



Trygg och säker

Nr 4 2021 (årgång 23)

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:

Svamptider

Träning kan hjälpa oss tänka

Skapa trygghet från säkerhet

Använd din friskvårdspeng

Är du SMS-livräddare?

Ring rätt nummer

Hitta en hjärtstartare

Våra utbildningar och produkter.

Tidigare inspirationsblad hittar du [här](#).

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





Svamptider

Nu är det många som ger sig ut i skog och mark för att plocka svamp. Och tyvärr så händer det att man går vilse i sökandet efter svamp.

Polisen m fl har flera tips för att du ska komma hem välbehållen om du inte hittar tillbaka. Gör detta innan du tar dig till skogen:

- Installera 112-appen på din telefon och ställ in funktionen att visa din position.
- Se till att mobiltelefonens batteri är fulladdat. Ta gärna med en laddad powerbank.
- Gå helst med en kamrat. Meddela också anhöriga till vilket område du ska och när du väntas återvända.
- Ta med vatten och något att äta.
- Ta med något varmt att ta på dig. Det blir kallare fram emot kvällen.
- Bär gärna reflexväst eller färgglada kläder.
- Ta med kompass och helst även karta.
- Ta med en visselpipa om du skulle hamna i nöd.
- En kniv fyller många funktioner. Ex bygga ett skydd.

Om du går vilse:

- Vänta inte för länge med att ringa 112. Ring via 112-appen så får SOS din position.
- Stanna upp och ta det lugnt. Så fort du förstår att du är vilse ska du stanna upp.
- Gör så att du syns och hörs. Stanna helst på en högt belägen och/eller öppen plats. Det underlättar om helikopter eller drönare används i sökinsatsen. Visa var du är genom att hänga saker på trädgrenar, som en plastkasse om du har (men aldrig dina kläder).
- Om du kommer till en väg, lämna inte den. Stanna där eller följ vägen åt något håll. Lämna gärna spår efter dig.
- Lyssna efter ljud, exempelvis bilar, sirener mm och gå i riktning mot ljud.

Träning kan hjälpa oss att tänka

De flesta av oss vet eller har hört att träning är bra för kreativiteten. Men är det träning i allmänhet eller någon speciell träning. Forskare vid GIH ska nu undersöka vilken typ av fysisk aktivitet som gynnar tankemässiga förmågor och psykisk hälsa. På sikt kan det leda till rekommendationer för arbetsgivare, hoppas forskarna enligt en artikel på Arbetsmiljforum.

Förhoppningsvis kan det ge dig som är arbetsgivare en bättre grund att erbjuda friskvårdssatsningar till era anställda beroende vilken typ av verksamhet ni har.

Läs [hela artikeln här](#).

Skapa trygghet från säkerhet.

Vi ska väl alla kunna känna oss trygga på arbetet. Och vad gör att vi känner oss trygga? Många företag jag pratar med säger "vi har larm". Punkt och slut. Så därifrån får jag börja jobba.

Säkerhet ger inte alltid trygghet. Säkerhet är för mig "hårdvaran". Som företagare skaffar du larm, låser dörrar, anlitar väktare, installerar kameror mm. Inom IT-sidan, så har vi brandväggar, virusskydd, VPN-tunnlar mm.

Det sätts ihop rutiner, handlingsplaner, checklistor mm hur arbetet ska genomföras.

Men ger dessa investeringar trygghet? Jag vill säga att tryggheten inte kommer automatiskt. Du kan få en "falsk trygghet". Trygghet är mjukvaran, din känsla för hur säkert det är. Och känslan kommer när säkerheten implementerats i det vardagliga arbetet.

Det gäller att få in rutinerna, att använda säkerheten (hårdvaran) på rätt sätt.

Några exempel:

Om ni nu har låsta dörrar, så gäller det att du ser till att det gått i lås när du passerat dörren utan att någon smitit igenom.

Har ni backupsystem för datorn, så gäller det att du faktiskt gör backuper om det inte sker automatiskt. Om det sker automatisk, så lagra filer på rätt ställe så filerna ingår i backupen.

Har ni en utrymningsväg, så placera inte materiel och skräp där.

Följ de säkerhetsinstruktioner som finns vid maskiner och utrustning.

Har ni exempelvis fått lyftutrustning så använd den även om det tar lite längre tid.

Jag brukar jämföra trygghet med en sak vad vi gör varje gång vi sätter oss i bilen (förhoppningsvis). Vi sätter på oss bältet utan att tänka på det. Vi har automatiserat det beteendet att spänna fast bältet. Och det är det vi ska göra med all säkerhet. Vi ska automatisera användandet så det är bara sker.

Och hur ska det ske? Det ska ske uppifrån. Ledningen ska se till att utrustning och rutiner, bruksanvisning mm är enkelt att använda. De ska också inspirera till användandet och föregå som god förebild. Arbetsgruppen hjälper varandra med att påminna och vara positiva till användandet. Själv så ska du förstå vikten av användandet och följa de riktlinjer och rutiner som finns. Inget fusk eller "jag ska bara".

Se till att du har en känsla av trygghet.

Använd din friskvårdspeng

Vi är anslutna till Wellnet, Actiway och Epassi och är ditt företag anslutna till någon av dessa så kan du använda din friskvårdspeng på massage, floating eller mental rådgivning hos oss.

Är du en SMS-livräddare?

Som SMS-livräddare kommer du troligen att vara först på plats vid ett hjärtstopp och kan rädda liv.

En SMS-livräddare har gått en utbildning i HLR och frivilligt anmält sig som livräddare genom deras app. När sedan SOS får in ett larm om hjärtstopp så går det ut ett larm till 40 personer inom 10 000 m radie.

SMS-livräddare är aktivt i region Blekinge, Halland, Kronoberg, Stockholm, Sörmland, Västmanland, Västra Götaland, Östergötland och Jönköping.

Så om du någon gång ringer SOS och larmar om ett hjärtstopp, så kan det då komma personer innan ambulansen och säga att de är SMS-livräddare. De kan också ha en hjärtstartare med sig.

[Läs mer på SMS-livräddares hemsida.](#)



Ring rätt nummer

Viktiga nummer att ringa.

Nödnumret 112 ska användas vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö.

114 14 är numret för icke akuta polisärenden

1177 om du eller någon anhörig blivit sjuk

113 13 det nationella informationsnumret

116 000 journummer för försvunna barn

Det finns fler olika organisationer som kan hjälpa till, här är ett urval.

020-50 50 50 Kvinnofridslinjen, en nationell stödtelefon för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld.
kvinnofridslinjen.se/

90 101 Självmordslinjen, mind.se.

020-85 20 00 Föräldralinjen, mind.se.

020-22 22 33 Äldrelinjen, mind.se.

031-760 90 60 Missing People, när någon försvunnit, missingpeople.se

116 111 BRIS

073-971 70 30 nxtME, för dig som varit eller är utsatt för incest, nxtme.com

08-696 00 95 Rise, erbjuder stöd till vuxna som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen, rise-sverige.se

Hitta en hjärtstartare

När det gäller är det bråttom. Var finns företagets närmaste hjärtstartare? Har ni ingen egen hjärtstartare så ta reda på var den finns. Antingen via www.hjartstartarregistret.se eller fråga i er närhet.

Tyvärr så är inte alla hjärtstartare registrerade och kan därför inte hittas i hjärtstartarregistret. Så fråga runt i huset eller företagen runt omkring om de har en hjärtstartare.

Skriv sedan ett anslag med adress, öppettider och ev karta var de närmaste hjärtstartarna finns. Sätt upp anslaget väl synligt och informera personalen. Om närmsta hjärtstartare inte är tillgänglig vissa tider då ni finns på arbetet kan det vara bra att ha med flera stycken på anslaget.

I en akutsituation ska det vara enkelt att hitta hjälp. En hjärtstartare bör vara kopplad till individen inom tre minuter. Om ni inte har en hjärtstartare i närheten, så kan ni om ni inte har möjlighet att skaffa egen, gå ihop med grannföretagen och skaffa en.



Ny hemsida

Nu håller vi på att uppdatera vår hemsida med hjälp av [Kinda Webb & Design](#). Den vi har idag var modern efter dåtida tankar, Men även det förändras så nu efter ca 7 år är det dags att modernisera lite. Vi räknar med att lansera den inom en månad.

Har du några tankar på förbättringar så hör gärna av dig.

**”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.

A risk assessment diagram titled 'Riskbedömning' showing five levels of risk (R1 to R5) with corresponding descriptions and actions. R1 is 'LÅG' (Low) with 'Ej behov av åtgärd' (No need for action). R2 is 'Lågt risk' (Low risk) with 'Eventuellt ej åtgärd' (Possibly no action). R3 is 'MEDEL' (Medium) with 'Åtgärds så långt som möjligt' (Action as far as possible). R4 is 'Ålsvarlig risk' (Significant risk) with 'Åtgärds snarast' (Action as soon as possible). R5 is 'HÖG' (High) with 'Åtgärds genast, arbete bör ej utföras' (Action immediately, work should not be performed).

	Riskbedömning
R1	LÅG Ej behov av åtgärd
R2	Lågt risk Eventuellt ej åtgärd
R3	MEDEL Åtgärds så långt som möjligt
R4	Ålsvarlig risk Åtgärds snarast
R5	HÖG Åtgärds genast, arbete bör ej utföras



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](#)

f in

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