



## Trygg och säker

Nr 4 2024 (årgång 26)

Detta inspirationsblad 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. Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

Innehåll:

Utsatt för hot och våld.

Dags att boka in höstens utbildningar.

Mitt är mitt och ditt är ditt.

Hur många räddas av HLR.

Trygghetstips inför vinterresan.

Våra utbildningar och tjänster

Tidigare inspirationsblad hittar du [här](#).

Kontakta oss på telefon 013-15 11 23 eller epost [info@abata.se](mailto:info@abata.se)



## Utsatt för hot och våld.

Händer det bara eller finns det några signaler innan?

Mycket i arbetet hot och våld i arbetslivet handlar om att tänka till innan.

Många situationer går att förebygga med ett genomtänkt arbete med riskanalyser och rutiner. Att förebygga handlar också om att du som person har uppmärksamhet på din omgivning.

Utbildningen "Jag är trygg" handlar om före, under och efter. En utbildning riktad till dig och din arbetsplats.

[Läs del 1 och 2 av min sammanfattning av utbildningen Jag Är Trygg](#)



## Dags att börja boka in utbildningar 2025

Nu fyller vi på i kalendern. Både Hot och våld, HLR och Första hjälpen. Behöver er arbetsplats en utbildning kontakta oss för att planera innehåll och tidpunkt.

Under november och december finns det fortfarande möjligheter. Och kom ihåg att lägga in utbildningar i budgeten för 2025 och boka även dessa.

[info@abata.se](mailto:info@abata.se) eller 013151123

Tänk efter före

## Mitt är mitt och ditt är ditt

Låt andras saker och kroppar vara. Är det inte ditt, så låt det vara.

Varför kan vissa inte respektera andra individer och deras värde. Ingen människa har kunnat välja vilka föräldrar man får, i vilken miljö man är född och i vilket land och vilken kultur/religion man är född. Det är bara att gilla läget, vi är alla olika. Och INGEN och då menar jag INGEN har rättigheten att göra någon illa, varken handgripligen eller psykiskt. Inte heller rättighet till andras egendomar och tillhörigheter utan deras godkännande. "Ett nej är ett nej".

[Läs hela artikeln](#)

## Hur många räddas av HLR

Det är många på våra kurser som frågar om hur många som räddas av HLR.

Årsrapporten från det Svenska HLR-registret visar att räddade med hjärtlungräddning har ökat genom åren. 2023 räddades en var sjätte timme av HLR. Procenten för att allmänhet startar HLR har ökat till 67 % vilket innebär större möjlighet till överlevnad. 67% är en bra siffra, men den kan bli bättre. Att kunna, våga och vilja starta HLR borde finnas hos alla.

Detta är grundtanken med våra utbildningar i HLR, att fler och fler lär sig HLR och därmed kan hjälpa till med hjärtlungräddning om det skulle behövas.

Kunskapen bör också repeteras med jämna mellanrum, exempelvis var tredje månad. Detta kan göras via filmer på HLR-rådets hemsida hlr.nu eller att ladda ner appen Rädda Hjärtat till telefonen. Där beskrivs flödesschemat för HLR.

[Läs årsrapporten här](#)



## Att åka bil på vintern

Nu närmar vi oss lov och semestrar i vintertid. Se då till att allt är i ordning inför bilresan.

Inför en bilresa så gäller det att vara förberedd. Börja resan med att kolla bilen gällande sådant som olja, spolarvätska, kylarvattnet, laddat batteri, BRA däck. I bilen ska det även alltid finnas reflexvästar (1/person), glashammare, bälteskniv och ficklampa.

Tänk även på att ha alla i bilen kan ha olika behov om ni av någon anledning får stopp eller behöver stanna bilen och ni blir sittande i bilen. Tänk inte på detta bara för att det kan hända dig och din bil utan för att det kan hända olyckor och incidenter för andra som gör att du blir stående.

Är det kallt ute, så behövs det värme. Om det är vinterväder så lägg in vinterutrustning i bilen och ha med extrakläder. Till exempel varma kläder, mössor, vantar, kängor, filtar och varm mat och dryck. Även redskap för att få loss en bil ur snön, såsom spadar, något att lägga under hjulen ex slirskydd eller gummimattor. Att kunna göra upp en värmande eld är bra. Det finns tändstickor men också olika gas- eller laddningsbara tändare att tända medhavd ved. För att undvika att telefon laddas ur och omöjliggör våra kontaktmöjligheter, så är en kabel och eventuell powerbank för att ladda mobiltelefonen bra att ha med.

Semestertiden och högtider mm är ju stora resetider. Och vi har ju så bråttom:-). MEN det går inte fortare bara för att du ligger nära framförvarande bil. Se till att du har möjlighet till att hinna bromsa snabbt om det skulle behövas. 3 sekundersregeln finns av en anledning. Det är också väldigt stressande för de framför att ha någon nära bakom. Låt resan ta tid och lägg till extra tid i planeringen.

[Läs gärna våra Trygghetstips.](#)

## Boka in oss för utbildning i Hot och våld



**Säkerhets-/trygghetsarbetet** på arbetsplatsen är ett kontinuerligt arbete som ska engagera all personal. Hot, våld och konflikter finns inom många yrkesgrupper. Kunskapen är färskvara som behöver uppdateras.

Läs mer här

## Boka en utbildning i HLR och Första Hjälpen



**Är ni uppdaterade i er HLR-Barn-HLR-, och första hjälpen-kunskap.** Det ökar din trygghet att faktiskt gå in och genomföra en HLR-räddning när det behövs.

Läs mer här

## Höj säkerhetstänket med en trygghetsföreläsning.

Föreläsningen "Säkerhetskultur och säkerhetstänk", tar upp hur ni får ett säkerhetstänk hos personalen och hur ledarskapet påverkar säkerhetstänket.

Denna föreläsning innehåller tankar för ett inspirerande ledarskap som påverkar säkerhetstänket hos personalen. Men också inspirerar personalen till att öka sitt säkerhetstänk. Den vänder sig både till arbetsledning och/eller till personal på företag, butiker och organisationer.

[Vår YouTube-kanal](#)

f in

Abata stödjer

**MISSING  
PEOPLE**

Avregistrera | Hantera prenumeration

Abata

Munkhagsgatan 116

587 25 Linköping

013- 15 11 23

070-555 27 77

info@abata.se

www.abata.se

MailPoet