



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.

Bromsa in med mikropauser

Vi är många som går på högvarv utan möjlighet att sänkas tempot. Detta kan ge en stressad tillvaro. Stressen kan också komma ifrån att ha för lite att göra.

Om vi låter detta fortgå så accelererar stressen och tills sist blir det för mycket och kroppen klarar inte av att hantera situationen längre. Sjukdomar och utbrändhet kan bli en icke önskad följd.

Korta pauser är ett sätt som är enkelt och kan ge så mycket. Du får andas ut och fylla kroppen med energi. Att andas på ett för kroppen optimalt sätt är något vi ofta glömmer när det är full fart.

Vi tar alla en typ mikropaus, när vi hämtar en kopp kaffe, går och frågar kollegan om något, men dessa mikropaus stänger inte av stressintrycken. För att få en fullständig uppladdning av hjärnan så är 3-5 min avslappning i lugn och ro bäst. Att kunna gå undan en stund och koncentrera sig på sig själv och sin egen andning är jättemycket värt.

Har du väl lärt dig att kunna ladda dina batterier i en lugn miljö kan så småningom leda till att det också går bra i lite mer stökiga miljöer. En djupare andning tillför kroppen mer syre vilket ger att pulsen går ner, andningen blir lugnare och hjärnan kan sortera och fokusera på ett bättre sätt.

Stäng av telefon lite då och då, så du inte blir störd i mikropausen eller i det som du ska få färdigt just nu. Att bli avbruten eller ångslan för detta är en stor stressfaktor som alltid finns med oss. Den är som sagt enkel att åtgärda med en knapptryckning. Det gäller också mentalt att tillåta sig att inte alltid kunna vara anträffbar.

Tips:

Skapa en lugn plats på arbetet (eller hemma) där alla vet att det är ok att gå undan någon minut.

5 år i Johannelund

Vad tiden går. Nu har jag varit på Munkhagsgatan i Johannelund i 5 år.

Därför inbjuder jag till **Öppet Hus måndag 14/6 kl 15.00-20.00**. Där kan ni titta in i floatingtanken, pröva en hjärtstartare, kanske träna lite. Du får också möjligheten att pröva på spikmatta.

Eftersom jag utbildar mig till hundmasör så får du självklart information om detta Kom och diskutera trygghet i hemmet och på resan inför semestern.

Köp ett 5-kort på floating och få 25 % rabatt. 10 % på enstaka behandlingar.

Sluten kontanthantering minskar rån

Enligt Handels så minskar rånerna mot butiker och bensinmackar där det vidtagits åtgärder mot rån.

De åtgärder som vidtagits är till exempel slutna kontanthanteringssystem, övervakningskameror och larm. Det finns också en stor vinst i att utbilda personalen. Samman-

lagt ökade rånerna med 15 % från 2008 till 2009, då 1 161 butiks-

rån anmäldes. Så tyvärr blir det en överflyttning av butiksran till de butiker som inte vidtagit åtgärder.

Att få sina kunder att använda mer kortbetalningar minskar kontanterna i omlopp. När rånare sedan inser att det inte finns några pengar i butiken så ökar möjligheterna att inte bli drabbad.

Vilka åtgärder som ska göras beror på butikens storlek och behov. Det är viktigt att se över butiken vad som egentligen behöver göras för att minska rånrisken. I mindre butiker så kanske inte alla åtgärder fyller sitt syfte och är ekonomiskt försvarbart, men det finns alltid något som kan göras. Framförallt utbilda personalen.

Källa Arbetsliv 3/2010

Grilltider

Nu har de underbara grilltiderna kommit.

Vi grillar ofta under sommaren och det är både gott och trevligt att tillsammans sitta vid grillen.

När vi grillat så ska vi ta hand om kolen. Kolla ordentligt att den slocknat innan du slänger den i skogen eller soporna. Håll vatten på den och låt kolen stå någon dag innan du slänger den.

Varm kol kan självantända dagar efter den använts.

I det här numret:

Bromsa in med mikropauser	1
5 år i Johannelund	1
Sluten kontanthantering minskar rån	1
Grilltider	1
Nu kommer ficktjuvarna	2
Skärpta regler kan ge lagbrytare	2
Ta hand om dig själv	2
Facebook inbjuder till inbrott	2
Kursverksamhet	2
Behöver du arbetsstrygghet	3
Nyheter	3
Länkar	3
Abata information	3

Nu kommer ficktjuvarna

Sommaren lockar alltid fram ficktjuvarna, även i år .

Semestertider innebär resor, butiksbesök, utflykter mm. Du kommer att vandra runt bland människor, folkmassor mm, där risken för ficktjuvar finns.

Till sommaren kommer det också ficktjuvsligor till Sverige enbart för att tömma fickor och handväskor. De jobbar alltid flera stycken tillsammans där en distraherar, en genomför stölden och en eller två tar hand om tjuvgodset efter ett direkt överlämnande. Men det finns också enstaka individer som ägnar sig åt detta.

Uppmärksamhet och ett förebyggande tänk minskar risken drastiskt. Tänk efter vad du egentligen behöver ha med dig och hur du förvarar värdesakerna. Tyvärr så är vi för godtrogna och vi tror att det inte händer mig. Men tyvärr så kan det hända vem som helst och när som helst.

Några tips:

Töm handväskan innan ni går ut.

Ha en rånarplånbok att lämna bort och resten av värdesakerna innanför kläderna.

Ha koll runt omkring er när ni betalar eller tar ut pengar i bankomaten.

Visa inte plånbok eller portmonnä när du handlar.

Tänk också på att inte lägga saker i bilen vilket kan leda till inbrott. I en kombi drar vi gärna för bagagerumsskyddet för att dölja vad som ligger där. Även ett sådant skydd kan inbjuda till inbrott eftersom endast misstanken att det finns något där kan leda till inbrottet.

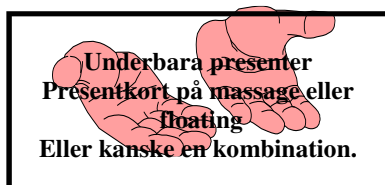
Skärpta regler kan ge lagbrytare.

Striktare regler om arbetsmiljön i enskilda hem har nu börjat gälla.

Alla regler om arbetsmiljön ska nu gälla även i arbete i enskildas hem. Detta kan ställa till problem eftersom enskilda hem inte är anpassade till arbetsmiljöns krav. Kommuner och SKL, Sveriges Kommuner och Landsting är kritiska och ser det svårt att uppfylla alla krav.

Arbetsmiljöreglerna krockar med Socialtjänstlagen och LSS-lagen. Brukaren har rätt till den insats dessa lagar ställer även om inte arbetsmiljön är anpassad till föreskrifterna. Så länge det går att ha en diskussion med brukaren och han/hon är medgörlig och förstår så kan det ordna sig.

Det som blir ett problem är när brukaren inte förstår, vill eller någon kan förändra lägenhet och inventarier. Tittar vi också på aggressioner och utvecklingstörning av något slag, så kan det vara svårt att få arbetsplatsen trygg ur ett



arbetsmiljöperspektiv.

Personalen kan därför komma i en situation där det bryter mot endera lagen. Arbetet ska utföras, men inte till vilka risker som helst. Det gäller att hålla en bra och öppen diskussion i arbetsgruppen hur ni kan underlätta arbetssituationen. Detta med utgångspunkt från en bra riskinventering.

Trånga rum, för mycket möblering och farliga saker är sådant som kan vara svårt att förändra så det passar reglernas krav.

Källa SKTF-tidningen 6/2010

Ta hand om dig själv

Semestern är till för att du ska få möjlighet att ladda dina batterier.

Semestern är inte till för att uppfylla en massa måsten, som vi tror vi måste uppfylla. Många av oss sparar in många besök mm till dessa veckor då vi tycker att vi har tid och känner kravet.

Använd semestern till att träna, vila och gör det du vill och det som laddar dina batterier. Återhämtning är ett vanligt begrepp inom idrotten och det gäller även för oss alla vanliga arbetare.

Sättet att återhämta sig är individuellt. Så fundera vad som gäller för dig och gör det.

Facebook inbjuder till inbrott

Facebook är vårt nya sätt att informera våra vänner vad vi gör. Nu skriver vi gärna om våra semesterplaner och nya inköp.

Facebook och andra sociala medier blir under sommaren en guldgruva för inbrottstjuvar att hitta objekt för sin verksamhet. Framförallt unga i åldern 18-22 år använder Internet att meddela sina vänner att man kommer att resa bort eller om de nya sakerna man köpt. I och med att man också lägger in sina kontaktuppgifter så får obehöriga alla uppgifter de behöver. Enligt en undersökning försäkringsbolaget har gjort så har 59 % av 18-22 åringarna skrivit om sina semesterplaner och 62 % har skrivit om sina inköp. Bland 23-25 åringar är siffrorna 46 resp 42 %. Detta kommer också att i framtiden bli ett problem.

Källa exponytt.se

Kursverksamhet

Exempel på kurser eller aktiviteter som kan anordnas om ni är några stycken med gemensamt önskemål.

- * Beteendeförändring genom mental träning.
- * Civilkurage, Nödvarnslagen.
- * Första hjälpen, Hjärt-lung räddning
- * Avslappning, meditation och stresshantering.
- * Självförsvar för tjejer/kvinnor i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.
- * Funktionell träning

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.
- Tester/HPB

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

Hjärtstartare

Nu har vi en bra kontakt för inköp av Hjärtstartare som bör finnas på varje arbetsplats.

Hundmassage

Jag har nu gått första steget i min hundmassörutbildning och behöver hundar att träna på. Hör gärna av er.

Hos abata friskvård i Johannelund kan du få hjälp med bl.a. följande

Massage	Floating
Fibromassage	Floating + massage
Andningsmassage/Lotorp	Mental rådgivning
Avslappningsmassage	Coachande samtal
Koppning	Stretching
Spikmatta	Träning

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. (Lånemadrass finns)
Svenska Spikmattan
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.
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