

Ställskruven

PERSONALTIDNING FÖR AB BAHCO VERKTYG NR 1 1989

Ansvarig utgivare: Jan Carlborg
Redaktör: Magnus Alterot
Illustrationer: Per Idås



Utsikt från höghusets tak en solig dag i mitten av februari 1989.

Vårkänslor i februari! Något konstigt är det.

I väderleksrapporten talar man om snö på Kanarieöarna. Snacka om upp och nedvända världen. Visst är det synd om alla som gillar vintersporter. Och alla barn som inte kan använda pulkor och kälkar. Snö är verkligen en bristvara. Kanske har den kommit när detta nummer når Ställskruvens läsare. Om inte annat så för våra vasa-loppsåkares skull.

Men för min egen del klagar jag inte. Är inte så förtjust i snö och kyla, utan föredrar detta behagliga klimat.

I det här numret av Ställskruven kan Du bl a läsa om den pågående omorganisationen här på Bahco Verktøy, om hur ungdomslagen fungerar, kvalitetsavdelningen, förslagsverksamheten, "brevlådan" där en "tjej i produktionen" tar upp det här med jämställdhet - ett brev som bör leda till eftertanke. Detta och mycket mer förstås.

God läsning!

Lönsamt och trivsamt

- motto för nya organisationen



Tisdagen den 10 januari hölls med tät följd fyra stormöten i Matsalen. VD Jan Carlborg presenterade då huvuddragen i den nya organisationen. Han framhöll att syftet med organisationsändringen är att göra Bahco Verktyg **lönsamt** och **trivsamt**.

Bättre lönsamhet

Jan Carlborg berättade att Bahco Verktygs lönsamhet har varierat under 1980-talet, men att den har legat på en allt för låg nivå. Till följd av främst snabbt ökande kostnader, för dålig totaleffektivitet, bristande leveransförmåga och en hårdnande konkurrens har lönsamheten sjunkit ytterligare de senaste åren.

Carlborg framhöll dock att Bahco Verktyg är ett lönsamt företag som tjänar pengar. Men att avkastningen är för dålig. Det är därför viktigt att vi snabbt kan vända resultatutvecklingen och se till att vi uppnår en tillfredsställande lönsamhet.

De lönsamhetskrav som ställs på Bahco Verktyg betecknade Carlborg som både affärsmässiga och rimliga.

Även om handverktygsbranschen är svår, finns det flera exempel på konkurrentföretag som har god lönsamhet, framhöll Jan Carlborg.

Goda möjligheter

Enbart ändrad organisation löser inte Bahco Verktygs problem, men gör det lättare att upptäcka och åtgärda brister. Avsikten är att den nya organisationen ska möjliggöra:

- Bättre styrning
- Bättre samordning
- Anpassning av kostnaderna

Viktigt vid utformning av den nya organisationen har varit att eftersträva korta informations- och beslutsvägar, klarhet beträffande ansvar och befogenheter samt ökade möjligheter till inflytande och delaktighet.

Genom goda insikter om företagets situation och utsikter, med hjälp av bättre fungerande organisation och ökade möjligheter för Bahco-anställda att påverka, stärks intresset för företaget. Ansvarstagande och engagemang ökar, effektivitet och lönsamhet förbättras.

Detta framhöll Jan Carlborg i sin genomgång och betonade därmed de Bahco-anställdas nyckelroll, när det gäller att göra Bahco Verktyg **trivsamt** och **lönsamt**.

Huvudnyheter

Den nya organisationen har formellt trätt i kraft den 1 februari. Det dröjer dock någon tid innan allt fungerar som avsett. Den nya organisationen innebär följande huvudnyheter:

- Ett särskilt försäljningsbolag för Sverige inrättas för att ytterligare stärka och flytta fram Bahco Verktygs positioner på den svenska marknaden.
- Befattningar med särskilt produktansvar inrättas. Härigenom eftersträvas ökad kraftsamling och bättre samordning i olika produktanknutna frågor.
- MA-funktionen förstärks för effektivare inköp, planering och systemutveckling.
- Den ekonomiska redovisningen samordnas inom en central ekonomiavdelning.
- Ansvar för mekaniskt maskinunderhåll samt tillverkning av smides- och produktionsverktyg överförs till Smedjan, verkstad A respektive verkstad B.

Personalförändringar

Av verkstadspersonalen berörs ett 70-tal anställda av organisationsändringen. Motsvarande siffra på tjänstemannasidan är cirka 25. För de allra flesta som berörs direkt, innebär förändringen att byta arbete, byta avdelning etc. Genom främst omplaceringar, naturlig avgång, ej tillsättande av vissa vakanser samt sk avtalspensioneringar för vissa tjänstemän, kommer antalet anställda att minska med ca 35.

Projekt startar

Jan Carlborg framhöll att arbetet med att göra Bahco Verktyg trivsamt och lönsamt har påbörjats och måste påskyndas ytterligare.

Alla anställda kan och bör medverka härtill. För att ytterligare driva på förändringsarbetet och säkerställa att lönsamhetsmålen uppnås kommer ett antal projekt att genomföras. Projekten rör bl a rutinförenklingar, produktionsutveckling och produktutveckling eller ingår som delar i "Bästa leverantör"-projektet.

Ungdomslagen på Bahco Verktyg

”Ungdomslagen är avsedd för ungdomar i åldern 16-18 år och syftar till att ge meningsfull sysselsättning för dem som inte fått utbildning eller ordinarie arbete” (citat ur ungdomsuppföljningsprogrammet i Enköpings kommun).

Ungdomsplatser har funnits på Bahco Verktyg sedan 1984. Det är en uppgörelse mellan kommunen och företaget där kommunen står för en del av lönen. Ca 4-5 ungdomsplatser finns här. Enligt lagen får en sådan här plats vara under max 6 månader. Men för de flesta har detta i förlängningen lett till fast anställning säger Martti Kaalikoski på personalavdelningen. Hans säger också att detta är ett bra sätt att slussa in ungdomar på företaget.

Vad tycker då ungdomarna själva? Ställskruven träffade två av dem, Tomas Ström och Mikael Björklund.

- Det är ett bra sätt att komma ut i arbetslivet. Men att det är alldeles för dåligt betalt, är de rörande överens om.

- Vad tycker ni om er ungdomsplats?

- Helt ok!

- Varför valde ni Bahco Verktyg?

- Sanningen att säga fanns det inte så mycket att välja på. Men vi trivs. Det är helt ok.

- Kan ni tänka er att börja jobba här ”på riktigt”?

- Jovisst! Jag började som ungdomslag och har fått fast anställning, säger Mikael.

Ställskruven frågade också Kjell Frisk som är arbetsledare vad han tycker om ungdomsplatserna.

- Det är ett mycket bra sätt att få in ungdomar i produktionen. Det är klart att det blir inom ett begränsat arbetsområde i början. Men det är mycket duktiga ungdomar vi fått. De flesta har utvecklats och kunnat gå vidare till mer avancerade uppgifter.



Här jobbar Tomas Ström med skruvmejselklingor.



Mikael Björklund skafar skruvmejslar. Här under arbetsledaren Kjell Frisks överinseende.

Inarbetning och semester

Strax före årsskiftet slutfördes förhandlingar mellan företaget och de fackliga organisationerna beträffande 1989 års arbetstid, inarbetning och huvudsemester.

Inarbetning

Genom inarbetning friläggs första veckan i maj. Följande dagar är lediga: 2, 3 och 5 maj

Huvudsemester

Period 1: 26 juni - 21 juli

Period 2: 3 juli - 28 juli

Period 3: 10 juli - 4 augusti

Genom viss spridning av semestern kommer tillverkning att ske under större delen av sommaren. Egentligt uppehåll i tillverkningen blir endast veckorna 28 och 29. Vissa avdelningar, t ex försäljningen, kommer som vanligt att ha öppet även dessa veckor.

Avdelningsvisa planer kommer att upprättas för utläggning av huvudsemestrarna. Möjligheter kommer att finnas för notering av semesterönskemål på särskilda semesterlistor.

Några ord om kvalitet

Kvalitetsavdelningen som för närvarande sysselsätter 7 personer är indelad i följande avsnitt:

Testenhet och lab: Här utföres till stor del produktionskontrollen, såsom stålanalyser, hållfasthetsprovning, hårdhetsmätning, utmattnings- och korrosionsprovning samt metallografiska undersökningar i mikroskop.

Vidare kontroll av processverksamheten i fabriken som i huvudsak omfattar värme- och ytbehandling samt tvättning och avfettning med tillhörande reningsverk för spillvatten.

I Prismasalen och med laboratoriets utrustning bedrivs också intern utbildning i kvalitets- och produktkännedom.

Kontrollteknik: Arbetar ute på verkstäderna med maskinduglighetsstudier och metoder att använda statistiska hjälpmedel till att styra processerna i våra verkstäder. Metodiken att använda dylika hjälpmedel brukar innefattas i begreppet statistisk processtyrning, SPS. I detta skall vi fördjupa oss i nästa nummer av Ställskruven.

Stor del av verksamheten ägnas till att utföra s k produktinriktad kvalitetsrevision.

Reklamationer: Ombesörjer att inkomna reklamationer blir registrerade, utredda samt åtgärdade. Svaret för uppföljning, framtagning av statistik samt rapportering.

Här arbetas f n med att införskaffa en persondator för att i första hand ge oss möjligheter att snabbt upptäcka och återrapportera trender, såsom materialproblem, felhantering, tillverkning etc.

Mätgonskalibrering: Nyttillskottet till kvalitetsavdelningen. Eftersom det är mycket viktigt att kontinuerligt underhålla och kalibrera förekommande mätgon för att säkerställa att rätt mått noggrannhet erhålls i varje tillverkningsoperation finns ett antal mycket viktiga rutiner framtagna för detta ändamål.

Exempel. Samtliga mätgon skall vara märkta enligt Statens Mät- och Provråd. Ett system med fyra färger. Varje färg återkommer vart fjärde år. Varje färg är märkt 1-12. Det avser vilken månad nästa kontroll senast skall ske. Utförda kontroller noteras på registreringskort.

Stig Johansson

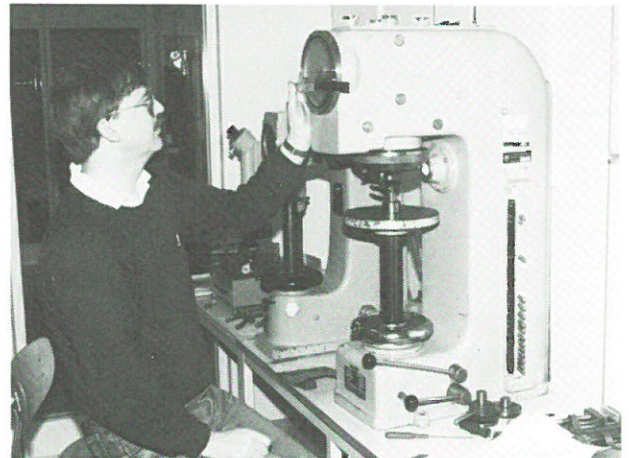
Månadens ros

till Hans-Lennart Jansson som fixade så att vi fick kallt och gott vatten i vår matsal.

Martti K



Stig Johansson, Ilpo Aavisto och Daniel Eklund kontrollerar bl a kvaliteten på stålet.



Karl-Erik Axelsson utför hållfasthetsprovning på bl a tänger.



Över reklamationerna basar Erik Pettersson.



Projekt skiftnycklar

Senast Ställskruven hälsade på i projektet var i okt 1987 och det har hänt en hel del sedan dess.

Härdanläggning för skiftnycklar är köpt av ett företag som heter Ugnsbolaget Tabo AB (UTAB) med säte i Tillberga utanför Västerås.

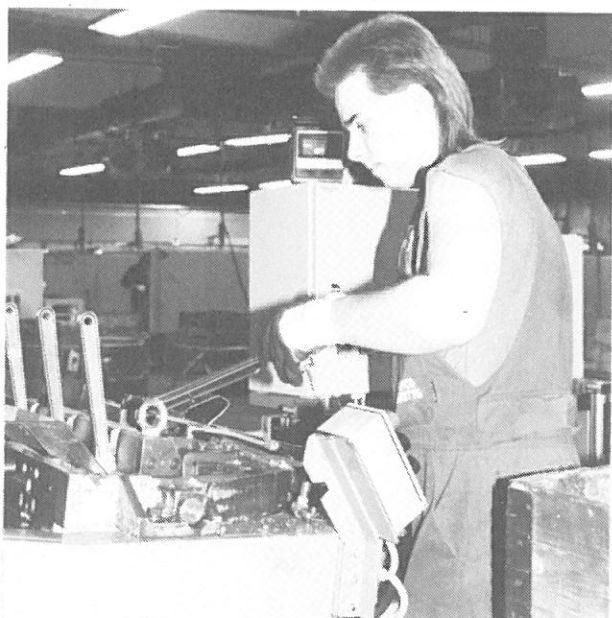
Installation pågår och följer den tidplan som är uppgjord d v s montage klart vecka 10 därefter inkörning - testning - provning - utbildning och driftstart vecka 14.

Reparatörer från Bahco Verktyg är med vid taget för att bl a få kunskap i hur anläggningen är konstruerad. När det blir dags för elinstallation kommer en elektriker från oss att medverka.

Utbildning av berörd personal inom A-verkstanen i grundläggande värmebehandling kommer att bedrivas internt, med hjälp av vår laboratoriechef Stig Johansson. Med grundkursen i botten kommer utbildning i handhavande av härdanläggningen att ske i samband med igångkörning.

Arbetet som återstår med kranlagret är att göra i ordning montörlämpligheter och viss programmering och testning av kran och rullbanor.

Personal som kommer i beröring av kranlagret har fått en allmän information i hur detta fungerar. Reparatörer och elektriker har gått en endagskurs för att få insikt i, och kännedom om hur kranlagret fungerar "mekaniskt och elektriskt". Personal från MTH-system kommer att finnas på plats och utbilda all berörd personal i samband med provdriften, som är planerad till vecka 8 och 9.



Mekaniskt nålhantering gör att Johan Pettersson inte behöver böja sig efter nålarna. Det spar många ryggböjningar! Stadigare och stabilare gång gör att nålarna håller bättre samt att maskinen "talar om" när det är dags att byta nålar. Enkel och säker omställning till annan storlek utan justering.

Dragbänkar, ett pilotfall.

Ombyggnad av dragbänkar har drivits som ett helt internt projekt. Synpunkter från operatörer, ställare och förmän. Alla som varit inblandade har starkt bidragit till att detta blivit en mycket lyckad ombyggnad. Jag vill nämna några viktiga förbättringar.

Projektfas 1 håller därmed på att gå in i sitt slutskede med installation av ny härdningsanläggning, kranlager och ombyggnad av dragbänkar samt utbildning av personal.

Projektfas 2 innehåller utrustning för kind och toppslipning samt lasermärkning av mm-skalan. Även fosfateringsutrustning finns med. En del upphandling är avklarad men i skrivande stund återstår mycket och det finns anledning att återkomma till detta i ett kommande nummer av Ställskruven.

Jan-Erik Johansson

Bahco Verktyg på mäs sa i USA



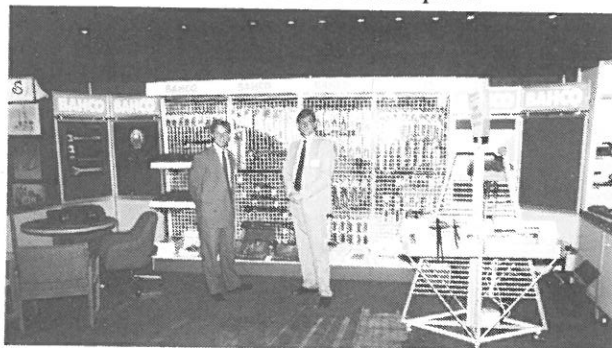
Som ett led i Bahco Verktygs USA-satsning deltog vi, tillsammans med vår USA-importör, med en stor monter vid den årliga STAFDA-kongressen som denna gång hade förlagts till Miami, Florida.

STAFDA är en organisation bestående av de flesta större distributörerna, framför allt till byggbranschen men också till industrin.

Den årliga kongressen är därför ett utmärkt tillfälle att nå potentiella distributörer från hela USA.

Utöver själva mäs sdeltagandet genomfördes en mindre konferens för våra amerikanska säljare.

Bahco Verktyg i Enköping representerades av Sven-Erik Fredlund och Bo Lindqvist.



Bahcobilens premiärår 1988



Den 16 mars klockan 22.45 kördes Bahcobilen in på Bilsalongen i Älvsjö.

Dagen efter var det pressvisning och den 18 mars öppnades mässan för allmänheten.

Kan man tala om Jackpot i den här branschen, så fick vi det här. Montern var fullproppad med folk under de tio dagar mässan pågick. Man tittade på Bahcobilen, som drog dit nästan varje besökare. Därefter tittade man, kände, testade och beundrade våra verktyg.

Efter Bilsalongen gick bilen till Jönköping och Bilsports påskutställning. Här fick vi andra pris i formgivning och design. Nästa ställe var Underhållsmässan i Göteborg.

Så började allvaret. Nu skulle vi ut till slutförbrukarna och demonstrera verktygen. Bilen är i första hand byggd för att vi skall kunna demonstrera våra produkter på ett praktiskt och roligt sätt. I branschen finns det många som åker omkring med sk demobussar. Problemet med dessa bussar är att man skall ta med sig ett antal, förhoppningsvis rätt utvalda, personer från de olika företagen till en närbelägen parkeringsplats eller dylikt. Stuva in dem i bussen och därefter genomföra en demonstration.

Vår idé med Bahcobilen är att man skall köra in på verkstaden, industrin eller vad det nu är. Hämta de som man bestämt träff med. Under tiden dras de som arbetar där till bilen liksom flugor till en sockerbit. Fler får den information vi är där för att ge. Svårt är att mäta hur mycket dessa besök ger i ökad försäljning, då vi inte säljer direkt till slutförbrukarna utan genom våra återförsäljare. Det kommer inte att ta lång tid innan bilen har betalat sig. Ett ex är en större industri utanför Hudiksvall som övergick att enbart köpa Bahcoverktyg efter vårt besök. Tidigare köpte de verktyg från Luna för ca 1 miljon om året.

Under 1988 hann vi med att göra 107 industribesök, 5 skolbesök, 5 stora riksomfattande mässor och 42 lokala mässor/visningar samt diverse specialaktiviteter som handelsdagar, racingtävlingar, racingskoldagar, bilutställningar m m.

Så efter ett lyckat 1988 så hoppas vi på ett lika bra 1989.

Anders Fredricsson

I vimlet

Måndagen den 5 december 1988 delade Rocktidningen "Slitz" ut statyetten "Slitznyckeln", den gyllene nyckeln, nyckeln till framgång, till bl a 1988 års bästa artist, LP, singel, rockvideo o s v. 16 olika klasser.

Redaktionen tog kontakt med oss på Bahco Verktyg och bad oss forma statyetten. Man ville ha en skiftnyckel för att symbolisera "Nyckeln som öppnar nya dörrar i musikvärlden".

Evenemanget ägde rum på Daily News Café i Stockholm. Ställskruven var där och kunde bl a se Orup, Mauro Scocco, Trance Dance, Thomas Di Leva m fl mottaga "Slitznycklar" för prestationer under året. Thomas Di Leva (nu aktuell med låten "Dansa din djävul") fick två st nycklar för "Årets artist" och "Årets scenartist". Han sa efteråt att han skall låta para dem och förhoppningsvis få en hel verktygslåda. Jo jo!!



Di Leva fick mottaga två st skiftnycklar för bästa artist och bästa scenartist. Prisutdelare är Nicklas Levy (från radions Metropo).



Orup, i ny frisyra, får en skiftnyckel för årets bästa LP-skiva.

Bättre tider

Kortare tider är bättre tider!

Detta samband gäller åtminstone svarstider i telefonväxeln. Här har vi på Bahco Verktyg ett problem. Personer som ringer till vår telefonväxel tvingas ofta vänta innan svar erhålles. Detta trots att våra växeltelefonister gör ett strålande jobb! Hur hänger detta ihop?



Flera orsaker

Under en vecka i november gjorde Televerket en trafikmätning i Bahco Verktygs växel. Mätningen visade att obalansens råder mellan arbetsbelastning och bemanning. Under mätperioden uppgick medelsvarstiden till 13,3 sek. En sådan väntetid motsvarar 5 - 6 telefonsignaler och är för lång.

Mätningen visade nämligen också att i genomsnitt 10 personer/timme lägger på telefonluren innan de får kontakt med växeln. I de flesta fallen är för lång väntetid trolig orsak.

Arbetsbelastningen i telefonväxeln påverkas i huvudsak av följande faktorer:

- Antal inkommande samtal
- Möjligheten att snabbt nå intern samtalsmotagare
- Omfattningen av intern telefonservice

Enkätresultat

Utöver Televerkets trafikmätning gjordes i december en intern enkätundersökning. Av 149 utdelade enkäter erhöles 94 svar. Av de som svarat får ca 40 % ofta eller ibland klagomål av kunder och andra på att det tar lång tid innan växeln svarar. Nästan hälften av de som svarat på enkäten får ofta eller ibland klagomål på att det är svårt att få tag i rätt person på företaget eller på att den person man söker allt för sällan är anträffbar.

De flesta som svarat på enkäten tycker att de sköter sig ganska bra eller mycket bra när det gäller att koda sin egen telefon eller meddela i växeln var man håller hus. På frågan om man tycker de som arbetar på företaget kodar sina telefoner och meddelar växeln så anser endast 5 % (!) av de som svarat på enkäten att detta sköts mycket bra.

Åtgärdsprogram

Det finns två huvudorsaker till problemen med långa svarstider i vår telefonväxel, nämligen för låg

bemanning i förhållande till arbetsbelastningen och bristande intern telefondisciplin.

För att komma till rätta med problemen kommer följande åtgärder att vidtagas:

1. Ombyggnad av receptionen samt inrättande av ytterligare en arbetsplats.
2. Reception/växel utökas med ytterligare en deltidstjänst för att klara toppbelastningarna.
3. Fördelningen av arbetet mellan receptionist och telefonister ska göras så att receptionisten svarar för besöksmottagningen och den interna telefonservicen, medan växeltelefonisterna ska sköta telefontrafiken.
4. Korta och informativa genomgångar rörande telefonanvändningen kommer att anordnas för samtliga tjänstemän under april månad.
5. Ny trafikmätning planeras äga rum under maj - juni.

Redan nu

Vänta inte på informationen! Du kan redan nu ge Ditt bidrag till en bättre telefonservice. I anslutning till de flesta telefonerna finns instruktioner för t ex kodning. Kontakta växeln om instruktionshäfte saknas.

KODA Din telefon vid sammanträden, tjänsteärenden etc.

TALA OM var Du befinner Dig!

VAR VAKSAM på Din söksignal (om Du har sådan)!

Receptionen byggs om

Receptionen kommer att byggas om!

Äntligen, säger förmodligen flera Bahco-anställda och många Bahco-besökare. Ombyggnaden sker under vecka 9 - 12. Detta innebär att nya receptionen ska stå klar efter påsk!

Öppenhet

I samband med ombyggnad av receptionen kommer också entréhallen att "fräschas upp". Den kombinerade telefonväxeln och receptionen tilldelas större utrymme. Nuvarande vägg med glasskiva



mellan telefonväxel och entréhall blir ersatt av en öppen receptionsdisk. Under tider med hög belastning i växeln, kommer en särskild receptionist att svara för besöksmottagning etc.

Huvudentrén stängd

Under ombyggnadsperioden vecka 9 - 12 kommer huvudentrén att hållas stängd. Inpassering kommer i stället att ske via B-porten. Väg in till höghuset sker lämpligen via plan 2. I port B kommer tillfälligt att inrättas en "besöksmottagning". Telefonväxeln kommer under ombyggnaden att flyttas till konferensrummet intill kontorsförrådet.

Förslagsverksamheten

Vad hände inom förslagsverksamheten under 1988?

37 st nya förslag inlämnades. 19 st av dessa belönades. Största belöningen för enskilt förslag var 4 700,-



Detta är Gull-Britt Zetterlinds förslag till ljuddämpning av utsuget från en slipmaskin på skärpningsavdelningen. Förslaget innehåller att ljudnivån har kunnat sänkas vid varje maskin från 85 till 70 decibel. Konkret motsvarar detta en skillnad på att stå invid en starkt trafikerad gata eller åka i modern personbil. Förslaget kommer att utnyttjas över hela företaget där det är praktiskt möjligt.

Förslagskommittén gratulerar Gull-Britt till ett bra arbetsmiljöförslag.

Nya anslagstavlor har satts upp. De innehåller blanketter och kuvert för att Du som anställd skall kunna framföra nya idéer. De innehåller även information om förslagskommitténs sammansättning samt var man kan få hjälp att med formulera sig.

Fr o m 1 november 1988 infördes följande nyheter:

1. Kortare behandlingstid
2. Vid inlämnande av ett förslag erhålles omgåen-

de en premie som idag består av T-shirt eller blomstercheck.

3. Bland årets belönade förslag utlottas ett antal resestipendier i syfte att besöka något företag eller mässa.

Resan i år går till Scan-Automatic - 89. En mässa som går i Göteborg.



Här mottar Gull-Britt sin belöning ur Jan Carlborgs hand.

Vilka får lämna in förslag?

Alla!!!

Du som har ett problem och vill lämna in ett förslag. Ställ Dig frågan! Hur skall jag kunna ändra, minska, ta bort, utnyttja, slå ihop, använda, göra tvärt om, lägga till, återanvända, vrida, öka, omplacera, spara, bearbeta, vända upp och ner??

Du får säkert en lösning på problemet. Gör en kort beskrivning! Gärna med skiss. Lägg förslaget i ett kuvert märkt Förslagskommittén samt lägg det i internposten!

Och Du! Det är tillåtet att ha fel.

Bennet Ernlund

Förslagskommitténs sekreterare

FÖRETAGS HÄLSOVÅRDEN

Nytt från läkarstämman 1988 - om träning vid sjukdom och skada

Från symposium om rehabilitering vid idrottsskador och arbetsskador.

Problemställningar vid arbetsskador överensstämmer till flera delar med vad man ser vid idrottsskador. Från erfarenheter av idrottsskadebehandling kan vi vid behandling av arbetsskador dra stor nytta.

Vila vid skada innebär för en idrottsman en snabb minskning av muskelkraften i vilande muskel. En

månads vila för en idrottsman, gör att styrkan sjunker så mycket att det tar 4 - 6 månader med intensiv träning, att bli lika stark som före skadan. Troligen gäller liknande även för vanliga verkstadsarbetare.

Kommentar

Vi vet på Bahco Verktyg att kraften i handen på den friska sidan minskar hos den, som är sjukskriven och vilar på grund av skada i den andra sidans axel.

För att efter sjukdom/skada återgå till arbete med oförändrad styrka jämfört med före sjukdom/skada, krävs regelbunden träning under sjukskrivningstiden. Träningen skall anpassas efter skadans natur och utföras i smärtfritt rörelseområde.

Från symposium om ryggskador och rehabilitering (professor Nachemson och medarbetare i sk Volvundersökning).

Vid undersökningarna använde man alltid två grupper, som hade upplevt sina besvär lika tungt, men som behandlades på olika sätt. Bland annat fann man att de med ryggbesvär, som bara tagit två dagars vila, visade en halvering av sjuktiden jämfört med de som hade vilat 7 - 10 dagar.

De som under sjukskrivningstiden sysslat med ryggskola, rygpträning eller ryggympa, mer än halverade sjuktiden jämfört med de med traditionell vila som behandling.

Träningen och rehabiliteringen hade skötts av en projektorganisation, medan patienterna hela tiden varit sjukskrivna av sina ordinarie läkare runt om i Göteborg.

Kommentar

Tidig aktivering är av största betydelse för att minska upplevelsen av sjukdom och sjukdomens längd vid rygg- och skulderbesvär.

Tidig rehabilitering har mycket gynnsamma effekter på den sjukes upplevelse av sjukdomen och möjligheten att komma tillbaka. Det är viktigt att inte bli rädd för smärta eller värk, för då vågar man ofta inte röra på sig och vara aktiv. Man skall röra sig mycket inom smärtfritt område.

*Gunnar Michaelsson
Företagsläkare*

Å' nu blir det pausgymnastik!!!

Pausgymnastik behövs för att förebygga nack-, axel-, och ryggbesvär, som stillasittande eller monotona arbeten ger upphov till.

Pausgymnastik gäller för oss alla. En del av oss har en naturligt inbyggd "pausgymnastik" i sitt arbete. Men många har det INTE.



Skärpningsavdelningen införde i höstas pausgymnastik på initiativ av Eva Gunnarsson.

Någon gång under arbetsdagen har man en period då man känner sig lite trött och olustig. Det kan vara brist på rörelse och omväxling av arbetsställning som ger den här känslan. Man kanske får värk i nacke och axlar. Även huvudvärk. Cirkulationsbesvär i benen kan det också bli av långvarigt sittande eller stående. Muskelvärk försämrar också våra psykiska kondition.

En aktiv arbetspaus — pausgymnastik på ca 5-6 minuter fm och em ger en välbehövlig avspänning. Under arbetsdagen tar man dessutom flera micro-pauser under några sekunder, då du t ex sträcker ut armarna, gör cirkelrörelser med axlarna och vickar på tårna.

Enkla övningar tränar våra inaktiva muskelgrupper och stimulerar till ökad blodcirkulation, inte minst till hjärnan. På detta sätt ökar man såväl det fysiska som psykiska välbefinnandet och även vårt försvar mot skadlig stress. Så...

VISST LÖNAR DET SIG MED PAUSGYMNASTIK!

Välkommen att ta kontakt med oss på företagshälsovården, så hjälper vi Dig med pausprogram.

Margareta Dibell, företagsköterska

MATRUTAN

Det är fredag. Du är trött efter en slitsam vecka. Du vill ändå äta något gott och koppla av. Då kan jag rekommendera en god måltid som är enkel att göra.

LÖK OCH ANJOVISPAJ

(2 st pajer räcker till 8 pers)

Pajdeg:

6 dl vetemjöl
2 dl grahamsmjöl
300 g margarin
6-8 msk vatten

Tryck ut degen i pajformarna och förgrädda 10 min i 200°

Innehåll:

6-7 gula lökar
4 msk margarin
salt och svartpeppar
4 dl riven ost (mild)
7-8 ägg
7 dl mjölk
200-250 g anjovisfiléer (2 burkar)



Puttra löken, skiva anjovisen i nagelstora bitar, blanda med löken, vispa ihop ägg och mjölk, salta och peppra. Lägg i löken och anjovisen, lägg i osten, håll över ägg och mjölk. Grädda 30 min i 200°.

Efter detta kan det vara gott med en dessert

PHILADELPHIA CHEESECAKE

3 ägg
2 dl socker
1/2 tsk vaniljsocker
1/2 krm salt
200 g Philadelphia creamcheese (1 paket)
3 dl vispgrädd

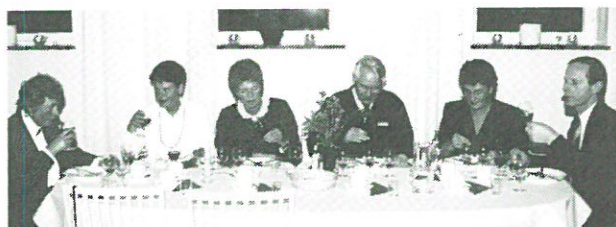
Separera äggen (gula från vita). Vispa vitorna så att det går att vända byttan upp och ner. Vispa gulorna ihop med socker och vaniljsocker, saltet och osten. Vispa grädden för sig. Håll samman. Vispa försiktigt. Håll innehållet i tårtform. Frys 3 timmar eller mer. Krossa Digestivekex, blanda i kanel (1 krm ca). Dekorera med några kiwiskivor efter egen fantasi.

Desserten görs lämpligast på torsdagskvällen för avnjutning på fredagskvällen.

BAHCO KAMRATERNA

Bland höstens omfattande och varierande utbud av arrangemang, var vinprovarkvällen ett. Under ledning av Urban Laurin, känd vinkonsult från Uppsala, provsmakades olika viner. Några billigare och några lite dyrare. Vinerna klassades också in till vilka maträtter de kunde tänkas passa. Dessutom informerades om hantering och inköp vilket föreläsaren på ett intressant sätt kunde berätta.

Kvällen avslutades med att tillsammans med överblivna "vinskvättar" avnjuta en ostpaj som husmor hade gjort.



Vinprovarkällaren, en av många lyckade arrangemang i regi av Bahco kamraterna.

Det var en genomgående lyckad kväll som samtliga säkert hoppas resulterar i en uppföljning.

Detta var ett av 30-talet arrangemang under 1988 i Bahco kamraternas regi. Närmast på programmet står:

Björn Skifs på Börsen den 2 mars.

Dramaten och "Lång dags färd mot natt" med Jarl Kulle den 4 mars.

Stockholms Stadsteater och "Huckleberry Finn" den 11 mars.

Planer finns också på en Stockholmsresa för att se West Side Story på Chinateatern under april månad samt Cabaret på Oscars under hösten 1989.

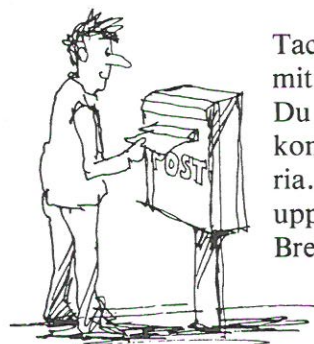
Vidare planeras en resa till Globen för att se någon elitseriematch i ishockey, en dagsresa med utförsåkning (om det kommer någon snö) samt en resa till någon VM-kvalmatch i fotboll.

Håll Dig informerad genom att titta på anslagstavlor. Anmäl Dig snarast möjligt om Du är intresserad, då deltagarantalet oftast är begränsat.

Avslutningsvis vill vi passa på att "slå ett slag" för Bahco kamraternas årsmöte måndagen den 20 mars kl 17.00 i Bahco Verktygs gäst matsal.

Mats Öberg

BREVLÅDAN



Tack för de bidrag som kommit till Ställskruven! Visst har Du också någon synpunkt att komma med. Kanske en historia. Eller rent av en spännande upplevelse Du vill berätta om. Brevlådan är öppen för allt.

Från en tjej i produktionen

Hur har vi det med jämställdheten i Bahco Verktyg?

Här är det helt ok kan man tycka.

Handen på hjärtat, är det så bra som det låter?

Vi har en företagsläkare som utför handstyrketest på kvinnliga arbetssökande, som sagt att kvinnor över 40 år inte har något att göra på Bahco. Anledningen till detta beteende kan vara till fördel för oss tjejer. Han sätter en press på företaget att se över arbetsmiljö, göra det tekniskt möjligt för tjejer att jobba här, utan arbetsskador efter 1 år.

Men det bittra är att Bahco får ett dåligt (sämre)

rykte. Det blir också väldigt få tjejer. Frågan blir då - varför satsa mer på tjejer?

Företaget borde inse att man måste se tjejer som en resurs och göra dem attraktiva på arbetsmarknaden när det är låg arbetslöshet, annars står de där utan personal. Som det nu är, kan man välja bort de jobb som ej passar.

Visst har killar och tjejer lika lön för samma jobb. Men vilka tjejer och killar har samma jobb? Det är tjejer som sitter och paketerar. Det är de som sitter på de mest monotona jobben i smedjan, lettring, ställskruv.

De som servar med material, sätter upp maskiner, kör truck och ser till att jobben flyter är killar. De naturliga pauserna finns inte längre. En förbättring är att vi får kontrollera produkterna själva.

De tjejer som vill göra ett jobb som bara killar gjort tidigare är ganska tuffa. Hon måste fatta allt på en gång. Hon har ju två öron precis som en killa. Ska det vara jämställt så ska det. Det räcker inte att vara bra, man ska vara bättre än killen. När det sedan finns "typer" som uttalar sig i större sammanhang med "det är klämmigt med en tjej i maskinen som har olja på fingrarna", det är då man inser att vi inte har kommit så långt på väg.

Kontentan av detta är alltså att det är främst attityder hos arbetsledare, verkstadschefer och andra mossiga som hindrar tjejer att få komma fram. Rent tekniskt sett finns det inga större problem, vad jag kan se. Det finns inga tjejjobb eller killjobb - bara bra och dåliga jobb. Av någon anledning så blir tjejer tilldelade de sämre jobben, oftast.

Fyra dikter av Jörgen Gulve

Tankeställare

Du har ett budskap! Höj Din röst!
Måhända verkar det som någon artigt lyss
i början av den mening Du i Din kammare så noga
förberett

Trots tyngden i Din föresats, hav ingen tröst!
Om tonläget av iver når falsett.

Din lyssnare gör artigt i sin bok ett kryss
till synes för att få Dig tro att han förstod
det budskap du sände nyss.

Det krysset var istället meritvärderingsnormens
antipod.

Ett minus, att i annat sammanhang ta fram när
man i sämja god

till bullrig plats där rösten kvävs och störs
av lämpligt nedtystningsengagemang.

Den motfoting som avses här måhända
har en riktig gång på andra sidan klotet
På denna sidan passar ej hans åsikt om att minska
skrotet.

Måhända han har rätt,
vill göra något annorlunda mot det
men det är inte vår metod, vi gör på vårt sätt
Det har vi gjort i hundra år

Om blåstall något annat menar

Vi honom ej förstår

Om samma man sin åsikt framfört, klädd i kavaj
och slips

som välbetald konsult

vi hade sugit åt oss alla tips

hans åsikt vårdat hult

Hans råd var på beställning

av någon uppifrån som säkert bättre vet

Vi lyder rådet utan att ta ställning

Och skaffar därmed för vår byxbak en tid
framöver säkerhet.

Tröstesång till trälar

Det är ej så enkelt att trivas

när övertyngd råder på lasset man drar

med hinder på vägen man kivas

när någon strött sandkorn i kärnavens par

Förvånad man blir, men mannen som strödde,

han påstod att sanden var vagnsmörja fin.

Han brydde sig ej när Din själ förblödde

sa sig ej veta att lasten var Din.

Det man inte vet kan ej få en att skämmas.

Man tror sig göra sitt bästa av tanke unik.

Skrivarns avsikt är ej att med skvaller skrämmas.

Endast skapa ett presstopp för ny rubrik

Människan alltid i centrum

Fråga först: Hur mår Du av detta beslut?

Kanske då vår läkares väntrum

blir tomt och får själsliga hälsa "ständigt akut".

Vårlängtan under förkylningstid

Näsan rinner, pulsen slår

Solen sken nyss ute

Det ser ut som vår

Stanna inne

om du vill bli fort kurerad

Går Du ut

blir gumman Din frustrerad

Reser mig från kaffebordet

med en rosig blåsippsblick.

Hör ytterdörren låsas

med ett klick

En uppmaning jag blixtnabbt får:

"Upp till Din sänghalm genast stick"!

En order som på utelängtan

kvickt knockoutslag slår.

Till en pratglad åsiktsförmedlare

Tycker Du att jag är tokig,

så säg det rakt på sak till mig

och ej till andra

Då kanske Du direkt får svar

som reder ut begreppen

Då kanske ej vår vänskapsstig

blir svårframkomligt krokig

och lättare för båda

att tillsammans vandra.

Fotnot: Jörgen Gulve är arbetsledare i vår smedja.

FRÅGERUTAN

Ställskruvens julkryss var kanske en svår nöt att knäcka. Här är lösningen och de fem vinnarna:

Arne Andersson Avdelning 3302
 Karl-Erik Axelsson 3360
 Birger Ljung 3094
 Karin Johansson Inköp
 Sigvard Oskarsson 3136

Vinnarna är underrättade och har fått varsin kartong skiftnyckelgodis. Grattis!

Så till den här omgångens kryss. Den här gången i form av ett krypto. Kurt Pettersson har sammanställt det även den här gången.

VÅGRÄTT

- 1 För trädgårdsarbete
- 5 Pressar
- 9 Struts
- 11 Avslutar
- 13 Barnafödare
- 14 Delar
- 16 Väv
- 17 Lurk
- 18 Rovfågel
- 19 Harig
- 21 Dyna
- 22 Korvkrydda
- 24 Klänning
- 27 Tigga
- 28 Gammat
- 30 Dygnsdel
- 32 Kan öppna utåt och inåt
- 33 Underhålla
- 34 2:a person singularis
- 35 "Utskott"
- 36 Puts
- 39 Kaffesmak
- 43 Växtdel ovan jord
- 46 Lägga ok på
- 47 och le
- 49 Ligger i Asien
- 50 Ljudreturer
- 51 Betonad takt del
- 52 Frammotsats
- 54 Kan man göra i rabatt
- 55 Sort
- 56 Tar en del ut stora
- 57 Hästfotsverktyg

LODRÄTT

- 1 För spänning
- 2 Länka
- 3 Kan det vara en ros på
- 4 Kan ha en uppehållande uppgift
- 5 Har en del
- 6 Görs i affär
- 7 Akvariefisk
- 8 101 i år
- 10 För noggrann dragning
- 12 Tyskt åk
- 15 Totalt
- 19 Finns en god
- 20 Gallium
- 22 Motgift
- 23 Mjölmat
- 25 Vädersträck
- 26 Byggbolag
- 27 Västtyskland
- 29 Kan man göra upprätt
- 30 Arvsmassespiral
- 31 För mete
- 33 Kanintänger
- 37 Vattenväxt
- 38 Isaks son
- 40 On
- 41 Vapenslag
- 42 Stoja
- 44 Skovirke
- 45 Tok
- 47 För nyckelinställning
- 48 Slippa
- 52 Naken
- 53 För ingenjörer

Namn

Avdelning

Din lösning skickar Du till Ställskruvens redaktör, rum 338, senast den 1 april. De fem först öppnade rätta svaren vinner varsin penninglott.