



Trygg och säker

Nr 2 2023 (årgång 25)

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.

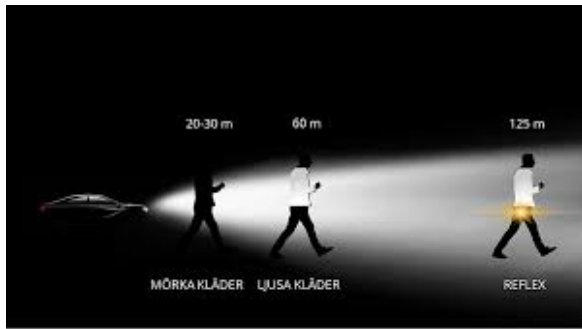
Innehåll:

Nu är degs igen för reflexer.
Vilket väder vi har.
Det har pipit i sommar.
Sluta handla.
Bemöta konflikter och aggressioner
Boka massage.
Hur når vi ut till gamla om bedrägerier.
Stöd Missing People.
Ha din HLR-kunskap aktuell.
Nätverka i Företagsteamet.
Våra utbildningar och produkter.



Tidigare inspirationsblad hittar du [här](#).

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



Nu är det dags igen såsom alla andra år.

Dags att ta fram reflexer och cykellysen. Tänk på att även om du ser andra, kanske de inte ser dig. Fram för allt i trafiken i stan där många andra ljuskällor finns.

Så leta fram, byt ut och köp nya reflexer. Idag finns det många snygga och effektiva reflexkläder att synas med.

Glöm inte heller cykellysen. Väldigt många cyklistar kör utan lysen, men vill du synas i trafiken, så ta fram dem.

Vilket väder vi har

Nu rapporteras det om många och stora översvämningar.

Tyvärr så med de regnmängder som kommer på vissa ställen, så hinner inte dagvattenledningarna och vattendrag att transportera bort allt vatten. Det gör att lågt liggande hus invid vattendrag kan drabbas av översvämning. Likaså kan vatten i dagvattenledningar svämma över och även komma in i avloppsledningar och därmed komma in i hus.

Detta innebär att om du har eller jobbar på ett företag som kan tänkas ligga i risksituation för översvämning så gäller det att se över din situation. Tänk också på ditt boende om det är översvämningsrisk.

Det finns några saker att tänka på.

- 1 Titta över försäkringen, vad täcker den och vad rekommendera försäkringsbolaget. Tänk både sak- och avbrottsskador. Ta gärna kontakt med försäkringsbolaget innan det händer. De kan ge tips att tänka på.
- 2 Se över hur det ser ut hos er. Hur kan du vattensäkra huset?
- 3 Flytta undan saker du är rädd om från golv och flytta dem högre upp eller på annan plats.

Det har pipit i sommar

När batterier eller elektroder på hjärtstartare behöver bytas så piper hjärtstartaren.

I sommar har vi fått flera samtal om att det har pipit i föreningar eller arbetsplatser. Detta gör hjärtstartaren när batteri eller elektroder (beroende på modell) behöver bytas.

Nu när vi är tillbaka på jobbet eller i föreningen så ta och titta över hjärtstartaren.

Elektrodena har 2 eller 4 års hållbarhet. Utgångsdatum ska stå på elektroförpackningen.

Batterierna håller 4 eller 5 år från isättningsdatum, Och det datumet är ofta inte noterat på hjärtstartaren. Det står datum för sista dagen att sätta i batteriet, men det är inte samma datum. Utan utgångsdatum är 4-5 år (beroende på modell) år från isättningsdatum.

De hjärtstartare vi servar så har vi detta noterat och vi hör av oss ca 1 månad innan det är dags att byta.



Sluta handla

Om en fabrik inte kan sälja sina produkter så lönar det inte sig att tillverka.

Det gäller samma sak med knark och narkotika. Om vi vanliga människor slutar eller struntar i att börja använda detta. Då minskar marknaden för att sälja betydligt. Och en av grunden i de kriminella gängen är ju att sälja knark samt bli av med konkurrenter.

Hur många känner du som använder partydrogen för en kväll eller så. "Min" lilla användning kan kännas som försumbart i den stora helheten, men många bäckar små.... Nu är det synnerligen aktuellt att diskutera och påverka de som använder. Även i liten skala påverka

Lyssna på [Sveriges radio](#)

Bemöta konflikter och aggressioner

När det gäller hur vi ska bemöta människor i otrygghet och konflikter så finns det flera olika modeller/förhållningssätt i Sverige.

Jag använder mig av Situationsanpassat bemötande som utgår från det som numera är Lågaaffektivt bemötande men bygger på med ett anpassat bemötande om aggressionen skulle öka. Det gäller framför allt vid instrumentell aggression och utåtagerande med bristande impulskontroll.

När sedan en situation är avklarad är det viktigt att förklara och diskutera handling => konsekvens. Om vi släpper ett felaktigt beteende outtalat så kan det tolkas som ett tyst medgivande.

För att försöka förhindra fler liknande felaktiga beteenden så bör vi ta tag i det efteråt och förklara/diskutera vad deras handlingar leder till för konsekvenser och vilket beteende vi önskar och kanske även är socialt accepterat.

Boka massage

Nu har vi lämnat Bokadirekt för massagebokning. Du bokar via epost info@abata.se eller telefon 013151123.

Hur når man ut till gamla om bedrägerier?

Nu händer det igen. Bedrägerierna mot äldre ökar. Vi måste tillsammans hjälpa till och sprida aktsamheten mot detta. Många äldre får informationen genom familjen (förhoppningsvis) och genom pensionärsföreningar. Men det finns många ensamma äldre som inte har en närvarande familj eller är med i en förening eller kamratgrupp.

Hur når vi dessa?

Jag skulle gärna komma ut och träffa äldre för en informations- och diskussionsträff om bedrägerier och trygghet. Att få en stund att sprida idéer och tankar som kan öka vetskapen om vad de kan göra för att minska risker och öka tryggheten.

Kontakta mig på anders@abata.se

Stöd Missing People

Eftersom vi är engagerade i Missing People som privatpersoner och även stödjer dem som företag, så vet vi vad det innebär att vara en organisation som är beroende av bidrag för att kunna uppfylla syftet att rädda liv.

Därför ber vi i MPS namn om stöd från företag fram för allt i RA Öst, (Östergötland och Södermanland), som är "vårat" arbetsområde.

För mer info och stöd e-posta ost@missingpeople.se

MISSING PEOPLE



Ha din HLR-kunskap aktuell

Enligt Årsrapporten för år 2020 "HJÄRTSTOPP UTANFÖR SJUKHUS" är mediantiden för en ambulans att komma fram mellan 12 och 19 minuter i större delen av Östergötland.

Detta är då ett genomsnitt och de kortare tiderna finns i de större kommunerna. Då hjärnan börjar ta skada redan efter några minuter utan syre är det viktigt att snabbt komma igång med HLR.

Kedjan som räddar liv bygger på Tidig upptäckt/larm - Tidig HLR - Tidigt få en hjärtstartare på plats - Tidig akutvård, vilket innebär att så fortare allmänheten agerar så större är möjligheten att rädda liv.

För att boka en utbildning hos så e-posta info@abata.se



Nätverka

Som företagare är det bra med kontakter. Därför är jag med i nätverket Företagsteamet. Ansvarig för teamet är Marie Johansson, [Kinda Webb & Design](#). Är du intresserad att vara med så hör gärna av dig till mig eller Marie. Vi behöver flera expertområden i nätverket.

Ett unikt företagsnätverk med engagemang, motivation och strävan framåt!

"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 anpassa utbildningen till er.

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



Riskbedömning

R1	LÅG Försvarbar risk	Ej behov av åtgärd
R2	Lågen risk	Eventuellt ej åtgärd
R3	MEDEL Vis risk	Åtgärdas så långt som möjligt
R4	Allvarlig risk	Åtgärdas snarast
R5	HÖG Mycket allvarlig risk	Åtgärdas 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](#).

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 Hjälpens-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.

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.

[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