

ArbetsTrygghet

Nummer 1, årgång 10

Från

abata personsäkerhet och friskvård,
(Anders Bergström ArbetsTrygghet)

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.

Glöm inte rabatterbudandet i detta nummer!

En god fortsättning på det nya året. Jag tackar alla för trevliga kontakter och samarbete under 2007.

Jag hoppas att Du haft möjlighet att ladda Dina batterier och haft det lugnt och skönt. Nu är vi ju tillbaka i vardagen igen jag hoppas att 2008 ska ge Dig bra utveckling och många nya trevliga samarbeten.

Se även inbjudan till HLR-kurs i slutet.

Detta nummer innehåller

Vid bankautomaten (önskerepris).
Vad gör jag som vittne till ett rån.
Starta ett säkerhetsarbete.
Företagsmassage lönar sig.
Brandsäkert hem.
Muskelarbete kräver uppvärmning och töjning.

Hur att agera vid bankomaten?

Vid bankomater kan det kännas obehagligt och lite osäkert. Men det behöver det inte vara om du agerar på rätt sätt. Det gäller att våga säkra upp sin integritet. 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 i innerfickan eller stäng handväskan.
- Se till att du inte lämnar något vid bankomaten.
- Kontrollräkna pengarna en bit från bankomaten.

Hur gör jag som vittne till ett rån

Tyvär så har det bl.a. i Linköping genomförts ett antal rån under hösten 2007. Detta i vanliga livsmedelsbutiker mm. Vilket innebär om oturen är framme kanske Du är där just då. Vad ska man göra, hur ska Du bete dig?

I en sådan situation kan stressen och chocken bli väldigt stor och det orationella handlandet kan infinna sig. Men med lite förberedelse och att tänka igen hur man bör göra så ökar möjligheten till någon form av rationellt agerande.

Första regeln är att inte spela hjälte. En rånare befinner sig själv i en väldigt stressande situation. Speciellt om det inte är en erfaren rånare, vilket det inte oftast är i denna typ av affärer. Så om rånaren utsätts för extra stressmoment så ökar risken för våldsanvändning. Så regel ett innebär att själv utgöra så litet hot för rånaren som möjligt (backa undan) och göra som han/hon säger. Är rånaren beväpnad så finnas alltid risken att vapnet används om situationen blir för stressad. Vapnet är oftast med, endast som ett hotverktyg, men kan ändå tyvärr användas.

Materiella ting, såsom pengar och varor mm är ersättningsbara, så dessa är inte värda att "offra" kroppsskador på.

Regel två innebär att försöka samla in så mycket uppgifter som möjligt till polisen. Iaktta kännetecken hos rånaren, klädsel, språk, ålder, kroppsbyggnad, hårfärg, skägg, ärr, tatueringar mm. Försök att uppmärksamma sådant som inte kan förändras. Kläder kan bytas och förändras.

När rånaren försvinner så försök att notera flyktväg, flyktfordon (märke, färg, särskilda kännetecken), ev kumpaner, tider och tider. Skriv sedan så fort som möjligt ner så mycket som möjligt.

Den tredje regeln gäller att säkra brottsplatsen, vilket innebär att alla ska undvika att gå omkring inom det område rånaren varit. Försök också att få undan nyfikna och andra drabbade.

Sedan gäller det att ta hand om de som varit med om händelsen. Detta hjälper polisen och ambulans till med. Även arbetsgivaren på aktuell arbetsplats har

skyldigheter fram för allt för sina anställda, men även kunder.

Starta ett säkerhetsarbete (på jobbet, i hemmet, på resan)

Att göra Din tillvaro trygg och säker kan ske på många olika sätt. När Du börjar fundera säkerhet, så tänk enligt säkerhetstriangeln. Det är enkelt att säkra upp, men det är också viktigt att det blir rätt säkerhet. Annars finns risken att investeringen är olönsam och inte tillräcklig.

1 Vad?

Vad är det som ska skyddas. Är det hus, fönster, dörrar, elektronik, inventarier, data/arbetsmateriel, fordon, personer eller något annat.

2 Mot?

Vad är det som kan ske. Inbrott, brand, stöld, snatterier, hot och våld, mobbing, trakasserier, vandalisering, förstörelse.

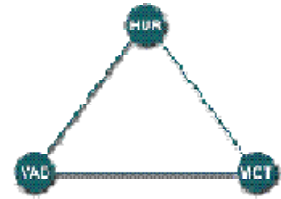
3 Hur?

När Vad och Mot är kartlagda kan Du titta på Hur skyddet ska ske. Det kan vara rutiner, larm, kameraövervakning, bevakning, personella resurser, lås, inbrottskydd, möblering, siktvägar, utrymningsvägar, sprinkler, försäkringar mm.

När Du kommit till steg 3 så är det mycket lättare att investera i säkerheten på rätt sätt. Ta även kontakt med försäkringsbolaget som kan ge information om vad de kräver och också råd vad som kan göras.

När säkerheten är installerad och rutiner bestämda, så måste det också implementeras hos personalen. Utbilda personalen vad de kan och får göra samt hur utrustningen används.

Vill ni ha hjälp kontakta gärna abata personsäkerhet.



Massage på jobbet lönar sig

Äntligen finns det en undersökning om massagens verkningar och nytta ute på företag. Hos Telia Sonera har 1250 av 3602 tillfrågade svarat på en enkät om hur de upplevt att få massage. På denna enkät svarade ca 17% att de sluppit en sjukskrivningsdag eller mer genom att regelbundet få massage på arbetet. Personalen upplevde också mindre smärta och ökad rörlighet av att gå på massage. Enligt Lars Carlstrand på Team Lars Massage så visar detta på att massage verkligen fungerar. Resultatet är så bra att en beräkning av den ekonomiska vinsten av massagens effekt visar att hela kostnaden för massage betalar sig själv om mer därtill.

-Vi tror vi tjänat in de pengar vi investerat på förmånen och till med gjort en vinst

säger Susanne Närding på Telia Sonera.

Källa Massage och Kroppsvård nr 4 2007. Se hela rapporten här, [rapport företagsmassage](#).

abata friskvård kommer gärna ut till ditt företag.

Brandsäkert hem

Brandsäkert hem är Svenska Brandskyddsföreningens märkning för tryggare hem ur brandskyddssyn. Denna märkning har tagits fram för att öka kunskapen och utrustning i enskilda hem. Brandsäkert hem består av en två timmars utbildning, som handlar om hur man förebygger brand och använder utrustningen. Dessutom dokumentation, nätansluten brandvarnare, spisvakt, brandsläckare och brandfilt. Nu har alla familjer en stor möjlighet att tänka till och läras sig mer hur man skyddar sitt hem. Samtidigt får ni bra utrustning till hemmet. Din uppgift nu är att få intyget att Du har ett "Brandsäkert hem".

Läs och beställ på www.brandsakerthem.se

Sprinkla ditt hem

När vi funderar på ett tryggt hem, så börjar nu bostadssprinklern komma. Ska du bygga nytt, så bör ett krav vara att installera bostadssprinkler. Det har varit och fortfarande är lite svårare att få in sprinkler i befintliga hus, men tekniken har gått framåt, så det är ingen omöjlighet att installera sprinkler hemma hos dig. Jättebra att ha om det skulle inträffa en brand, framförallt när ni inte är hemma.

Spotlight sätter huset i brand.

Under de senaste åren har bränder och brandtillbud ökat p.g.a inbyggda halogenlampor. Dessa lampor är små och lätta att bygga in. Samtidigt ger de en bra och hemtrevligt ljus. Men eftersom de är mindre än vanliga lampor, så blir de också mycket varmare. De blir så varma att materialet runt omkring kan fatta eld. Därför är det viktigt att du även tänker brandsäkert material när du monterar in spotlight.

Källa Brandsäkert nr 7 2007. [Svenska Brandskyddsföreningen](#)

Muskelarbeta kräver uppvärmning och töjning.

Nu är vi inne i den kalla årstiden och flera av oss längtar efter snön. Andra börjar kanske längta efter värmen och trädgårdsarbete. Snöröjning och trädgårdsarbete är två typiska muskelarbeten som vi kan sätta lika som träning när det gäller muskels

arbete. Muskeln som sådan ser ingen skillnad på de olika aktiviteterna utan arbetar på samma sätt. Genom att dra ihop sig (kontrahera). Med den likheten så bör du alltså förbereda muskeln inför arbetet på samma sätt. Börja med att värma upp kroppen genom:

1. Få igång blodcirkulationen, detta med rörelser i de stora musklerna.
2. Öka produktionen av ledvätska med att röra på lederna.
3. Förbereda musklerna genom att tänja ut i ytterlägena.

Med dessa tre delar så minskar du risken för skador och ont i kroppen.

När du har jobbat färdigt så kommer du att må mycket bättre om du töjer ut musklerna. Vid muskelarbetet så drar musklerna ihop sig, så tänjning innebär att du ger musklerna en möjlighet att återfå sin längd som innan arbetet.

Nu kan du ge dig ut och arbeta hemma vara sig det blir varmare eller kallare.

HLR-kurs

Vi inbjuder till HLR-kurs enligt Cardiologföreningens nya riktlinjer.

Tid: den 11 mars, klockan 18.00-ca 20.00.

Plats: abata friskvård, Munkhagsg 116.

Kostnad: 250 kronor.

Anmälan: 013-15 11 23 eller anders@abata.se senast 4 mars.

Alla texter är skrivna av Anders Bergström. För mer information om områden ovan ring 013-15 11 23 anders@abata.se.

Just nu: Ta med detta infoblad så får du 15% rabatt på 20 min akupressurmattan. Detta på ordinarie pris.

Ring för mer information. 013-15 11 23 eller titta på vår [hemsida](#).

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

Vill du inte ha "Arbetsstrygghet" mer så meddela oss på anders@abata.se

abata friskvård erbjuder

Massage på praktik och ute på företag.

Floating.
Mental rådgivning.
Stresshantering.
Avslappning.
Akupressurmatta (spikmatta)
Utbildning HLR och första hjälpen.
Ergonomisk översyn.
Rörlighetsträning.
Föreläsningar/Utbildningar/Workouts i massage, tejpning, mental träning,
idrottsskador, träningsfysiologi, rehabträning, pausgympa
Tester: stepptest, rörlighet och kondition

Återförsäljare för

Tempur-madrasser och kuddar.
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.
Gå-stavar från Korpen.
Liniment och övriga massageprodukter

abata personsäkerhet erbjuder

Utbildning hot och våld i arbetslivet.
Företagssäkerhet.
Butikssäkerhet.
Konflikthantering.
Krishantering.
Riskanalyser.
Säkerhetsrutiner och policy.
Hemsäkerhet.
Grupputveckling.
Självförsvarskurser i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.

Återförsäljare för

Kameraövervakning från Pemel och Emicowest.
Butiksövervakningsspeglar och entrélarm från Emicowest.
Överfallslarm

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.