

Detta nyhetsblad 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.



Få ett fungerande hot och våldarbete

Det är viktigt att få ett fungerande arbete med eventuella hot och våld-situationer på arbetet.

Ett sådant här arbete kan vara stort eller litet beroende på vilken typ av företag/organisation ni har. Det gäller att hitta rätt nivå, så det blir roligt och meningsfullt.

Det finns många bitar, men jag vill här lyfta fram några grundläggande delar.

Riskbedömning: Den är grunden till arbetet, åtgärder och resurser. En väl genomtänkt riskinventering och analys ger den nivå på säkerhet ni behöver. Då behöver ni inte överarbeta och ni kommer att få en möjlighet till att ta ställning för olika situationer.

Rutiner/utrustning: Efter riskbedömning och även med den grundläggande målsättning- en/affärsidén för arbetsplatsen, så ska ni sätta upp de rutiner som behövs. Det kan gälla bemötande, det dagliga, säkerhet mm mm. Rutinerna ska tas i konsensus i arbetsgruppen och ska också följas av alla. Riskbedömningen ger också ett väl avpassat behov av utrustning för ett tryggt genomförande av arbetsuppgifterna.

Rutiner och ansvar ska också följas av rätt resurser/utrustning. Det går inte att sätta upp rutiner eller ge ett ansvar om inte det finns resurser som gör det genomförbart.

Gruppdynamik: En av de viktigaste faktorerna när det gäller trygghet är arbetskamraterna. Därför är det viktigt att arbetsgruppen får en möjlighet att utvecklas tillsammans.

Feedback: För att utvecklas som person, ändra ett beteende mm behövs givande och relevant feedback från arbetskamrater och ledning. För detta är det viktigt att arbetsgruppen är trygg med varandra och får möjlighet att utvecklas. Feedbacken ska ses som ett verktyg att bli bättre på arbetsuppgifterna.

Implementering: De rutiner och den säkerhetsutrustning som installeras på arbetsplatsen måste implementeras hos personalen. De måste utbildas på handhavande och även få en förståelse varför den finns och hur den ska användas.

Forts.

Forts.

Det här är fem delar som är grunden till ett fungerande och anpassat säkerhetstänk ute på arbetsplatsen. Varje del består av flera mindre bitar som bygger upp helheten.

Det är viktigt att varje individ känner sig delaktig i trygghetsarbetet.

Trygg och säker, en självklarhet

Själv.....

Livet handlar mycket om att känna sig själv. Vem är jag och vad står jag för?

Jag ska här försöka förklara några ord som ofta blandas ihop som begrepp.

Självkänsla Din medvetenhet om den egna värderingen om dig själv.

Självkänedom. Hur väl du egentligen känner dig själv, vad du kan och hur du agerar i olika situationer.

Självförtroende Din tilltro till din egna förmåga att prestera i olika situationer.

Självinsikt Förmågan att reflektera över sig själv.

Självanalys Att själv analysera sig. Det gäller att våga erkänna för sig själv hur du är. **Självkritiskt** granska sig själv i olika situationer.

Självförverkling Att låta sitt eget jag komma till uttryck, att göra det man själv vill.

Polisen i Los Angeles hade en del tur med en rånare, som inte kunde kontrollera sig, när han deltog i en line-up efter rånet.

När polisen gick från person till person och bad respektive var och en att repetera orden: "Ge mig alla pengarna annars skjuter jag!" för att vittnena skulle få en möjlighet att känna igen rösten, så skrek mannen upprört tillbaka: "Det var inte alls så jag sa" Avslöjad!!

I det här numret:

| | |
|--------------------------------------|---|
| Få ett fungerande hot och våldarbete | 1 |
| Själv..... | 1 |
| Ledaregenskaper | 2 |
| Tejpa bort smärtan | 2 |
| Råd för livskvalitet | 2 |
| Kommande kurser | 2 |
| Behöver du arbetsstrygghet | 3 |
| Nyheter | 2 |
| Länkar | 3 |
| Abata informa- | 3 |

Råd för livskvalitet

Tidningen Incitament:s sista nummer hade Tema Livsstil. Det handlar mycket om motion, kost och sömn. Från detta nummer kommer här några råd.

Ät frukost inom ett par timmar efter nattsömn.

Skapa frukostaptit genom att sova 7-9 timmar (vuxna) på regelbundna tider.

Ät kvällsmat senast ett par timmar innan sänggåendet, så kroppen hinner ställa om metabolismen.

Hunger försvårar insomnandet och stör sömnen.

Ät vid tre-sex tillfällen per dag. Anpassa intaget efter det energibehov du har.

Skapa matro genom att avsätta tid för att äta i en behaglig miljö.

Stärk mättnadskänslan genom att titta på maten, tugga väl och ta tid att äta.

Värdera matrast och måltidsuppehåll som en investering i välbefinnande, hälsa och prestationsförmåga

Skapa förutsättningar för att minska eller behålla vikten.

Långvarig stress och sömnbrist ökar aptiten och kroppsvikten. Kroppen upplever bantning som en stressfaktor, för att banta behöver kroppen och själen vara i balans.

Slutligen, kom ihåg att ingen mat kommer till sin rätt i en kropp som är outhälsam, stressad, fysisk inaktiv, otrygg eller överviktig.

Läs artiklarna senare på www.incitament.com

Tejpa bort smärtan

Nu kommer en tejpmetod som snabbt blivit populär och visat sig gjort stor nytta. Det är kinesiotape som har den egenskapen att den ger full rörlighet i leden, till skillnad mot idrottstjopen som begränsar och stabiliserar. Kinesiotape är elastisk och har funktionen att den efterliknar hudens egenskaper och ska lyfta huden från underliggande lager och muskler och vävnad. Detta underlättar blodgenomströmningen och lymfdränaget.

Många har minskat behovet av värktabletter när det använt kinesiotapen och mår bättre. Tejpen är tunn och har egenskaper som huden, vilken ökar de sensoriska signalerna. Effekten tejpen har är att när den lyfter huden så minskar den tryck och irritation från nerverna samtidigt som även trycket på lymfsystemet minskar och ger öka flöde.

Att som massör komplettera behandlingarna med tejp har visat sig öka effekten av behandlingen och gett den en längre påverkan.

Det har även visat sig att huden hjälper till att hålla balansen, så att stimulera huden med kinesiotape har även en effekt för balansen.

Tejningen kan exempelvis användas vid stukningar, ryggproblem, övriga idrottsskador, muskelspänningar, migrän, epicondylit, ischias och menstrationssmärter.

Ledaregenskaper

Ledarskap

Att vara ledare är inte alltid så lätt. Jag var för ett tag sedan iväg och genomförde en instruktörsutbildning inom idrotten. När vi listade olika egenskaper för en bra ledare, så blev listan på egenskaper lång. På en kurs så kom deltagarna på 53 olika egenskaper.

Nu kan vi inte begära att en ledare ska ha alla dessa egenskaper. Men som ledare kan målet vara att försöka utveckla sig åt detta håll.

Några egenskaper som kommer högt upp på listan är ex lyhörd. Att var lyhörd innehåller och ger många av de andra egenskaperna. Lyhördhet mot personalen ger ett förtroendegivande förhållande. Men som chef måste man ändå våga ta det

Det är svårt att klara sig helt själv, sök den hjälp du behöver. Tillsammans är ni starka.

obehagliga och bestämma. Ett vanligt fenomen är att en duktig produktiv medarbetare får möjligheten att bli chef över sin före detta arbetsplats. Detta blir en svår situation, för nu kan man inte vara kompis på samma sätt som förut. Att var en bra tekniker eller liknande innebär inte att man blir en bra chef, utan ibland kan man tycka att de som är duktiga på den produktiva arbetet ska få fortsätta och anställ istället en chef som har en utbildning för detta jobb.

Men om du nu är chef så gäller det att skaffa ett bollplank där du kan bolla idéer och tankar. Bollplanket behöver/ska inte sitta inne med svaren utan hjälpa till att strukturera upp frågorna hos dig och hjälpa dig med tankegångarna. Som en del i verksamheten sitter du oftast själv inne med de rätta svaren. Så det gäller att få hjälp med strukturen.



Kursverksamhet

Kommande kurser

- * Beteendeförändring genom mental träning.
- * Avslappning, meditation och stresshantering.
- * Självförsvar för tjejer/kvinnor i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.
- * Bålstabilitet

Är ni ett gäng som har intresse för en kurs/föreläsning/workout så ring 013-15 11 23.

Kryssa de delar inom Arbetstrygghet ni har behov att se över, ring sedan 013-15 11 23

Välmående personal

- Massage på arbetsplats/praktik.
- Stresshantering, avslappning.
- Mental rådgivning.
- HLR, Hjärt-Lung- Räddning.
- Första hjälpen.
- Pausgympa, mikropaus.
- Ergonomisk översyn.
- Föreläsningar/handledning.
- Friskvårdsaktiviteter.
- Träningsplanering.

Trygg personal

- Trygg och säker arbetsplats.
- Utbildning hot och våld.
- Konflikthantering.
- Krishantering.
- Riskbedömning/Olycksincidenter.
- Säkerhetsrutiner och säkerhetspolicy.
- Fysisk säkerhetsutrustning.
- Handlingsprogram/plan.
- Internsvinn.
- Säker butik.
- Utbildning och implementering av

säkerhetstänkande

Motiverad personal

- Psykiskt må bra.
- Ett företag som bryr sig om.
- Uttalad målsättning.
- Utvecklingsmöjligheter.
- Grupputveckling / teambuilding.
- Coachande samtal.
- Mental rådgivning.

Satsa själva på er kärnverksamhet, så hjälper vi er med att personalen är med er.

Se över vilket behov ni har, om ni kryssar i en eller flera av de delar som ingår i Arbetstrygghet, så bör ni höra av er till oss för hjälp.

Nyheter

Coachande samtal

Floating kombinerat med coachande samtal är en ny trend som kommer mer och mer. För dig som känner att du skulle behöva ta ett nytt steg för ditt välbefinnande så ger denna kombination både avslappning i tanken och verktyg för att själva



Kinesiotape

Jag har nu gått en grundutbildning i kinesiotejpning. Därför vill jag självklart få en egen erfarenhet av effekten på detta. Därför erbjuds kinesiotape i samband med abatas övriga behandlingar eller som enskild behandling. Under våren ingår första tejpnigen i kostnaden för övrig behandling. För enskild tejpbehandling eller fler tejpnigar vid övrig behandling debiteras 40 kr.

Länkar

Prevent och Arbetsmiljöupplysningen, för en bättre arbetsmiljö. www.prevent.se och www.arbetsmiljoupplysningen.se

Brottsförebyggande rådet, rapporter och utredningar inom trygghetsområdet. www.bra.se

LiBrå, Linköpings Brottsförebyggande råd. www.linkoping.se sök på librå

Svenska stöldskyddsforeningen, tips och råd, nyckelbrickor mm, [/www.stoldskyddsforeningen.se](http://www.stoldskyddsforeningen.se)

Massage och Kroppsvård, Tidningen inom välmåendet. www.mok.se

Tempur, tryckavlastande madrasser och kuddar, www.tempur.se

Svenska Spikmattan, skön avslappning. www.spikmattan.se

GNLD, kosttillskott och hemmaprodukter. www.gnld.se

Lotorpsmetoden, andningsmassage, www.lotorpsmetoden.se

Fibromassage, massage för fibromyalgi, www.fibromassage.se

Abata är återförsäljare för

Tempur-madrasser och kuddar.

Svenska Spikmattan

GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.

Gå-stavar från Korpen.

Liniment och övriga massageprodukter



Detta nyhetsbrev utkommer när det kommit fram intressanta artiklar, forskning och tankar att delge.

Vill du inte ha "Arbetstrygghet" mer så meddela oss på nyhetsbrev@abata.se

Abata Personsäkerhet & Friskvård ,

Anders Bergström

Morgongatan 64

589 53 Linköping

Tfn: 013-15 11 23

Mobil: 070-555 27 77

Fax: 070-220 74 69

E-post: anders@abata.se

Besöksadress:

Munkhagsgatan 116

www.abata.se

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.