vilket även skapar en osäkerhet hos andra trafikanter. Som förare kan jag ju känna att jag behärskar cykeln, så länge allt går bra, men så fort det händer något i trafiken som jag själv inte styr över, så kan olyckan hända.

På MC-förarens felsaldo har vi även de som faktiskt inte kan köra, de som inte tränat på att svänga och bromsa i plötsliga situationer. Sedan ha vi påverkade och förare utan fokus på körningen.

Därför är det viktigt som trafikant alltid ha uppmärksamheten på topp när man ser en ensam lykta som kommer. (Egentligen även för tvålyktade fordon).

För det andra som beror flera olyckor på biltrafikanter som inte ser enlyktade fordon som motorcyklar utan som långsamgående mopeder. De farliga situationer är när en bilist ska göra en vänstersväng eller köra ut på den väg där motorcyklisten kommer. Här närmar sig motorcykeln snabbare än man kanske tror när man sitter i bilen. Som bilist ta en extra titt och var säker när du svänger eller kör ut på en väg.

Nu börjar även MC-cyklister lämna den svarta klädseln och klär sig i reflexvästar eller reflexprydda kläder. Hjälmar blir också mer färggranna och synliga.

Men det finns fortfarande mörklädda MC-åkare och även de som kör på ett oansvarligt sätt. Så var beredd och ha en ökad beredskap när ni är ute i trafiken.

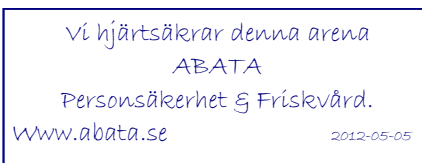
## Mer allmänna hjärtstartare i våra städer.

### Nu ökar möjligheten att att klara ett hjärtstopp i städer.

Det placeras ut mer och mer offentliga hjärtstartare i våra storstäder. Detta innebär att just du har större möjligheter att bistå när någon har drabbats.

Tyvärr så kommer vi inte i alla delar av städerna kunna att kunna nå en hjärtstartare inom de 2-3 min som rekommenderas för bästa resultat, eftersom det då skulle behöva finnas många offentliga hjärtstartare.

Vi kan som arbetsgivare ändå höja tätheten var vi än bor. Detta genom att sätta upp en hjärtstartare på arbetsplatsen och även skylta den ordentligt. Vi kan också sponsra affärer, offentliga anläggningar, grannskapshus, köpcentrum, vänthallar mm mm genom att skänka en hjärtstartare med motprestation att få sätta upp en skylt "Skänkt av.....". Detta kan vi räkna in i BRA marknadsföring som visar att ditt företag bryr sig och är engagerad. Se även [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)



## Missing People

**När vi ändå har detta med sponsring och hjälpinsatser uppe, så har vi den senaste tiden hört mycket om Missing People.**

Missing people är en ideell organisation som hjälper till och även själv anordnar skallgångskedjor mm för att leta efter försvunna människor. Denna typ av organisation ska ha mycket kredit för det engagemang de har.

Men de finansieras av bidrag och sponsring, så ta och bidra med ett bidrag. Nästa gång kan det vara någon nära oss. Mer information på [www.missingpeople.se](http://www.missingpeople.se)

**Anmäl arbetskada via nätet.**  
Nu har Arbetsmiljö-verket och Försäkringskassan gått ihop och gjort en gemensam hemsida för anmälningar av arbetsskador, tillbud och olyckor.

[www.anmalarbetskada.se](http://www.anmalarbetskada.se)



Alla texter är skrivna av Anders Bergström

### I det här numret:

En lykta kommer snabbt	1
Allmänna hjärtstartare	1
Missing people	1
Jobbantning eller inte	2
Motion och psykiskt välbefinnande	2
AKUTVÄSKA	2
Vi utbildar i barn-HLR	2
Riskmanagement	3
Nyheter	3
Abata information	3

## Vanlig bantning leder ofta till jobbantning

**Nu ska jag ner i vikt! Den tanken slår många av oss och så sätter vi igång med någon av de många olika metoder som man kan hitta.**

Jag hittade 5 enkla knep som egentligen är självklara på viktklubben.se. Dessa ökar dina möjligheter att gå ner i vikt och även hålla den.

1. Byt ut dina stora tallrikar mot mindre.

Därför funkar det: Ögat vill ha en full tallrik och därför lockas du av att lägga upp en för stor portion. Tallriksstorleken har ökat markant de senaste 15 åren, men mindre tallrikar finns fortfarande att köpa. Ett tips är att fynda gamla, vackra tallrikar i secondhand-affärer eller på auktion.

2. Ta gärna om, men inför en regel som säger att din andra portion bara får innehålla grönsaker.

Därför funkar det: En portion räcker för att du ska hålla dig mätt och glad till nästa måltid. För att behålla matglädjen kan du gärna ta om, men gör det till en regel att bara ta grönsaker i andra omgången. Grönsaker ger mycket volym men få kalorier. Du känner att du ätit rejält och känner dig mätt längre.

3. Använd små glas att dricka drycker med mycket kalorier. Det stora glaset behåller du för vatten.

Därför funkar det: Drycker kan ge mycket kalorier utan att du tänker på det och utan att du blir mätt.

4. Sätt aldrig fram kastruller, grytor eller uppläggningsfat på bordet. Lägg upp portionen på tallriken direkt från spisen istället.

Därför funkar det: Handen på hjärtat, du vet hur mycket mat du behöver för att hålla dig mätt till nästa måltid. Lägg bara upp så mycket som du vet att du ska äta så riskerar du inte att äta dubbelt så mycket bara för att det är gott.

5. Om du inte äter frukost varje dag, börja med det. Äter du redan frukost är det kanske dags att se över den och se om den är någorlunda nyttig. Har du ont om tid? Förbered frukosten kvällen innan.

Därför funkar det: Frukosten anger tonen för resten av dagen. Den ger dig energi ända fram till lunch och gör det lättare att inte småäta eller falla för onyttigheter resten av dagen.

Det finns många sätt att lyckas och du måste välja ditt verktyg för detta. Men om du har svårigheter att ta tag i detta och känna att det händer något, så är Aftonbladets viktklubb ett bra verktyg för att nå din målvikt som även tar hänsyn till ditt normala ätande och inte speciella metoder.

## Motion och psykiskt välbefinnande går hand i hand.

**Nu är det återigen bevisat.**

Det finns en klar koppling mellan motion och psykiskt välbefinnande. Om vi motionerar helst ca 4 timmar, men minst ca 2,5 timme per vecka så kommer vi att må bättre och risken för psykisk utbrändhet och depression kommer att bli mindre.

Enligt ny forskning från Tel Aviv, så finns det en koppling mellan kaloriförbränning och minskad risk för utbrändhet.

Så se till att röra på er för att klara din dagliga situation bättre och kroppen kommer även fysiologiskt att må bättre.

### **För din trygghet så har vi nu tagit fram en liten akutväska för första hjälpen.**

Vi har funderat på vad som egentligen behövs och vad som är lätthanterligt och kommit fram till följande innehåll.

Engångshandskar.

Kompressionslinda för olika förband.

Fixoplåster för mindre sår.

Våtservetter för rengöring.

Minimask som skydd vid muninblåsningar.

Burnaid, brännskadegel för brännsår, solsvida, insektsbett mm.

Sax

Allt förpackat i grön väska som är lätt att bära med sig.

Priset för denna väska är **endast 185 kr**. Ord pris 272 kr.

Har ni andra behov, så anpassar vi innehåll och väska efter er.

## Vi fortsätter med er möjlighet att utbilda er i Barn-HLR

**Nu är Lotta Klang Bergström instruktör i Barn-HLR**

Och vi kan därmed erbjuda er utbildningar i detta. Barn-HLR skiljer sig lite från Vuxen-HLR, men är lika viktigt att kunna.

Barn-HLR är indelad i två delar, 0-1 år och 1 år - pubertet och utbildningen kräver också speciella träningsdockor.

Vi har nu möjligheten att ta emot grupper på sex stycken, antingen hos oss eller ute hos er, på arbetsplatsen eller hemma.

**Fram t.o.m juni erbjuder vi 10% rabatt om ni bokar en kurs för max 6 st. Två kurser ger 15 % rabatt.**

# Kryssa de delar inom Arbetstrygghet ni har behov att se över, ring sedan 013-15 11 23

## Välmående personal

- Massage på arbetsplats/praktik.
- Stresshantering, avslappning.
- Mental rådgivning.
- HLR, Hjärt-Lung-Räddning.
- Första hjälpen.
- Pausgympa, mikropausar.
- 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.

Säkerhetsarbetet bygger på säkerhetstriangeln

**Vad**, vilka tillgångar skyddar vi ?

**Mot**, vilka typer av hot och incidenter skyddar vi?

**Hur**, på vilket sätt skyddar vi företaget? Vilket fysiskt skydd behöver vi?

## Nyheter

Vi har nu avtal med Linköpings Kommun inom hälsa-friskvård.

### 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

### abata är återförsäljare för

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



Skanna dig direkt till abata:s hemsida från din smarta telefon.



Personsäkerhet & Friskvård  
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](http://www.abata.se)

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](mailto:nyhetsbrev@abata.se)