

## Oftast behövs det inte stora insatser för att öka sin trygghet.

Det gäller att tänka till och likaväl som vi har automatiserat rutinen att sätta på säkerhetsbältet varje gång vi sätter oss i bilen, så kan beteendet för tryggheten också automatiseras. Det finns två sätt att träna detta. Antingen tränas det med minneslappar och att påminna varandra. Eller genom mental träning där visualisering och målbilder hjälper oss att träna in ett önskat beteende som främjar tryggheten för oss alla.

Här nedan följer ett antal trygghetstips för olika situationer. Flera av dess hoppas vi att ni redan tänkt på och de finns med i ert vardagliga beteende. Men det kan nog även finnas lite att titta över och ta till sig. Självklart är detta inte en fullständig tipsbank utan ta till er alla tips ni ser eller hör om som passar er.

## Att tänka på gällande hemmet.

### Hem

Mitt hem är min borg, är ett gammalt ordspråk. Men kanske inte längre.

- Så lås din ytterdörr, även när du är hemma. Tyvärr så har ju tjuvarna blivit fräckare och kan bara gå in. Många inbrott sker dagtid.
- Tänk på att lägga nycklar, plånböcker mm på en annan plats än i hallen.
- Grannsamverkan är det bästa skyddet för hemmet. Se till att ha bra kontakt med grannarna och hjälp varandra. Kolla varandras hus och tomter, visa att de som kommer och hälsar på (smyger runt) är sedda. Att köra fram en bil och låtsas vara hantverkare är ett vanligt sätt för inbrott.
- Se till att det inte ligger saker framme som kan användas såsom verktyg, stegar mm. Försvåra så mycket som möjligt.
- Baksidan och källare är ett utsatt område.
- Sätt upp lampor med rörelsedetektorer.
- Gå igenom lås på fönster och dörrar.

### Många skador sker vid hemmaarbetet och användande av verktyg.

- Läs och följ instruktionerna till de verktyg du skaffar.
- Underhåll verktygen och kassera skadade verktyg.
- Använd den skyddsutrustning som ibland följer med verktygen.
- Komplettera med annan, godkänd skyddsutrustning såsom skyddsglasögon, hjälm, hörselskydd mm.
- Använd fallskyddssele vid arbeten på tak.
- Lossa alltid tändstiftet när du servar bensindrivna maskiner. Och dra ut kabeln från elverktyg.
- Modifiera aldrig verktyg, till exempel genom att eliminera dödmansgreppet.
- Använd aldrig elverktyg ute när det regnar.
- Använd endast typkontrollerade, certifierade stegar. Ställ upp stegen med 75 graders lutning, byt glidskydd om de är slitna, förankra stegen i sidled.

### Inventarier

- Fotografera av hemmet.
- Upprätta inventarieförteckning över det som är viktigt för dig. Glöm inte beteckningar mm på hem-elektroniken.
- Stölskyddsmärk värdeföremål, gärna med DNA-märkning
- Lägg in foton och inventarieförteckningar i bankfack. Det är nu lätt att digitalisera foton och förteckningar, vilket gör det lätt att uppdatera vid förändringar.

### Fall

Falloyckor är en av de vanligaste olyckorna i hemmet och på arbetet. Så se över hur det ser ut i den närhet du befinner dig. Flytta undan det som ligger i vägen och räta ut eller ta bort ex mattor.

## Brand

Juletid brinner adventsljusen. Och med det så ökar även uttryckningarna för räddningstjänsten. Är det slarv från oss eller kanske bara tanken att jag snart ska komma tillbaka. För detta ändamål är det en bra rutin att inte lämna ett brinnande ljus i ett rum som är tomt. Om det bara finns ett barn kvar i rummet, så gäller samma sak, släck ljuset innan sista vuxen går ur rummet. Det är ord som är lätta att säga och som ni också hört flertalet gånger. Men varför behövs då dessa tankar. Att släcka ljuset måste automatiseras i vårt beteende, så det släcks varje gång vi lämnar rummet eller går ut från huset



## Förberedelse för kriser.

Översvämningar och fram för allt strömavbrott eller störningar i datanätet har ökat och visat på vår sårbarhet. Så om detta skulle inträffa hur ställd skulle du bli?

Har du funderat hur du skulle klara dig i olika situationer? Att var förberedd på ex strömavbrott, med allt vad det innebär med att inte kunna laga mat, få bostaden utkyld, inte kunna använda datorn att ex betala räkningar med eller kunna kommunicera.

Det är också stor skillnad hur man bor. Bor du i stan eller ute på landet. Att bo på landet innebär större risk för ex strömavbrott, medans i stan är större risk för översvämning vid häftiga regn fram för allt om du bor i villa. Så fundera på vad som kan hända dig där du bor och förebered dig på detta.

## Exempel på innehåll i på hemmets krislåda:

- Batterier + batteriradio
- Laddad Powerbank
- Stormkök eller liknade att laga mat på
- Konserver och hållbar mat, för ca 3 dagar
- Vattendunkar, för ca 3 dagar
- Varma kläder, filtar mm
- Ljus, lyktor och tändstickor
- Dränkbar pump
- Proppar till golvbrunnar
- Ev Elverk med bensin
- Ev Sandsäckar

## Shopping är något vi alltid måste göra, men kanske mer vid ex jul och semestrar.

### Håll koll på värdesakerna

Att var ute i exempelvis affärer och shoppingcenter innebär att det finns risker bli utsatt av ficktjuvar och andra former av bedrägerier. Så ska du ut tänk till lite innan.

- Skaffa ett extra kort med kredit eller bankkort med begränsat insatta pengar och använd pengar så lite som möjligt.
- Om du har pengar med dig, förvara dessa nära kroppen och inga plånböcker eller mobiltelefoner i backfickan.
- Använd gärna en ”rånarplånbok” med lite pengar som du kan bli av med.
- Bläddra inte med plånboken vid kassadisken, utan förbered betalningen innan. Ha gärna bankkortet i egen liten plånbok lättillgänglig men nerstoppad.
- Ha handväskans rem diagonalt över axlarna och locket mot kroppen framför, med handen på väskan hela tiden, helst under kappa/jacka.

- Lär in vanan att låta bli att lämna handväskor mm i kundvagnen. Även om du bara ska gå några meter och hämta en vara, kan tjuven var framme. Och det är lätt att enkelt plocka åt sig något från kundvagnen.
- Undvik en ryggsäcksväska där du har värdesakerna på ryggen.
- Plocka ur handväskan hemma på det som inte behövs just nu.
- Håll koll på era kassar. Lämna inte utan uppsikt. Även när ni ställer ner dem vid kassan och när ni tittar på varor mm.
- Tänk även på påsar som ligger i bilen. Se till att de inte syns.
- Lägg inte in det ni handlar i bilen och gå till nästa butik. Tjuvar håller uppsikt. Det kanske är bättre att packa bilen, sätta sig i och åka en liten bit och parkera på nytt.

## Hur att agera vid bankomaten?

Vid bankomater kan det kännas obehagligt och lite osäkert. Men det behöver det inte vara om du agerar på rätt sätt. Det gäller att våga säkra upp sin integritet.

- Börja redan när du närmar dig bankomaten och se dig omkring. Står det människor och tittar extra noga mot bankomaten, så reagera. Om du får obehagskänslor på grund av exempelvis för lite folk, någon betar sig konstigt mm, så ta gärna en annan bankomat.
- Håll koll i kön, använd kötiden till att titta runt.
- Ta fram kortet i god tid.
- Kolla så automaten ser OK ut, inga löst ditsatta delar i kortinkastet. Om så är fallet, gå därifrån, ta en annan bankomat och ring polisen.
- Dölj koden för andra.
- Är någon för nära, markera detta genom att titta eller be dem backa lite.
- Stoppa snabbt ner kort och pengar i innerfickan eller stäng handväskan.
- Se till att du inte lämnar något vid bankomaten.
- Kontrollräkna pengarna en bit från bankomaten.

## Motionera på ett säkert sätt.

### Motion

Även när vi är ute och springer/går, så måste vi tänka till. Att motionera är skönt och också bra för kroppen. Och ha musik att lyssna på underlättar och minskar känslan att det är jobbigt. Men här kommer en varningsflagga. Att motionera med musik i båda öronen, så blir uppmärksamheten vad som händer runt omkring lidande. Vi hör inte när cyklar eller bilar kommer upp snabbt bakom oss och kör om, vilket kan ge reaktioner som exempelvis felsteg.

Även när det gäller tryggheten mot överfall mm så är det bra att kunna lyssna av omgivningen. Med lurar i öronen så tar vi ju faktiskt bort alla möjligheter till att hålla koll runt om. Tyvärr så har det skett överfall vid löpning och även cykling, där den utsatta efteråt har sagt att de inte märkte att någon kom.

Vintertid kommer ju även mörkret tidigare och tidigare. Så tänk på att synas med lampa och reflex. Välj även vägar att springa på som är upplysta.

- Ett starkt kroppsspråk som visar integritet och beslutsamhet är bra.
- Gå med ett mål.
- Uppmärksamma de som kommer, se till att du inte har någon bakom dig, som du inte har kontroll på. En ”sedd” person känner ofta sig osäkrare.
- Om du skulle bli antastad så säg ifrån ordentlig. Skulle det ändå bli handgripligheter så visa din ilska mot detta. Skrik, slå, spring.
- Lyd inte om de ber dig vara tyst för ditt eget bästa. Ingen har rätt att göra något mot dig som du själv inte vill, så reagera.
- Känn dig trygg.

## Ute på vägen.

### Håll avstånd på vägen.

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.

Hur duktig är du på att hålla hastigheterna. Enligt Polisen så är målet till 2020 att 80 % av alla bilister ska hålla varande hastigheter. Idag är det ca 46-47 %. Så möjligheten att just du håller hastigheterna är ju inte så stor. Så dags för självrannsakan. Enligt polisen händer mest olyckor vid busshållplatser vid 70 och 90 sträckor. Så där kan det vara klokt att sakta in när man passerar en buss. Tänk också på att det ofta är 30 vid skolor.

Använd blinkers. Här gäller ungefär samma siffror som för hastighet enligt ovan fastän tvärtom. Det är ca 42 % som inte använder blinkers när man lämnar en rondell. Vi är skyldiga att blinka när man lämnar en rondell och vid filbyte. Detta signalerar till övriga trafikanter hur man tänkt åka och ökar smidigheten och säkerheten i trafiken.

### Förbered bilresan.

Se till att är i ordning för resan. Börja resan med att kolla bilen gällande sådant som olja, spolarvätska, kylarvattnet, laddat batteri, BRA däck, reflexvästar (1/person), glashammare, bälteskniv och ficklampa. Tänk även på alla i bilen om ni av någon anledning får stopp eller behöver stanna bilen och ni blir sittande i bilen. Inte bara för att det kan hända dig utan för att det kan hända olyckor och incidenter för andra som gör att du blir stående.

Om det är vinterväder så lägg in vinterutrustning i bilen, ha med extrakläder. Varma kläder, mössor, vantar, kängor, filter, 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. Med tändstickor, kniv och en yxa så kan vi göra upp en värmande eld. Att ha en kabel för att ladda mobiltelefonen undviker att telefon laddas ur och omöjliggör våra kontaktmöjligheter.

### Lås Bilen

Nu har vi mer och mer att tjuvar använder sig av störsändare som förhindrar ditt automatlås från att fungera. Även om bilen visar att den har uppfattat att du har tryckt på låsknappen så är det alltså inte nödvändigtvis så att alla dörrar har gått i lås. Så kolla att blinkers lyser och känn på låset att det faktiskt gå i lås. Jag ser många som går från bilen och trycker på fjärrkontrollen med ryggen mot bilen och de förväntar sig att bilen ska låsas utan att kolla detta ordentligt.

### Cyklar

När vi cyklar eller går, så tycker vi själva att vi nog syns eftersom vi ser andra och bilar. Men att sitta i en bil med lampor, skuggor och mycket runt omkring, så kan det vara svårt att se gående och cyklar som dyker upp. Cyklister färdas ju också ofta rätt fort, och kanske inte saktar ner i korsningar, i alla fall inte så det syns för bilister. Tyvärr så kan vi inte läsa varandras tankar och därmed förstå vad våra medtrafikanter ser, hur de tänker och reagerar. Det gäller att visa om vi sakta ner och tänker släppa någon före. Därför är det bra att använda cykellyset och reflexer. Det underlättar för bilister och minskar felsituationer. (Tänk också på att många vinterkläder har mörka färger). Om en bilist eller cyklist ser oss i god tid så slipper vi felaktiga reaktioner när något oförhappandes dyker upp. Annars finns det risk för panikinbromsningar mm från medtrafikanter. Det handlar om att samarbeta och att vi själva gör så mycket vi kan för att underlätta mötet i trafiken.

Ta det också lugnt, när du passerar ex pensionärer och barn på cykelvägar.



## Mer att tänka på

### Mobilvett

Tänk på att alla kanske inte vill höra dina samtal. Och även kanske inte SKA. Visa även hänsyn och lägg ner telefonen, när du ex ska betala i en kassa. Respektera den som jobbar där för din skull. - Lägg inte ut på sociala medier att ni är bortresta.

### Internet

Öppna inte okända e-post och e-postbilagor. Nu kommer det mycket bedrägeriförsök och försöken ökar hela tiden. Så var uppmärksam och klicka inte i onödan och av nyfikenhet. Tänk på att myndigheter och seriösa företag inte begär om uppgifter via e-post.

### Bad

Vuxenvett på badstranden Det stora dilemma just nu är föräldrarnas bristande prioritering av att hålla koll på badande barn för tittande i mobiler och surfplattor mm. För många är det viktigare att vara ute på sociala medier i stället för att ha en vakande öga på barnen. Det tar inte många sekunder innan en olycka är framme. Så är du på stranden med dina barn, så är du minst 2 meter ifrån dem hela tiden. Prioritera det viktigaste och värdefullaste du har.

### Skotta rätt.

En grundregel när man arbetar är att ha händerna framför och nära kroppen. Så tänk på att flytta fötterna i stället för att vrida kroppen.

### Butikspersonal

Speciellt i julhandeln är det full fart och en hektisk period fram för allt för personalen. Många stressade kunder passerar butikerna och vill ha hjälp med både det ena och andra.. Det är svårt för personalen att hjälpa andra och samtidigt hålla koll vad som händer i butiken. Ett litet smygande sätt mellan hyllorna mm i butiken väcker alltid en uppmärksamhet och misstänksamhet hos personalen. Detta innebär en psykisk påfrestning för den anställde att både snabbt expediera kunder och samtidigt ha uppmärksamhet runt om i butiken. Detta utnyttjar de oärliga och använder någon att väcka uppmärksamhet samtidigt som de någon annan stans stjälar något i butiken eller till och med från er kunder. En öppenhet i ert agerande i butiken minskar risken att väcka uppmärksamhet från personalen och ta deras energi. Om ni själva ser någon som betar sig lite konstigt så hjälp butiken och agera. Det kan räcka att titta på varor i närheten eller att säga till personalen/väktare. Mycket av vårt uppträdande som väcker uppmärksamhet är ett agerande som inte tänkt så, utan det bara blir så. Men en extra tanke i julhandeln hjälper personalen mycket. Håll även i era egna saker.