

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.

Trygg och säker, en självklarhet



Kunskap räddar liv

Det är generellt viktigt med brandutrustning, utrymningsövningar på arbetsplatser, men när det gäller första hjälpen är den mer eftersatt. Även om olyckor och skador händer oftare än bränder.

Första hjälpen ska ni nu kunna få hjälp med. Nu är planeringen och funderingar klara och vi startar arbetet med Kunskapen som räddar liv.

Akuta lägen och AED är en del inom Abata och vi kan erbjuda utbildning och övningar inom Första Åtgärd, HLR och D-HLR samt försäljning av sjukvårdsmaterial, sjukvårdsväskor, hjärtstartare och tillbehör.

Ansvarig för detta är Ronnie Nilsson (tidigare Linköpings Brandservice). Ronnie kommer att ansvara för kundkontakter, försäljning och utbildningsinsatser. På utbildningssidan kommer också Lotta Klang Bergström att vara verksam. Både Ronnie och Lotta är ambulansutbildade och har tidigare jobbat med utbildningar i flera år.

Tillsammans med Abatas tidigare kompetens inom riskhantering och krishantering kan vi nu erbjuda en helhetsbild för att minska skador och incidenter och hjälpa er få en trygg arbetsplats. Vi följer Arbetsmiljöverkets AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd". Med ett kontinuerligt arbete så ökar möjligheterna till

"Tänk efter före"

tryggare arbetsmiljö.

Nya möjligheter för dig, din familj, dina vänner, arbetskamrater eller personal.

Vi genomför HLR-kurser i Johannelund för dig och dina vänner (6-10 st).

Köp er Hjärtstartare av oss. Behöver ni batterier eller elektroder till den ni har hör av er.



Ring Ronnie på tel 070 960 00 77

Alla texter är skrivna av Anders Bergström

Vilken faktor stressar oss mest

Att vara stressad på jobbet innebär ofta en försämrad produktivitet. Varför känner vi oss då stressade?

I en undersökning som tidningen Du&jobbet har gjort så visar det sig att det som stressar oss mest är att inte hinna med att göra en bra insats på jobbet.

Tidsaspekten, svåra och för många uppgifter innebär att det blir svårt att avsluta en uppgift på ett sätt man kanske skulle vilja.

När man blir stressad så minskar förmågan att hantera flera saker samtidigt. Vi har då också svårt att koncentrera oss på en specifik uppgift. Vad kan du då göra när du börjar känna stress? Prova bland annat att:

- Ta några djupa andetag.
- Sortera upp vad som ska prioriteras, så du kan avsluta uppgift för uppgift.
- När du får en ny uppgift, fråga vad som ska tas bort, eftersom du inte hinner med allt.

Resultatet från undersökningen vad som stressar oss på jobbet bygger på svaren från 2 700 personer.

Topplistan

57% När jag inte hinner göra en bra insats som jag önskar.

55 % När uppgifterna blir för många.

47% När tekniken krånglar.

35% När jag blir orättvist behandlad.

34% När det är konflikter i arbetsgruppen.

30 % Vid omorganisation/förändringsarbete.

30% När jag ska göra flera saker samtidigt.

21% När familj och arbetsliv krockar.

Källa: Du&jobbet nr 5-2011

Tankar efter sommaren

Nu kanske det är dags att se över behovet av säkerhet inför hösten.

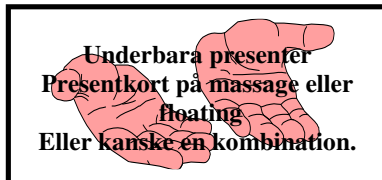
Gör detta i god tid, så ni kan planera in utan att behöva känna stress p.g.a sen planering. Hösten går snabbt och snart är det juletider.

Att se över säkerheten och utbilda personalen bör göras i god tid.

I det här numret:

Kunskap räddar liv	1
Vilka faktorer stressar oss	1
Tankar efter sommaren	1
Företagsaktivitet	2
Kursbeskrivning	2
Rör på dig	2
Grannsamverkan gör nytta	2
Många tips och idéer	2
Kursverksamhet	2
Behöver du arbetsstrygghet	3
Nyheter	3
Länkar	3
Abata information	3

Underbara presenter
Presentkort på massage eller
floating
Eller kanske en kombination.



Företagsaktivitet med självförsvaret

Planerar du en 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.

Kursbeskrivning hot och våld

Jag har nu genomfört dessa utbildningar i över 20 år och dessa har utvecklats genom åren och kan idag beskrivas enligt nedan.

Innehåll:

Riskinventering, vilka risker har vi på vår arbetsplats?
Förebygga, vad kan jag som individ, vi som personalgrupp göra innan hotet finns? Vilka faktorer inverkar på en trygg arbetsplats? Vilka rutiner finns.

Bemötande, om olika bemötandesätt och deras påverkan på situationen.

Undvika, hur bemöter jag en frustrerad person som visar aggression eller uttalar hotet?

Avvärja, självförsvaret när jag blivit attackerad. Frigöring, blockering, förflyttning och kontroll. Vilken nivå av användning av motvåld gäller?

Omhändertagande av personal som blivit utsatt. Kamrattstöd och krisreaktion.

Nödvarnslagen, samt andra lagar och föreskrifter som berör arbetsplatsen.

Exempel på utbildningsupplägg:

Grundutbildning: För er som behöver en bra grund för det fortsatta trygghetsarbetet. Grundutbildningen är en två-dagarskurs med ca 40 % praktisk självförsvartsträning. Denna kurs kan med fördel delas upp på fyra halvdagar eller två heldagar beroende på era möjligheter.

Trygghets-/Säkerhetsdag: En introduktionsdag i hot och våld, där vi tar upp de olika delarna i "Jag Är Trygg". Den är främst teoriinriktad. Vi får ca 15 % praktisk självförsvartsträning.

Halvdag: En introduktion för att ni ska komma igång med arbetet i hot och våld. Tyngden ligger på förebygga och nödvarnslagen, men andra delar tas upp efter ert behov.

Halvdag praktik: För er som behöver genomgång av att hantera handgripliga situationer. Vi går också igenom Nödvarnslagen. Den är lämplig som repetitionsutbildning.

Rör på dig

Vi har blivit ett stillasittande folk.

Tyvärr så har många av oss blivit för mycket stillasittande, både på arbetet och fritiden. Detta står i kontrast mot att vår kropp är gjord för rörelse. Så ta och lova dig själv att sammanlagt minst en halvtimmes promenad/dag är målet. Alla steg både under arbetsdagen och fritiden räknas. Enligt rekommendationer bör vi gå ca 10 000 steg/dag. Testa med en stegräknare någon dag för att se om du når upp till ditt mål för dagen.

Grannsamverkan gör nytta

Grannsamverkan är ett sätt att få en tryggare hemmiljö. Har ni varit bortresta under sommaren och haft en liten oroskänsla för hemmet.

Grannsamverkan har funnits i över 20 år och har en stark funktion fortfarande. Det pratas inte så mycket om detta som det gjorde under förra årtiondet, men där det finns så har det förekommit mindre inbrott Grannsamverkan handlar om hjälpa varandra och ha uppsikt.

Bara det att reagera på sånt som känns konstigt, ex bilar som åker runt och tittar gör stor nytta. Grannsamverkan innebär även att ni som grannar hjälper varandra när någon reser bort.

Så om ni inte har Grannsamverkan i ert område, så ta kontakt med polisen och starta. Det går även bra att starta i hyreshusområden. Lägenhetsinbrotten har tyvärr ökat mer än villainbrotten

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.
- * Självförsvaret 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.

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, mikropaus.
- 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

Kombibehandling

För att kunna ge en större helhet så erbjuder jag nu en behandling som kombinerar massage för kroppen och samtal/stresshantering för själen.

Behandlingen består av 30-45 min massage och 30 min samtal/rådgivning.

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 om välmående. 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

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

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