

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 3, 2012
årgång 14

Att bete sig rätt med andra.

Det är viktigt fram för allt som ny i gruppen eller arbetsplatsen att följa de sociala koderna.

Hur du ska bete dig mot dina arbetskamrater och chefen på arbetsplatsen. Detta kan vara en stor skillnad från den ena arbetsplatsen till den andra. På alla arbetsplatser så finns det någon form av sociala koder och de är också så kallade oskrivna. Vilket innebär att de inte är nerskrivna och därför svåra att lära sig som nyanställd.

Anledningen att man inte trivs med arbetskamrater eller att samarbetet med arbetskamrater kanske inte fungerar, beror ofta på att man inte fattat jargongen och därför betar sig fel, säger fel saker eller klampar in på fel områden.

När man kommer till en ny arbetsplats gäller det att försöka läsa av vad som är godkänt och mindre godkänt. Ställ även frågan till arbetskamrater vad som gäller. Här gäller det att inte vara blyg utan fråga hellre en gång för mycket än för lite.

Betrakta även de som redan finns på arbetsplatsen hur de gör i vissa situationer. Sedan är de inte bara att göra som de andra. Som ny kanske det gäller att komma in i gruppen först, innan man "kör" på.

Ny hemsida på gång. Läggs upp under de närmsta veckorna.



Skanna koden och kom direkt till vår hemsida. Du kommer till den gamla tills den nya ligger ute. Så försök gärna igen.

Vilket liv ska du leva

Om man läser böcker inom området hälsa och må bra, så finns det väldigt mycket att så här ska du göra.

Eftersom jag i arbetet pratar om hälsa, träning, välmående och må bra, så har jag tittat på och läst många böcker inom områdena. Och det finns väldigt många tips hur man ska göra och även lyckas med ex komma igång med träning, gå ner i vikt, sova bra, mentalt må bra mm mm.

Tyvärr så motsäger sig många råd beroende vem som skriver och vilken inriktning och mål man har. Jag tror inte heller att man kan följa alla råd, för det blir bara för mycket.

Nu gäller det alltså för dig att sätta upp ett mål vart du vill nå. Nästa steg blir att titta över vilken verktyg och metoder som finns som leder dig framåt mot målet. Här finns expertis, böcker och internet att tillfråga och läsa. Det gäller att vara kritisk och läsa igenom flera böcker och artiklar inom ämnet, så du själv vet att det finns en trovärdig grund som passar dig bakom verktyget eller metoden. Hur mycket fakta det än finns, så fungerar inget, om du själv inte tror på den metod/ det verktyg du väljer.

Nu har du kommit till beslutet att välja vilken väg du ska ta för att nå ditt uppsatta mål. Då underlättar det om du för någon form av plan/dagbok som du kan följa. Det som gör att man lyckas är att ha karaktär och den mentala fokuseringen på slutresultatet.

Det är också OK att någon gång avvika från planen, bara du kommer tillbaka och det inte blir för ofta. Det finns alltså bara en som är ansvarig för att du ska lyckas och det är du själv.

Dags att planera in julklapparna.

Julen närmar sig snabbt och det börjar bli dags att fundera på julklappar. Både till anställda, familj och vänner.

Presentkort på massage, floating eller mental rådgivning. Eller varför inte en kombination av dessa.

Vi har också en första hjälpen väska för 185 kr för ex skidturen.

Ring eller e-posta oss för beställning och frågor.

Var gärna ute i god tid.

Alla texter är skrivna av Anders Bergström

I det här numret:

Att bete sig rätt med andra	1
Vilket liv ska du leva?	1
Hjärtsäkra ditt företag	1
Trygg i vintermörkret	2
Vad behöver ni, som vi kan hjälpa er med	2
Panaxia i konkurs	2
Utbildningserbjudande	2
Arbetsstrygghet	3
Nyheter	3
Abata information	3

Hjärtsäkra ditt företag

Plötsligt hjärtstopp är vanligt. Det kan hända vem som helst och när man minst anar det. Att hjärtsäkra sitt företag är att utåt visa sitt ansvar och ställningstagande för sin personal och de som besöker företaget. Att ha en hjärtstartare i sin närhet och bra rutiner samt utbildning om olyckan är framme, är lika viktigt som att ha brandsläckare och utrymningsrutiner.

Trygg i vintermörkret

Nu börjar mörkret närma sig både mornar och kvällar. Därför finns det några saker att börja tänka på.

När vi cyklar eller går, så tycker vi själva att vi nog syns eftersom vi ser andra och bilar. Men att sitta i en bil med lampor, skuggor och mycket runt omkring, så kan det vara svårt att se gående och cyklar som dyker upp. Cyklister färdas ju också ofta rätt fort, och kanske inte saktar ner i korsningar, i alla fall inte så det syns för bilister.

Tyvärr så kan vi inte läsa varandras tankar och därmed förstå vad våra medtrafikanter ser, hur de tänker och reagerar. Det gäller att visa om vi sakta ner och tänker släppa någon före.

Därför är det bra att ta fram cykellyset och reflexer redan nu. Och också använda dessa. Det underlättar för bilister och minskar felsituationer. Om en bilist eller cyklist ser oss i god tid så slipper vi felaktiga reaktioner när något oförhappandes dyker upp. Det handlar om att samarbeta och att vi själva gör så mycket vi kan för att underlätta mötet i trafiken.

Även när vi är ute och springer/går, så måste vi tänka till. Att motionera är skönt och också bra för kroppen. Och ha musik att lyssna på underlättar och minskar känslan att det är jobbigt. Men här kommer en varningsflagga. Att motionera med musik i hörlurar gör att vi inte hör något runt om. Vi hör inte när cyklar eller bilar kommer upp snabbt bakom oss och kör om, vilket kan ge reaktioner som exempelvis felsteg.

Även när det gäller tryggheten mot överfall mm så är det bra att kunna lyssna av omgivningen. Med lurar i öronen så tar vi ju faktiskt bort alla möjligheter till att hålla koll runt om.

Så när ni är ute och motionerar ha inte musik i båda öronen och ta kanske även med dig ett överfallslarm. Det har nu kommit ett kombinerat larm på ca 110 dB. Det har även röd färg som sätter sig i huden i flera dagar och ämne som irriterar ögonen i ca 3-5 minuter.

Man bör också synas och se till att man också själv kan se vad som händer runt omkring. Mörka stigar i ensamhet är inte den bästa situationen. Så använd reflexväst och ta den ljusa vägen och se till att "störa" omgivningen, så reagerar förhoppningsvis civilkuraget hos våra medmänniskor om det skulle hända något.

- Ett starkt kroppsspråk som visar integritet och beslutssamhet är bra. Gå med ett mål.
- Uppmärksamma de som kommer, se till att du inte har någon bakom dig, som du inte har kontroll på. En "sedd" person känner ofta sig osäkrare.
- Om du skulle bli antastad så säg ifrån ordentlig. Skulle det ändå bli handgripligheter så visa din ilska mot detta. Skrik, slå, spring.
- Lyd inte om de ber dig vara tyst för ditt eget bästa. Ingen har rätt att göra något mot dig som du själv inte vill, så reagera.
- Känn dig trygg.

Vad behöver du/ni, som jag kan hjälpa er med?

Ett företag behöver utvecklas. Så även mitt, därför undrar jag lite vilket behov som finns ute hos er inom de områden jag verkar.

Inom trygghet/säkerhetsområdet ligger huvuddelen av verksamheten på hot och våld, men mjukvaran säkerhetstänkande och rutiner är verksamma delar. Jag har nu även flera förfrågningar gällande hårdvaruförsäljning.

Som friskvårdare är det massage, floating och mentala biten som är de stora. Kompletterat med träning och träningsplanering samt lite försäljning av utvalda produkter.

Det nystatade området Medical handlar om försäljning och utbildningar av hjärtstartare, första hjälpen och HLR.

Jag har mina tankar om hur mitt företag kan utvecklas, men det blir lätt fel om inte mina tankar inte överensstämmer med era önskningar och behov.

Så nu tänkte jag be om influenser och önskningar från dig om ert behov gällande utbildning, produkter och konsultning inom säkerhet, friskvård och medical..

En bra idé som ger något nytt belönas. Alla inkommande relevanta idéer belönas med en trisslott.

Panaxia i konkurs

Värdehanteringsföretaget Panaxia har lämnat in om konkurs. Vad innebär det för oss konsumenter.

Genom att använda butikernas pengar på fel sätt så tvingades Panaxia i konkurs. Panaxia är ett värdehanteringsföretag som hämtar pengar hos butiker och sedan sätter in pengarna på butikernas konto. Men detta har de inte gjort utan pengarna har försvunnit åt annat håll.

Det detta innebär för oss konsumenter är att drabbade butiker nu måste få till ett avtal med något annat företag som sköter kontanthantering. Konkursförvaltaren får via Panaxia hämta pengar till 31/10. Om butiken efter detta inte har nytt avtal så kan de inte hantera kontanter utan måste sälja till oss mot kortbetalning. Så hjälp butikerna med att gladeligen betala med kort och lägg inte skulden på den enskilda butiken som tyvärr drabbats.

Utbildningserbjudande

Tag möjligheten att utbilda er personalen till rätt kompetens.

Nu är det dags att boka in höstens och även vårens utbildningar. Det fylls på i almanackan, så ju tidigare ni bokar, ju större möjlighet att kunna välja tid som passar er.

Bokar ni in en utbildning innan 12/12, även för genomförande under 2013, så erbjuder vi 2012 års priser. Inom vilka områden vi verkar se nästa sida.

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, mikropauser.
- Ergonomisk översyn.
- Föreläsningar/handledning.
- Friskvårdsaktiviteter.
- Träningsplanering.
- Tester/HPB

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.



Skanna dig direkt till abata:s hemsida från din smarta telefon.



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.
Vitri sjukvårdsutrustning.
Tempur-madrasser och kuddar.
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

Nyheter

För din trygghet så har vi nu tagit fram en liten akutväska för första hjälpen.

Vi har funderat på vad som egentligen behövs och vad som är lätthanterligt och kommit fram till följande innehåll.

Engångshandskar.
Kompressionslinda för olika förband.
Fixoplåster för mindre sår.
Våtservetter för rengöring.
Minimask som skydd vid muninblåsningar.
Burnaid, brännskadegel för brännsår, solsvida, insektsbett mm.
Sax
Allt förpackat i grön väska som är lätt att bära med sig.

Priset för denna väska är **endast 185 kr**. Ord pris 272 kr.

Har ni andra behov, så anpassar vi innehåll och väska efter er.

abata



Personsäkerhet & Friskvård
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