



God Jul och Gott Nytt År

Med detta vill vi önska alla våra kunder och kontakter en riktig trevlig julledighet och tackar för förtroendet under året.

Vinter och jultankar.

Här kommer lite tips och råd som jag skriver varje år vi den här tiden, men tyvärr så känns det som om det behövs.

Yes, kul att denna tid närmar sig. Snön har nu också kommit och även lite kallare väder, jag tänkte skriva kylan med det är ju väldigt relativt och individuellt. -10 grader är det jättekallt eller lite kallt? Det tolkas olika för dig och mig. Själv tycker jag att det är skönt med att det blir ljusare med snön och slippa det blasliga vädret. Men när det gäller bilen och annat, så är det ju kallt ute, så som bilförare tycker jag att det gärna får bli 15 grader varmt.

De gäller att anpassa sig till vädret, med både utrustning och kläder. Lägg in vinterutrustning i bilen, ha med extrakläder. Inte för att det ska hända dig utan för att det kan hända andra som gör att du blir drabbad. Jag åkte till Stockholm en fredag och då hade en olycka hänt i södergående fil, med stopp på mer än en timme. Den kön vi mötte var lång och de hade nog stått stilla en bra tid. Då kan det var skönt med varma kläder, mat och dryck (det var ca -8 grader ute). Det rapporteras också att ex många lastbilar fastnar i backar och blockerar vägen.

En varning som kommer till varje jul är ficktjuvar mm. De gäller nu att hålla ordning på värdesakerna.

För att du ska få en trygg julhandel så finns det några enkla tips att ta till sig.

- Betala gärna med chipkort och använd pengar så lite som möjligt.
- Om du har pengar med dig, förvara dessa nära kroppen och använd en "Rånarplånbok" med handkassan som du kan bli av med.
- Bläddra inte med plånboken vid kassadisken, utan förbered betalningen innan.
- Ha handväskans rem diagonalt över axlarna och locket mot kroppen framför, med handen på väskan hela tiden, helst under kappa/jacka.
- Plocka ur handväskan hemma på det som inte behövs just nu.
- Håll koll på era väskor med julklappar. Lämna inte utan uppsikt. Även när ni ställer ner dem vid kassan och när ni tittar på varor mm.
- Tänk även på alla julklappar som ligger i bilen. Se till att de inte syns.
- Lägg inte in julklappar och gå till nästa butik. Då visar ni att det finns julklappar i bilen, Det kanske är bättre att packa bilen, sätta sig i och åka en liten bit och parkera på nytt.

Julklappar

läs mer på www.abata.se



Första hjälpen väska för väskan eller bilen. 185 kr



Överfallsalarm/spray för din eller någon väns trygghet. 280 kr



Presentkort på massage och/eller floating

Jul handeln

Hur att agera vid bankomaten?

De är lätt att säkra upp sitt beteende om man bara tänker till lite hur man kan göra. Ta med nedanstående tankar och fundera hur det är bäst att göra för dig.

Börja redan när du närmar dig bankomaten och se dig omkring. Står det människor och tittar extra noga mot bankomaten, så reagera. Om du får obehagskänslor på grund av exempelvis för lite folk, någon betar sig konstigt mm, så ta gärna en annan bankomat.

- Håll koll i kön, använd kötiden till att titta runt.
- Ta fram kortet i god tid.
- Kolla så automaten ser OK ut, inga löst ditsatta delar i kortinkastet.
- Om så är fallet, gå därifrån, ta en annan bankomat och ring polisen.
- Dölj koden för andra.
- Är någon för nära, markera detta genom att titta eller be dem backa lite.
- Stoppa snabbt ner kort och pengar.
- Se till att du inte lämnar något vid bankomaten.
- Kontrollräkna pengarna en bit från bankomaten.

Snö = stor möjlighet till pulsträning.

Vilken träningsanläggning vi har fått utanför dörren. Snöpulsning är perfekt för att förbättra din kondition. Den ger en bra puls och ger inte den kanske hårda fotisättningen som asfatslöpning ger. Använd tanken med intervallträning som har visat sig vara bra för hjärtats kapacitet. Snöpulsning ger också en möjlighet till att träna in en bra löpstil. Alltså ju mer snö ju högre knäuppdragningar.

Nyhet stretchmassage.

Efter att under många år arbetat som behandlande massör och tittat på behov och olika terapier, så har jag hittat ett behandlingssätt som idag inte riktigt finns. Därför har jag tagit fram Stretchmassage.

Stretchmassage är för dig som i stort sett mår bra, men känner dig lite stel och känner av trötta och stela muskler med molande värk. Stretchmassagen innebär att jag som massör går igen muskel för muskel med djupgående massage och samtidig stretching av muskeln.

Eftersom du som mottagare kommer att få vara aktiv under massagen och vända runt flera gånger så bedrivs massagen på mjukt underlag på golvet. Vi arbetar igenom muskel för muskel, framförallt de större muskelgrupperna med både massage och stretch innan vi går vidare till nästa muskel. Som mottagare får du uppgiften att samtidigt koncentrera dig på den muskel som behandlas och känna efter hur den förändras under behandlingen.

Efter massagen få du vila och känna igenom upplevelsen.

Denna metod tar till vara erfarenheten av klassisk massage, aktiv stretchning, reciprok hämning, pressur, shiatsu, andning, mindfulness och mental träning.

Julaktivitet

läs mer på www.abata.se

Halvdagskurs i personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Juitsuförbundet

Perfekt som kick-off eller
annan företagsaktivitet.



Boka din utbildning för 2013

Att vara ute i god tid med sin planering är alltid bra. Därför erbjuder jag dig som bokar utbildning under 2012 med utbildningstid fram till sista mars 2013 samma pris som 2012.



Tibs foto har sin ateljé
i mina lokaler.



abata personsäkerhet
& friskvård



013 15 11 23, 070 555 27 77
anders@abata.se
www.abata.se