



Trygg och säker

Nr 5 2024 (årgång 26)

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:

God jul och gott nytt år
Dags att boka in höstens utbildningar.
Är er hjärtstartare uppdaterad?
Utsatt för hot och våld.
Trygghetstips inför vinterresan.

Våra utbildningar och tjänster

Tidigare inspirationsblad hittar du [här](#).

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



God Jul och Gott Nytt År.

Vi önskar dig trevliga helger.

Vi tackar för ett trevligt samarbete under 2024 och ser fram emot ett fortsatt eller nytt samarbete 2025.

2024 har varit ett intressant och utvecklande år på flera sätt. Att få träffa alla kunder och samarbetspartner ger oss mycket glädje.

Så nu laddar vi upp för nästa år.

God Jul och Gott Nytt År önskar Lotta och Anders



Dags att börja boka in utbildningar 2025

Nu fyller vi på i kalendern. Både Hot och våld, HLR och Första hjälpen. Behöver er arbetsplats en utbildning kontakta oss för att planera innehåll och tidpunkt.

info@abata.se eller 013151123



Är din hjärtstartare uppdaterad?

Har ni koll på att era elektroder och batteri på hjärtstartaren inte är utgångna eller nära att gå ut.

Nu kan det vara leveranstid på vissa modellens elektroder och hjärtstartare. Tänk nu på att beställa i god tid, så inte er hjärtstartare börjar att varna.

Om ni inte har avtal så ligger ansvaret på er att ni byter ut utgångna tillbehör.

Utsatt för hot och våld.

Hur bemöter du en utåtagerande individ?

Att bemöta utåtagerande är inte lätt. Det beror på flera olika faktorer. Med en stor verktygslåda ökar möjligheterna att agera rätt beroende på situation och aggression.

Vad vi lagligen kan göra för att skydda oss själva och andra är också situationsbundet. Med en inblick i vad lagen säger ökar förhoppningsvis din trygghet.

Alla blir vi påverkade efter en incident med hot eller våld. Det är viktigt att det finns ett skyddsnät om det skulle inträffa.

Utbildningen "Jag är trygg" handlar om före, under och efter. En utbildning riktad till dig och din arbetsplats.

[Läs del 3 och 4 av min sammanfattning av utbildningen Jag Är Trygg](#)



Att åka bil på vintern

Nu närmar vi oss lov och semestrar i vintertid. Se då till att allt är i ordning inför bilresan.

Inför en bilresa så gäller det att vara förberedd. Börja resan med att kolla bilen gällande sådant som olja, spolarvätska, kylarvattnet, laddat batteri, BRA däck. I bilen ska det även alltid finnas reflexvästar (1/person), glashammare, bälteskniv och ficklampa.

Är det kallt ute, så behövs det värme. Om det är vinterväder så lägg in vinterutrustning i bilen och ha med extrakläder. Till exempel varma kläder, mössor, vantar, kängor, filtar och varm mat och dryck. Även redskap för att få loss en bil ur snön, såsom spadar, något att lägga under hjulen ex slirskydd eller gummimattor. Att kunna göra upp en värmande eld är bra. Det finns tändstickor men också olika gas- eller laddningsbara tändare att tända med havd ved. För att undvika att telefon laddas ur och omöjliggör våra kontaktmöjligheter, så är en kabel och eventuell

powerbank för att ladda mobiltelefonen bra att ha med.

Tänk inte på detta bara för att om det kan hända dig och din bil något utan för att det kan hända olyckor och incidenter för andra som sätter stopp i trafiken och gör att du blir stående.

Semestertiden och högtider mm är ju stora resetider. Och vi har ju så bråttom:-). MEN det går inte fortare bara för att du ligger nära framförvarande bil. Se till att du har möjlighet till att hinna bromsa snabbt om det skulle behövas. 3-sekundersregeln finns av en anledning. Det är också väldigt stressande för de framför att ha någon nära bakom. Låt resan ta tid och lägg till extra tid i planeringen.

[Läs gärna våra Trygghetstips.](#)

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. Det ökar din trygghet att faktiskt gå in och genomföra en HLR-räddning när det behövs.

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](#)



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