

ArbetsTrygghet

Nummer 3, årgång 9

tidigare ABm-info

Från

abata personsäkerhet och friskvård, (Anders Bergström ArbetsTrygghet)

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.

Glöm inte rabatterbudandet i detta nummer!

Detta nummer innehåller

Är låsta dörrar en trygghet?

Medling vid brott

Handla på Internet samt andra interneterbjudande

Vad är atletisk hållning

Ligga på spikmatta

Att nattvandra

Är låsta dörrar en trygghet

Vi möter dem överallt. Dessa låsta dörrar som vi öppnar med nyckel, passerkort, tag eller liknade. Det kan gälla trappuppgångar, arbetsplatser, gemensamma garage mm. Dessa dörrar betjänar många av oss, ibland som besökare, som boende eller också kanske vi hyr och förvarar något i lokalerna. Att dörren är låst garanterar att inga obehöriga kommer in eller!! Vår egen disciplin att se till att dörren går igen efter oss är lite försummad, vilket innebär att tanken med låsta dörrar inte alltid gäller. Eftersom det ofta finns dörrstänger som stänger dörren åt oss, så passerar vi och inte behöver stänga dörren. Här finns stora möjligheter för de som vill komma in utan behörighet att smita in. Att gömma sig vid sidan och smita in precis innan dörren går i lås, eller släppa emellan en liten sten som hindrar dörren att gå i lås. För att de som bor i husen, arbetar här eller har sin bil i garaget ska kunna lita på att en låst dörr så får vi ta oss i kragen. När vi passerat en dörr så väntar vi tills det stängs innan vi går vidare. Åk inte iväg med bilen ut kolla att garagedörren går i lås. Ställ inte upp/lägg emellan något i dörren i trapphuset bara för du väntar besök. Det ger en otrygghet till övriga i huset. Och även andra som inte ska till dig kan ta sig in. Prata om detta med de som detta berör, se till att besökande låter dörren gå igen, följ gärna med dina besökare till dörren när det gäller arbetet.

Medling vid brott

Medling, som är frivilligt, innebär att gärningsman och brottsoffer möts tillsammans med en opartisk medlare, för att prata om brottshändelsen. Syftet är att minska de negativa följderna av ett brott. Brottsoffret får möjlighet att bearbeta sina upplevelser samtidigt som gärningsmannen får möjlighet till ökad insikt om brottets konsekvenser. För att medling ska kunna göras gäller att brottet skall vara anmält till polisen. Dessutom skall gärningsmannen ha erkänt gärningen eller delaktighet i den. Det är viktigt att båda parter verkligen vill träffas. Det handlar inte om att rättsförhandling, där skulden ska klagöras, utan en öppen dialog för att brottsoffret ska få förklara sina känslor och det omak som gärningen lätt till. Detta kommer förhoppningsvis att visa gärningsmannen/kvinnan vad sin handling egentligen lätt till. Mer information på [BRÅ](#) Brottsförebyggande rådet.

Internet och pengar

Det uppdagas mer och mer internetbedrägerier. Internet är lättillgängligt och det är enkelt och lockande att gå med eller köpa. På internet är det lätt att göra något attraktivt och visa upp saker som inte finns. En grundtanke är att ALDRIG betala för något som inte finns i din hand. Alla erbjudande som handlar om att skicka in pengar eller lämna ut bankkonton mm ska ratas. På de stora köp- och sälj-sajterna finns det möjlighet att betala via [internetgirot](#) (Blocket) eller [Payson](#) (Tradera). Detta ska användas även om säljaren säger något annat.

Det kommer också via e-post olika erbjudanden och förfrågningar om hjälp med ex. att komma in i landet, satsa pengar mm. Eller lotterier att du vunnit eller kan vinna. Sätt bara in pengar eller lämna ditt bankkonto så är du med. Dessa erbjudanden är oftast bluff och bedrägerier. Om du är intresserad kolla upp företaget, telefonnummer, hemsida mm om de svarar eller ser seriöst ut. Kolla också på [konsumentverkets](#) checklista. Handlar du mycket på internet mot seriösa köpare kan de ändå vara bra att skaffa ett betal/kreditkort bara för detta (även utlandsresor). Vid köp med kreditkort så får du en räkning som du kan kontrollera innan betalning.

Framförallt ha sunt förnuft och tänk dig för. Betala inte utan vara. Du lämnar väl inte ut pengar till en okänd person på stan, för att en vecka senare träffas och få en vara?

Vad är en atletisk hållning

Det är nu väldigt populärt med olika typer av träning av bålstabiliteten. Det finns ex Core, Pilates, MAQ, olika typer av body-övningar mm. Men grunden är att träna de stabiliserande hållningsmusklerna kring bålen. Denna träning sker med ett lugnt tempo för att också komma åt de mindre musklerna som ofta startar en rörelse.

Bålstabilitetsträning ger oss också en kunskap om den egna kroppen.

Gör denna övning. Ställ dig mot en vägg, placera händerna i brösthöjd mot väggen. (För att göra övningen lite svårare lyft ena foten), slappna av i magen och tryck mot väggen. Reflektera vilka muskler som jobbar. Ta sedan och sträck på dig så mycket som möjligt mot taket. Gör nu om övningen men dra in magen och aktivera bålmusklerna.

Reflektera nu vilka muskler som jobbar.

Troligen kände du i första försöket att du tog i med skuldrorna och i andra att belastningen på skuldrorna blev mindre tack vare magmusklernas arbete.

Vi kan alltså med hjälp av bålstabiliteten minska våra kroppsansträngningar och använda

kroppen på rätt sätt. Detta ger bl.a. effektivare energianvändning och mindre skador. Nu kan vi tänka på vår hållning. Tyvärr så är vår kroppshållning ofta felaktig, p.g.a. för svaga muskler samt för korta muskler.

Bålstabilitetsträningen ger bättre hållning och kroppskänedom. Ställ dig framför spegeln eller ännu hellre be en kamrat titta på hur du står. Stå stabilt på hela fötterna, ej översträckta knän, en liten svank och huvudet rakt ovanför ryggraden. Dra också tillbaka och slappna av i axlarna. Tänk dig att du har ett rep som sitter fast mitt uppe på huvudet som drar dig uppåt.

Det finns många bra och lätta övningar som du kan göra hemma för att förbättra din atletiska hållning. Och det är aldrig för sent att börja träna.

Att ligga på spikmatta

Spikmatta har används bl.a. i Indien i tusentals år. Att ligga på denna ger ett tryck från varje spik i ryggen som bl.a. uppmuntrar kroppens endorfin och oxytocin-utsöndring. Akupressur-trycket hjälper musklerna att slappna av och ger kroppen en möjlighet till läkning och återhämtning.

Nu har du möjligheten att pröva på akupressurmattan hos abata friskvård. Pröva 20 min eller kombinera 20 min med 25 min massage. Rabatt enligt nedan.

Nu ökar löpande bandet igen.

Enligt Arbetsmiljöverket så går flera arbetsplatser tillbaka till löpande bandet. Från att ha arbetat i team och med arbetsrotation så ökar det monotona löpande bandet. Forskning har funnit samband med repetitivt arbete och arbetsskador. Så även om denna typ av arbete kommer tillbaka är det viktigt att det sker en arbetsrotation. Den stress som löpande bandets produktionstakt ger är inte heller bra.

Om du jobbar på en arbetsplats med någon typ av produktionslinje, så tänk till och ta hand om din kropp.

Nattvandringar.

Nu har det varit sommarfestivaler och skolnollningen håller på. Under dessa kvällar/nätter är det många ungdomar som är ute och festar runt. Därför var man som förälder "självklart" ute och nattvandrade. Vid dessa tillfällen ser vi majoriteten av ungdomarna som går runt med öl eller ciderburkar samt drickflaskor med olika blandningar. Av de ölburkar vi såg var det mycket som kom från Danmark och Tyskland. Jag skulle vilja ställa fyra frågor till dig som förälder till tonårsungdomar.

1. Har ditt barn varit ute under dessa kvällar?

2. Vet du vad ditt barn gjort?

3. Om ditt barn har intagit alkohol, var har de fått tag på detta. Eftersom så många ungdomar har alkohol med sig, så måste någon/några tillhandahållit alkoholen. Fråga och bry dig om. Ha ett samtal med ditt barn vad det innebär att köpa och dricka alkohol. Tala om vilka följder det kan bli om det går illa. En vanlig kommentar är att polisen bara håller ut och gör inget annat. Detta är i och för sig rätt, men om det skulle gå illa så kan det bli tråkiga efterverkningar. En olycka händer så lätt vid sådana här tillfällen.

4. Varför är det så lite föräldrar ute dessa kvällar? Som förälder behöver man inte känna sig ensam. De få föräldrar som är ute hälsar och pratar med varandra, även om man inte känner varandra. Ungdomarna är glada att vi finns där. Detta även om de kanske inte direkt säger det, så kommer det fram när man pratar med dem. Man ska inte följa sitt eget barn, det vill de inte, utan cirkulera runt och visa att vi vuxna finns där.

å är ditt barn ute, så var själv ute. Du kan jättegärna organisera dig i Nattvandrarerna. De behöver fler vuxna. Men alla föräldrar är alltid välkomna att bara gå ner på stan och gå runt. Ta i så fall gärna kontakt med Nattvandrarerna så får du den information du behöver.

Bor du i Linköping så ta kontakt med Nattvandrarerna "Vuxna på stan", tel 013-423 96 eller 073-16 11 579. Genom dessa är du också försäkrad, när du är ute.

Alla texter är skrivna av Anders Bergström

Just nu:

Ta hand om er personal, erbjud massage på arbetsplatsen.
Ring för mer information. 013-15 11 23

Ta med detta infoblad så får du 15% rabatt på 20 min akupressurmattan. Detta på ordinarie pris.

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

Vill du inte ha "Arbetsstrygghet" mer så meddela oss på anders@abata.se

abata friskvård erbjuder

Massage på praktik och ute på företag.

Floating.

Mental rådgivning.

Stresshantering.

Avslappning.

Akupressurmatta (spikmatta) **NYHET**

Utbildning HLR och första hjälpen.

Ergonomisk översyn.

Rörlighetsträning.

Föreläsningar/Utbildningar/Workouts i massage, tejpning, mental träning, idrottsskador, träningsfysiologi, rehabträning, pausgympa

Tester: steptest, rörlighet och kondition

Återförsäljare för

Tempur-madrasser och kuddar.

GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.
Gå-stavar från Korpen.
Liniment och övriga massageprodukter

abata personsäkerhet erbjuder

Utbildning hot och våld i arbetslivet.
Företagssäkerhet.
Butikssäkerhet.
Konflikthantering.
Krishantering.
Riskanalyser.
Säkerhetsrutiner och policy.
Hemsäkerhet.
Grupputveckling.
Självförsvarskurser i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.

Återförsäljare för

Kameraövervakning från Pemel och Emicowest.
Butiksövervakningsspeglar och entrélarm från Emicowest.
Överfallslarm