

Arbetsstrygghet

abata personsäkerhet
& friskvård

Anders Bergström ArbetsTrygghet
Er samarbetspartner när det gäller Hälsa och Säkerhet

Nummer 3, 2009
årgång 11



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.

Träna hjärtat med kvalitet

Kondition är ett begrepp som vi alla måste träna, men varför och hur.

Hjärtats kapacitet när det gäller kondition handlar om slagvolym och hjärtfrekvens. Slagvolym innebär hur mycket blod hjärtat kan pumpa ut per hjärtslag. Frekvensen är det antal slag hjärtat slår.

Minutvolym är produkten av frekvens och slagvolym ($mv=f*sv$). Minutvolymen är alltså den mängd blod som hjärtat pumpar ut under en minut och ger den arbetsbelastning kroppen kan utsättas för. I vila har vi en pulsfrekvens på ca 70 slag i minuten, men vi kan under arbete öka pulsen med mer än det dubbla. Användbar slagvolymen hos en normalperson är ca 70 ml, men kan för en vältränad öka till 200 ml.

Den maximala pulsfrekvensen kan testas fram genom ett maxtest, men också schablonräknas genom $220 - \text{din ålder}$ (för män) eller $226 - \text{din ålder}$ (för kvinnor). Pulsen ökar genom att du anstränger dig mer, men slagvolymen kan endast tränas upp genom kontinuerlig träning.

Hjärtat behöver tränas för att klara av att pumpa ut den mängd blod som kroppen behöver. Hjärtats pumpförmåga är färskvara och anpassar sig efter den belastning den utsätts för.

Konditionsträning handlar alltså i första hand om att öka slagvolymen, men även anpassning av kroppens förutsättningar till arbete.

För många handlar konditionsträning om att under minst 30 min arbeta med en puls på ca 60-75 % av maxpuls. Det ger en bra grundträning, men de som tränar eller arbetar hårt så finns det en möjlighet att förbättra träningen. Detta genom att intervallträna. Senare forskning (bl.a från Norges idrottshögskola) visar att högintensiva intervaller ger bäst förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan.

forts

Forts

Intervallträning kan se olika ut men en slutlig arbetstid på ca 15 min med en puls på ca 90 % av maxpuls ger en mycket bra effekt. Att hålla sig till intervaller på ca 2-4 min aktivitet med ca 1-2 min vila innebär också att pulsen inte hinner gå ner mellan intervallerna, utan intensiteten bibehålls. För lång vila gör att pulsen går ner så mycket att nästa intervall måste börja med att höja pulsen igen. Detta ger en ineffektiv träning. Tränings sättet ska vara att jobba med hela kroppen. De högsta värdena på syreupptagning fås hos roddare och längdskidåkare. Dessa idrotter kan vara svårt att kunna träna eftersom de kräver vatten eller snö. Men med en roddmaskin eller crosstrainer så får du möjligheten hela året.

"Tänk efter före"

Lag om att hjälpa

Hur skulle du agera om du bevittnar en stöld eller slagsmål. Kanske vända ryggen till eller ingripa. Idag kan du göra det du vill, men troligen inte mycket längre till. Nu börjar förslaget på en civilkuragelag bli färdigt. Regeringen har under flera år haft detta på sin agenda och nu finns förslaget snart färdigt. Det handlar fram för allt om en attitydförändring enligt regeringen. Vi ska inte bara kunna titta på och sedan gå därifrån. Utan med det nya förslaget så innebär det för dig att visa någon form av engagemang.

Detta engagemang innebär förhoppningsvis inte att du behöver gå i mellan i ett bråk eller på andra sätt konfrontera eventuella gärningsmän. Du kan agera genom att gå och ringa polis, kolla vilken väg personen tar, försöka identifiera så bra som möjligt mm. Då har man gjort något utan att riskera sin egen hälsa.

Civilkuragelagen riktar sig också till oss att ändra attityd och inte var likgiltiga. Det kräver ett engagemang att bry sig om. Att som vuxen ge signaler om ett "normalt socialt" beteende kommer i längden att ge en tryggare miljö.

Julen närmar sig

Du kanske redan har börjat tittat på julklappar. Både till din familj och även till er personal.

Något som uppskattas är en upplevelse och det kan självklart Abata hjälpa till med.

Presentkort på massage, floating eller avslappning ordnar du enkelt genom att ringa till oss. Vi har också kontakter, så må bra produkter ordnar vi enkelt.

Ring 070 555 27 77 i god tid, så är det snart ordnat.

I det här numret:

| | |
|----------------------------|---|
| Träna hjärtat med kvalitet | 1 |
| Lag om att hjälpa | 1 |
| Julen närmar sig | 1 |
| Om brandsläckare | 2 |
| Om hjärtstatare | 2 |
| Styrka för barn | 2 |
| Chef-krisstöd | 2 |
| Kursverksamhet | 2 |
| Behöver du arbetsstrygghet | 3 |
| Nyheter | 3 |
| Länkar | 3 |
| Abata information | 3 |

Köp rätt brandsläckare

Jag lärde mig något nytt när jag besökte Linköpings Brandservice. Har du en brandsläckare hemma? Var har du köpt den? Har du rätt klassning på den?

Brandsläckare liksom så mycket annat skiljer sig från den ena till den andra, både produkt och leverantör. En släckare släcker brand, men vilken typ och hur stor ska den vara?

A-klassad släckare släcker brand i trä, textil, papper mm, vilket innebär att den är lämplig för ett hem. Här bör klassen vara minst 27A, men ju större ju bättre.

B-klassad släckare släcker i bensin, oljor, plaster mm. Även den lämplig för hem, eftersom det idag finns mycket plaster i hemmet. Garage mm kräver också B-klass. Vilken klass som behövs beror på vad som finns i garaget, men minst 183B är en bra klassning. A- och B-klass följer också varandra i samma släckare, så det passar ihop.

Det gäller att titta på släckaren innan du köper den. Tänk också på möjligheten att släckaren ska kunna servas nära dig. Då får du titta på vem som tillverkat släckaren och var en servicestation finns. Svenska släckare har bra service, men inte alla utländska.

Ska de vara pulver eller skum? Pulver släcker bättre, lättare att hantera, men är svårare att rengöra efteråt. Så vid mindre bränder går skummet lättare att ta bort. Vid större bränder spelar detta ingen roll eftersom brandstädningen ändå är stor.

Se mer info

http://www.presto.se/new2/underpages/doc.asp?id=223http://www.svbf.se/AA1_Privpers/Bilder/GR_Handbrandslackare.pdf

En hjärtstartare på varje arbetsplats

Har din arbetsplats en hjärtstartare?

Vad är enhjärtstartare? Det är en enkel apparat som kan göra stor nytta vid ett hjärtstopp och används tillsammans med HLR, hjärt-lungräddning. Hjärtstartare är en självinstruerande defibrillator som alla kan använda. Att använda den ingår numera också i HLR-utbildningen.

Att kunna ge snabb hjälp vid ett hjärtstopp ökar markant möjligheten till ett positivt resultat. Därför sprids nu tanken på att det bör finnas hjärtstartare på varje arbetsplats. Denna investering är en liten summa i förhållande till den nytta den kan göra.

Om en del av (eller hela) personalen har kunskap i HLR och kan använda en hjärtstartare, så har ni tagit ett stort steg till tryggare arbetsplats.

forts



Forts

HLR:ens uppgift är att hålla blodcirkulationen och syretillförseln i gång under ett hjärtstopp. Detta tillsammans med professionell hjälp med rätt utrustning kommer för att ta över. Med en hjärtstartare finns även möjligheten till att få hjärtat att börja arbeta självt igen. Den självinstruerande lilla apparaten talar om exakt vad man ska göra och den är lätt att följa. Detta gör också att man inte stressar iväg utan systematiskt går igenom hjälpförloppet.

Ring gärna ABATA för både hjälp med inköp av hjärtstartare och utbildning.

Styrka för barn

Styrketräning för barn har under året varit ett hett diskussionsämne. Det har länge sagts att barn inte ska styrketräna. Nu visar sig forskning att detta inte är belagt, utan visar en nytta i att träna.

Styrketräning för barn innebär inte att lyfta tunga vikter. Det handlar mer om att träna balans, grundstyrka och koordination. Vid denna träning ökar kroppskontrollen och övningar kan göras på rätt sätt. Detta minskar skaderisken och ger också bättre effekt på den träning som bedrivs. Den ökade lyftkapaciteten som följer vid styrketräning är inte bara större muskler utan också ett bättre samarbete mellan nerver och muskler. Att göra rätt rörelse med rätt muskler.

Har du en chefsbefattning?

En tanke till dig som är chef. Jag har under mina utbildningar många gånger fått, när vi kommer till krishantering, höra att chefen hör oss inte.

En kris kan bero av flera olika orsaker, men det jag oftast stöter på är en hot eller våldssituation. Men olyckor mm kan också starta en krisreaktion. När det uppstår någon form av kris är det viktigt att den utsatta får ett bra stöd. Tyvärr så hör jag ofta att chefen bagatelliserar händelsen eller överhuvudtaget inte bryr sig. Det är viktigt att lyssna på den drabbade och förstå dennes upplevelse. **Alla äger sina egna känslor.**

Så ta hellre en stund för mycket än för lite och lyssna samt ge möjligheter till krisarbete. Det vinner alla på. (se ev handlingsprogram)

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.

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

Spikmattan

Nu har det kommit en mjukare modell av spikmattan. De mjukare och den hårdare delarna kan kombineras som du själv vill för att ge bästa effekt.

OBS spikmattan botar inget men ökar cirkulationen med allt vad det innebär.

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