



## Trygg och säker

Nr 1 2020 (årgång 22)

Detta inspirationsblad 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.

Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

Tidigare inspirationsblad hittar du [här](#).

Kontakta oss på telefon 013-15 11 23 eller epost [info@abata.se](mailto:info@abata.se)



\*\*\*

## Multitasking eller inte

Att kunna multitaska har ju setts som något bra. Att kunna ha flera bollar i luften samtidigt är en bra sak i exempelvis anställningsintervjuer. Men att jobba med flera saker gör ju att också att det tar längre tid att bli färdig. Ibland är det bra att kunna koncentrera sig på en sak och göra den färdigt. När vi sitter exempelvis vid skrivbordet och det händer saker på hela tiden. Telefonen ringer, det plingar i datorn, arbetskamrat kommer och frågar eller kanske bara arbetskamrater som står och pratar en bit ifrån dig.

Jag hittade en bra artikel i [DU&jobbet](#) om att hålla fokus på rätt arbetsuppgift

\*\*\*

## Ny är det nytt år och alla löften om förändring ska uppfyllas.

Hur ska jag då tänka för att nå mitt/mina mål. För att få till en förändring eller skaffa en ny vana så krävs det tankar och träning. Det tar enligt forskning cirka två månader för att skapa en vana. För mer utmanande vanor kan det ta längre tid. Att göra en förändring är det en process som ska få ta tid. Det går väldigt sällan att göra snabba förändringar och få de kvarstående.

**Börja med att bestämt vilken förändring du vill göra och vad det innebär för dig. Att konstatera nuläget och vart du vill komma gör det lättare att komma fram till vilka förändringar som behöver göras.**

Läs tips på hur du kan skapa goda vanor på [Riksförbundet Hjärtlung](#).

\*\*\*

## Boka in dig på vår nästa HLR-utbildning.

Den 11/2 kör vi en HLR-utbildning i våra lokaler på Munkhagsgatan i Linköping. Du är välkommen att delta.

[Inbjudan](#)



\*\*\*

## Uppdaterad hemsida

Nu håller vi på att uppdatera vår hemsida med hjälp av Marie på [Kinda Webdesign](#). För att tillmötesgå dig som nuvarande eller kommande kund, så är det någon information som du skulle vilja hitta på vår hemsida? Skicka gärna tankar till per [epost](#)

\*\*\*

## Har vi en trygghet?

Detta är en högst personlig tanke på allt som nu händer i Sverige. Det är skjutningar, sprängningar hot och bråk. De kastas också sten mm på blåjuspersoneal på uppdrag att hjälpa och rädda oss.

Vad är det som händer? Nu läggs det mycket resurser på att ta hand om utsatta och lösa brott, lagföra mm. Läs hela inlägget [här](#)

\*\*\*

## Kan nudging hjälpa dig?

Vad är nudging och när skulle det kunna hjälpa dig? Nudging är ett begrepp som ger oss en puff i rätt riktning. Vår hjärna tar gärna den enkla vägen och slippa tänka i många lägen. Så vill vi göra en beteendeförändring eller förenkla för rätt beteende så kan nudging vara ett hjälpmedel.

I sunt arbetslivs [artikel](#) om nudging förklara de hjärnans funktion "En hjärna väljer hellre en belöning nu än något bra längre fram".

Exempel på hur det används kan vara, Lättillgänglig och tydlig sopsortering för att kasta rätt. Pilar eller skoavtryck för att välja rätt väg/dörr. Är det osäkert om ni ska kramas eller skaka hand när du träffar någon, du kanske känner dig osäker att kramas, så sträck fram handen.

Nudging kan användas både för att leva klimatsmart, förbättra arbetsmiljön mm. Självt ser jag nudging som en stor potential för att öka vårt arbete med att höja tryggheten på arbetsplatsen. Det ska bli intressant. Har du tips, så hör gärna av dig.

\*\*\*

\*\*\*

# ”Trygg och säker, en självklarhet”

Läs mer om våra utbildningar och produkter här nedan.

---

\*\*\*

Nu kan du boka floating, massage och mental rådgivning hos oss direkt på [Bokadirekt](#).

---

\*\*\*



## Boka in oss för utbildning i Hot och våld

**Säkerhets-/trygghetsarbetet** på arbetsplatsen är ett kontinuerligt arbete som ska engagera all personal. Hot och våld finns inom många yrkesgrupper, kunskapen är färskvara som behöver uppdateras.

Har ni inte gått en [utbildning i hantera hot och våld](#) så starta med en grundutbildning. Denna Trygghetsdag ger den grund alla anställda behöver för att komma in i och förstå säkerhetsarbetet. Vissa arbetsplatser kan också ha ett behov av mer praktisk teknikträning.

Tankeväckande utbildningar är kortare varianter som genomföres som en uppstart på trygghetsarbetet. Finns som en Trygghetshalvdag, Chefsutbildning eller den kortare föreläsningen "Säkerhetskultur och säkerhetstänk".

Eftersom det sker förändringar i arbetsgruppen så ska alla fått en bra grund och förståelse.. Det innebär att de ska ha fått en bra introduktion och utbildning. Det är viktigt att tryggheten tas upp på arbetsplatsträffar. Det kan bland annat handla om hot och våld, olyckor eller påverkan utifrån (stöld, inbrott mm)

Ring 070-555 27 77 för mer information och bokning.

---

\*\*\*



## Träffas i trygghetens tecken

Starta hösten med en kurs i Personligt skydd. Under 3 timmar går vi igenom självskyddets grunder. Bland annat tips när ni rör er ute, exempelvis till och från jobbet, i arbetet eller en kväll. Men ni får också lära

er enkla självförsvarstekniker.

Kursen är framtagen av Svenska Ju-jutsuförbundet och leds av Anders Bergström som är godkänd instruktör.

Mer info för dig som är intresserad klicka [här](#).

\*\*\*

## Höj säkerhetstänket med en trygghetsföreläsning.

Föreläsningen "Säkerhetskultur och säkerhetstänk", tar upp hur ni får ett säkerhetstänk hos personalen och hur ledarskapet påverkar säkerhetstänket.

Denna föreläsning innehåller tankar för ett inspirerande ledarskap som påverkar säkerhetstänket hos personalen. Men också inspirerar personalen till att öka sitt säkerhetstänk. Den vänder sig både till arbetsledning och/eller till personal på företag, butiker och organisationer.

*Välj vilken inriktning behöver ni. Antingen mot arbetsledning och chefer, till de anställda eller både och.*

Det kvittar hur mycket riktlinjer, rutiner och utrustning som anskaffas om ni inte får med personalen "på tåget".

[För info och bokning](#)

\*\*\*

## Boka en utbildning i HLR och Första Hjälpen

**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.

Vi rekommenderar en kombinerad HLR-Första hjälpen utbildning enligt HLR-rådets riktlinjer. Läs mer [här](#)

[Boka en utbildning](#) nu, så ni är uppdaterade om det skulle hända.



\*\*\*

Ta en helhetsöversyn och boka in en [risk/säkerhetsgenomgång](#) av arbetsplatsen. Eller en föreläsning om säkerhetstänkande.

Riskbedömning		
R1	LAG Lågt skadepotential	behövs utvärderad
R2	Liten risk	Eventuellt ej tillgrip
R3	MEDEL Medel risk	Aggressiv tillgång som nödvändigt
R4	Återgång risk	Aggressivt svar
R5	HÖG Hög risk och/eller tillgång	Aggressivt svar, arbete bör ej utföras

\*\*\*



\*\*\*

Vi är återförsäljare till flera olika hjärtstartare. Det som är viktigt att tänka på vid beställning är var ska den sitta, vilka ska 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.

070-555 27 77 eller [info@abata.se](mailto:info@abata.se)



Genom oss kan du förutom hjärtstartare skaffa:

Första Hjälp-utrustning

Madrasser och kuddar från [Tempur](#)

Kosttillskott, Super 10 och annat från [Neolife/GNLD](#)

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

Som återförsäljare till GNLD som säljer kosttillskott, hudvård och rengöring ger vi dig nu möjligheten att köpa direkt från deras [hemsida](#), tänk bara på att knappa in vårt återförsäljarnummer **283131**.

GNLD har bra produkter som bygger på mycket forskning.



Genom oss kan du förutom hjärtstartare skaffa:

Första Hjälp-utrustning

Madrasser och kuddar från [Tempur](#)

Kosttillskott, Super 10 och annat från [Neolife/GNLD](#)

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

Som återförsäljare till GNLD som säljer kosttillskott, hudvård och rengöring ger vi dig nu möjligheten att köpa direkt från deras [hemsida](#), tänk bara på att knappa in vårt återförsäljarnummer **283131**.

GNLD har bra produkter som bygger på mycket forskning.

\*\*\*

[Vår YouTube-kanal](#)

\*\*\*

## GPDR

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.

Uppgifterna är till för att kunna kontakta er i marknadsföringssyfte och uppdragskontakt. Vill du inte ha kvar/eller ha kvar uppgifterna så gör det genom att skicka ett nej eller ja på [nyhetsbrev@abata.se](mailto:nyhetsbrev@abata.se).

Nyhetsbrevet avbokar ni nedan.

Om du inte läser och svarar nu, så kommer en ny chans i nästa utskick. Mer info på vår [hemsida](#).

---

\*\*\*

Vi stödjer

**MISSING  
PEOPLE**

**”Trygg och säker,  
en självklarhet”**