

ArbetsTrygghet

Nummer 2, årgång 10

Från



Detta nyhetsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Får gärna skickas vidare och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

Glöm inte rabatterbudandet i detta nummer!

Detta nummer innehåller

Trygghetsvandring
Kameraövervakning ger resultat
Mopedstölder och stölder i hemmet
Hundmassör
Systematiskt Arbetsmiljöarbete.
Alternativ sommarträning

Trygghetsvandring

Är ni med i Grannsamverkan och eller har ni gjort en trygghetsvandring? En trygghetsvandring handlar om att de som bor i ett område tar sig en gemensam promenad och ser över samt uttrycker otrygghetskänslor i området. Det kan vara för mycket och stora buskar, trasiga lampor, för lite lampor, hål i backen eller asfalt, trasiga lekanordningar mm mm.

En trygghetsvandring kan initieras från ex trygghetsgrupp, hvresdäsföreningen, hvresvärdar, bostadsrättsföreningar.

a b a t a

Kursinbjudningar

Linköpings Ju-jutsuklubb i samarbete med abata inbjuder till **Självskydd/självförsvar för tjejer/kvinnor**.

Att kunna känna sig lite tryggare i vardagen är en bra känsla och denna kurs ökar dina möjligheter till detta.

[Inbjudan](#) finns här.

HLR Hjärt-Lungräddning

Är en kompetens som är viktig att ha om det skulle behövas men vi vill inte behöva ar

fastighetsägare eller boende. Vandrigen är en demokratisk möjlighet att påverka sitt närområde. Den fyller även en social funktion mellan boende, som får träffas och utbyta åsikter.

När vi gör vandrigen så är det viktigt att ett protokoll/åtgärdslista skrivs. Där ska också noteras vem det åligger att göra åtgärder. Det är också viktigt att det görs en andra trygghetsvandring för att se vad som är gjort och vad som inte är gjort.

För att hjälp er på vägen så har BRÅ gjort en [Ideskript](#) som underlättar. Så samla ihop dina grannar och gå ut.

Kameraövervakning har visat sig fylla en positiv funktion.

Kameraövervakning blir mer och mer en åtgärd för att minska brott. Det finns två stora användningsområden och det är att avskräcka och identifiera vid rån/stöld i butiker och företag samt avskräcka och identifiera vid skadegörelse på hus och material.

Flera undersökningar visar att kameraövervakning är brottsminskade faktor.

Nu tittar man också mer på en optimal placering av kamerorna för att de ska ge så bra bilder som möjligt. Tidigare placerades de ofta för att täcka så stor yta som möjligt på bekostnad till minskad identifieringsmöjlighet. Med en bättre placering ges bättre bilder som fyller den funktion vi förväntar oss.

[Läs mer](#)

Mopedstölder och stölder i hemmet

Nu när värmen kommer, så kommer också mopederna fram. Med detta som ökar också stölderna av mopeder.

EU-mopeder är de som är attraktiva att stjäla.

Det gäller att ha ordentligt lås och se över försäkringen. När mopeden parkeras, så se till att den inte placeras undangömd. Även på den egna tomten, så ska den låsas ordentligt.

En annan sak att tänka på när värmen kommer är att hålla ytterdörrar låsta om vi inte är just där. Mycket trädgårdsarbete och varför inte lata sig lite i solen. Är vi på

den. En livräddande åtgärd komma när som helst och helst. Att då kunna göra i livsviktigt. Mer information [Inbjudan](#).

Vi erbjuder bl.a. också v behov ex

Föreläsningar/workshops alla områden enligt nedan

Positivt tänkande

Mental träning mot smärt

Ring för mer information
013-15 11 23

abata friskv erbjuder

Massage på praktik och ut företag.

Floating.

Mental rådgivning.

Stresshantering.

Avslappning.

Akupressurmatta (spikmatta) Utbildning HLR och första hjälpen.

Ergonomisk översyn.

Rörlighetsträning.

Föreläsningar / Utbildning Workouts i massage, tejp mental träning, idrottsskolan träningsfysiologi, rehabträningspausgymna

Tester: stepptest, rörlighet

baksidan, i källaren eller på övervåningen. Ja, även på bottenvåningen så lås ytterdörren. Det är enkelt att smita in genom ytterdörren och ta de nycklar, plånböcker, handväskor, mobiltelefoner mm som brukar ligga i hallen. Detta snabbt och lätt, som innebär att det kan ta tid innan det upptäcks.

Hundmassör

Jag har nu masserat sedan 1993 och har börjat praktiserat en ny massageterapi.

Eftersom jag sedan i höstas är hundägare, så har jag även börjat massera vår hund. Massage av hundar bygger på samma grunder som människor. Musklerna arbetar på samma sätt, men anatomin skiljer sig en del.

Då massagen visar sig att göra lika stor nytta på hundar som människor, så utvidgar jag hundmassagen och erbjuder den till behövande hundar. Jag kompletterar även massagen med stretching.

Tyvärr så kan jag inte ta emot hundar på praktiken p.g.a ev pälsallergi hos mina kunder, så massagen sker där det passar mig och hundägaren, gärna utomhus eller hembesök.

Så har du hund och vill att den ska få prova på ring mig.

Systematiskt Arbetsmiljöarbete

Jag har nu ändrat lite i min profilering och riktar företagsdelen mot det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Hälsa och Säkerhet ingår i det systematiska arbetsmiljöarbetet som inriktar sig på en tryggare och säkrare arbetsmiljö. Det handlar bl.a. om rutiner, åtgärder, utbildning och utvärdering. Arbetsmiljöarbetet är en kontinuerlig process som alltid finns med i det dagliga arbetet.

Läs mer på [Arbetsmiljöverkets](#) hemsida.

Alla företag/organisationer mm ska enligt lag ha en strategi för det systematiska arbetsmiljöarbetet. Finns inte tid eller resurser så hjälper jag gärna till. Abata hjälper er med att starta upp, ta fram rutiner, göra riskinventering, utbilda/motivera personalen, föreslå åtgärder, genomföra åtgärder och utvärdera.

kondition

Återförsäljare för

Tempur-madrasser och ku
GNLD:s varor främst Super
rengöring.

Gå-stavar från Korpen.

Liniment och övriga
massageprodukter

abata personsäker erbjuder

Utbildning hot och våld i
arbetslivet.

Företagssäkerhet.

Butikssäkerhet.

Konflikthantering.

Krishantering.

Riskanalyser.

Säkerhetsrutiner och poli

Hemsäkerhet.

Grupputveckling.

Självförsvarskurser i sam
med Linköpings Ju-jutsu

Återförsäljare för

Kameraövervakning från
och Emicowest.

Butiksövervakningsspegla
entrélarm från Emicowes

Överfallslarm

Alternativ sommarträning

Nu närmar sig semestern med stormsteg. Nu kommer även samvetet och känslan att vi behöver träna.

Men att träna behöver inte innebära att vi ska börja springa omkring och svettas om det inte är det vi trivs med. Det finns många alternativa sätt att träna på. Det viktigaste är att vi gör något överhuvudtaget i lagom dos tillsammans med vila och mental återhämtning.

Trädgårdsarbete och snickerier är ju vanligt hos alla med ex sommarstuga där semestern avnjutes. Om semestern istället tillbringas hemma eller på resande fot är utforskande promenader/cykelturer en utmärkt motionsform. Att besöka naturområden och kulturområden i hemtrakterna är något som tyvärr inte hinns med i det vardagliga livet.

Kommunens kulturförvaltning/turistråd har både bra förslag och kartor samt texter och historien om olika platser som är värda ett besök.

Just nu: *Ta med detta infoblad så får du 50% 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 nyhetsbrev@abata.se

Känner du någon som skulle ha intresse av detta nyhetsbrev, så meddela oss på e-post enligt ovan.

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.