



Alla texter är skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

**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.

## Många olyckor och skador för ”hemmafixare”

**Varje år skadas knappt 17 800 personer vid gör-det-självarbete. Det kan vara vid exempel reparationer, underhåll och byggnationer som man gör på sin fritid. Ytterligare cirka 4 600 personer söker akutmottagning efter att ha skadats under trädgårdsarbetet. De flesta som skadas är män i medelåldern.**

Myndigheten för Samhällskydd och Beredskap har gett ut en [rapport](#) om skador som kan hända dig när du ska fixa till det där hemma. Mest utsatt verkar du vara om du är en medelålders man, vilka drabbas oftast.

Det som skadar mest är verktyg och i första hand sågar, fram för allt vid byggnadsarbeten.

För kvinnor är det vanligt med fall, men även för män och det beror på ofta på felaktigt (nonchalant) användande av stegar.

En sak som både i hemmet men också på arbetet gör att man ”slarvar” är tiden. Det kan gå lite fortare, utan det extra säkerhetstänket, som minskar risken för olyckor. Men är det värt det. En skada tar tid att plåstra om, är skadan allvarlig, så kanske du ändå inte kan fortsätta med arbetet. Så ta lite tid och tänk till. Gör som på arbetet, en riskinventering och fundera på hur du ska undvika en skada.

Gå in och läs rapporten från MSB, där finns också länkar till tips för att undvika olyckor. Läs även nedanstående råd som finns i rapporten.

### Tips och råd om säkerhetsfrämjande arbete:

- Läs och följ instruktionerna till de verktyg du skaffar.
- Underhåll verktygen och kassera skadade verktyg.
- Använd den skyddsutrustning som ibland följer med verktygen.
- Komplettera med annan, godkänd skyddsutrustning såsom skyddsglasögon, hjälm, hörselskydd etcetera.
- Använd fallskyddssele vid arbeten på tak.
- Lossa alltid tändstiftet när du servar bensinsågar.
- Modifiera aldrig verktyg, till exempel genom att eliminera dödmansgreppet.
- Använd aldrig elverktyg ute när det regnar.
- Använd endast typkontrollerade, certifierade stegar. Ställ upp stegen med 75 graders lutning, byt glidskydd om de är slitna, förankra stegen i sidled och använd inte stegen om det inte Källa MSB.

## Trygg att prata

**När det händer mig något som gör mig rädd, osäker eller ger mig ångest mm, så behöver vi verkligen någon att prata med.**

På en arbetsplats eller privat spelar ingen roll, som människa behöver vi prata. När vi utsatts av en yttre oönskad påverkan så blir de flesta av oss negativt berörda. Det är ett fåtal som kan skaka det av sig utan att fortsätta tänka på incidenten. Och börjar vi älta och komma i en negativ tankespiral, så är arbetskamrater, familj, vänner och chefer viktiga i arbetet att gå vidare. Och vi pratar hellre med de vi känner och är trygga med än de vi känner och är otrysta med. Därför behöver varje arbetsplats arbeta med gruppdynamiken och skapa en trygg arbetsgrupp, så att alla kan prata med alla.

Här måste chefen gå i frontlinjen och signalera att det är OK att må dåligt, men att det viktigt att arbetsgruppen gemensamt ska inbjuda till samtal och stötta.

Välkommen till



Läs AFS 1993:2 ”Våld och hot i arbetsmiljön”, och AFS 2001:1 ”Systematiskt Arbetsmiljöarbete”.

## ”Tänk efter före”

Dags att boka in utbildningar och konsultation för att öka tryggheten hos er personal. Ring 013 15 11 23 eller e-posta [anders@abata.se](mailto:anders@abata.se) för vårens eller höstens trygghetsarbete.



HLR-utbildning och Hjärtstartare för er arbetsplats. Ring oss för pris 013 15 11 23

## Trygga med vikarier

**Nu närmar sig sommaren och det är vikariernas tid. Som ordinarie måste jag kunna känna mig säker även under sommaren.**

Nu närmar sig sommaren och det är tid för vikarierna att titta fram ur vintertäcket ☺.

Nu gäller det att ordinarie personal kan känna sig lika trygg med vikarier som ordinarie arbetskamrater. Därför är det viktigt att sätta in vikarierna även i de delar som har med Arbetstryggheten att göra. Ex rutiner (även ej nedskrivna), specifikt bemötande (vad fungerar och vad fungerar inte), gruppsygghet, stöd/mentor, vad ska vi göra under och efter incidenter/situationer.

Introduktionen är viktig och måste få ta tid. Det gäller också att kolla upp att informationen gått fram.

Här kommer en liten checklista som vikarierna bör svara på och som utgår från MTO, Människan, Tekniken, Organisationen. Är det fler påståenden de/ni inte kan svara ja på, så kanske det behövs en insats.

- ◇ Jag vet vart jag ska vända mig med otrygghetsfaktorer.
- ◇ Jag är medveten om mitt eget beteende och bemötande.
- ◇ Jag kan lyfta mina tankar och prata om otrygghetskänslor.
- ◇ Jag följer de rutiner och direktiv som finns för att arbetet ska fungera på bästa sätt.
- ◇ Jag är bra på att skriva ner tillbud.
- ◇ Jag är "Här och nu"
- ◇ Vi har en klar definierad säkerhetsorganisation.
- ◇ Vi har kontinuerliga riskinventeringar på arbetsplatsen.
- ◇ Vi har en öppenhet för att ge varandra feedback.
- ◇ Vi har en rutin för informationsöverföring gällande arbetsplatsen.
- ◇ Arbetsförutsättningarna är sådana att arbetsledningen är en närvarande del.

## Utan hörlurar hör du omvärlden

**Visst är det skönt med musik, när du är ute och går eller springer. Men tänk på att du stänger ute omvärlden.**

Tyvär så dyker det upp uppgifter om individer som blivit utsatta för överfall, där förövarna kommit upp bakifrån utan att den utsatta hört något. Och detta beror på att de lyssnat på musik, med hörlurar i båda öronen.

Det har också hänt att individer gått rätt ut i gatan med hörlurar på och knappande på mobilen. Vilket innebär att de varken ser eller hör trafiken och därmed missar att stanna vid trottoarkanten. Jag har även vara nära att cykla på individer som bytt sida på cykelvägen utan att ha koll vad som kommer bakifrån.

**Så låt åtminstone ett öra vara fritt och ha uppmärksamhet runt om.**

**abata är återförsäljare för**

Philips Hjärtstartare  
Sjukvårdsutrustning  
Svenska Spikmattan

Tempur-madrasser och kuddar.  
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.  
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.

**abata**

personsäkerhet,  
friskvård &  
medical

Er samarbetspartner när det gäller Hälsa och Säkerhet

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

Läs AFS 1999:7  
"Första hjälpen och  
krisstöd".

Halvdagskurs i  
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som  
kick-off eller  
annan företags-  
aktivitet.



**"Trygg och säker,  
en självklarhet"**



Tibs foto har sin ateljé  
i mina lokaler.

