



Trygg och säker

Nr 1 2022 (årgång 24)

Detta inspirationsblad 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.
Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

Innehåll:

Falska websidor.
Organisationen som är den viktiga när det gäller mobbning.
Vår uppdaterade hemsida.
Prata med de äldre (repris).
Hundar med gult i kopplet.
Alla kan använda en hjärtstartare.
Våra utbildningar och produkter.



Tidigare inspirationsblad hittar du [här](#).

Kontakta oss på telefon 013-15 11 23 eller epost info@abata.se

Nu välkomnar vi 2022

Nu laddar vi för ett förhoppningsvis nytt och spännande år och ser fram emot att möta både tidigare och nya kunder.

Det är som det är och har varit som det har varit, men nu ser vi framåt mot att förhoppningsvis få kunna komma ut till er kunder och genomföra utbildningar och konsultuppdrag som tidigare.

Nu har det sedan 2020 varit mycket fokus på Corona, restriktioner och hålla organisationen/företaget igång. Med mindre restriktioner och ett klimat som återgår till det som varit, så kanske det är dags att börja planera för att återuppta de delar som inte har prioriterats under två år.

Ta och titta över vilket behov ni har och om det är något vi kan hjälpa er med, så hör av er. info@abata.se

Falska websidor

Försöken att luras ökar mycket och hastigt i den digitala världen. Har du tryckt på någon länk eller öppna en websida som du sedan upptäckt var fel att göra? Det är lätt för insatta att skapa falska websidor, epost mm. Många av oss är också vanemänniskor och godtrogna och därför tror vi på det som kommer i våra telefoner och på våra datorer. Och att klicka på en länk, antingen av godtrogenhet eller av misstag är lätt.

Med större kunskap om att denna typ av bedrägerier existerar och även på vilket sätt bedragarna kan lura oss ökar möjligheten för oss att tänka till innan vi gör ett misstag. Internetstiftelsen har en websida som ger oss mycket Internetkunskap.

Läs hela artikeln om falska websidor på [Internetstiftelsen](#)

Trygghetstips

Organisationen är det viktiga när det gäller motverka mobbning

Runt tio procent av de som arbetar är utsatta för mobbning, visar forskning. Har du dålig hälsa är risken större att du tillhör dessa tio procent. Vi har i tidigare studier sett att de med psykisk ohälsa har större risk för mobbning, men nu har forskare även sett att fysisk dålig hälsa påverkar risken.

Enligt forskning från Stefan Blomberg, Arbets- och miljömedicin, Linköping så har även organisationen och stödet från chef större betydelse när det gäller risken för mobbning än man trott tidigare. Med ett starkt stöd från chefen minskar risken för att bli utsatt för mobbning.

Läs hela artikeln på [Arbetsmiljöforum](#)

Läs även artikeln om att det är riskfritt att gripa in vid mobbning på [Du&Jobbet](#).

Nu lägger vi ut vår uppdaterade hemsida.

Vi har under 2021 med stor hjälp av Marie på [Kinda Webb & Design](#) uppdaterat vår hemsida. Den tidigare gjorde Marie åt oss för 7-8 år sedan, så en modernisering tyckte vi det var dags för. Och nu är den färdig så under vecka 5 lägger vi ut den. Gå gärna in och titta på [abata.se](#). Hittar du några stavfel och andra felaktigheter så hör gärna av dig så vi kan rätta till.

Även denna beachflagga har Marie ordnat till oss.



Repris

Polisens tips

Prata med de äldre.

Tyvärr så kan vi inte sluta påminna om detta. Det kommer att hålla på länge än.

Under åren har det funnits många olika typer av bedrägerier mot de äldre och de kommer hela tiden nya sätt att försöka begå bedrägerier.

[Telefonbedrägerierna ökar.](#)

Prata med dina äldre om att INTE ge ut bankoder, INTE logga in med mobilt bankid vid telefonsamtal, INTE klicka på okända länkar i eposten, INTE släppa in okända i lägenheten, INTE ringa upp samtal som avbryts direkt.

Be dem LÄGGA på telefon, STÄNGA ner eposten eller STÄNGA dörren (helst inte ens öppna) och själva söka upp hjälpen via kända kontaktvägar.

Ge hundar med gult band i kopplet lite avstånd.

Har inte sett detta i Sverige än, men idén låter väldigt bra. Tyvärr kan det behövas.

Vi kan ju inte se när vi möter en hund om hunden/matte/husse vill ha kontakt. Många verkar tro att att alla hundar vi möter är "allmänt gods" som det bara är att gå fram till eller släppa fram sin egen hund till.

Men alla hundar vill och ska ha kontakt från deras egna förutsättningar.

Så om det dyker upp en hund med gult band i kopplet så ta avstånd.

THE YELLOW DOG PROJECT.com

If you see a dog with a **YELLOW RIBBON** or something yellow on the leash, **this is a dog who needs some space**. Please do not approach this dog with your dog. Please maintain distance or give this dog and his/her person time to move out of your way.



There are many reasons why a dog may need space:

- HEALTH ISSUES
- IN TRAINING
- BEING REHABILITATED
- SCARED OR REACTIVE AROUND OTHER DOGS

THANK YOU!

Those of us who own these dogs appreciate your help and respect!



Illustrated by Jill Chin www.dogleaving.com

Alla kan använda en hjärtstartare.

En hjärtstartare talar om exakt hur du ska göra vid användning. Den är också smart och följer med dig i din takt om du hakar upp dig. Men även om du kan använda en hjärtstartare och är snabbare än hjärtstartaren så följer den med i din takt. Att använda en hjärtstartare kan inte bli fel. Den hjälper dig som är osäker och det stödjer dig som kan använda den. Vill du bli säkrare, så hör gärna av dig.

[Se filmen här](#)



"Trygg och säker, en självklarhet"

Här kommer information om Abata

Läs mer om våra utbildningar och produkter här nedan.

[Se vår utbildningskatalog här](#)

Hör gärna av er så talar vi om hur vi kan Coronaanpassa utbildningen.

Nu kan du boka floating, massage och mental rådgivning hos oss direkt på

[Bokadirekt.](#)

Vi är anslutna till Wellnet, Actiway och Epassi för er som får era friskvårdspengar via dem.

Ta en helhetsöversyn och boka in en [risk/säkerhetsgenomgång](#) av arbetsplatsen. Eller en föreläsning om säkerhetstänkande.



Riskbedömning

R1	Låg Färdigbar risk	Ej behov av åtgärd
R2	Liten risk	Eventuellt ej åtgärd
R3	MEDEL Viss risk	Åtgärds så långt som möjligt
R4	Alvarlig risk	Åtgärds snarast
R5	HÖG Mycket alvarlig risk	Åtgärds genast, arbete bör ej utföras

Läkemedelsverket



Träffas i trygghetens tecken

Samla personalen för en kurs i Personligt skydd. Under 3 timmar går vi igenom självskyddets grunder. Bland annat tips när ni rör er ute, exempelvis till och från jobbet, i arbetet eller en kväll. Men ni får också lära er enkla självförsvarstekniker.

Kursen är framtagen av Svenska Ju-jutsuförbundet och leds av Anders Bergström som är godkänd instruktör.

Mer info för dig som är intresserad klicka [här](#).

Boka in oss för utbildning i Hot och våld



Säkerhets-/trygghetsarbetet på arbetsplatsen är ett kontinuerligt arbete som ska engagera all personal. Hot, våld och konflikter finns inom många yrkesgrupper. Kunskapen är färskvara som behöver uppdateras.

Läs mer här

Boka en utbildning i HLR och Första Hjälp



Är ni uppdaterade i er HLR-Barn-HLR-, och första hjälpen-kunskap. Helst varje år, HLR-rådet rekommenderar kortare repetition varje år i stället för en längre utbildning ex vart tredje år. Det ökar din trygghet att faktiskt gå in och genomföra en HLR-räddning när det behövs. Är du inte utbildad så rekommenderar vi en kombinerad HLR-Första hjälpen utbildning enligt HLR-rådets riktlinjer.

Läs mer här

Höj säkerhetstänket med en trygghetsföreläsning.

Föreläsningen "Säkerhetskultur och säkerhetstänk", tar upp hur ni får ett säkerhetstänk hos personalen och hur ledarskapet påverkar säkerhetstänket.

Denna föreläsning innehåller tankar för ett inspirerande ledarskap som påverkar säkerhetstänket hos personalen. Men också inspirerar personalen till att öka sitt säkerhetstänk. Den vänder sig både till arbetsledning och/eller till personal på företag, butiker och organisationer.

Vi är återförsäljare till flera olika hjärtstartare. Det som är viktigt att tänka på vid beställning är var ska den sitta, vilka ska använda den. Då kan vi titta på IP-klassning, ev språk, röst eller bild mm.

[Se vilka hjärtstartare vi kan erbjuda.](#)

Hör av dig till oss för köp och frågor om tillbehör.
070-555 27 77 eller info@abata.se



Genom oss kan du förutom hjärtstartare skaffa:

Första Hjälp-utrustning från flera olika leverantörer.

Madrasser och kuddar från [Tempur](#).

Kosttillskott, Super 10 och annat från [Neolife/GNLD](#).

Nu kan du köpa produkter från GNLD direkt på deras hemsida.

Som återförsäljare till GNLD som säljer kosttillskott, hudvård och rengöring ger vi dig nu möjligheten att köpa direkt från deras [hemsida](#), tänk bara på att knappa in vårt återförsäljarnummer **283131**.

GNLD har bra produkter som bygger på mycket forskning.

[Vår YouTube-kanal](#)



Abata stödjer

**MISSING
PEOPLE**

[Avregistrera](#) | [Hantera prenumeration](#)

Abata

Munkhagsgatan 116

587 25 Linköping

013- 15 11 23

070-555 27 77

info@abata.se

www.abata.se

MailPoet