Trygg och säker

Nr 4 2018 (årgång 20)

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.

Innehåll

Uppdatera din kunskap.
Att vara stressad är ditt val.
Rörelse på arbetet har god effekt.
Bedrägerier via BankID.
Sluta grubbla.

Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

Tidigare inspirationsblad hittar du här.

***

Uppdatera din kunskap

Är ni uppdaterade i er HLR- Barn-HLR-, och första hjälpen-kunskap. Helst varje år (enligt HLR-rådet) bör du uppdatera din kunskap för att öka din trygghet att faktiskt gå in och genomföra en HLR-räddning när det behövs.

Boka en utbildning nu, så ni är uppdaterade om det skulle hända, Läs mer här.

Säkerhets-/trygghetsarbetet på arbetsplatsen är ett kontinuerligt arbete som ska engagera all personal. Det innebär att de ska ha fått en bra introduktion och utbildning. Kunskapen är färskvara som behöver uppdateras. Likaså sker det förändringar i arbetsgruppen. Det är viktigt att tryggheten tas upp arbetsplatsträffar. Det kan bland annat handla om hot och våld, olyckor eller påverkan utifrån (stöld, inbrott mm).

Boka in oss för utbildning i Hot och våld (när hade ni det senast?). Eller boka in en risk/säkerhetsgenomgång av arbetsplatsen. Eller en föreläsning om säkerhetstänkande.

***

Att vara stressad är ditt val

Det finns mycket forskning och åsikter om stress, men det är ändå ditt val om du blir stressad. Kommer mer till detta längre ner.

Lite enkla tankar om stress. Det finns positiv och negativ stress. Den positiva är det som sporrar oss att anstränga och försöka lite till. Vi vill nå mer resultat. Det är den positiva stressen som gör att idrottare försöker lite till och orkar träna mellan tävlingarna.

Den negativa stressen är den stress som tär på oss. Alla måsten vi måste göra, vara alla behjälpliga, ställa upp både här och där. Och antingen stressar vi upp oss själva genom exempelvis ställa för stora krav på oss, tro att vi alltid måste finnas tillgängliga, Alltid svara ja på frågor om vi kan hjälpa till mm. Eller också är det den yttre stressen som stressar oss. Alla förväntningar/krav på oss, tyckande och uppgifter som läggs på oss.

Här är de som finns nära oss viktiga. För ett antal år sedan, så hade jag ansvaret för en verksamhet och på det fick ansvaret för att starta upp en gym-verksamhet. Detta tog mycket tid arbetsdagarna blev långa. Jag skulle vara på två platser och sköta om båda. Det rullade på bra tyckte jag. Men mina arbetskamrater och familj såg hur jag höll på att gå in i den berömda väggen. Tack vara att de brydde sig och uppmärksamma mig på detta, så lyckades jag lösa detta utan att gå in i väggen. Gym-verksamheten fick en ny verksamhetschef och jag kunde därmed ägna mig åt det som jag faktiskt haft full tid på innan gym-verksamheten startades upp och även under uppstarttiden.
Stort tack för deras uppmärksamhet. Så rådet är att lyssna på de runt omkring dig.

När det gäller stress så gäller det att lära sig några saker.
1 Tänk efter vad som egentligen är ett måste. Säg nej först och eventuellt ja först efter en tankestund.
2 Planera och planera in god tid till uppgifterna.
3 Om du får för mycket uppgifter av chefen, säg då, det fixar jag, men vad ska jag då ta bort för att hinna med detta?
4 Ta tid för avslappning. Ett av de enklaste sätt att stressa av på är att stanna upp och ta några djupa andetag. Effektivt och enkelt.

***

***

Rörelse på arbetet har god effekt

Att röra sig på arbetet i stället för att sitta stilla är ju egentligen ett välkänt faktum. Kroppen är ju gjord för att röra på sig. Och vardagsmotion är enkel och tidsbesparande. Men då krävs en karaktär att faktiskt göra det. Så ta tag i dig själv och öka kroppens välbefinnande. Med kroppens ökade välbefinnande ökar också hjärnans välbefinnande.

Läs gärna lite mer på Sunt Arbetsliv.

***

”Trygg och säker, en självklarhet”

***

Bedrägerier via BankID

Nu har även bedrägerierna via BankID ökat. Bedragarna ringer och uppger sig vara från ex din bank och säger att det skett onormala uttag från ditt konto och ni behöver spärra detta. Eller på andra sätt försöker få dig att logga in. De behöver inte påstå att det är banken , utan något annat som behöver BankID inloggning. Men då har de knappat in ditt personnummer på din bank och så fort du loggar in, så är de inne på ditt bankkonto.

Att få tag på ett personnummer är inte svårt. Ringa till folkbokföringen är enkelt. Ett sätt du själv kan påverka är när du handlar. Bedragaren står bakom dig i kön och ser då vilka kort du betalar med eftersom bankens namn står på kortet. Kassören frågar också om du är kundklubbsmedlem och frågar efter ditt personnumret. Så nu har bedragaren bakom dig både vilken bank du har och ditt personnummer genom att bara observera. Sedan går de hem och fixar till att när de ringer dig, så dyker bankens namn upp i din display. Säger att du haft intrång eller liknande och ber dig logga in med ditt BankID. Då har de redan lagt in ditt personnummer i bankens inloggning på SIN dator och så fort du knappar in ditt BankID, så är de inne på DIN bankkonto.
När du handlar dölj kortet inte inte bara koden för bakomvarande utan också personummret. Så vill kassören/kassörskan ha ditt personnummer så lämna över legitimation, så de kan läsa själva. Eller till och med fundera på om du behöver vara kundklubbsmedlem. Ger det dig så mycket att det är värt att vara med?

I skrivandes stund fick läste jag nu att BankId har reagerat på dessa bedrägerier och gjort följande åtgärd. BankID ökar säkerheten genom att du som loggar in också får en QR-kod där du får bekräfta inloggningen genom den fysiska närheten mellan din mobiltelefon och din dator. Rent praktiskt innebär det att en QR-kod dyker upp på datorskärmen vid inloggning från mobiltelefonen. Med hjälp av mobilens kamera skannar användaren sedan av QR-koden, som då verifierar att man loggar in själv, och inte någon som sitter vid en annan dator. Kolla med din bank när det börjar fungera för dig.

I slutändan så gäller dig för dig att vara alert. Ge inte ut koder från bankdosa eller logga in bara för att någon ringer. Banker, polis mm ringer inte upp dig och ber dig logga in på detta sätt. Utan får du ett samtal, så lägg på och är du fundersam, ta reda på bankens nummer till kundtjänst och ring upp och fråga.

Tänk till en extra gång när det gäller din ekonomi och personliga integritet.

Läs mer på BankID

***

Sluta grubbla

Hur ofta fastnar vi inte i en tanke och grubblar på den utan att komma någon stans. Vi lägger ofta energi på sådant som vi inte kommer vidare med, vilket är ett resursslöseri och tar

uppmärksamheten från sådant vi kan göra något åt.

Psykologen Olle Wadström har skrivit en bok om detta. Det känns trevligt att kunna referera till Olle eftersom han hjälpte mig mycket när jag startade min verksamhet. Vi genomförde många kurser tillsammans, där Olle tog hand om teorin och jag det praktiska självförsvaret, vilket det las mer energi på under 80- 90 talet till skillnad på nu när det viktigaste är att Förebygga.

Läs artikeln om Olle Wadströms bok på Driva eget här.

***

Vi är återförsäljare till flera olika hjärtstartare. Det som är viktigt att tänka på vid beställning är var ska den sitta, vilka sak använda den. Då kan vi titta på IP-klassning, ev språk, röst eller bild mm.
Se vilka hjärtstartare vi kan erbjuda.

Hör av dig till oss för köp och frågor om tillbehör.

Genom oss kan du förutom hjärtstartare skaffa:

Första Hjälpen-utrustning
Madrasser och kuddar från Tempur
Super 10 och annat från Neolife/GNLD

Nu kan du köpa produkter från GNLD direkt på deras hemsida.

Som återförsäljare till GNLD som säljer produkter kosttillskott, hudvård och rengöring ger vi dig nu möjligheten att köpa direkt från deras hemsida , tänk bara på att knappa in vårat återförsäljarnummer **283131**.

GNLD har bra produkter som bygger på mycket forskning.

***

Integritetspolicy

Du som fått detta nyhetsbrev finns med i mitt register över kontakter. De uppgifter jag har i registret är det som går att få via er hemsida eller genom kontaktuppgifter du givit mig.

Det som finns om dig är Namn, arbetsgivare, ev funktion, telefon, e-post och eventuell minnesanteckningar från telefonsamtal eller e-postkontakt. Vill du inte ha kvar/eller ha kvar uppgifterna så gör det genom att skicka ett nej eller ja på nyhetsbrev@abata.se.

Nyhetsbrevet avbokar ni nedan.
Om du inte läser och svarar nu, så kommer en ny chans i nästa utskick.

abata