



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.

Detta special-nyhetsblad innehåller tips och idéer för öka din trygghet i julhandeln och under kallare vinterdagar.

Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

Julspecial– tips inför julen.

Nu närmar vi oss julen och vintern och som varje år, så finns det saker att tänka på. Här kommer några tips i repris. Dessa har funnits i tidigare nummer av "Arbetsstrygghet"

Yes, kul att denna tid närmar sig. Snön har nu också kommit eller kommer snart och även lite kallare väder, jag tänkte skriva kylan med det är ju väldigt relativt och individuellt. -10 grader är det jättekallt eller lite kallt? Det tolkas olika för dig och mig. Själv tycker jag att det är skönt med att det blir ljusare med snön och slippa det blaskiga vädret. Men när det gäller bilen och annat, så är det ju kallt ute och som bilförare tycker jag att det gärna får bli 15 grader varmt.

Säker julhandel. Det gäller att hålla koll på väskor och pengar. Juletid är ficktjuvarnas eldorado.

För att du ska få en trygg julhandel så finns det några enkla tips att ta till sig.

- Betala gärna med bankkort och använd pengar så lite som möjligt.
- Om du har pengar med dig, förvara dessa nära kroppen och inga plånböcker eller mobiltelefoner i backfickan.
- Använd gärna en "rånarplånbok" med lite pengar som du kan bli av med.
- Bläddra inte med plånboken vid kassadisken, utan förbered betalningen innan. Ha gärna bankkortet i egen liten plånbok lättillgänglig men nerstoppad.
- Ha handväskans rem diagonalt över axlarna och locket mot kroppen framför, med handen på väskan hela tiden, helst under kappa/jacka.
- Undvik en ryggsäcksväska där du har värdesakerna på ryggen.
- Plocka ur handväskan hemma på det som inte behövs just nu.
- Håll koll på era väskor med julklappar. Lämna inte utan uppsikt. Även när ni ställer ner dem vid kassan och när ni tittar på varor mm.
- Tänk även på alla julklappar som ligger i bilen. Se till att de inte syns.
- Lägg inte in julklappar och gå till nästa butik. Då visar ni att det finns julklappar i bilen, Det kanske är bättre att packa bilen, sätta sig i och åka en liten bit och parkera på nytt.

Läs även Correns artikel om ficktjuvar <http://www.corren.se/ostergotland/artikel.aspx?articleId=6641743>

Vinterförbered bilresan. Se till att är i ordning för vinterresan. Tänk även på alla i bilen om ni av någon anledning får stopp eller behöver stanna bilen och ni blir sittande i bilen. Lägg in vinterutrustning i bilen, ha med extrakläder. Inte bara för att det ska hända dig utan för att det kan hända olyckor och incidenter för andra som gör att du blir stående.

Förutom att vinterkolla bilen med sånt som olja, spolärvätska, kylarvattnet, laddat batteri, BRA däck, glashammare, bälteskniv, ficklampa och slirskydd. Så ta med varma kläder, mössor, vantar, kängor, reflexväst och varm mat och dryck.

Skotta rätt, En grundregel när man arbetar är att ha händerna framför och närma kroppen. Så tänk på att flytta fötterna i stället för att vrida överkroppen. Tänk även på att värma upp innan och stretcha efteråt.

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

abata personsäkerhet
& friskvård



"Tänk efter före"

Aktuell satsning från

OSS

Utbildning och konsultation gällande
Första hjälpen och krisstöd enligt
AFS 1999:7.

Kontakta oss för planering och bokning

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



Starta 2014 med en kick-off
eller företagsaktivitet.

Halvdagskurs i
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet



Hur att agera vid bankomaten? De är lätt att säkra upp sitt beteende om man bara tänker till hur man kan göra. Ta med nedanstående tankar och fundera hur det är bäst att göra för dig.

Börja redan när du närmar dig bankomaten och se dig omkring. Står det människor och tittar extra noga mot bankomaten, så reagera. Om du får obehagskänslor på grund av exempelvis för lite folk, någon betar sig konstigt mm, så ta gärna en annan bankomat.

- Håll koll i kön, använd kötiden till att titta runt.
- Ta fram kortet i god tid.
- Kolla så automaten ser OK ut, inga löst ditsatta delar i kortinkastet.
- Om så är fallet, gå därifrån, ta en annan bankomat och ring polisen.
- Dölj koden för andra.
- Är någon för nära, markera detta genom att titta eller be dem backa lite.
- Stoppa snabbt ner kort och pengar.
- Se till att du inte lämnar något vid bankomaten.
- Kontrollräkna pengarna en bit från bankomaten.

Nu brinner adventsljusen. Och med det så ökar även uttryckningarna för räddningstjänsten. Är det slarv från oss eller kanske bara tanken att jag ska snart komma tillbaka.

För detta ändamål är det en bra rutin att inte lämna ett brinnande ljus i ett rum som är tomt. Om det bara finns ett barn kvar i rummet, så gäller samma sak, släck ljuset innan sista vuxen går ur rummet.

Det är ord som är lätta att säga och som ni också hört flertalet gånger. Men varför behövs då dessa tankar. Att släcka ljuset måste automatiseras i vårt beteende, så det släcks varje gång vi lämnar rummet eller går ut från huset. Likaväl som vi har automatiserat rutinen att sätta på säkerhetsbältet varje gång vi sätter oss i bilen, så ska ljussläckningen också automatiseras. Det finns två sätt att träna detta. Antingen tränas det med minneslappar och påminn varandra. Eller genom mental träning där visualisering och målbilder hjälper oss att träna in ett önskat beteende som främjar tryggheten för oss alla.

Nu är julhandeln i full fart och det är en hektiskt period fram för allt för personalen.

Många stressade kunder passerar butikerna och vill ha hjälp med både det ena och andra. Det är svårt för personalen att hjälpa andra och samtidigt hålla koll vad som händer i butiken. Ett litet smygande sätt mellan hyllorna mm i butiken väcker alltid en uppmärksamhet och misstänksamhet hos personalen.

Detta innebär en psykisk påfrestning för den anställde att både snabbt expediera kunder och samtidigt ha uppmärksamhet runt om i butiken.

Detta utnyttjar de oärliga och använder någon att väcka uppmärksamhet samtidigt som de någon annan stans stjal något i butiken eller till och med från er kunder.

En öppenhet i ert agerande i butiken minskar risken att väcka uppmärksamhet från personalen och ta deras energi. Om ni själva ser någon som betar sig lite konstigt så hjälp butiken och agera. Det kan räcka att titta på varor i närheten eller att säga till personalen/väktare.

Mycket av vårt uppträdande som väcker uppmärksamhet är ett agerande som inte tänkt så, utan det bara blir så. Men en extra tanke i julhandeln hjälper personalen mycket.

Håll även i era egna saker.

”Trygg och säker, en självklarhet”

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

Kursbokning inför 2014

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

Lösning: Kontakta oss för planering av kurser i ex Hot och våld, Stresshantering, HLR, Första hjälpen (L-ABC)

Julklapp = presentkort på massage och/eller floating. Eller kanske öka tryggheten med ett överfallslarm 280 kr.

