

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.

Nummer 1, 2012
årgång 14

Maktlekar i skolor

Nu har det ökat med det som kallas maktlekar mellan barn eller ungdomar.

För de som inte vill vara med är det svårt att hålla sig ifrån maktlekarna. Tyvärr så respekteras inte ett nej, utan ses som feighet, vilket innebär att man kan bli mer utsatt.

Maktlekar förenas av att de går ut på till synes meningslöst våld. De uppkommer i ett tomrum, i sysslöshet och där annan kreativitet inte orkar uppstå. De uppkommer ofta i miljöer där det saknas vuxna.

Viking eller nåd

Två personer slår varandra hårdare och hårdare tills den ena ger upp och ber om nåd.

Böghögen

Om en kille ramlar eller blir fälld slänger sig andra personer på honom och skriker "böghög".

Slavleken

En person utses till kung över de andra som blir slavar som får i uppdrag att göra tjänster åt kungen. Om de inte lyder blir de slagna eller utstötta.

Min kuk

Personen frågar en kompis "Känner du honom?". Säger kompiserna då "Vem?" blir svaret "Min kuk" och så får initiativtagaren slå.

Reaction

Den som rycker till av ett låtsasutfall mot ansiktet är lovligt byte för riktiga slag.

Det gäller för oss vuxna att visa sig ute där barnen är. Att också prata med barn och ungdomar om maktlekar och förmedla att det inte är OK att mobba någon på något sätt.

Reagera också om du misstänker att maktlekar förekommer. Det är svårt att upptäcka dessa och ungdomarna är duktiga att dölja det. Även om ungdomarna inte vill var med på maktlekar, så är det svårt att tala om att det förekommer.

Vi behöver lyhörda vuxna i dessa miljöer.

(Källa: "Maktlekar – Det dolda gruppvåldet bland unga")

Arbeta med SAM

Nu finns det möjlighet att testa sin egen arbetsplats angående arbetet med systematiskt arbetsmiljöarbete samt hot och våld.

Arbetsmiljöverket har tagit fram bra verktyg för att stämna av om vårt arbete med det systematiska arbetsmiljöarbetet fungerar.

Spana in deras nya självskattningsverktyg för systematiskt arbetsmiljöarbete <http://sam.learnways.com/>

Det har även tagit fram två interaktiva verktyg för arbetet med hot och våld. Ta möjligheten att testa er arbetsplats, som en kontroll om ni genomfört en utbildning eller som en uppstart på trygghetsarbetet.

<http://www.av.se/teman/hotochvald>

Var finns det!!!!

När det händer en incident eller olycka så gäller det att hitta rätt utrustning snabbt.

I denna typ av situationer samt om man kommer i affekt, så kan det vara svårt att komma ihåg och hitta rätt var skydd-/sjukvårdsutrustningen finns. Då är det viktigt att utrustning är bra placerad och uppmärkt samt även att rätt utrustning finns på plats.

Utrustning ska vara rätt placerad och rätt varselskyldad. Detta enligt AFS 1997:11. Det vi också ofta märker ute på arbetsplatserna är att sjukvårdsmaterialet har utgångsdatum eller saknas.

Ta möjligheten att se över er utrustning och varselskyldning innan något händer.

Ta gärna hjälp av Ronnie Nilsson 070 960 00 77 (RoNi Medical) som kan AFS:en utan och innan. Han kan även tipsa lite om vad som gäller brandskyddet.

Anmäl arbetsskada via nätet.

Nu har Arbetsmiljöverket och Försäkringskassan gått ihop och gjort en gemensam hemsida för anmälningar av arbetsskador, tillbud och olyckor.

[www.](http://www.anmalarbetsskada.se)

[anmalarbetsskada.se](http://www.anmalarbetsskada.se)



Alla texter är skrivna av Anders Bergström



I det här numret:

Maktlekar	1
Arbeta med SAM	1
Var finns det!!	1
Vi utbildar i barn-HLR	2
Livspusslet påverkar olycksriskerna	2
Blir det åtal eller ej	2
Hjärtsäkra ert företag	2
Inventera och dokumentera trygghetsarbetet	2
Ladda ditt batteri	2
Riskmanagement	3
Länkar	3
Abata information	3

Nu kan vi utbilda er i Barn-HLR

Nu är **Lotta Klang Bergström utbildad i Barn-HLR**

Och vi kan därmed erbjuda er utbildningar i detta. Barn-HLR skiljer sig lite från Vuxen-HLR, men är lika viktigt att kunna.

Barn-HLR är indelad i två delar, 0-1 år och 1 år - pubertet och utbildningen kräver också speciella träningsdockor. Vi har nu möjligheten att ta emot grupper på sex stycken, aningen hos oss eller ute hos er, på arbetsplatsen eller hemma.

Fram t.o.m maj erbjuder vi 10% rabatt på en kurs för 6 st (Gäller bokad och genomförd kurs).

Livspusslet påverkar olycksriskerna.

En bristande balans mellan arbete och familjeliv påverkar säkerheten och ökar riskerna för olyckor på arbetsplatsen.

Det som kallas livspusslet, eller balansen mellan arbete och familj är en nyckelfaktor för säkerheten på arbetsplatsen, enligt en ny studie från USA. Forskarna har undersökt data från olika hälsoundersökningar, arbetsolyckor och organisatoriska faktorer bland 1 525 personer.

Resultatet visar att framför allt störningar i balansen mellan arbete och familj är en riskfaktor för olyckor på arbetsplatsen. I situationer där arbetet krockar med familjelivet eller där krav från familjen påverkar prestationerna på jobbet, fann forskarna att risken för olyckor ökade med 37 procent.

Enligt *Marianne Törner*, docent vid arbets- och miljömedicin, Göteborgs universitet, som forskar om säkerhet och arbete, finns det ingen svensk studie som kartlagt hur balansen arbete/familj påverkar arbetsplatsolyckor.

– **Det är inte så svårt att förstå sambandet** ur ett psykologiskt perspektiv. Är man stressad av olika skäl, till exempel skilsmässa, problem i relationen eller andra dramatiska händelser, är det en större risk för olyckor. Är man mindre uppmärksam på jobbet på grund av att något annat vid sidan om engagerar en mer, så ökar olycksrisken, kommenterar Marianne Törner.

I USA dödas varje år omkring 6 000 personer i arbetsolyckor.

- Vi brukade tro att arbete var en sak och familjen en annan, men nu förstår vi att balansen däremellan påverkar prestation och produktivitet på jobbet, säger *Dave DeJoy*, professor vid University of Georgia, som lett studien.

Studien har nyligen redovisats i tidskriften *Journal of Safety Research*

Blir det åtal eller ej

Det är inte många arbetsplatsolyckor som leder till åtal.

Siffrorna talar sitt tydliga språk. I Sverige anmäldes 80 000 arbetsplatsolyckor till Arbetsmiljöverket och/eller Försäkringskassan under 2010 och första kvartalet 2011. 147 gick till domstol. Samtidigt har bara en av sjutton fallits för grovt arbetsmiljöbrott sedan 2008. Förra året dog 61 personer i arbetet i Sverige.

Hjärtsäkra ert företag

Med en utbildning och en eller flera hjärtstartare får personalen möjligheten att starta Hjärt-Lung räddning inom 3 minuter, som rekommenderas för att optimera resultatet.

Att hjärtsäkra sitt företag signalerar både till anställda, kunder och andra att man är ett företag som bryr sig och visar att personalen är viktig. Genom att kunna starta HLR inom 3 min så ökar möjligheterna till en lyckad insats.

För att hjärtsäkra ditt företag ring Ronnie Nilsson 070 960 00 77 (RoNi Medical)

Inventera och dokumentera trygghetsarbetet.

Med rätt dokumentation blir allt enklare.

Trygghetsarbetet är något som inte bara ska finnas, utan en struktur och kontinuitet gör arbetet lättare att genomföra och ger bättre översikt.

Beroende på organisation så blir möjligheterna till översikt olika. I en mindre organisation är det lättare att ha en helhetsbild än en större organisation med flera avdelningar/enheter.

För att kunna ha ett bättre trygghetsarbete med en helhetsbild och kontinuitet, så blir allt enklare att genomföra om vi inventerar vad som görs i olika delar av verksamheten samt dokumenterar detta. Då blir det lättare att se vad som gjorts och vad som behöver göras.

Ladda ditt batteri

Många av oss lever ett kanske något stressigt liv. Vilket innebär att vi hela tiden är ”på” och det drar hela tiden ur vårt batteri.

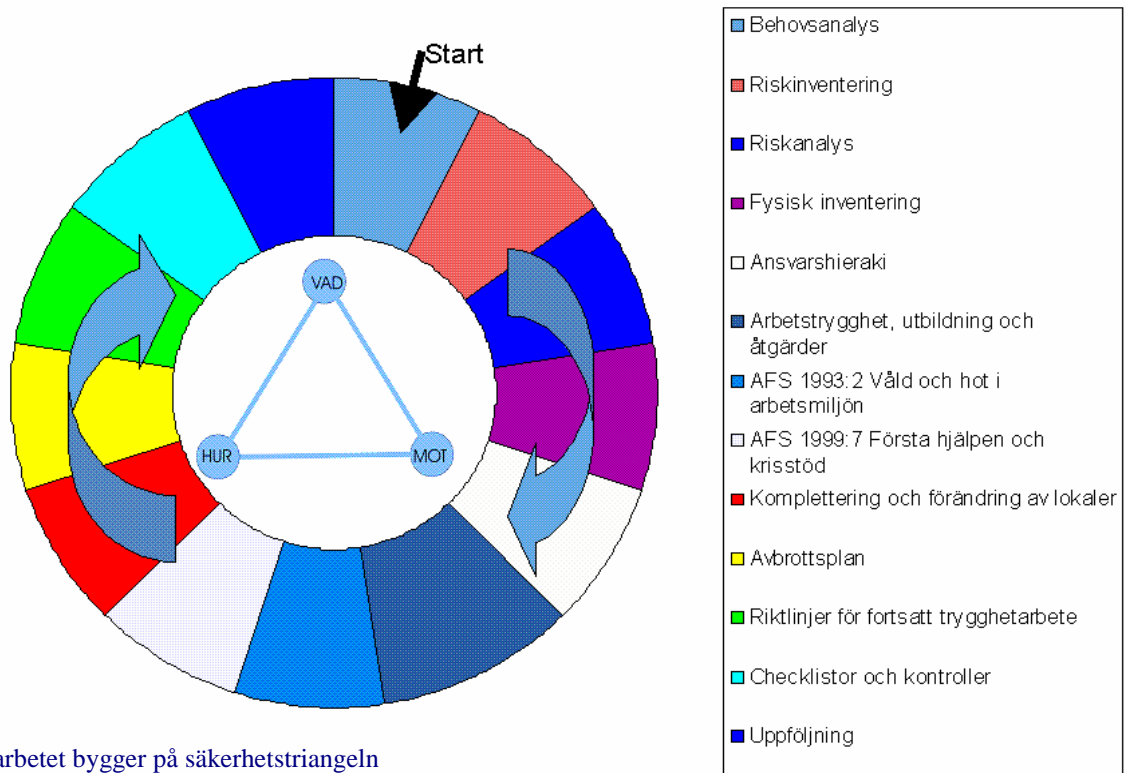
Det finns många olika sätt att ladda vårt batteri och det är individuellt vilket som passar mig bäst. Det kan vara motion, umgås med familj och vänner eller friluftsliv.

Det finns ett sätt som är viktigt och som vi tyvärr inte tänker på. Och det är att bara vara. Att hitta sig själv och vem jag är.

Jag vill tipsa dig om att ta två tillfällen i veckan på vardera en timme och bara vara. Stäng av telefon, musik, TV och familj. Och bara vara för dig själv. Ni som har prövat på mindfulness eller meditation förstår vad som gäller.

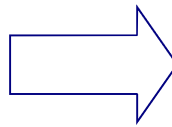
Att bara vara där man är just nu,. Hur känner jag mig just nu, vad vill jag och vad tycker jag om detta? Det handlar inte om att sova utan gå in i sitt inre. Att tänka igenom sina tankar och fundera vad de står för. Analysera och rensa bort jobbiga tankar som tar energi och lyfta fram positiva tankar. Retreat skulle några kalla detta och det är det också ett sätt.

Funderar du på att förändra något när det gäller prioritering av din tid, byta arbetsinriktning mm, så är denna en god start och kan ge möjlighet till vägledning.



Säkerhetsarbetet bygger på säkerhetstriangeln
Vad, vilka tillgångar skyddar vi ?
Mot, vilka typer av hot och incidenter skyddar vi?
Hur, på vilket sätt skyddar vi företaget? Vilket fysiskt skydd behöver vi?

Länkar vi rekommenderar



Hos abata friskvård i Johannelund kan du få hjälp med bl.a. följande

Massage	Floating
Fibromassage	Floating + massage
Andningsmassage/Lotorp	Mental rådgivning
Avslappningsmassage	Coachande samtal
Koppning	Stretching
Spikmatta	Träning

abata är återförsäljare för

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

Detta nyhetsbrev utkommer när det kommit fram intressanta artiklar, forskning och tankar att delge.

Vill du inte ha "Arbetstrygghet" mer så meddela oss på nyhetsbrev@abata.se



Roni Medial, www.ronimedical.se

Tibs Foto & Smyckesdesign,

www.tibsfoto.se.

Prevent, www.prevent.se

Arbetsmiljöupplysningen,

[ww.arbetsmiljoupplysningen.se](http://www.arbetsmiljoupplysningen.se)

Brottsförebyggande rådet, www.bra.se

LiBrå, www.linkoping.se sök på librå

Svenska stöldskyddsforeningen,

www.stoldskyddsforeningen.se

Arbetsmiljöverket, www.av.se

Polisen, www.polisen.se

Massage och Kroppsvård, www.mok.se

Tempur, www.tempur.se

Svenska Spikmattan, www.spikmattan.se

GNLD, www.gnld.se

Lotorpsmetoden, www.lotorpsmetoden.se

Fibromassage, www.fibromassage.se

Abata Personssäkerhet & Friskvård,

Anders Bergström

Morgongatan 64

589 53 Linköping

Tfn: 013 15 11 23

Mobil: 070 555 27 77

Fax: 070 220 74 69

E-post: anders@abata.se

Besöksadress:

Munkhagsgatan 116

www.abata.se