



Alla texter är skrivna  
av Anders Bergström  
om inte annat anges.

**Detta nyhetsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.**

Nyhetsbladet 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.

## Det händer inte mig.

**Bekvämligheten är ett hot mot tryggheten.**

När man går och tittar runt bland hus samt lyssnar på andra, så inser man att på grund av det att vi är bekväma, har för bråttom eller inte tänker på det, så brister säkerhetstänkandet. Nu när snön försvinner så ser man att det finns stegar, spadar och andra verktyg runt hus som kan användas vid ev inbrott. Vi tar inte tid att "spana" av omgivningen om det finns otrygghetsfaktorer där vi befinner oss, ute eller inne. Vi "stänger" in oss i mobiltelefonen och ser inte omgivningen.

Många tänker inte heller på att vi runt

om hör. Jag har hört det som jag tolkar företagshemligheter på tåget, caféet mm. Vi vill också ta oss fram så fort som möjligt, vilket orsakar småincidenter i trafiken. Även stora krockar.

Så ta det lugnt, ta ett par djupa andetag, ta inget för givet utan fundera på din egna situation. Vad kan hända mig och vad kan jag egentligen göra för att det inte ska inträffa.

## "Tänk efter före"

## Chefens betydelse och möjligheter

**Som chef har jag stora möjligheter att skapa bra arbetsgrupper.**

Det är roligt när man kommer ut på arbetsplatser och personalen säger att de har en bra chef på frågan om arbetslednings inverkan på en trygg arbetsmiljö.

De är inte lätt att vara chef, men det kan ge så mycket tillbaka. Vad bör jag då tänka på som chef?

Respektera personalen som den individ hon/han är.

Se till att rutiner och riktlinjer är anpassade till arbetsplatsen.

Skapa ett klimat som inbjuder till att ge och ta feedback både uppåt och nedåt.

Ordna ett lättanvänt system för rapportering av incidenter och felaktigheter mm.

Lyssna på personalen och försök skapa snabba svar och åtgärder. Om det inte är möjligt direkt, kommunicera anledningen och när svar kan komma.

Utveckla medarbetarna och ge dem eget ansvar.

Med ansvar ska också anpassade befogenheter och resurser följa.

Använd medarbetarnas egna kompetenser.

Hur jag är som chef kommer att påverka arbetsplatsen trivsel och produktivitetssklimat. Var självkritisk och be om feedback både från chefskollegor och personalgruppen.

## Hot och våld ökar i arbetslivet.

**Hot och våld i arbetet är ett arbetsmiljöproblem som blivit större de senaste åren. Problemet är allvarligt med tanke på konsekvenserna.**

Ibland undrar man lite vad man arbetar med, Men så dyker det upp undersökningar som denna, vilket ännu en gång signalerar att mina utbildningar behövs.

De som utsätts för hot och våld drabbas ofta av någon fysisk skada och/eller psykiska besvär. Dessutom kan själva känslan av att man kan drabbas av hot eller våld i sitt arbete skapa stress, rädsla och misstänksamhet.

Läs mer på [www.arbetsmiljoupplysningen.se](http://www.arbetsmiljoupplysningen.se)

Välkommen till  
din samarbetspartner när det gäller  
personsäkerhet, friskvård och medical.

**abata** personsäkerhet  
& friskvård



Hjärtstartare plus HLR-  
utbildning för 10 personer  
Nu endast **18 400** kr exkl moms

Presentkort på massage och/eller  
floating



Överfallsalarm/  
spray för din  
eller någon väns  
trygghet. 280 kr



## Res dig upp och må bättre

**Ju mer du sitter still desto större är risken att få kroniska sjukdomar. Det framgår av ny forskning.**

Faran med vårt stillasittande liv, både på arbetet och hemma, får nya belägg i den aktuella studien.

**Forskaren Richard Rosenkranz**, vid Kansas State University, har studerat omkring 63 000 män i åldern 45-65 år bosatta i New South Wales, Australien.

**Deltagarna delades in** i grupper beroende på hur lång tid om dagen de satt still: allt från mindre än fyra timmar till mer än åtta timmar. De fick också berätta om de hade några kroniska sjukdomar av något slag.

**Det visade sig** att personer som satt still mer än fyra timmar per dag hade större andel sjukdomar, som cancer, diabetes, hjärtsjukdomar eller högt blodtryck, än deltagarna som uppgav att de satt mindre än fyra timmar. Vid minst sex timmars stillasittande fanns ett signifikant samband med att ha diabetes.

**Andelen som hade** kroniska sjukdomar steg också ju längre tid personerna rapporterade att de satt still.

**Studien är relevant** för kontorsanställda men också yrkesförare, menar forskarna, som uppmanar till både mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande.

**Undersökningen visar** på ett orsakssamband mellan stillasittandet och kronisk sjukdom, men huruvida det beror på om tiden vi sitter still leder till att vi utvecklar sjukdom eller om det är sjukdomen som påverkar tiden vi sitter. Det är en klassisk fråga om vad som kom först: hönan eller ägget, säger Richard Rosenkranz.

**Studien har publicerats** i tidskriften [Internation Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity](#).

Texten är skriven av Hans Lundgren, <http://www.duochjobbet.se>

## Använder du din ergonomiska arbetsplats rätt

**Höj- och sänkbara skrivbord är bra och gör stor nytta om de används.**

Nu blir det fler och fler möjligheter till varierande arbetsställningar. Fler arbetsplatser skaffar höj- och sänkbara skrivbord. Men gör de någon nytta. Nej, de gör de inte om de inte används. Rådet som finns är att inte sitta längre än ca en timme innan det är dags att röra på sig. Att byta arbetsställning, alltså höja skrivbordet och stå och jobba eller att ha en anledning att gå en sväng är viktigt för att kroppen ska må bra.

Men en studie som Allan Toomingas, Karolinska institutet gjort på ett callcenter visar att de som har höj- och sänkbara skrivbord sitter nära lika mycket som de som har vanliga skrivbord. 78 mot 84 procent.

Den stora faran är att fastna i arbetet och glömma bort/inte tänka på att variera arbetsställningen på olika sätt. Ta som rutin att påminna varandra eller få naturliga avbrott, ex gå och prata med arbetskamraterna i stället för att ringa. Jag lovar att produktiviteten inte minskar, utan ökar med dessa avbrott för en välmående kropp och själ.

**abata är återförsäljare för**

Philips Hjärtstartare  
Sjukvårdsutrustning  
Tempur-madrasser och kuddar.  
Svenska Spikmattan  
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.  
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.  
Liniment och övriga massageprodukter

**"Trygg och säker,  
en självklarhet"**

## 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.

Bland annat så har Arbetsmiljöverket har nu gjort en kontroll på små byggföretag som visat stora brister. Läs mer på [www.Arbetsmiljoverket.se](http://www.Arbetsmiljoverket.se)

Säkerhetsarbetet bedrivs med ledorden, helhet, implementering och kontinuitet.

Halvdagskurs i  
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som  
kick-off eller  
annan före-  
tagsaktivitet.



Tibs foto har sin ateljé  
i mina lokaler.

**abata** personsäkerhet  
& friskvård

013 15 11 23, 070 555 27 77  
[anders@abata.se](mailto:anders@abata.se)  
[www.abata.se](http://www.abata.se)

