

Arbetsstrygghet

Detta inspirationsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Inspirationsbladet 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.

Nummer 3, 2015
årgång 17

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



Långa arbetsdagar ökar risken för stroke

En undersökning av 25 studier visar att med längre arbetsdag desto högre är risken för stroke.

I en artikel på DU&Jobbet så redovisas att personer som jobbar mer än 55 timmar i veckan har 33 procents högre risk att drabbas än de som har en normal arbetsvecka.

Så om du jobbar mer än normal arbetsvecka, kan det vara bra att tänka till på din levnadssituation. Du kommer då i ett läge där det är viktigare att tänka på kroppen, att träna, äta, sova, samt att kontrollera blodtryck, blodsocker mm. Jobbar du mer, så blir ju tiden för ex träning mindre, men här krävs prioritering. Det är ditt eget välmående som är viktigt.

Sprid emotionell positivitet

Enligt en amerikansk undersökning publicerad i Journal of Applied Psychology, så smittar negativitet på arbetsplatsen.

Undersökningen visar att om du blir bemött på ett ohövligt sätt, så är risken att du själv kommer att bemöta andra på ett ohövligt sätt.

– Prevents tidning Arbetsliv har publicerat en artikel om detta och skriver ”En del av problemet är att vi generellt sett är för toleranta mot negativt beteende. Ohövligt beteende har en otroligt negativ effekt på hela arbetsplatsen, säger Trevor Foulk, doktorand som lett studien, i en kommentar”.

Jag vill att vi i stället sprider en emotionell positivitet. Så fort någon i din närhet är ohövlig på något sätt eller pratar negativt om någon eller något, så vänd detta genom att ha ett bra bemötande och visa respekt. Relatera gärna till din inre dialog, är den positiv eller negativ. Om du vaknar och det ex regnar ute, vad tänker du då. Kommer det direkt en negativ tanke eller är den åt det negativa hållet. Börja med dig själv och fundera hur du bemöter andra och vad du accepterar från andra. Ta sedan upp diskussionen i arbetsgruppen om det behövs, så ni får en positiv arbetsmiljö.

Prishöjning

Vi höjer nu priserna på behandlingar.

Denna höjning skulle egentligen gjorts i senaste årsskiftet, men blev inte av. Så fr o m 2015-09-01 gäller detta.

Massage:

30 min: 360 kr

45 min: 480 kr

60 min: 600 kr

Lotorp och fibromassage: 680 kr

Floating:

40 min: 420 kr

60 min: 470 kr

Floating 40 min & massage 25 min: 700 kr.

Mental rådgivning och personlig träning: 60 min: 600 kr

Välkommen till



din samarbetspartner när det gäller personsäkerhet, friskvård och medical.



Läs AFS 1993:2 ”Våld och hot i arbetsmiljön”, AFS 1999:7 ”Första hjälpen och krisstöd” och AFS 2001:1 ”Systematiskt Arbetsmiljöarbete”.

”Tänk efter före”

Dags att boka in utbildningar och konsultation för att öka tryggheten hos er personal. Ring 070 555 27 77 eller e-posta info@abata.se för kommande trygghetsarbete.



HLR-utbildning och Hjärtstartare för er arbetsplats. Ring oss för info 0705 15 23 10

Vardagsförnuft

Livet rullar på och vi kommer lätt in i en slentrian och kanske inte tänker på vad och hur vi gör. Så som nystart på terminen, så kommer här några situationer att tänka till på.

- Hur duktig är du på att hålla hastigheterna. Enligt Polisen i ett reportage i P4 Östergötland så är målet till 2020 att 80 % av alla bilister ska hålla varande hastigheter. Idag är det ca 46-47 %. Så möjligheten att just du håller hastigheterna är ju inte så stor. Så dags för självrannsakan.

Nu i skolstartstider, så ökar kontrollen fram för allt vid 30-sträckor, men enligt polisen händer mest olyckor vid busshållplatser vid 70 och 90 sträckor. Så där kan det vara klokt att sakta in när man passerar en buss.

- Det är väl också dags att komma igång med träningen. Ut och spring. Och när vi springer, så blir det mycket lättare med musik för många. Men tänk på att med musik i båda öronen, så blir uppmärksamheten vad som händer runt omkring lidande. Tyvärr så har det skett överfall vid löpning och även cykling, där den utsatta efteråt har sagt att de inte märkte att någon kom.

Nu kommer ju även mörkret tidigare och tidigare. Så tänk på att synas med lampa och reflex. Välj även vägar att springa på som är upplysta.

- På Motormännens hemsida så finns det en rapport om att använda blinkers. Här gäller ungefär samma siffror som för hastighet enligt ovan fastän tvärtom. Det var ca 42 % som inte använde blinkers när man lämnar en rondell. Vi är skyldiga att blinka när man lämnar en rondell. Detta signalerar till övriga trafikanter hur man tänkt åka och ökar smidigheten och säkerheten i trafiken.

- Lampor på cykeln. Och tänk på att bara för att du ser, kanske andra inte ser dig så bra.

Du vet också vad du vet, men andra kan inte veta vad du ser och tänker, så bromsa in vid korsningar och visa hänsyn. Annars finns det risk för panikinbromsningar mm från medtrafikanter.

Ta det också lugnt, när du passerar ex pensionärer och barn på cykelvägar.

- Fallolyckor är en av de vanligaste olyckorna i hemmet och på arbetet. Så se över hur det ser ut i den närhet du befinner dig. Flytta undan det som ligger i vägen och räta ut ex mattor.

- Mitt hem är min borg, är ett gammalt ordspråk. Men kanske inte längre. Så lås din ytterdörr, även när du är hemma. Tyvärr så har ju tjuvarna blivit fräckare och kan bara gå in.

Tänk på att lägga nycklar, plånböcker mm på en annan plats än i hallen.

- Lär in vanan att låta bli att lämna handväskor mm i kundvagnen. Även om du bara ska gå några meter och hämta en vara, kan tjuven var framme. Och det är lätt att enkelt plocka åt sig något från kundvagnen.

- Mobilvett. Tänk på att alla kanske inte vill höra dina samtal. Och även kanske inte SKA. Visa även hänsyn och lägg ner telefonen, när du ska betala i en kassa. Respektera den som jobbar där för din skull.

- Lägg inte ut på sociala medier att ni är bortresta.

abata är återförsäljare för

Hjärtstartare	Tempur-madrasser och kuddar.
Sjukvårdsutrustning	Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.
Svenska Spikmattan	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

info@abata.se

www.abata.se

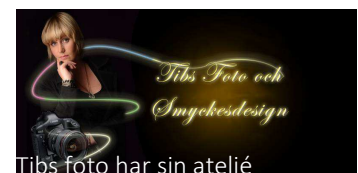
Halvdagskurs i
personligt skydd
Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som
kick-off eller
annan före-
tagsaktivitet.



Bra information om bluffaktu-
ror får du på www.bestrid.nu

**”Trygg och säker,
en självklarhet”**



Tibs foto har sin ateljé
i mina lokaler.

