

Ställskruven

PERSONALTIDNING FÖR AB BAHCO VERKTYG NR 2 1989



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



Som Du ser har Ställskruven ändrat layout ännu en gång. Inget fel på den andra kanske, men ett nytt dataprogram som bl a skall förkorta pressläggningstiden och därmed presstopp så nära utgivningen som möjligt, har också en del roliga möjligheter att "trixa" med layouten. Men ibland kan det vara krångligt med "nymodigheter", därav den lilla förseningen.

I detta nr kan Du läsa om 1988 års resultat och lite om utsikterna för 1989, vad "prao" är till för, statistisk processtyrning, en säljares dagbok, tjejvasan och mycket mer.

Ställskruven återkommer strax före semestern.

Må så gott och lev väl!

Svagt resultat 1988

- Försiktig optimism 1989

Resultatet 1988 för såväl Bahco Verktyg-gruppen som för Bahco Verktyg i Enköping ligger på en otillfredställande låg nivå. För 1989 har budgeterats en nödvändig resultatförbättring.

Utvecklingen hittills i år visar att vidtagna åtgärder går i rätt riktning. Mycket arbete återstår dock innan resultatnivån är tillfredställande. För 1989 finns en försiktig optimism, men vi måste fortsätta att både **gasa och bromsa**.

Detta är i sammandrag det budskap Jan Carlborg gav till medarbetarna i Enköping vid informationsträffarna den 14 april. Uppdelade på fyra omgångar fick samtliga anställda i Enköping ta del av informationen om 1988 års resultat samt läge och utsikter för 1989.

Svårt att jämföra

Vid genomgången av koncernens resultat påpekade Jan Carlborg att det är svårt att jämföra 1988 års resultat med 1987. Detta beror på att under 1988 har ett par viktiga förändringar inträffat. Förvärvet av Belzer-Dowidat och försäljningen av Kraftverktyg.

Koncernens fakturering uppgick 1988 till **673 miljoner kronor** jämfört med **355 miljoner kronor 1987**. Resultatet efter finansiella poster blev 1988 20 miljoner jämfört med 24 miljoner kronor året dessförinnan. För **Bahco**



Verktyg i Enköping uppgick faktureringen 1988 till **275 miljoner kronor** jämfört med **241 miljoner kronor 1987**.

En betydande del av faktureringsökningen är dock att hänföra till den s k FMV-ordern. Resultatet för Bahco Verktyg i Enköping sjönk 1988 till 8 miljoner kronor.

Resultatförbättring 1989

För 1989 har budgeterats förbättrat resultat för koncernen och moderbolaget i Enköping. För koncernen förutses faktureringen öka något, medan den förväntas bli i stort sett oförändrad för moderbolaget.



För Bahco Verktyg i Enköping har för 1989 budgeterats ett **resultat på 18 miljoner kronor**. Jan Carlborg påpekade att resultatförbättringen är **nödvändig** och fullt realistisk. Han pekade på att moderbolagets resultat 1987 uppgick till drygt 14 miljoner kronor.

Utvecklingen hittills 1989 visar att fakturering och resultat för både koncern och moderbolag i stort följer uppgjorda planer. Jan Carlborg betonade dock att **"marginalerna är små"** och att vi även i fortsättningen måste både **"gasa och bromsa"**. Med gasa menade han satsningar på försäljning och teknikutveckling. Med bromsa återhållsamhet med kostnader.

Betydande investeringar

Investeringsstakten inom Verktygsgruppen är hög. Genomförda och beslutade investeringar åren 1987- 1989 uppgår för koncernen till 142 miljoner kronor av vilket moderbolaget i Enköping står för 79 miljoner kronor.

Den höga investeringstakten är nödvändig för att åstadkomma erforderliga förändringar och utgör också bevis på en stark tilltro till möjligheterna att uppnå nödvändiga resultatmål.

KONCERNEN BAHCO VERKTYG

BRUTTOINVESTERINGAR

Mkr.	<u>1987-1989</u>
BAHCO VERKTYG	79
BELZER-DOWIDAT	44
FE LINDSTRÖM	12
BAHCO FORGE	5
ÖVRIGT	2
TOTALT	<u>142</u>

**BAHCO
VERKTYG**

KONCERNEN BAHCO VERKTYG

UTFALL 1988

Fakturering

Mkr.	<u>1988</u>	<u>1987</u>
BAHCO VERKTYG	275	241
BELZER-DOWIDAT	329	—
FE LINDSTRÖM	57	40
KRAFTVERKTYG	—	64
BAHCO FORGE	27	26
TOTALT	<u>673</u>	<u>355</u>

**BAHCO
VERKTYG**

Bästa leverantör -aktiviteterna tar form

Som en följd av vår strävan att bli våra kunders bästa leverantör, sjuösktes i december ett projekt med samma namn.

Projektet omfattar, dels förbättringsåtgärder i det fortlöpande arbetet beträffande rutiner och hjälpmedel, dels enskilda delprojekt med utsedda projektledare.

Nedan följer några exempel på aktiviteter som för närvarande drivs eller planeras.

Genomgång av administration

Under våren har vi startat upp projekt inom följande områden:

Inköp

Löner

Huvudplanering

Produktionsredovisning

Fakturering

Varje projektgrupp är sammansatt av representanter från olika funktioner i företaget.

Under första fasen kartlades alla rutiner med dokumentation, hjälpmedel och ansvariga. Med detta som grund har sedan grupperna fastställt problemområden och lämnat förslag på åtgärder.

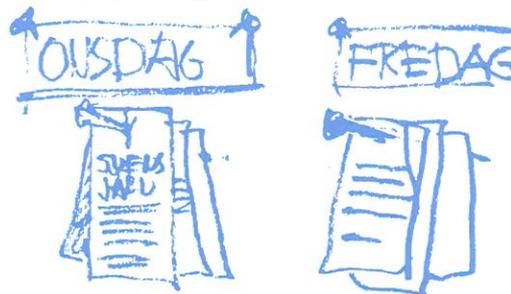
De hittills uppnådda resultaten är goda. Allt pekar på att vi kommer att nå syftet med projekten, att skapa en fullgod flödesorientering i en organisation som "sitter ihop" rutin- och systemmässigt.

Orderadministration och leveranstidssättning

Vår säkerhet och precision i orderhanteringen måste förbättras. Detta gäller i synnerhet de leveranstider vi läm-

nar till kunderna. Ett speciellt projekt för ändamålet startas upp, i syfte att i detalj gå igenom såväl arbetssätt som tekniska systemhjälpmedel.

Fasta leveransdagar



För att möjliggöra säkrare planering och framförhållning både för oss själva och för våra kunder, kommer fasta leverandagar att införas. Till dessa fasta dagar kopplas senaste tidpunkt för beställning, för att få leverans närmast följande leveransdag.

Nytt prognossystem

För att möjliggöra en säkrare materialförsörjning samt för att underlätta budgetarbetet, håller ett PC-baserat prognossystem just nu på att färdigställas. Systemet kommer att leverera en rullande 12 månaders antalsprognos på artikelnummernivå, samt statistik per kund, kundgrupper och region. Utseendet på statistiken kan utformas olika beroende på försäljningsorganisationens behov och önskemål. De första testerna av det nya systemet kommer att ske i maj.

Ny ADB-miljö

Parallellt med fortlöpande förbättringarna i vår nuvarande systemmiljö, har sedan i höstas en större MPS-utvärdering drivits som ett separat projekt. Detta utgör beslutsunderlag till ett nytt administrativt system som kommer att upphandlas under 1989. Beslut om både mjuk- och hårdvara fattas under våren. Ett nytt system är en förutsättning för en enkel, flexibel och snabb styrning och uppföljning av verksamheten.

Leverantörsutveckling

En leverantör blir aldrig bättre än sina egna underleverantörer. Ett intensivt arbete har bedrivits på den här fronten, både när det gäller att utveckla befintliga leverantörer och att söka nya. Som exempel på att arbetet burit frukt, kan vi nämna de stadiga förbättringen i leveransläget för våra svarta ergoskrummejslar.

Målstyrning

Att utforma morgondagens rutiner och system är en stor och viktig uppgift. Men ännu viktigare är att skapa konkreta mål för "dagens övningar" på kort sikt. Avsikten med målstyrning är att skapa ett ordentligt engagemang i organisationen vilket är oerhört betydelsefullt för slutresultatet.

För att ytterligare lägga tonvikten på konkreta handlingsplaner, hade vi den 26 april ett målstyrningsseminarium. Där definierade vi ett antal mål med färdigtidpunkter och ansvariga. På seminariet deltog representanter från MA-funktionen, produktion- och marknadsfunktionen.

Projekt nyckelkunder



Under våren startas ett samarbetsprojekt upp tillsammans med några av våra mest betydelsefulla kunder. Avsikten är att öka vår trovärdighet genom vilket engagemang och gemensamma målformuleringar. Det är ju faktiskt hos kunden man bör mäta vår leveranskvalitet och inte hos oss själva.

Idag är vår enda måttstock "leveransservicegrad" som uppstår vid orderregistreringstillfället. Det som kunden upplever som bra eller dåligt i slutändan påverkas av betydligt fler faktorer än denna enda siffra. Samtidigt gör vi naturligtvis allt som står i vår makt för att förbättra detta!

Olle Arfors
Planeringschef

Ny VD i Belzer- Dowidat

Till ny VD för Belzer-Dowidat har Gerrit Prins utsetts. Den 1 mars efterträdde han Arne Hagberg som lämnat sitt tidsbegränsade uppdrag som VD.

Gerrit Prins kommer närmast från Stanley Tools Ltd. i Holland där han har ansvarat för den central- och nord-europeiska marknaden. Stanley Tools tillverkar och marknadsför handverktyg liksom Belzer-Dowidat. Prins, som är holländare, har en mångårig erfarenhet från såväl tillverkning som marknadsföring av handverktyg både på den europeiska och den amerikanska marknaden.



Besök av Aktiespararna

Aktiespararnas lokalföreningar i Västerås, Enköping och Sala har gjort studiebesök på Bahco Verktyg. Studiebesöket, som samlade drygt 60 besökare, ägde rum torsdagen den 6 april. Under några kvällstimmar fick aktiespararna en ökad kunskap om Investment AB Bahco och AB Bahco Verktyg.

Carl-Erik Feinsilber, VD för Investment AB Bahco, gav en inledande presentation av de rörelsedrivande bolagen inom Bahcokoncernen. Han redogjorde också för 1988 års

resultat och kunde konstatera att resultatet för Investment AB Bahco var det bästa för sjunde året i rad.

Jan Carlborg redogjorde därefter för resultat och utsikter inom Bahco Verktyg gruppen och AB Bahco Verktyg i Enköping. Efter genomgångarna med efterföljande frågestunder gjordes besök i verkstaden. Rundvandringen omfattade bl a Smedjan, Kingsbury, Brotschningen, Skiftnyckelmonteringen och Testcenter.



Foto: Jan-Åke Stern

Verktygskurs i Enköping

Inom den verksamhet Bahco Verktygs Svenska försäljning bedriver ryms en lång rad aktiviteter. En av dem är utbildning av återförsäljarnas säljare.

Utbildningen sker i kursform och tar för varje tillfälle två dagar i anspråk. Eleverna får ingående lära sig allt om våra produkter, såväl de vi själva tillverkar som de vi köper, exempelvis skruvstycken och momentnycklar. Utbildningen är både teoretisk och praktisk. Efter varje teoretisk lektion följer studier av tillverkningen samt praktiska prov i laboratoriet.

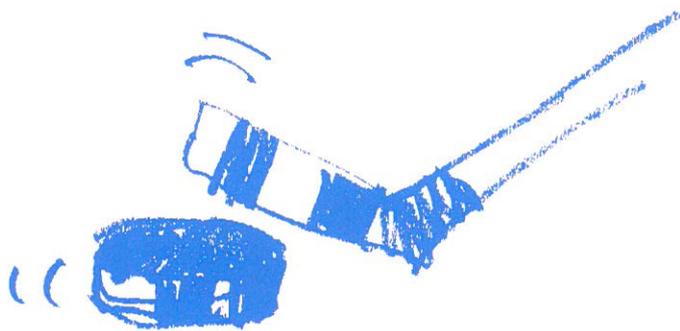
Kursdagarna är mycket intensiva. Efter det en produktgrupp behandlats följer en provskrivning där eleverna verkligen får bevisa vad de lärt sig. Skrivningen, som behandlar verktygens alla egenskaper, är fyllda med kluriga frågor om funktion, kvalitet, ergonomi, och internationell standard. Efter rättning får eleverna tillbaka skrivningen samt en pärm där kursmaterialet är dokumenterat.

Kursdagarna i Enköping är populära. Eleverna ger oss högt betyg för kursuppläggnen och lektionernas innehåll.

*Alf Cederudd
Svensk Försäljning*



Den 10-11 april genomfördes årets första kurs. Här de femton eleverna som denna gång uteslutande kom från stora återförsäljare, allt från Kiruna i norr till Malmö i söder.



Förslagsställare på hockey

Det har väl knappast undgått någon att årets ishockey-VM hölls i Sverige och Globen.

De som försökt vet hur svårt det var att få tag i biljetter. Några anställda på Bahco Verktyg kunde dock bänka sig i Globen och se en match. Bahco Verktyg hade ordnat fyra biljetter till matchen Tjeckoslovakien-Canada den 24 april.

De fyra biljetterna lottades ut bland de anställda, som under 1989 inlämnat förbättringsförslag till Förslagskommittén.



*Biljetterna vanns av
Från vänster Mikael Turesson, Hans Pettersson, Lars-Ove Kriholm och Tage Andersson (frånvarande).
Grattis!!*

En säljares dagbok



Els-Britt Cederfeldt är säljare på Bahco Verktyg. Hennes uppgift är att besöka våra återförsäljare och gå igenom kommande aktiviteter, visa nyheter, teckna order och i vissa fall fylla på produkter där det är tomt. Hon jobbar på region Mellansverige och besöker kunder från Stockholm i öst till Arvika i väst.

Ställskruven träffade Els-Britt under en "mellanlandning" i Enköping.

Vad tycker Du om Ditt jobb?

Omväxlande! Den ena dagen är inte den andra lik.

Hur tycker Du det är att vara kvinna i en så mansdominerad bransch?

Jag upplever inte det som ett problem. Bara man är sig själv så blir man respekterad. Det är min erfarenhet.

Vad fick Dig att satsa på just detta?

Jag har tidigare jobbat på telefonorder och tyckte detta var en utveckling av det. Dessutom gillar jag att köra bil.

Ställskruven bad Els-Britt skriva dagbok under en vecka. Så här kan hennes arbetsvecka se ut:

Eftersom jag skall besöka kunder i Värmland under en vecka så börjar förberedelserna på söndagkvällen. Allt vad jag behöver för arbetet och resväskan med det personliga görs i ordning. Numera går det tämligen snabbt med resväskan. Svårare är det med allt tillbehör jag kan komma att behöva hos kunderna.

Har jag allt säljmaterial? Har jag fått med alla delar som behövs till mejselställ och annan exponering?

Nu är det inte bara jobbet som skall gå bra en vecka. Jag har ett hus. I det huset finns en katt, Pelle. Vem sköter om honom en hel vecka? Jo, goda grannar förstås. Vad har man annars grannar till?

Vid sjutiden, måndag morgon, åker jag iväg. Västerås, Köping, Arboga, Örebro och lämnar några Bahcoskyltar till en kund. Åker vidare till Munkfors för att sätta upp ett mejselställ. Personalen är glada och stolta för den tillbyggda, nya butiken.

Jaha! Nu börjas det. Får först rensa en hel väggplåt för att få upp mejselstället. Här är det gamla väggplåtar så det måste borraras nya hål för hyllfästen. Dels skall gamla stället rivras och det nya sättas upp på ett annat ställe. Efter en stund ser det ut som "Jerusalems förstörelse", men efter ett tag sitter det nya på plats och personalen, även jag, ser ännu stoltare ut. Går igenom sortimentet och gör en order. Ett kundbesök i Hagfors, sedan är dagen slut.

Tisdag: Har sovit på hotell i Karlstad. Denna dag gäller kundbesök där. Första kunden håller på att bygga om. Vi tittar på ritningar och nickar att det skall nog bli bra till slut. Just nu otroligt rörigt. Jag fortsätter runt till andra kunder. Ibland hjälper jag till att fylla upp på väggarna från lagret, går igenom en del tveksamma reklamationer. Postar order till Bahco innan jag åker till hotellet. Idag har biltelefonen blivit inkopplad.

Onsdag: När man ligger borta så här brukar jag passa på att njuta av god frukost och att inte behöva bädda sängen. Kommer till Sunne. Där vill man prata bitskkåp. Så nu finns det ett skåp fullt med Bahcobits i Sunne!

I Torsby håller man på att märka upp Bahcoprodukterna med nya streckkodsetiketter. Så pratar de så "gött" i Torsby. Värmländska låter så himla "gött".

Vidare genom skogarna till Charlottenberg där jag bygger om mejselstället. Inventerar och gör order. Personalen är mycket upptagna. Hit kommer norrmän i stora lass och handlar.

Torsdag: Åker till Säffle. Nu börjar telefonen att höras. Prata i telefon och köra bil samtidigt är något nytt. Kör åt sidan om det går.

Efter "en kopp kaffe i Säffle" går färden genom Dalsland. Här finns naturvyer som gör mig lyrisk. Underbart vackert i vårsprickningen.

När jag kommer till Bengtsfors får jag veta att inköparen är sjuk. Får klara mig själv men det går bra. I Dals Ed planeras en industridag den 27 april. Vi kollar upp verkstadslokalen som skall användas. Ca 16 leverantörer ställer ut. Ägaren lovar att det kommer en kvinna till då. 2 kvinnor! Otroligt!

Fredag: Ringer Bahco och förbereder för nästa vecka. Nu börjar resan hemåt. Stannar till hos en kund där jag hjälper till med etikettmärkning. Hos den kunden pratas det hästar. Kvällen före har han varit på Solvalla med en av sina hästar. 3:e plats i ett lopp. Han är mycket stolt. När han beskrivit hela loppet i detalj, pratades det även lite Bahcoverktyg.

Tjejvasan 1989



Foto: Gunilla Gabrielsson

Det blev en Tjejvasa, trots allt, även detta året. Den efterlängtaede snön kom i sista minuten.

Det var 3 500 tjejer anmälda, men när start-skottet gick söndagen den 26 februari var det ca 1 600 som "skidade iväg". Bland dessa 1 600 tjejer sågs två st Bahcotjejer med bestämda och entusiastiska miner.

Det stora frågetecknet var hur man skulle valla för att så smidigt som möjligt ta sig de tre milen från Oxberg till Mora. Anne-Marie Ahlgren och undertecknad drog med luvan lite längre i det blöta snögloppet. Ömsom "skidande", ömsom halkande tog vi oss fram i spåret. Sällan har så många bakhala skidor skådats. Humöret var i alla fall på topp och det var en härlig stämning bland tjejerna i spåret.

Anne-Marie, som åkte sin första Tjejvasa, klarade sig galant trots skavsår på hälen. För egen del kändes sträckan längre i år än förra året, men roligt var det!

Vi kommer igen till nästa Tjejvasa!

Margareta Dibell
Företagssköterska

Kölnmässan 1989

Söndagen den 5 mars var det dags för årets Kölnmessa. Det tillfälle när vi träffar våra agenter och återförsäljare från hela världen.

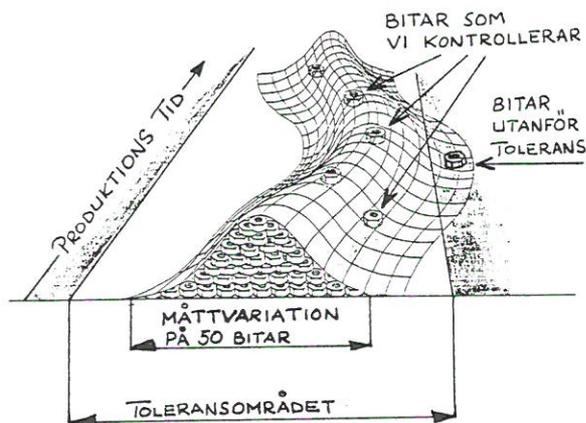
8 hallar, stora som Stockholmsmässans A-hall, med verktyg, maskiner, beslag och annat som säljs i järnhandeln. Vår monter var som vanligt välbesökt. Våra representanter hade fullt upp med att visa nyheter och svara på frågor. Ett nytt ställ för skiftnycklar såldes i drygt 1 000 ex. Det innebär ca 25 000 skiftnycklar.



Kvalitetsstyrning, vad är det?

Den traditionella produktionskontrollen har bestått av att en ambulerande kontrollant, instruktör eller operatör gjort stickprov ur produktionen och sedan kontrollerat dessa. Det är inte ovanligt att kontrollen görs med "gå- och stopptolk".

När bitarna ligger inom tolerans kör vi vidare och då vi hittar felaktiga bitar stannar vi och rättar till felet. Denna kontrollmetod är ingen bra metod ur kvalitetsstyrnings-synpunkt. Vi styr inte kvaliteten. Utan konstaterar bara, rätt eller fel. Anledning till detta är att vi inte känner till hur stor måttvariation vi har på ett större antal bitar. Detta krävs för att få en bild av hur stor måttvariation maskinen egentligen ger och hur måttvariationsbilden ligger centrerad inom toleransen. Bitarna som hamnar utanför toleransen ställer till problem längre fram i produktionskedjan.



Hur kan vi bli bättre?

Om vi kände till hur stor måttvariationen är och var inom toleransgränserna den hamnar, skulle vi kunna styra kvaliteten mycket bättre.

SPS = Statistisk processtyrning

SPS är en metod som innebär att vi under kännedom av de mått som maskinen ger skall kunna se var, inom toleransområdet, vi ligger. Metoden går ut på att försöka hamna så nära målvärdet som möjligt. Målvärdet är det idealmått som ligger mitt emellan toleransgränserna.

SPS i praktiken

Med jämna intervaller gör vi **stickprov på fem detaljer**. Med hjälp av de **uppmätta** värdena görs en **enklare beräkning** av medelvärde och variationsvidd. Dessa två värden förs in i ett **diagram** som ger oss en klar bild av hur stor måttspridningen är och hur nära målvärdet vi ligger. **Vi tar beslut** om vi skall justera maskinens inställning eller inte.



Är Du intresserad av hur SPS fungerar i verkligheten, är Du välkommen att besöka skiftgaffeltillverkningen, som är den första arbetsplats där SPS införts.

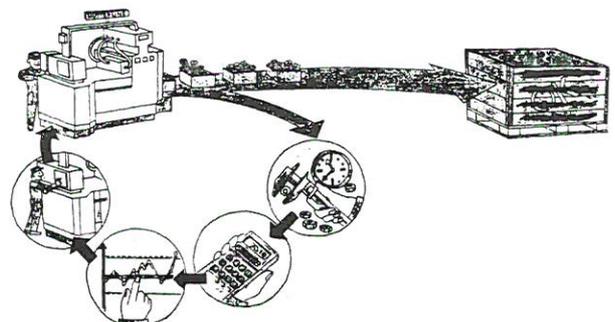
Vi styr vår kvalitet.

Vi kommer inom kort att starta styrgrupper för SPS på olika avdelningar så att fler maskingrupper får möjlighet att börja använda SPS.

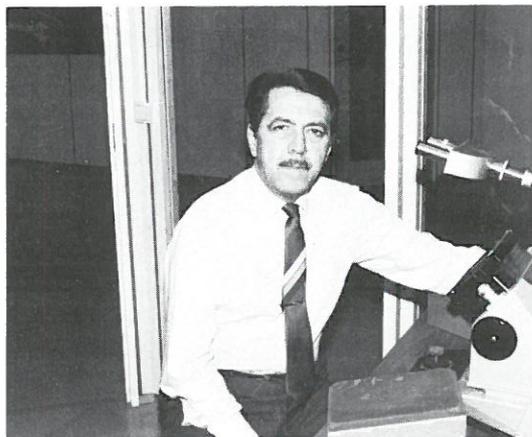
SPS är inte svårt. Men ändå kommer berörda att ges en kortare utbildning för att få full förståelse för metoden.

Mer om SPS kommer vi att berätta om i kommande "Ställskruvar".

Ilpo Aavisto
Kvalitetsavdelningen



Uppmaning från kvalitetsavdelningen



När Du ser ett fel i Ditt arbete:

**Låt det inte passera!
Rätta till, om Du kan!**

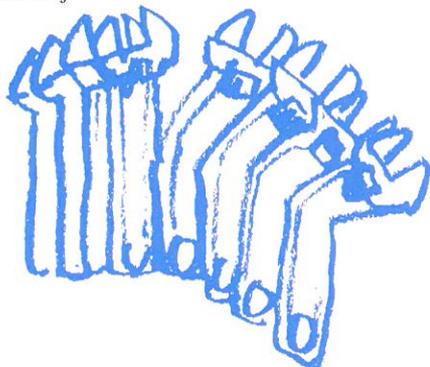
Om Du inte kan rätta till felet, lägg det åt sidan! Märk ut det! Begär genast hjälp för justering! Begär genast hjälp för att förhindra fler fel! Du **måste** veta **vem** som skall hjälpa Dig.

Om någon annan har orsakat felet, tala om det! Han eller hon gillar inte att göra fel och föredrar att höra det från **Dig**. Om han eller hon är någon annanstans, tala om det för närmaste kontaktperson! Anteckna!

Om Du inte är säker på vad Du skall göra, diskutera Ditt förslag med Din chef! Kontakta gärna kvalitetsavdelningen!

Felen måste hejdas genast!

*Stig Johansson
Kvalitetschef*



SYO's syn på Prao



Prao ger resultat

När eleven står där, kanske helt förvirrad på verkstadsgolvet, och Du tänker "nu igen!", då är det dags att fundera "varför?".

En liten satsning ger stort utbyte. Vi på Västerledsskolan vill **tacka** alla dem som ställer upp som **handledare** och **arbetskamrater**. Alla högstadieskolor i Enköping instämmer säkert i "tack-kören".

Man behöver **självförtroende** då man tar sina allra första steg på yrkeslivets väg. En handledare som lockar fram en förmåga att klara en uppgift gör kanske den viktigaste "lärarinsatsen" för eleven den terminen.

Prao-omdömen viktiga

Många elever möter ständigt motgångar i skolan. Orkar inte och vill inte läsa böcker. Då kan det vara härligt att få praο-omdömet, på den rosa lappen, uppläst för kompisarna i klassen. Eller att höra en klassföreståndare läsa samma rader på det inbokade samtalet en kväll med mor och far. Sådant kan vara livsavgörande. Det är ingen överdrift.

Undervisning om verkligheten

Det nya med 80-talets praο är att ge eleverna respekt för arbete. Vi skall lära ut vad arbete betyder för en människa och för samhället. Vi skall tala om de goda sidorna. Men också om problem, t ex i miljö, där skolan har sin beskärda del. Den gamla pryon handlade om drömyrket. Vi vet att ingen idag kan låsa sitt intresse för ett drömyrke. **Förändringarna** i samhället går så snabbt. Det finns också många **fördomar** som inte borde styra. Då är det bra att tjejer som Jennike Andersson från Västerledsskolan som gjort sin praο-tid hos Er nu i april kommer tillbaka till

Vänd!

"plugget" och säger "det är roligt på Bahco Verktyg". Hon är inte det enda exemplet på ungdomar som fått en positiv syn genom praon.

Praon skall inte kännas som två veckors ledighet. Vi på skolan blir bättre och bättre på att **förbereda** och **följa upp** praon. Hos oss på Västerledsskolan är arbetet i klassen knutet till olika ämnesgrupper vid de tre praotillfällena. Hösten åk 8 är det biologi, kemi etc och frågor om miljö/människa. På hösten i åk 9 tar svenskan upp framtidsplaner, intervjuer med arbetskamrater om deras yrkesbana o s v.

Låt oss ta bra hand om Dina barn och andras barn i skolan och på praon! Ungdomar är faktiskt 90-talets stora bristvara.

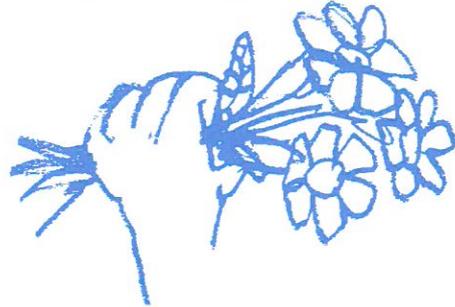
*Anna-Lena Öhrn-Westring
Västerledsskolan*

Tack!

Tack för visad vänlighet i samband med att vi slutade vår anställning på Bahco Verktyg och Tack för gott kamratskap och fint samarbete under alla år!

Åke Stenborg

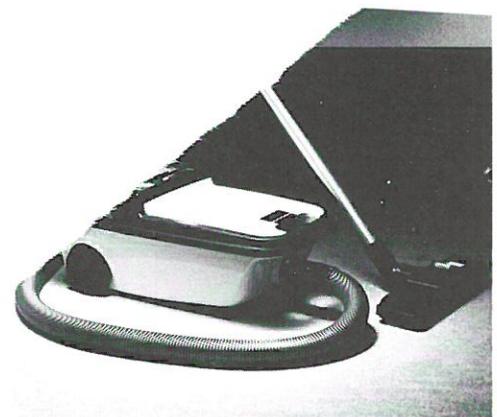
Lars Pettersson



Industridesign 1968-1988

Så hette den utställning som visades på Nationalmuseum i Stockholm under februari månad. En utställning om svensk industridesign under 20 år.

Bland telefoner, butikskorgar, kaffekannor och mycket annat som svenska industridesigners format fanns **skruvmejslar**, **stämjärn** och **polygriptänger** ur vår ergoserie utställda.



68



58

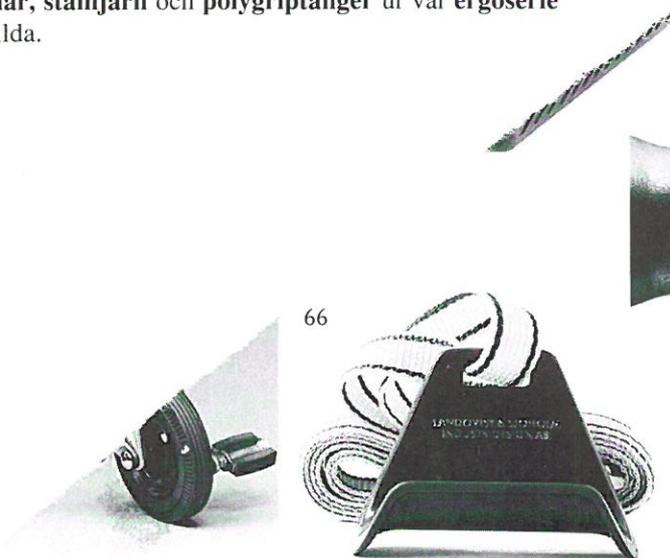


Bild ur tidskriftens Forms katalog

Företags- hälsovården

Om riskfaktorer och blodfetter

Idag talas det mycket och ofta om vad vi bör äta, om risker när vi gör så eller så. Vad skall jag tro på? Vad är en riskfaktor?

De medicinska undersökningar som är grunden för vår kunskap om dessa saker, har undersökt många tusen människor med olika levnadssätt. Grupperat dem statistiskt och sedan följt dem under många år. Sedan har man sett hur länge de levt och hur de dött.

Riskfaktor är ett beteendemönster, ett sätt att leva som en grupp människor haft, som lever kortare tid än de som lever på annat sätt. **Risken** blir förkortningen av beräknad kvarvarande livslängd. Det gäller för gruppen. För mig som individ blir det en kalkylerad risk. Har Du eller jag det riskbeteendet kan vi förändra vårt levnadssätt om vi vill leva längre eller vara mindre sjuka. Avgörandet är Ditt eller mitt!

Riskfaktorer som har samband med hjärt och kärlsjukdomar, t ex infarkt eller hjärnblödning, är ärftlighet, rökning, högt blodtryck, högt blodfett och sockersjuka. Om två eller flera riskfaktorer kombineras hos en människa, ökar risken kraftigt.

Med ärftlighet menas att någon nära släkting dött i den aktuella sjukdomen före 60-65 års ålder. Den faktorn kan vi inte göra något åt. De andra faktorerna blir mycket viktiga om de kombineras med ärftlighet.

Av blodfetterna är kolesterol det viktigaste, speciellt om det kombineras med övervikt av vanlig typ. Mer om det vid ett senare tillfälle.

Om kolesterol stiger över 5,2 ökar risken långsamt, snabbt om värdet är över 6,5. Högt kolesterol har betydelse i samband med andra riskfaktorer. Inte som ensam faktor.

Kolesterol stiger om vi äter för mycket fett. Speciellt om det innehåller mättade fettsyror. Mättat fett är framför allt det från djurriket. Fet fisk, t ex lax, sill och strömming är undantag. Matfett, t ex bordsmargarin bör ha en hög andel omättade fetter, "det goda fettet". Det ser vi på P/S-kvoten som skall vara hög, 0,5 eller högre, helst över 1,0. P/S-kvoten står i varudeklarationen. Matfett som flyter har hög andel omättade fetter och är OK.

Mer om fett och övervikt vid ett senare tillfälle.

Gunnar Michaelson
Företagsläkare



BAHCO VERKTYG I F



"Prima liv" för Dig

Du röker väl inte? Du äter väl näringsriktig kost? Du motionerar väl regelbundet? Ja, sannolikt mår Du bra. Du har insett värdet av friskvård! Du är naturligtvis inte ensam. Flera andra har också insett detta. Dock inte alla. Men snart blir vi flera.

Motionsaktiviteter

Under mottot "Prima liv" kommer att anordnas en motionskapmanj inom Bahco Verktyg. Genom kampanjen vill vi stimulera alla Bahcoanställda till regelbunden motion. Vinsterna är oskattbart stora. Nämligen ökat välbefinnande och bättre hälsa.

Motionsperioder

Under 1989 arrangeras tre motionsperioder. Den första infaller i nu i maj. Den andra i september och den tredje i november. Under varje motionsperiod gäller det att samla motionspoäng.

När Du vill, vad du vill

Du kan motionera precis när Du vill. Och på vilket sätt Du önskar. Men Du måste "hålla igång" minst 30 minuter för att få en motionspoäng. Det gör Du genom att t ex cykla, promenera, gymnastisera, spela golf, bordtennis, tennis eller fotboll. Kort sagt, Du gör vad Du själv vill i motionsväg. Men Du gör det under **minst 30 minuter**. Du får tillgodoräkna Dig endast en motionspoäng per dag.

Motionskort

Speciella motionskort finns att få hos tidskrivare, arbetsledare, receptionen och på personalavdelningen. Du hämtar Ditt eget motionskort där. Under motionsmånaden maj motionerar Du och för Din egen dagbok. Skriv på kortet vad Du gjort och hur länge. Varje motionsaktivitet under minst 30 minuter ger en motionspoäng. Naturligtvis är inte "fuskmotion" framför TV'n tillåtet. För övrigt lurar man bara sig själv. Det handlar ju om Din motion och Din hälsa. Efter motionsperiodens slut lämnar Du in Ditt kort.

Priser

Alla som under maj månad uppnått minst sju motionspoäng kommer att delta i utlottning av penninglotter. Vi räknar med att lotta ut en penninglott för var 10:e deltagare. Alla som uppnått 12 eller fler motionspoäng deltar dessutom i utlottning av cyklar. Vi räknar med att för maj-perioden lotta ut två cyklar av välkänt svenskt kvalitetsmärke.

Bahco Verktygs IF - Årsmöte

Årsmötet hölls den 5 april i vår lektionssal. Det var tyvärr inte fullsatt. Men några medlemmar hade mött upp.

Styrelsen omvaldes med undantag för Karl-Erik Axelson, som avgår. Vi tackar Karl-Erik för de insatser han gjort under årens lopp. Framför allt arbetet med att administrera Vasaloppen.

Vi som jobbar med det här vill inget hellre än att så många som möjligt ska delta i de olika enenemang som kommer att ordnas framöver.

Tveka inte att kontakta oss!

Under året ser vi även fram emot att få vår klubblokal färdigställd. Det är "gamla brandstationen" som iordningställs under överinseende av Bengt A Jonsson och Sveta Kovacek. Du som har idéer om aktiviteter i klubblokalen, hör av Dig!

Martti K



Idrottsföreningens organisation 1989

Styrelse med suppleanter

Martti Kaalikoski
Christer Stolpe
Arne Ferngren
Jan-Olof Norén
Jan-Erik Johansson
Suoma Köngäs
Bengt Jonsson

Sektioner:

Bowling: Bernt Berglund, Sören Isaksson, Iris Säwfe, Rolf Norling
Fotboll: Ismo Kinnunen, Curt Pettersson, Göran Mörlin
Friluft och orientering: Ingemar Eriksson, Suoma Köngäs, Sonja Hagelin
Tennis: Thomas Munther
Skidor: Stig Eriksson, Christer Stolpe
Golf: Bengt Jonsson, Rolf Jonsson
Rinkbandy: Verner Hybner, Göran Mörlin
Squash: Hans Bystedt, Sven-Erik Fredlund
Gymnastik: Margareta Dibell
Bordtennis: Seppo Spets, Sveta Kovacek, Ingemar Johansson



Vårdikter



av Jörgen Gulve

I april

En solstråle sken upp vår tomt
För ett ögonblick jag börjar drömma
hux-flux den vrendskas med att bakom
mörka hagelmoln sin värme gömma
Jag ser mot norr:
Ett istäckt kärr om vintern ännu minner.
Tittar ut mot söder:
Längs diket vårbäck hurtigt rinner.

I holken just vid knuten, en blåmes snabbt försvinner.
Vid vägen står en lönn, i förra veckan lika kal som andra
Nu högt i överklykan skatan bygger delvis med
kvistar från sitt fjolårsbo.
Så småningom helt gömd i löv, hon ruvar sina ägg i
ro. Jag minns än förra årets rönn
så tom på bär, att tala om för den, som under
den ses vandra:

”Det blir en vinter, inte lika kall som den i fjol och andra”.
”Sommaren blir blöt. Det säger skatbolönnen.
Om skatan bygger högt och inga bär i rönnen.
De gamle vises ord blir svårt i efterhand att klandra.

Dock tände solstrålen som längtan värmd upp
ett litet ödmjukt hopp.
Att snart vi får i gassig majsol på murkel-
promenad tillsammans vandra.

Emellan hagelskurar

Är Du så ensam som Du tycks tro?

Gå ut mellan tvenne skurar,
just när solstick når mellan svartblå moln
en svirrande känsla lurar
Vårkänslor vaknar, det slås i en bro
över hopplöshetens moras
ej över instängdhetens smärta
Du längre kurar.

Lyssna och se vad som händer runt om
just när solsticket väcker de andar som

slumrat i vinterns dvala.
Hör Du! Så lyssna!
Ser Du! Så se!
Sländorna dansar i ljussilet strax över marken.
Hackspettstrumning strax intill,
bofinken tränar.
Lite gnisslig hans första drill.
Nästa vecka, högsta beröm,
hans sång förtjänar.
Se över kärret mellan vissnande
starrtuvor i vattnet Du ser.
Något rör sig, speglingen ändras.
Under ytan förnyelse sker.
Det sjuder av liv i skapelsens väntrum.
Är Du varlig och vaksam
Du finner Dig själv
i händelsernas epicentrum.

I skapelsetid

En björkdunge den ena dagen kal och grå.
Den andra efter solskenssmek
i skymningen är blå.
Den tredje tidig morgon
violett nyans.
Den fjärde brun.
Ett stilla vårregn på den femte sköljer
det skira hölje
som så varsamt döljer
den sjätte dagens skiftningselegans.
Den sjunde
Vilodagen fullbordat gröngult gyllenfjun.

Mår Du tillfälligt bra!

Tala om det för andra!
Det behövs inga svepande ord.
Ett ögonkast vänligt
kommer ingen att klandra.
Men det smittar och dukar ett bord.
Tillsammans Ni knaprar på hälsan Din
fast Din kompis hälsa är däven.
Tillsammans helt plötsligt Ni hoppar in
i jobbet, mätta och spottar i näven.

"Dagens ros"

I Enköpings-Posten fredagen den 31 mars fanns ovanstående insändare införd. Det är glädjande att se en sådan insändare. Några av oss har tydligen tagit mycket väl hand om våra prao-elever.

Jag vill göra alla **uppmärksamma** på hur **betydelsefullt** det är att ta hand om ungdomarna på rätt sätt så att de får en **positiv inställning** till verkstadsindustrin. Då ökar våra möjligheter att rekrytera duktiga medarbetare i framtiden. Jag hoppas att alla som har med prao-elever och praktikanter att göra verkligen tänker på hur viktigt vårt agerande är.

Martti Kaalikoski
Personalavdelningen



30/4

	GLÄD- JA	NOLL	HÄGER	LUKTAR GURKA	DEN GAMLE
HU- VUD- ORT					
LIMP- SMED					
SALE					
	KOAT EDERS				KAOS
	BLÅS				
GRUPP				FRÅN KYRKO- KÖR	
RY. CIA					
		CAS- SIUS	RAD LÄN- KAR		
FOT- GE- KLÄO- MÅO					
BLAN- DA					
UND- VIKA	KAL- DAM ORR				ADELS- MÄRKE
			MIL- GREN RETA		
STRON- TIUM- DAHL- GREN			STRECK		
			ÖVBR- FALL SES PÅ		
KVÄLL					553-89 40P
TVÄTTA					

Sammanställt av Kurt Pettersson.
Illustrerat av Arne Andersson

Vårkrysset

Krysset den här gången har en viss våranknytning. Har Du tänkt på att en rätt lösning kan göra Dig till miljonär! Fem penninglotter till de först öppnade rätta lösningarna. Din lösning skickar Du till Ställskruvens redaktör, rum 624, senast den 8 juni.

Vinnare av förra "ställkrysset" är

- | | |
|-----------------|-------|
| Eila Mustonen | 3360 |
| Karin Johansson | Inköp |
| Sten Löfgren | 3302 |
| Stig Johansson | 3360 |
| Arne Andersson | 3302 |

GRATTIS varsin penninglott och god tur!

Namn.....

Avdelning.....

Den rätta lösningen från förra gången skulle se ut så här:

1	S	E	K	A	T	Ö	R	5	T	V	I	N	G	A	R	
2	T	E	A	E	M	U	N	U	E							
3	A	N	D	A	R	M	C	R	K	A	P	A	R			
4	N	J	U	T	E	M	T	Ö	L	P	T					
5	G	L	A	D	A	F	E	G	P	L	Y	M	A			
6	E	I	S	E	N	A	P	T								
7	R	O	B	B	E	T	A	S	D	A	G					
8	S	P	Ä	R	R	I	N	G	S	T	Ä	N	G			
9	R	O	A	D	U	Y	T	A	A	N	S					
10	A	E	M	C	K	A	T									
11	B	L	A	S	T	O	K	A	S	J	U	N	G			
12	B	L	A	O	S	L	E	K	O	N	T					
13	I	K	T	U	S	B	A	K	R	A	D	S	Ä			
14	T	R	I	A	R	T	U	G	N							
15	S	V	Ä	N	G	A	R	H	O	V	T	Ä	N	G		