



Trygg och säker

Nr 3 2017 (årgång 19)

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.

Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.





Före Under Efter

På er arbetsplats finns det risker för olika typer av skador och incidenter, både små och stora. Därför ingår det i arbetsmiljöarbetet att planlägga för att förhindra eller begränsa skador.

För att ni ska få en bra struktur i [SAM \(Systematiskt ArbetsMiljöarbetet\)](#) är det smart att tänka i tidsbegreppen före-under-efter. Då blir det lättare både att kartlägga samt ta fram och genomföra de rätta åtgärderna som behövs i olika situationer.

Före:

Med kontinuerliga riskbedömningar med åtgärder och aktuella handlingsplaner samt implementering och utbildning för personalen så minskar vi risken för att skador inträffar. En grund för riskbedömningar är vi alla rapporterar ([tillbud- och arbetsskade-anmälan](#)) det som händer på arbetsplatsen.

Vilka faktorer är det som påverkar för att vi ska ha en trygg arbetsplats?

Under:

Om det ändå skulle hända, så är det viktigt att personalen vet vad de ska göra och hur de själva reagerar i olika situationer. Det gäller både när vi blir hotade och även om vi blir utsatta för våld.

Efter:

När det har hänt något är det viktigt att de som varit med tas om hand på ett bra sätt. Arbetsledningens insats är viktig likaså kamratstödet. Här är krisplanen rätt hjälpmedel. Det gäller att ha rätt plan för att komma tillbaka till arbetet.

Våra utbildningar och konsultationer inom trygghet och säkerhet utgår från vad bör vi tänka på just i tidsaxeln före-under-efter. Med inriktning på åtgärder med en tanke på tidsaspekten så anpassar vi våra insatser till era olika arbetsförhållanden.

Hantera hot och våld i arbetslivet

Har Du ett yrke där du kan utsättas för aggression, hot eller våld. Då gäller det att ha planer, veta hur jag själv reagerar och tillit till arbetskamrater.

Hot och våld-utbildningen "Jag Är Trygg", inriktning självskydd innehåller delar relaterat till ett tidsperspektiv i förhållande till händelsen. Och utgår från AFS 1993:2.

Företags- / Butiks-säkerhet

Ett **företag** utan störningar är ett effektivt företag. Dåligt säkerhetsarbete ger ofta akutåtgärder vid inträffad händelse. Det blir oekonomiskt och störningar i produktion.

Företagssäkerhet ökar tryggheten genom att göra riskanalyser, se över och aktualisera säkerhetsrutiner, öka säkerhetsmedvetenheten och ta ställning till vilken säkerhet företaget behöver.

En **säker butik** med rätt utrustning och riktlinjer för personalens agerande ger en mental förberedelse för direkt eller indirekt konfrontation. Utgår från handels 13- punktsprogram "Skydd mot rån i handeln"

HLR Hjärtlungräddning och första hjälpen

Vad gör du om någon plötsligt faller ihop och inte kan andas? Vad gör du om någon sätter i halsen och inte kan hosta upp biten? Hur tar du om hand om någon som skadas på arbetet eller hemma? Med rätt kunskap hur man agerar så ökar också möjligheten att man gör något.

I Sverige drabbades 2016 ca 10 000 personer av plötsligt oväntat hjärtstopp utanför sjukhus och ca 11 % överlevde tack vare snabb (2-3 min) insats från någon som utför HLR. Därför bör så många som möjligt utbildas i HLR. HLR är en metod som alla kan lära sig utan sjukvårdsutbildning.

Hjärt-lungräddning (HLR) ges för att hålla igång hjärtverksamheten och syresättningen till hjärnan. För varje minut som passerar utan åtgärd minskar överlevnadschansen med 10 %. Med en hjärtstartare finns också möjlighet att få igång hjärtat. Så se till att ha en hjärtstartare i din närhet. Skaffa en av [följande hjärtstartare](#) via oss.

Första Hjälpen

Vi är alla på våra sätt otursgubbar/gummor och olyckan kan vara framme. Hur vi då ska hantera skador och hjälpa till är en kunskap som du lätt kan skaffa dig. Det kan även finnas sjukdomar som kan vara orsaker till olyckor. På din arbetsplats ska det finnas rutiner och utrustning, som underlättar. Det viktigaste när det gäller skador är att de inte inträffar.

Vi utbildar er och hjälper er med införskaffade av rätt första hjälpenmateriel för ert behov.

”Trygg och säker, en självklarhet”

Falskt facebookinlägg

Det kommer i olika intervaller och nu är det på gång igen. En inlägg i social medier som talar om hur du ska själv”bota” dig mot en hjärtattack. Självklart fungerar inte det utan ger en falsk förhoppning.

Så tänk på att vara källkritisk och sprid inte detta. Om många sprider detta så kommer många att tolka detta som en sanning.

[Läs om tipset och också ett inlägg från British Heart Foundation](#)

#Meetoo, Ni har väl inte glömt att OSA

Föreskriften om [Organisatorisk och Social Arbetsmiljö](#) innehåller bl a föreskrifter hur vi ska jobba med kränkningar mm på arbetsplatsen förutom chefsansvar, arbetsbelastning mm och hur det påverkar arbetsplatsen.

Nu har ju "kampanjen" #Meetoo nått sin höjdpunkt och det är nu viktigt att vi tar hand om det som kommit fram och fortsätter arbetet mot sexuella övergrepp och kränkningar. OSA är ett bra verktyg för att fortsätta arbeta med #Meetoo och lyfta upp det på arbetsplatsen för att hantera de kränkningar och sexuella övergrepp som idag finns och förhindra att det uppstår.

[Läs blogginlägg här.](#)

Självförsvarskurser

Vart är vårt samhälle på väg? Otryggheten och osäkerheten att gå utomhus ökar.

Tyvärr så hör vi mer och mer om det oprovocerade våldet som gör oss otrygga. Vi har även haft ökade antal våldtäkter. Därför får vi fler frågor om självförsvarskurser.

Vi lyfter därför fram möjligheten för er att få gå en självförsvarskurs. Tillsammans med Linköpings Ju-jutsuklubb anordnar vi kurser där vi går igenom både säkerhetstänkande i teori och självförsvar i praktik.

Bor du på annan ort än Linköping med omnejd, så kontakta närmaste Ju-jutsu kai-klubb. Se [Svenska Ju-jutsuförbundet](#)



Vi går igenom 3 delar med tanke på före, under och efter. Alltså vad bör vi tänka på i förebyggande, helst för att undvika att något händer. Men om det skulle hända hur agerar vi då, vad kan vi göra i olika situationer. Hur man tänker och vad man behöver för stöttning efter något har hänt. Vi går även igenom nödvärnsrätten som är grunden till vårt agerande.

Kurserna gör vi efter era önskemål. 1-3 kvällar eller hel/halvdag. Ju längre kurs ju mer praktik hinner vi med.

Så samla ihop mellan 6-10 st och hör av er för planering och bokning. Det kan vara arbetskamrater, väninnor och vänner eller du vill skicka din dotter på en kurs samt även gå själv. Det kan även bli en bra kompisaktivitet.

Trygghetstips

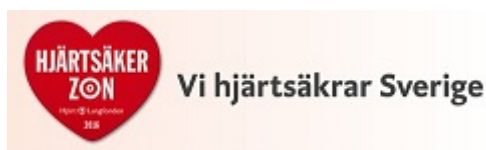
Nu närmar vi oss vinter och jul med allt det innebär. Därför ta och läs lite trygghetstips gällande levande ljus, julhandel, vinterresor och mörk årstid. Så gå gärna in [här](#) och titta på dessa.

Se till att ha rätt kunskap.

Man brukar säga rätt person på rätt plats. Men tänk också rätt utbildning till rätt person.

Nu är det dags att boka upp de kurser ni har behov av för våren 2018. [Kontakta oss](#) för utbildning i hantera hot och våld, krishantering, HLR, Barn-HLR, Första hjälpen, självförsvar samt grupputveckling. Vi hjälper er också med er trygghetsplanering i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Med rätt kunskap ökar vi kompetensen hos dig och personalen.



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.

Säkerhetsarbetet bedrivs med ledorden, helhet, implementering och kontinuitet.

Vi är återförsäljare till flera olika hjärtstartare. Det som är viktigt att tänka på vid beställning är var ska den sitta, vilka sak använda den. Då kan vi titta på IP-klassning, ev språk, röst eller bild mm. [Se vilka hjärtstartare vi kan erbjuda.](#)

EX Hjärtstartaren Powerheart G5, kan du skaffa som hel eller halvautomatisk. Du kan välja om du vill ha svensk eller engelsk vägledning. Den har också IP55, vilket innebär att den klarar tuffare klimat.

Hör av dig till oss för köp och frågor om tillbehör.

