

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.

Nummer 3, 2011  
årgång 13

## Tänk efter före

**Hur ofta tänker man inte att det borde vi gjort tidigare.**

Speciellt när det gäller säkerhet och trygghet är det viktigt att tänka efter före. Även innan investeringar och förändringar.

Att med hjälp av exempelvis en riksinventering se över vad som kan hända och vad man kan göra åt det. Med väl genomgångna rutiner, utbildning och uppföljningar så kan många incidenter undvikas eller skadan kan minskas.

Det ger personalen en trygghet att veta vad som kan hända och vad man kan och får göra i olika situationer. Med en ökad kunskap och förståelse så har det även visat att det händer mindre med oönskade händelser på arbetsplatsen.

När det gäller hot och våld samt skador så har jag under åren mer och mer fått belägg att arbetstagarnas trygghet beror mycket på att det finns rutiner och arbetsledningen har med klara riktlinjer bestämt vad man får och ska göra.

Ta för vana att se över er verksamhet två gånger per år och fundera över tänkbara incidenter. Använd er också av arbetsskadeanmälningar och tillbudsrapporter, som talar om vad som faktiskt hänt.

Detta innebär också att det är viktigt att skriva tillbudsrapporter. Det är faktiskt något som ingår i arbetsuppgiften som arbetstagare att rapportera incidenter och avvikande händelser.

Läs direktiv och se blanketter från Arbetsmiljöverket på <http://www.av.se/Aktuellt/arbetsolyckor/>.

## Hösterbjudande

Under hösten erbjuder vi en hjärtstartare HS1 inkl HLR-utbildning för 10 personer för 19 900 kr exkl moms.

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  
Se även [http://www.abata.se/uploaded/9\\_187\\_erbjudande%20hjärtstartare%20hs%201.pdf](http://www.abata.se/uploaded/9_187_erbjudande%20hjärtstartare%20hs%201.pdf)

## Utbildning som ökar beredskapen

**Myndigheten för samhällsskydd och beredskap BSM erbjuder en internetbaserad utbildning.**

Det här en enkel och snabb genomförd utbildning som genomförs på datorn. Även om den är enkel så ger den väldigt bra tankar gällande uppförande med dator.

Denna utbildning höjer säkerhetstänkandet gällande datoranvändning och organisationens rutiner att alla anställda och chefer bör lägga den halvtimme som utbildningen tar. Skriv sedan utan diplomaten och sätt upp den på väl synlig plats.

**Gå in på <http://disa.msb.se/> och genomför utbildningen.**

## Köp begagnat säkert

**Stöldskyddsföreningen gör nu en kampanj om häleri och köp i god tro.**

Lagen god tro finns inte längre kvar, vilket innebär att om du köper en stulen vara, så finns risken att du får lämna tillbaka den. Och jag tror inte att möjligheten att få tillbaka pengarna är så stora.

Så stå på er och ta reda på information om varan och säljaren. Är priset för bra i förhållande till varan eller om säljaren inte vill ge information, så bli vaksam och dra dig ur köpet.

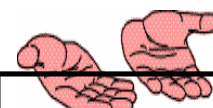
Den stora chansen att köpa denna vara till ett SÅ bra pris kan bli en dålig affär.

Se mer info på <http://www.stoldskyddsforeningen.se/stodrad/aktuella-amnen/haleri/>

Och <http://www.polisen.se/sv/Aktuellt/Nyheter/Gemensam/2011/okt-dec/Undvik-att-handla-fran-halare/>



Alla texter är skrivna av Anders Bergström



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

### I det här numret:

Tänk efter före	1
Hösterbjudande	1
Utbildning som ökar beredskapen	1
Köp begagnat säkert	1
Ny undersökning angående huvudvärk	2
<i>Inbjudan till HLR-kurs</i>	2
Mobila larm	2
<i>Trygga julklappen</i>	2
Behöver du arbetsstrygghet	3
Nyheter	3
Länkar	3
Abata information	3

## Ny undersökning angående huvudvärk

**En undersökning som Prevent presenterar visar att styrketräning gör nytta.**

Prevent presenterar resultat från en studie som nyligen publicerats i Scandinavian Journal of Work, Environment and Health.

Enligt denna studie så visar det att styrketräning kan hjälpa mot återkommande huvudvärk. Studien visade att de som tränar får mindre tillfällen av huvudvärk.

Studien omfattade 200 stycken kontorsanställda, vilka hälften fick träna med gummiband under 10 minuter per arbetsdag.

Den grupp som tränande minskade antal anfall av huvudvärk.

Läs mer på Prevent, <http://www.prevent.se/sv/Arbetsliv/Artikel/2011/Styrketraning-effektivt-mot-huvudvark/>

Detta är ännu en lärdom att träning är bra mot smärtrelaterade problem. Som massör har jag ofta rekommenderat de som har en muskelbaserad smärta på grund av muskeltrötthet, enformigt arbete mm att träna till en nivå som faktiskt ger lite smärta. En smärta som kan definieras som ca en 6:a på en tiogradig skala. Vilket ger en minskad problembild baserad på smärta.

En smärta kan bero på många olika orsaker, så vilken typ av behandling som är bäst är svårt att generalisera. Men när det gäller smärta från muskeltrötthet och liknande problem så är träning ett metod värt att pröva. Och det behöver inte vara träning som måste bedrivas på gym utan enkla hjälpmedel som ovan, där de använda gummiband. Eller att använda kroppen som tyngd ger bra effekt och kan tyngden kan varieras mycket.

Kroppen är gjord att användas och därmed utsätts för belastning. Kroppen anpassar sig också till den belastning den utsätts, så träna kroppen med större belastning än du vanligtvis behöver. Då får du en extrareserv som gör att kroppens ansträngningsnivå i det dagliga arbetet inte ligger på 100% av din kapacitet.

## Inbjudan till HLR-kurs

**Vi kör nu två öppna kurser för dig som vill lära dig HLR.**

Tid: 14/11 eller 24/11 kl 18.00-20.00.  
Plats: Abata, Munkhagsgatan 116, Linköping.  
Kursledare: Lotta Klang Bergström.  
Kostnad: 350 kr.  
Antal: Max 10 st. Först till kvarn...  
Anmälan: Senast 7/11 till [anders@abata.se](mailto:anders@abata.se), med namn, vilket kursdatum du vill gå, e-post och telefonnummer.  
Mer info: Skickas efter anmälan.

## Mobila larm

**Jag har nu försökt att titta över vilka bra mobila larm det finns för dig med rör dig utanför kontoret.**

Det finns nu på marknaden fler olika larm, med fram för allt olika tänk på hårdvaran. Vi kan hitta tre olika typer för larm.

- \* Ett litet bärbart larm som är lätt att ta med.
- \* En speciell mobil larmtelefon som fungerar som en vanlig telefon med larmfunktion.
- \* En programvara att lägga in i er befintliga mobiltelefon.

Olika typer passar olika verksamheter och detta är den första frågeställningen som du/ni ska försöka svara på. Hur ska ni använda larmet, vilken typ av ovan nämnda hårdvarularm passar er verksamhet och användandesätt. Sedan ska ni fundera vilket syfte/nytta ska larmet ha. När detta är bestämt kan ni titta på vilka olika larm det finns på marknaden. När larmen är anskaffade ska ni sedan sätta upp rutiner i handhavande och åtgärder vid larm.

Hör av er om olika lösningar.

## Nytt sätt att stjåla pengar

**Nu har det dykt ett nytt sätt att stjåla pengar i uttagsautomater.**

Det har i Kungsbacka upptäckts ett nytt sätt att stjåla pengar. Tjuvarna installerar en anordning, så att pengar inte kommer ut ur automaterna. När kunden sedan går därifrån utan pengar, är tjuvarna snabbt fram och tar bort anordningen och får därmed ut pengarna som fastnat.

Detta har upptäckts i Halland, men risken är stor att det sprids över landet.

Polisen råder alla som inte fått ut pengarna att kontrollera som det inte sitter något i vägen. Om det skulle vara så att det inte kommer ut några pengar ur automaten, så ta det lugnt. Känn efter att det inte sitter något i vägen och anmäl till banken. Anmäl även till polisen om du hittar någon typ av extramonterad anordning.

## Trygga julklappen

**Vi har hjälpt tomten att packa i trygghetsverkstaden inför julen.**

Vi har packat en förbandsväska med ett välkomponerat innehåll i fall olyckan är framme. En liten smidig men välfylld väska. Det går att fästa i bältet eller hänga där den är tillgänglig.

Julkappserbjudan under oktober och november, så långt lagret räcker...  
Pris 229 kr/ st exkl moms och frakt. (Ordinarie pris 299 kr).  
Se även på vår hemsida: [http://www.abata.se/uploaded/9\\_189\\_trygga%20julklassen.pdf](http://www.abata.se/uploaded/9_189_trygga%20julklassen.pdf)

# 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 / teambuildning.
- 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.  
Pris 650-750 kr beroende på massagetiden.

### 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



## Länkar

Prevent och Arbetsmiljöupplysningen, för en bättre arbetsmiljö. [www.prevent.se](http://www.prevent.se) och [www.arbetsmiljoupplysningen.se](http://www.arbetsmiljoupplysningen.se)  
Brottsförebyggande rådet, rapporter och utredningar inom trygghetsområdet. [www.bra.se](http://www.bra.se)  
LiBrå, Linköpings Brottsförebyggande råd. [www.linkoping.se](http://www.linkoping.se) sök på librå  
Svenska stöldskyddsföreningen, tips och råd, nyckelbrickor mm, /[www.stoldskyddsforeningen.se](http://www.stoldskyddsforeningen.se)  
Arbetsmiljöverket, regler och tips om arbetsmiljö, [www.av.se](http://www.av.se)  
Polisen, [www.polisen.se](http://www.polisen.se)

Massage och Kroppsvård, Tidningen om välmående. [www.mok.se](http://www.mok.se)  
Tempur, tryckavlastande madrasser och kuddar, [www.tempur.se](http://www.tempur.se)  
Svenska Spikmattan, skön avslappning. [www.spikmattan.se](http://www.spikmattan.se)  
GNLD, kosttillskott och hemmaprodukter. [www.gnld.se](http://www.gnld.se)  
Lotorpsmetoden, andningsmassage, [www.lotorpsmetoden.se](http://www.lotorpsmetoden.se)  
Fibromassage, massage för fibromyalgi, [www.fibromassage.se](http://www.fibromassage.se)  
HLR-rådet, information om HLR. [www.hlr.nu](http://www.hlr.nu)

Abata Personssäkerhet & 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](mailto: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)