



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.

ICE på låsta telefoner

Många vet och använder sig av ICE. In Case of Emergency.

ICE är ett väldigt bra hjälpmedel för räddningstjänst och ambulans om du skulle råka ut för något. Då kan ICE hjälpa dem att nå dina anhöriga.

Men nu med de nya smartphones så har det uppstått ett problem, som det börjar komma lösningar på. Eftersom vi har så mycket viktiga och konfidentiella uppgifter i telefonerna, så har de flesta låst sina startskärmar. Och då får vi problemet att Räddningstjänst mm inte kan komma åt våra ICE-nummer.

Jag har sökt runt lite i detta problem och hittat två lösningar.

1. Det finns appar som du kan köpa och med hjälp av denna styra upp din startskärm.
2. Det har nu börjat komma ICE-appar som faktiskt lägger sig i startskärmen och uppgifterna i denna app är då tillgängliga. Sedan kan du även ha skärmlås på resten av telefonen.

"Tänk efter före"

Säkerhetssamtal minskar olyckorna

Att prata om säkerheten har visats sig effektivt för att minska incidenter och skador.

Säkerhetstänket ska vara ett kontinuerligt arbete som tyvärr ofta glöms bort i slentrian. Det har nu kommit fram att de arbetsplatser där det finns någon form av säkerhetssamtal, ex på personalmöten, utvecklingssamtal, fikaraster mm så finns säkerhetstänket mycket mer med som en underliggande faktor i det dagliga arbetet.

Att personalen har säkerheten i medvetandet ger också att fler följer rutiner samt ser och analyser riskerna i arbetet hela tiden utan att det känns som en börda.

Övervakning kontra trygghet med kameror.

Vi förskräcks att det sätts upp kameror för att övervaka oss.

Men då tänker vi fel. Om vi i stället tänker trygghet, så blir känslan annorlunda.

Branschen skiljer på övervakningskameror och trygghetskameror. Övervakning sker vid speciella platser där det finns risker, pengahandling, inbrott mm. Allmänt sett så sätts det upp trygghetskameror för att öka våran trygghet. Dessa kameror kan visa bilder om det hänt något, de kan även skicka signaler om det är något som händer, vilket ökar möjligheterna att det kommer snabb hjälp. Tekniken har gått åt det hållet att det är inte så att någon sitter och granskar trygghetskameror. Systemet reagerar när något ovanligt sker och då sätts åtgärder igång enligt förutbestämd handlingsplan. Bilder från trygghetskamerorna kan också tittas på i efterhand om någon händelse har anmälts.

Nu har det även kommit en lagändring, som ger butiker mm större möjlighet att sätta upp kameror på fler ställen än som tidigare då det bara gällde kassa och entre.

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

abata personsäkerhet & friskvård



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

Halvdagskurs i
personligt skydd
Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som
kick-off eller
annan före-
tagsaktivitet.



Presentkort på massage och/eller
floating

Den digitala världen ger en osäkerhet

När vi nu gått in i den digitala världen, så har vi också utlämnat oss till "cyberspace".

Därför gäller det att vi faktiskt tänker till och är vaksamma. Tyvärr så blir de oärliga mer och mer uppfinningsrika i sitt sätt att begå bedrägerier.

Så här skyddar du dig mot IT-bedrägeri

- Förvara dina bankkort, id-handlingar och internetdosa på ett säkert ställe.
- Sätt lås på din brevlåda så att obehöriga inte kan ta din post och komma över personliga uppgifter, till exempel personuppgifter och koder.
- Riv sönder papper med personuppgifter, kontonummer med mera innan du slänger dem i soporna.
- Lämna inte ut person- och adressuppgifter utan att veta vad de ska användas till.
- Lämna aldrig ut koder och lösenord.
- Använd brandväggar och antivirusprogram för att skydda din dator.
- Håll koll på din egen kreditupplysning för att snabbt upptäcka missbruk av din identitet. Har du tappat eller blivit bestulen på dina id-handlingar (körkort, pass eller id-kort), gör en förlustanmälan hos kreditupplysningsföretagen.
- Om du har blivit utsatt för kreditbedrägeri, kontakta kreditupplysningsföretagen och be dem spärra ditt personnummer.

Källa: Råd & Rön, UC

5-2 dieten kommer starkt, MEN.

Det finns många metoder för viktminskning och välmående. Och nu har ännu en metod tagit plats.

5-2 metoden är en metod som nu blivit populär och även presenterats i Vetenskapen värld på SVT och som handlar om hur man genom att fasta kan förbättra hälsan, gå ner i vikt och förebygga uppkomsten av bl a åldersrelaterade sjukdomar.

Med denna metod finns det både fördelar och nackdelar enligt olika forskare, men en tanke med fastan är att kroppens celler får vila och bygga upp sig. Jämför styrketräning, där musklerna byggs upp i vilan efter ett träningspass. För viktminskningen i metoden, så börjar kroppen mycket effektivt att bränna fett eftersom man inte tillför tillräckligt med kalorier (energi) för att ge musklerna tillräckligt med bränsle.

Vilken metod som passar dig är alltid frågan. Viktminskning har en grundregel. Använd mer energi än du tillför kroppen. I första hand handlar det om en livsstilsförändring och inte en temporär viktminskning. Hör gärna av er för råd och mental pushning.

Aftonbladet har skrivit en bra artikel om fasta och 5-2-dieten.

<http://www.aftonbladet.se/wellness/article17308902.ab>

abata är återförsäljare för

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

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

abata personsäkerhet
& friskvård

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

Säkerhetssamordnare att hyra.

Mål: Öka tryggheten och minska olyckor/skador för personalen samt följa Arbetsmiljöverkets anvisningar.

Brist: Lågprioriterat på grund av brist av tid samt vi saknar personal med kompetens.

Lösning: Hyr in Abata som säkerhetssamordnare för att se över nuläge, förslå åtgärder, hjälpa er med genomförandet och även uppföljningen/kontinuiteten.

Att göra en engångsinsats kan ge en falsk trygghet om den inte följs upp och utvecklas i samklang med arbetsplatsen.

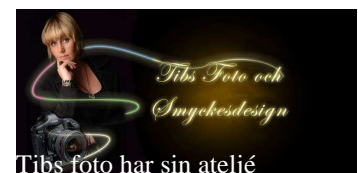
Vi vänder oss framför allt till småföretag som tänker på sin personal.

Bland annat så har Arbetsmiljöverket har nu gjort en kontroll på små byggföretag som visat stora brister. Läs mer på www.Arbetsmiljoverket.se

Säkerhetsarbetet bedrivs med ledorden, helhet, implementering och kontinuitet.



Överfallsalarm/
spray för din
eller någon väns
trygghet. 280 kr



Tibs foto har sin ateljé
i mina lokaler.

