

# Arbetstrygghet

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

Inspirationsbladet 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.

Nummer 2, 2017  
årgång 19

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



## Förebygga är nyckeln.

**Vi undviker många situationer där ex skaderisker finns med ett bra förebyggande. Det gäller det mesta inom både arbete och privat.**

Att förebygga innebär att man i sin arbetsgrupp (eller familj) tänker igenom olika scenarior om vad som kan hända inom olika områden och olika situationer. Här gäller det att ha ett öppet sinne och faktiskt försöka hitta det som verkligen kan hända. Man kallar den första biten riskinventering. Alltså hitta de olika risker som finns på arbetsplatsen, i hemmet eller vid förändringar.

Grunden är man kan inte göra något om det man inte vet om att det kan hända. Vi kommer självklart inte att kunna hitta alla situationer, men kanske likvärdiga och börja tänka i den riktningen.

Efter inventering, så gäller det att se över vad vi ska göra för att:

1. Undvika att det händer. 2. Om det ändå skulle hända begränsa skadorna så mycket som möjligt. Det gör vi genom hitta lösningar som begränsar under tiden eller ett snabbt och adekvat omhändertagande efteråt.

Slentrian är "vår värsta fiende", alltså när det är lugnt och det inte händer något, så går vi ner i beredskap. Vilket är helt naturligt, därför gäller det att få in det beteende för trygghet utan det stör det dagliga och känns jobbigt.

Det händer inte mig är ett begrepp som kanske ska tas bort, eftersom det kan hända. Och om det skulle hända så är det bra att ha en plan.

Använd gärna blanketten [riskbedömning](#) som ni hittar på vår hemsida.  
<http://abata.se/utskrifter/>

## Enkel bland de enkla hälsotesterna.

**Du kan göra en enkel hälsotest genom att stå på ett ben. Hur länge du kan stå visar mycket.**

Att stå på ett ben kan verka enkelt men kanske inte är det. Hur länge kan du stå med öppna eller slutna ögon. Ju yngre du är ju längre tid bör du kunna stå. Testa både höger och vänster. Ditt resultat kan du jämföra med din ålder i tabellen som du hittar i artikeln nedan.

En studie publicerad i den vetenskapliga tidskriften Stroke har visat att om du inte klarar att stå på ett ben mer än 20 sekunder löper du förhöjd risk för mild hjärnblödning, så kallad "tyst stroke". Det är små mikrobldningar som oftast inte märks annat än att funktioner såsom minne och balans bli sakta nedsatt.

Läs artikeln på [Du&jobbet](#).

<http://www.duochjobbet.se/halsa/sta-pa-ett-ben-ett-satt-att-mata-halsan/>

Vi ska även veta att inget test är optimalt utan det finns alltid individuella variationer. Men det är bra riktlinjer och att det forskas om det visar också att det har en påverkan på oss, som kan vara värt att beakta.

Välkommen till



din samarbetspartner när det gäller personsäkerhet, friskvård och medical.



Läs AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd" och AFS 2001:1 "Systematiskt Arbetsmiljöarbete".

## "Tänk efter före"

Dags att boka in utbildningar och konsultation för att öka tryggheten hos er personal. Ring 070 555 27 77 eller e-posta [info@abata.se](mailto:info@abata.se) för kommande trygghetsarbete.



HLR-utbildning och Hjärtstartare för er arbetsplats. Ring oss för info 0705 15 23 10

## Den digitala världen ger osäkerhet

När vi nu gått in i den digitala världen, så har vi också utlämnat oss till "cyberspace". Därför gäller det att vi faktiskt tänker till och är vaksamma. Tyvärr så blir de oärliga mer och mer uppfinningsrika i sitt sätt att begå bedrägerier.

Både när det gäller telefon och dator så ökar försöken till bedrägerier. Var vaksam och klicka aldrig på en länk du inte vet är säker.

Så här skyddar du dig mot IT-bedrägeri

- Förvara dina bankkort, id-handlingar och internetdosa på ett säkert ställe.
- Sätt lås på din brevlåda så att obehöriga inte kan ta din post och komma över personliga uppgifter, till exempel personuppgifter och koder.
- Riv sönder papper med personuppgifter, kontonummer med mera innan du slänger dem i soporna.
- Lämna inte ut person- och adressuppgifter utan att veta vad de ska användas till.
- Lämna aldrig ut koder och lösenord. Tänk på alla försök till bedrägerier via e-post mm. Seriösa aktörer begär aldrig kontonummer mm via e-post.
- Använd brandväggar och antivirusprogram för att skydda din dator.
- Håll koll på din egen kreditinformation för att snabbt upptäcka missbruk av din identitet. Har du tappat eller blivit bestulen på dina id-handlingar (körkort, pass eller id-kort), gör en förlustanmälan hos bank och polisanmäl.
- Om du har blivit utsatt för kreditbedrägeri, kontakta de olika kreditupplysningsföretagen och be dem spärra ditt personnummer.

Mer information på [polisens hemsida](http://polisens.hemsida.se).

<https://polisen.se/Utsatt-for-brott/Olika-typer-av-brott/Bedrageri/?ut>

## Självförsvarskurser

Vart är vårt samhälle på väg? Otryggheten och osäkerheten att gå utomhus ökar.

Tyvärr så hör vi mer och mer om det oprovocerade våldet som gör oss otrygga. Vi har även haft ökade antal våldtäkter. Därför får vi fler frågor om självförsvarskurser.

Vi lyfter därför fram möjligheten för er att få gå en självförsvarskurs. Tillsammans med Linköpings Ju-jutsuklubb anordnar vi kurser där vi går igenom både säkerhetstänkande i teori och självförsvar i praktik.

Vi går igenom 3 delar med tanke på före, under och efter. Alltså vad bör vi tänka på i förebyggande, helst för att undvika att något händer. Men om det skulle hända hur agerar vi då, vad kan vi göra i olika situationer. Hur man tänker och vad man behöver för stöttning efter något har hänt. Vi går även igenom nödvärnsrätten som är grunden till vårt agerande.

Kurserna gör vi efter era önskemål. 1-3 kvällar eller hel/halvdag. Ju längre kurs ju mer praktik hinner vi med.

Så samla ihop mellan 6-10 st och hör av er för planering och bokning. Det kan vara arbetskamrater, väninnor och vänner eller du vill skicka din dotter på en kurs samt även gå själv. Det kan även bli en bra kompisaktivitet.

abata är återförsäljare för

Hjärtstartare  
Sjukvårdsutrustning från Vitri  
Svenska Spikmattan

Tempur-madrasser och kuddar.  
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.  
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.

abata

personsäkerhet,  
friskvård &  
medical

Er samarbetspartner när det gäller Hälsa och Säkerhet

013 15 11 23, 070 555 27 77

info@abata.se

www.abata.se

Perfekt som  
kick-off el-  
ler annan  
företagsak-  
tivitet.

Halvdagskurs i  
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

## 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.

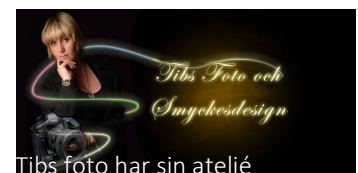
Lösning: Hyr in Abata som säkerhetssamordnare för att se över nuläge, förslå åtgärder, hjälpa er med genomförandet och även uppföljningen/kontinuiteten.

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.

Säkerhetsarbetet bedrivs med ledorden, helhet, implementering och kontinuitet.

Bra information om bluffakturor får du på [www.bestrid.nu](http://www.bestrid.nu)

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



Tibs foto har sin ateljé  
i mina lokaler.

