

Detta nyhetsblad 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.



Trygg med semestervikarier

Nu är det snart semester och vi ser fram emot en skön ledighet.

Men inom många yrkesgrupper så ökar tyvärr också otryggheten, när det är dags att ta in semestervikarier.

Går det då att få en trygg arbetssituation med vikarier? Självklart, om ni gör rätt.

Att tänka på:

Ta in de vikarier som arbetat hos er förut och kan verksamheten.

Planera introduktion i god tid tillsammans både ledning och personal.

Ex:

Ta fram de otryggsfaktorer/risker som finns i arbetet.

Se över och aktualisera de rutiner ni har.

Skriv även ner de informella rutiner som så att säga finns "i huset". De rutiner alla som jobbat länge känner till av erfarenhet.

Gå igenom olika bemötandesätt ni använder er av.

Hur gör ni när något obehagligt har hänt?

- Slutligen se till att ha en bra checklista på allt som ska ingå i introduktionen.

Att ge vikarierna så mycket av den kunskap som ordinarie personal har ökar på den egna tryggheten och minskar risken att felbedömningar och olyckor händer.

Trygg och säker, en självklarhet

Alla texter är skrivna av Anders Bergström

Återhämta nu

Återhämtning är ett begrepp som används inom idrotten. Men alla kan behöva återhämta sig. Det handlar i första hand om att rensa ut och ladda om. Både kroppen och knoppen.

Det händer mycket på dagarna som tar krafter från oss. Det kan vara fysiskt arbete, mycket tänkande, planerade och ansvar eller även inaktivitet och osäkerhet.

Vilken situation vi än har så bygger vi upp någon form av stress. En stress som är positiv eller negativ tar på krafterna i långa loppet även om en positiv stress är och känns bra för stunden. Att inte komma utvilad till jobbet inte bara minskar prestationsförmågan utan även ökar risken för skador och incidenter.

Kroppen är som ett batteri, om det bara tas energi ifrån det så kommer det att få slut på kraft. Därför måste även kroppen laddas upp med energi för att orka klara av sina uppgifter och åtaganden.

Jag skulle vilja råda alla att hitta den typ av återhämtning som passar dig. Återhämtning behöver inte var vila. Allt som släpper tankarna på jobbet är bra. Motion är bra, även familj, natur, läsa, socialt umgänge och annat som känns bra.

Lägg in återhämtning som en del av de dagliga rutinerna, så kommer du att känna dig bättre. Våga ta tiden du behöver för dig själv, så mår du bättre och kan kan umgås på ett bättre sätt.

Kvinnor som känner sig utmattade och sällan är utvilade när de kommer till jobbet har en 2.9 gånger högre risk att drabbas av ohälsa visar en ny doktorsavhandling av Ulrica Von Thiele Schwarz vid Stockholms universitet.

Källa SKTF-tidningen.

Under påsken tilldelas Anders Bergström 7 dan i Ju-jutsu Kai.

Ju-jutsu är en japansk kampsport med inriktning på självförsvar.

7 dan är en av de högsta graderingarna i denna stil.

Efter 33 års träning och stort engagemang inom förbundet fram för allt som utbildningsansvarig i svensk ju-jutsu ledde fram till förbundsstyrelsens beslut.



I det här numret:

Trygg med semester- vikarier	1
Återhämta nu	1
Be om legitimation	2
Civilkurage	2
Kursverksamhet	2
Behöver du arbets- trygghet	3
Nyheter	3
Länkar	3
Abata information	3

Be om legitimation

Det kommer många och ringer på dörren. Många har ärliga avsikter och ska utföra ett arbete eller har något att sälja. Men det finns också tyvärr en del som inte vill oss väl utan har oärliga avsikter. Under den sista tiden har speciellt äldre fått besök av de som utger sig exempelvis komma från hemtjänst, myndighet, något service företag eller liknande.

SLÄPP INTE IN NÅGON OKÄND utan begär legitimation av alla som ringer på. Kommer de från seriösa företag, så har de en legitimation. Först sedan du är säker på vem det är så kan du släppa in personen.

Kommer någon och frågar om exempelvis vatten, låna telefon mm, så släpp inte in dem om du är ensam utan tala om att du hämtar, stäng dörren och hämta det som önskas. Ge dem det de önskar i dörren. Det är din rättighet att bestämma vilka som får komma in. Känn dig inte besvärad och oartig om du inte släpper in någon. Du har inte bett dem att komma, så de får rätta sig efter dina önskningar.

Just detta att känna sig oartig gör fram för allt äldre personer som är uppväxta med renare ärlighet och har en sådan uppfostran.

SPRID DETTA OCH TALA OM FÖR ERA ÄLDRE att var försiktiga.

Civilkurage

Tar vi vårt ansvar för våra medmänniskor vid felbeteenden och olyckor?

Civilkurage är något som jag skulle vilja lyfta fram. Händelser där det kan vara aktuellt är när du kanske kommer i följande situationer:

- En nära vän faller ihop med hjärtstopp.
- En okänd ovårdad person faller ihop.
- Några ungdomar svär ock kastar grejer på bussen.
- Någon stjälar handväskan från en pensionär.
- Någon lägger upp fötterna på tåg/buss-sätet.
- En man våldtar en tjej i parken där du passerar.
- En cyklist kör omkull eller krockar
- Du hör ett rop på hjälp.
- Några klottrar i tunneln du passerar.
- Någon stoppar på sig saker i butiken.
- Du möter en blodig person.
- En ung flicka sitter och gråter.
- En arbetskamrat är mobbad av arbetskamrater.
- En kamrat blir slagen hemma.

Listan kan göras lång, men detta är exempel på olika som kan finnas i din närhet.

forts

forts

Det finns en inbyggd svårighet att säga ifrån när någon gör fel eller hjälpa någon vid en olycka.

Det beror också på hur nära jag står personen som är utsatt eller har felbeteendet. Även om jag är ensam eller om det finns fler i närheten som jag tycker kan göra något istället. Finns det någon som redan börjat hjälpa till så är det lättare och tryggare att själv hjälpa till.

*"Det handlar mycket om att identifiera sig med den behövande personen."
Gustaf Törngren.*

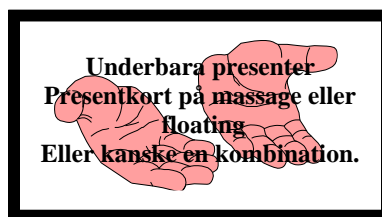
Om intuitionen styr så reagerar jag direkt, men får jag en liten tid att fundera så finns tanken som ovillkorligen kommer om vad jag kan vinna och vad jag kan förlora genom att hjälpa till. Speciellt vid olika brott så kommer kanske obehagskänslan om att behöva vittna, eller om någon kommer att hämnas. Men som vittne har du rättigheten till anonymitet. Vi har även rättighet att hjälpa till vid överfall, stölder mm genom Nödvärnslagen som ger oss rätt att hjälpa de som är utsatta.

Vinsten att hjälpa någon måste vara större än känslan att inte hjälpt till.

Om vi gör något eller bara låter det vara beror mycket på vem vi är och vilken kunskap och trygghet vi har. Har jag vuxit upp och lärt mig ta ansvar och vågat säga ifrån i vardagssituationer i min normal umgängeskrets är det också enklare att säga ifrån till någon okänd.

Gustaf Törngren Stockholms Universitet har skrivit en rapport om Civilkurage.

Källa: Tidningen BrandSäkert



Kursverksamhet

Exempel på kurser eller aktiviteter som kan anordnas om ni är några stycken med gemensamt önskemål.

- * Beteendeförändring genom mental träning.
- * Civilkurage, Nödvärnslagen.
- * Första hjälpen, Hjärt-lung räddning
- * Avslappning, meditation och stresshantering.
- * Självförsvar för tjejer/kvinnor i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.
- * Funktionell träning

Är ni ett gäng som har intresse för en kurs/föreläsning/workout så ring 013-15 11 23.

Kryssa de delar inom Arbetstrygghet ni har behov att se över, ring sedan 013-15 11 23

Välmående personal

- Massage på arbetsplats/praktik.
- Stresshantering, avslappning.
- Mental rådgivning.
- HLR, Hjärt-Lung- Räddning.
- Första hjälpen.
- Pausgympa, mikropaus.
- Ergonomisk översyn.
- Föreläsningar/handledning.
- Friskvårdsaktiviteter.
- Träningsplanering.

Trygg personal

- Trygg och säker arbetsplats.
- Utbildning hot och våld.
- Konflikthantering.
- Krishantering.
- Riskbedömning/Olycksincidenter.
- Säkerhetsrutiner och säkerhetspolicy.
- Fysisk säkerhetsutrustning.
- Handlingsprogram/plan.
- Internsvinn.
- Säker butik.
- Utbildning och implementering av

säkerhetstänkande

Motiverad personal

- Psykiskt må bra.
- Ett företag som bryr sig om.
- Uttalad målsättning.
- Utvecklingsmöjligheter.
- Grupputveckling / teambuildning.
- Coachande samtal.
- Mental rådgivning.

Satsa själva på er kärnverksamhet, så hjälper vi er med att personalen är med er.

Se över vilket behov ni har, om ni kryssar i en eller flera av de delar som ingår i Arbetstrygghet, så bör ni höra av er till oss för hjälp.

Nyheter

Semester

Jag kommer att ha semester från den 24 juni till 4 augusti.

Vid brådskande ärenden kan jag nås på telefon 070 555 27 77 (telefonsvarare lyssnas av nästan varje dag), eller e-post anders@abata.se

Hos abata kan du få hjälp med bl.a. följande

Massage
Fibromassage
Andningsmassage
Avslappningsmassage
Koppning
Spikmatta
Floating
Floating + massage
Mental rådgivning
Coachande samtal
Träning
Konditionstest

Länkar

Prevent och Arbetsmiljöupplysningen, för en bättre arbetsmiljö. www.prevent.se och www.arbetsmiljoupplysningen.se

Brottsförebyggande rådet, rapporter och utredningar inom trygghetsområdet. www.bra.se

LiBrå, Linköpings Brottsförebyggande råd. www.linkoping.se sök på librå

Svenska stöldskyddsforeningen, tips och råd, nyckelbrickor mm, [/www.stoldskyddsforeningen.se](http://www.stoldskyddsforeningen.se)

Massage och Kroppsvård, Tidningen inom välmåendet. www.mok.se

Tempur, tryckavlastande madrasser och kuddar, www.tempur.se

Svenska Spikmattan, skön avslappning. www.spikmattan.se

GNLD, kosttillskott och hemmaprodukter. www.gnld.se

Lotorpsmetoden, andningsmassage, www.lotorpsmetoden.se

Fibromassage, massage för fibromyalgi, www.fibromassage.se

Abata är återförsäljare för

Tempur-madrasser och kuddar.

Svenska Spikmattan

Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.

GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.

Gå-stavar från Korpen.

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



Abata Personsäkerhet & 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

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.