



Alla texter är skrivna  
av Anders Bergström  
om inte annat anges.

**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.

## Hur arbetas det med Hot och våld

**Hot och Våld är ett område, som i många avseenden inte är ett prioriterat område. Det gäller även helhetsbegreppet hälsa och säkerhet i vilken hot och våld är en del.**

Arbetsmiljöverket har bland annat uppmärksammat detta i en [rapport](#) om brister i det förebyggande arbetet på arbetsplatser inom myndighetsutövning. Där visade det sig att hela 67 % av arbetsgivarna fick krav på förbättringar. Enligt Arbetsmiljöverkets projektledare så skapar detta en stor oro bland de anställda.

Finns det en oro på arbetsplatsen för att det ska hända, så skapar det en otrygghet vilken ger en osäker arbetsinsats. Jag använder mig av en grundtes som lyder "var förberedd, inte misstänksam". Att vara förberedd handlar om att vi har en kunskap och vet om risker och hur vi åtgärdar dessa. Att vara misstänksam innebär en oro och otrygghet att något ska hända och då återspeglar det sig i en persons tänkande och agerande, vilket blir "nerbrytande".

Ser vi på begreppen, före, under och efter så innebär det:

**Före:** Vi har på arbetsplatsen gjort en riskbedömning för att kartlägga vad som kan hända. Vi har också värderat riskerna för att hitta rätt åtgärder. Och åtgärderna är skadeförebyggande, i första hand ska vi göra allt för att tillbud och olyckor inte ska inträffa. Men här är det också viktigt med en organisation och rutiner anpassade för arbetsplatsen. (Se text om tillbudsrapportering i Arbetsstrygghet 1-2014).

**Under:** Här ska rutinerna fungera och det innebär att all personal är väl insatta och de också har förstått varför rutinerna ska följas.

**Efter:** Nu ska alla åtgärder för att ta hand om de utsatta aktiveras och arbetsgivaren är navet i hjulet, som har ansvar för att individen verkligen tas om hand på bästa sätt utifrån de behov hon/han har. Omhändertagandet ska vara både kortsiktigt och långsiktigt. Det gäller att även vara vaksam på de små händelserna, som om de inte tas om hand kan ge stora följder.

Arbetsmiljöverket har också beslutat inför ett sanktionssystem gällande arbetsmiljön. Det träder i kraft den 1/7 2014 och innebär att Arbetsmiljöverket kan utfärda sanktionsavgift i stället för att göra en brottsanmälan vid påkomna brister i arbetsmiljön. Läs mer [här](#).

## Stöldmärk nu

**Som "trygghetskonsult" försöker jag se över vad som finns på marknaden gällande säkerhetsprodukter.**

Vi har nu hittat Märk-DNA ett stöldmärkningssystem som penslas på era föremål. Märk-DNA innehåller micropunkter som är unika för varje flaska. Den innehåller även fluorescerande färg och syns i UV-ljus. Det har testats av polisen och spridits i företagsvärlden. Men det fungerar lika bra att märka era privata värdesaker.

Vi ska nu själva testa detta och förhoppningsvis är det så bra vi hört och kommer då att hjälpa er att skaffa detta för ert företag/organisation eller hemmet.

Välkommen till  
din samarbetspartner när det gäller  
personssäkerhet, friskvård och medical.



Läs AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", och AFS 2001:1 "Systematiskt Arbetsmiljöarbete".

## "Tänk efter före"

Dags att boka in utbildningar och konsultation för att öka tryggheten hos er personal. Ring 013 15 11 23 eller e-posta [anders@abata.se](mailto:anders@abata.se) för vårens eller höstens trygghetsarbete.



HLR-utbildning och  
Hjärtstartare för er arbetsplats.  
Ring oss för pris 013 15 11 23

## Vi spetsar HLR-utbildningarna

**Vi ser vikten av att kunna ta hand om olycksfall på bästa sätt och vi vill ge möjligheten till en merkunskap vid HLR-utbildningar.**

Därför utökar vi nu våra utbildningar med krishantering. Det kommer att innehålla de olika delarna i krisreaktion för att veta hur vi kan reagera i krissituationer. Vi kommer även att ta upp hur vi som medmänniskor på bästa hand kan ta hand om de som på något sätt kommit i kris.

Det handlar inte om professionell hjälp utan kamratstödsdelen som är viktig både i akutskedet och även långsiktigt. Det viktigaste är att ingen får bli lämnad ensam efter en händelse, hur liten eller stor den än är. Det kan vara svårt att själv avgöra hur påverkad man blivit av händelsen.

Därför vill ge er kunskapen om krisreaktioner, så att ni kan förstå både er egen reaktion men även andra inblandades, det gäller även åskådare.

## Dra ut din kropp

**Att må bra är det vi alla vill. Och det finns mycket att göra, så här kommer ännu en tanke till dig.**

När vi rör oss eller tränar så kontraherar musklerna, alltså drar ihop sig. Det är den enda rörelse muskeln i sig själv kan göra. Och innebär att musklerna förkortas och det påverkar även blodcirkulationen i musklerna. Sitter du istället still, så sker det inte så mycket rörelser i musklerna och de anpassar sig efter det. Vilket innebär att de faktiskt blir kortare med tiden.

Så här kommer ännu lite tips för vardagsträningen.

De rörelser vi kan göra i våra leder (beroende på ledtyp) är flektion (böjning), extension (sträckning) och rotation. Så att göra dessa rörelser då och då under dagen sträcker ut musklerna och därmed även ökar möjligheten till blodcirkulation. Cirkulationen gör musklerna mer elastiska samt tillför näring och transporterar bort slaggprodukter. Längre muskler ökar ju självklart även vår rörelseförmåga.

Så rör kroppen i rotation samt böj och sträck. Då är det viktigt att tänka på vilken rörelse respektive led gör och se till att rörelsen sker i rätt led. Om du exempelvis ska sträcka ut musklerna i nacken, så tänk på att hålla axlarna stilla när du roterar, sträcker eller böjer på nacken. Ska du sträcka ut musklerna i ryggen, så håll höften stilla.

Du kan börja med ex nacken. Sitt stadigt på en stol med fötterna i golvet, eller ställ dig med fötterna ungefär höftbrett. Håll axlarna stilla och rotera huvudet försiktigt till höger och sedan vänster. Gör det lugnt och gör det fler gånger åt varje håll. Försök att komma lite längre för varje gång. Luta sedan huvudet rakt åt sidan utan att rotera på huvudet. Tänk på att axlarna är stilla under hela tiden. Och avsluta nacken med huvudet uppåt och nedåt.

Nästa steg är att låsa höften och göra samma rörelser med ryggen. Låt då huvudet följa med i rörelserna.

Detta kan du göra flera gånger per dag. Starta försiktigt och öka sedan rörelserna.

**abata är återförsäljare för**

Philips Hjärtstartare  
Sjukvårdsutrustning  
Svenska Spikmattan

Tempur-madrasser och kuddar.  
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.  
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.

**abata**

personsäkerhet,  
friskvård &  
medical

Er samarbetspartner när det gäller Hälsa och Säkerhet

013 15 11 23, 070 555 27 77  
anders@abata.se  
www.abata.se

Läs AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd".

Halvdagskurs i  
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som  
kick-off eller  
annan företags-  
aktivitet.



**"Trygg och säker,  
en självklarhet"**



Tibs foto har sin ateljé  
i mina lokaler.

