

Ställskruven

PERSONALTIDNING FÖR AB SANDVIK BAHCO NR 6, 1995



Ansvarig utgivare: Anders Gemfors
Redaktion: Martti Kaalikoski, Gunnel Lidberg

Nya lager i USA

Under 1996 kommer Sandvik Saws and Tools att bygga ut sitt distributionssystem ytterligare.

Förutom lagren i Sandviken (SDC - Swedish Distribution Center) och Helmond i Nederländerna (EDC - European Distribution Center), som sammanlagt betjänar cirka 20.000 kunder i hela Västeuropa, kommer det att byggas ett lager på USA's östkust som ska heta ADC (Atlantic Distribution Center) och ett på USA's västkust som ska heta PDC (Pacific Distribution Center).

Detta sker naturligtvis för att öka Sågar och Verktøys möjligheter att konkurrera på den jättestora USA-marknaden, där det är mycket viktigt att kunna leverera omgående. Kan man inte det, finns en mängd konkurrenter som kan leverera direkt.



För Sandvik Bahcos del är USA-marknaden förhållandevis liten idag. Detta gäller dock inte varumärket Lindström. Elektroniktångerna har sedan gammalt en mycket stark ställning i USA. Lindström-tångerna lagras idag av Lindström Inc. och detta lager berörs inte av uppbyggnaden av de nya lagren.

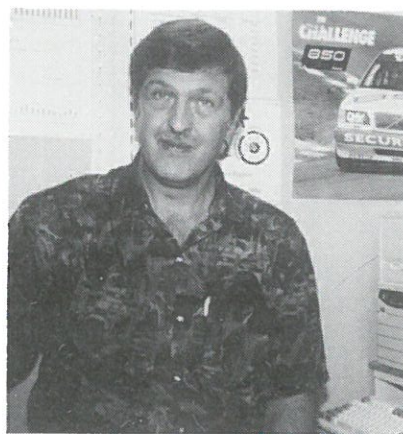
Bahco-produkternas möjligheter stärks på marknaden "over there" genom att leveranstillgängligheten med de nya lagren blir avsevärt bättre.

Datastölder på Sandvik Bahco

Ett flertal datorer har förstörts vid ett inbrott i vår smedja. Sammanlagt stals sex utrustningar. Förmodligen överraskades förövarna av nattvakten. De kom därför inte över mycket av värde, men de hann ändå ställa till stora skador. Datorerna hade släpats ut från företaget och "slaktats" på värdefulla delar. Mycket av det som lämnades var skadat och omöjligt att reparera. Det blir därmed avbrott i arbetet och man får vänta på ny utrustning.

Det största problemet vid denna typ av inbrott och skadegörelse är oftast inte den materiella skadan, utan den största skadan måste hänföras till den förlust som utgörs av tappad arbetstid. Många timmars arbete och många

Hur säkra är vi? Vad kan vi själva förbättra?



Olle Westberg, PV Smide.

halvfärdiga ideér som kanske är svåra att återskapa som fanns lagrat i datorerna, är nu borta.

Olle Westberg: - Polisen ringde hem till mig på natten för att jag skulle komma till företaget och se över vad som var stulet.

- Då på natten visste vi inte att datorerna låg slängda utanför området. Senare upptäcktes de i skogen utanför och det visade sig att man hade plockat interminnesenheter ur två av dem, blar den som jag jobbar med. De är ju små och lätta att ta med sig. Det är en del jobb som förstördes för mig och som jag nu måste göra om, men som tur var hade jag det viktigaste materialet på diskett. I framtiden kommer jag att göra "back up" på fler av de jobb som ligger på hårddisken.

Forts. sid 3

Finns det en "själ" i Sandvik Bahco och har den i så fall förändrats?

Vi har i Ställskruven kunnat läsa om olika aktiviteter som riktar sig till oss anställda och som ska ge en speciell känsla för "vårt" företag. Av Sågar och Verktygs ledning har vi fått visionen framlagd - vi ska bli den bästa verktygsleverantören, vi ska inte ha stockouts, utan vi ska alltid kunna leverera till våra kunder. Det är en tuff verklighet vi lever i och kan vi inte leverera, kan kunden alltid vända sig till någon annan.

I "Tänk om"-projektet har vi blivit påmind om hur viktigt det är att vi är rätt organiserade så att alla medarbetare får ta ansvar för det man gör. Detta har underlättats av att organisationen har "plattats till" och besluten tas på den nivå där problemen uppstår. Stora tunga staber har avskaffats och istället har vi produktverkstäder som fungerar som små egna företag i företaget. I flödesgruppen kan den anställde på ett mer direkt sätt påverka den dagliga situationen. Dessutom har stora satsningar på kompetensutveckling gjorts för samtliga anställda, både med direkt teoretisk utbildning och praktisk cirkulationsutbildning.

I dagspressen och på våra anslags-tavlor har vi sett en annons där vår IMAGE eller SJÄL (fritt översatt eller snarare tolkat av Ställskruven) har beskrivits av Percy Barnevik. Percy, som har en bred bakgrund i Sandvik, utvecklar lite av Sandviks "själ" kring frågor som exempelvis öppenheten, historien, bruksandan, internrekryteringen och jätten i det tysta.

Det har nu gått några år sedan Sandvik's affärsområde Saws and Tools tog över Bahco. Hur har det gått

att inlemma nyförvärvet Bahco i organisationen?

Ställskruven har träffat några anställda och frågat hur de upplever situationen i dag. Har något förändrats i företaget på de punkter som Percy nämner i sin annons om Sandvik?



Karl-Erik Axelsson (Härderiet)

- Det hade naturligtvis varit bättre om Bahco Verktyg hade kunnat utvecklas till en egen verktygskoncern, men det är ju bra att det är ett svenskt företag som äger oss idag.

Det känns inte som vi är en del i den stora Sandvik-koncernen, utan att vi finns som en liten del i Sågar och Verktyg. Jag tycker det görs en del för att vi ska komma med och känna för Sandvik, t ex Sågar och Verktygs-dagen i Högbo och "Ordning och reda"-projektet, där anställda får besöka andra Sandvik-företag.

Redan på Bahco-tiden började vi med utvecklingen av organisationen och det är glädjande att även Sandvik satsar på liknande sätt med bl a utbildning.



Carina Welin (Elektroniktänger)

- Att lagret flyttades till Sandviken i samband med Sandviks övertagande tyckte jag inte om, men vi som jobbade där fick behålla jobben och det var ju bra. Att man har flyttat mer av ansvaret till golvet är positivt, tidigare togs besluten på en högre nivå. De olika projekten har varit bra, t ex "Tänk om" och "Ordning och reda". Alla engagerade sig i dessa. Jag känner mig mer som "Lindströmare" än "Sandvikare", eftersom jag jobbar med Lindströms tänger.



Bo Bengtson (Standardtänger)

- Den omorganisation som genomfördes strax efter övertagandet då man gjorde om företaget till enbart en producerande enhet och i samband med det, plattade till organisationen och tog bort alla stabsfunktioner, det var jobbigt. Det kändes som om ens kunskaper inte var något värda och många tjänstemän kände sig misshandlade, men samtidigt var det en utmaning att klara av det nya som kom.

Det har varit positivt att grupperna, kontoret och verkstaden har närmast sig varandra. Jag tycker det är bra att det var ett svenskt verkstadsföretag som satsar långsiktigt, som köpte Bahco.

Vår försäljning

Försäljningen från våra säljbolag går bra och vi följer i stort sett budgetnivån som lagts för -95.

Idag säljs våra produkter i ungefär 40 länder världen över. Den siffran är naturligtvis glädjande och vi kan återigen slå fast att det Norden-beroende som vi hade tidigare har försvunnit helt. Vi säljer lika mycket på de tre

stora marknadsblocken Norden, Europa och Sydostasien. Sydostasien ökar mest av dessa marknader. Försäljningsstatistiken t o m september visar att våra produkter säljer mycket över 1994-års nivå.

Skiftnycklarna ligger faktiskt ca 30% över, jämfört med föregående år. För tängernas del är siffran ca hälften.

Vi sänker PIA

PIA - Vem är det?

Det är inte en person utan det handlar om Produkter I Arbete. Det är det sammanlagda värdet av material och halvfärdiga produkter som ligger bundet i vår produktion. Det är stora belopp som ligger i det så kallade "röret", dvs produkter som är på väg någonstans i produktionen.

Under september månad har man kunnat se hur det målas och rustas på PV Smide och på PV Skiftnycklar. Maskinerna får en behövlig ansiktslyftning samtidigt som vi sänker våra interna lager. Allt detta kan vi göra, eftersom värdet av produkter som finns i fabriken ska minska med cirka 10-15 milj.

För att kunna sänka PIA har man under en tid startat upp färre order i produktionen, så att mellanlagren ute på verkstaden ska minska. Dessutom har det bestämts att vi inte ska ha så stora värden liggande i färdiglager.

Kan vi minska lagren behöver inte företaget binda kapital, utan pengarna kan frigöras och användas i verksamheten.

Kvalitetskonferens



Advisory board samt kvalitetschefer inom Sandvik Saws and Tools samlades i Enköping under två dagar i september för att studera "Utmärkelsen svensk kvalitet".

Syftet var att lära sig mer om utmärkelsen och att utvecklas vidare inom kvalitetsområdet.

Utmärkelsen är uppbyggd kring sju kriterier.

1. Ledarskap
2. Information och analys
3. Verksamhetens planering
4. Medarbetarnas utveckling
5. Verksamhetens processer
6. Verksamhetens resultat
7. Kundtillfredsställelse

Under de två dagarna koncentrerade vi oss på kriteriet "Kundtillfreds-

ställelse" och vad vi kan göra för att bättre tillgodose kundernas behov och önskemål.

Ett av grupparbetena var att studera Sandvik Bahcos arbetssätt beträffande kundfrågorna. Vi uppnådde 10 - 15 % av möjliga poäng, vilket kan tydas som att vi har stora möjligheter till förbättringar.

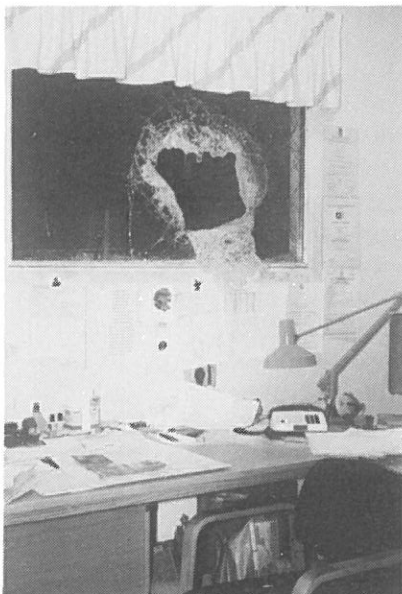
Vi kan också säga att vi inte har mycket att yvas över. Till vår tröst torde dock även andra Sandvik Saws and Tools-bolag inte få högre poäng.

Alla bolag inom affärsområdet ska göra en beskrivning av hur man arbetar med kundfrågorna, men även kriterium 4 - "Medarbetarnas utveckling" före den 31 december 1995.

Roland Bjurling, kvalitetschef.

Hur säkra är vi? Vad kan vi själva förbättra?

(Forts. från sid. 1)



Den viktigaste datorn hos oss i Smedjan - en Cad Cam-utrustning - som Curt Peterson jobbar med, var också skadad och gick inte att använda. Curt gör regelbundna "back up" på sin CAD, vilket medförde att inga jobb hade förstörts. Det tog ändå flera dagar innan han kom igång, eftersom han var tvungen att låna en dator.

Hur skyddar vi oss?

Det vanligaste sättet är naturligtvis att installera tjuvlar, lås och andra fysiska åtgärder. Men även vi som arbetar med datorer måste tänka på att göra något för att minimera skador som in-

träffar vid ett inbrott. Hur ofta spar vi kopior på det vi har skapat under dagen? Vi kanske måste införa egna "back up"-rutiner. Vi måste spara våra jobb på diskett, så att de inte är borta om det på natten händer något med vår dator. På det sättet kan vi spara många timmars arbete som ligger lagrat på hårddisken.

Förutom att man förlorat utförda arbeten känns det hopplöst när man möter skadegörelsen då man kommer till jobbet. Denna onödiga förstörelse som möter en, är frustrerande och det känns som om någon rört den personliga integriteten.

Vårt PV i Frankrike



I nordöstra Frankrike ligger en stor by som heter Nogent. I dessa trakter finns en lång hantverkstradition och där har tillverkats verktyg av olika slag, såsom saxar och tänger, ända sedan början av 1800-talet.

Vår franska produktverkstad startade som ett familjeägt företag 1947 och hette då Omnium Nogen-tais. Man producerade verktyg åt tandläkare och verktyg för tillverkning av tandproteser.

När elektronikindustrin började växa, övergick Nogent-fabriken mer och mer till att producera elektroniktänger. Även tänger för den mekaniska industrin kom in bilden. Varumärket som företaget använde sig av hette Baudoin och det var ett stort och välkänt märke i Frankrike. Dessutom tillverkade man även tänger för lokala marknader med varumärken som inte alls var särskilt stora.

Utöver dessa verktyg startades tillverkning av spårringstänger och det är på grund därav som samarbetet med Bahco Verktyg inleddes. Bahco sökte någon underleverantör som kunde tillverka spårringstänger och den underleverantören fann man i den franska byn Nogent.

Samarbetet mellan Bahco Verktyg och Frankrike-fabriken inleddes i slutet av sextioalet. Verktygsföretaget i Nogent köptes sedan av Bahco 1973 och då bildades företaget Bahco Forge et Outillage.

När Sandvik AB köpte Bahco Verktyg i Enköping införlivades Bahco Forge et Outillage i Saws and Tools som en enhet under PC Pliers.

Företaget har idag cirka 70 anställda och omsätter ungefär 30 miljoner kronor. Produkterna som görs där nere är polygriptänger, kombinationstänger, hållande tänger och en del elektroniktänger.

Fransmannen på verkstaden



Hervé Vimond började hos oss i augusti på PV Tänger

Ställskruven har träffat Hervé Vimond. Han jobbar som ingenjör här på Sandvik Bahco sedan en tid tillbaka. Han kommer från vår produktverkstad i Nogent, Frankrike.

Hervé, vad jobbar Du med här på Sandvik Bahco?

- Jag ska i första hand jobba med ett projekt som ska se över produktionen av våra Supreme-tänger. Förkortande av ledtiden är en viktig del i projektet. Verkstads-layouten kommer också att ses över. Jag ska dessutom arbeta med ett likadant projekt för standardtänger.

- Vad gjorde Du innan du kom till Bahco 1989?

- Efter min teknikerutbildning jobbade jag på ett företag som tillverkade verktyg för plastgjutning. Under den tiden fick jag tillfälle att arbeta i USA

i 1,5 år. Det var en nyttig erfarenhet för mig och även för min vistelse här i Sverige. Efter detta kom jag till Bahco Forge et Outillage och där är jag anställd som produktionsingenjör.

- Hur ser Du på skillnaderna mellan Sverige och Frankrike?

- Jag har under min anställning i Nogent haft tillfälle att besöka Sverige tidigare och därför känner jag ju till en del om landet, men för familjen är det annorlunda. Vår äldste son tyckte det var konstigt att ingen pratade franska här, men nu går han i förskola och har lärt sig lite svenska. Både min fru och jag läser svenska. Det svenska språket är grammatiskt inte så svårt, men uttalen är svåra. Det talade ordet uttalas inte som det skrivna. Sedan är det så att nordbor inte fungerar som sydeuropeer med det snabbare tempot, utan här är man lite lugnare och strävar mer efter konsensus.

- Gäller detta även arbetslivet?

- Ja, i Sverige diskuterar man olika saker längre och mer ingående innan man kommer till beslut och man strävar efter att nå kompromisser. Det kanske jag kan lära mig lite av. I sydeuropeiska företag är det mer hetsigt och det kanske går lite för fort ibland. Om jag jämför med den franska fabriken tycker jag att det finns en del saker man kunde anamma här i Enköping. Jag tror att en fullt utbyggd flexibilitet i flödesgrupperna är mycket viktig, att så många som möjligt är insatta i så många arbetsuppgifter som möjligt.



Vasaloppet Öppet Spår

Det är roligare att träna om man sätter upp mål för träningen. Vasaloppets Öppet Spår kan vara ett sådant mål.

Vänd Dig till Rolf Smedberg, Sandvik Bahco IF på telefon 2795, om Du vill anmäla Dig. Sista anmälningsdag är den 31 oktober.

I förra Vasaloppet deltog endast fyra personer i Öppet Spår och en, men naggande god, i Tjej-Vasan. Det vore roligt om det blir några fler nästa gång.

Förslagsverksamheten

Vi skriver ofta om att den och den har lämnat in förslag på förbättringar och fått en penningssumma som belöning. Ställskruven träffade Förslagskommitténs ordförande, Bennet Ernlund, för att höra lite mer om hur det fungerar idag.

- Hur gör man?

Bennet Ernlund: - Kommer man på något är det bara att skriva ner några rader på ett papper och skicka det till Förslagskommittén. Själva förslagsframställan behöver inte vara helt glasklart genomtänkt, utan det kan vi hjälpa till med. Sedan finns det förtryckta blanketter på olika ställen i företaget som det är lämpligt att använda.

- Hur har det varit hittills i år med inlämnandet?

- Det har varit som ett normalår, vilket innebär mellan 30 och 40 inlämnade förslag. Och fördelningen av belönade förslag är ungefär som den gamla 80-20-regeln, dvs ca 20 % av förslagen är bra

- Vad handlar förslagen om?

- Det kan vara allt, men det beror lite på vad man menar med ett förslag. Är det ett förslag då jag t ex föreslår att någon ska ha en ny stol? De flesta för-



Bennet Ernlund, ordförande i Förslagskommittén.

slagen handlar om förenklingar i produktionen. Dessutom kommer förslag om miljöförbättringar mer och mer. "Miljö" ligger i tiden just nu och det är bra. Från kommitténs sida ser vi mycket positivt på den typen av förslag. Speciellt om det är förslag som kan förändra arbeten, så att de inte ger upphov till skador.

- Hur beräknas belöningen? I riktlinjerna finns en komplicerad formel!

- Den är inte så komplicerad om man har jobbat med den en tid. Den säger egentligen att belöningens storlek står i relation till den tidsvinst eller den kostnadsbesparing som förslaget innebär.

- Om inte förslaget innebär en direkt vinst eller kostnadsbesparing, avgör kommittén hur mycket förslaget kan vara värt. Ibland kan det vara mycket svårt att göra dessa bedömningar, men med hjälp av kommittémedlemmarnas samlade erfarenheter, brukar vi komma fram till ett belopp som de flesta tycker är rimligt.

- Kan du komma på något bra förslag som lämnats in?

- Jag tycker att det förslag som hittills givit mest pengar är ett mycket bra exempel på hur ett förslag kan vara. Det var Mats Eriksson i Härderiet som föreslog att vi skulle sätta in en omrörare i svärtningsbadet. Förslaget innebär att livslängden på vätskan fördubblades. Detta medförde dels en penningbesparing och samtidigt en miljöförbättring, eftersom man inte behöver hantera vätskorna så ofta. Ett enkelt och bra förslag som gav förslagstäl-laren 22.500 kr.

Ingenjörsvetenskapsakademiens minnesmedalj över J.P. Johansson

Ingenjörsvetenskapsakademien (IVA) grundades 1919 med uppgift att främja de tekniska och ekonomiska vetenskaperna till nytta för det svenska samhället. I samarbete med näringsliv och högskola föreslår akademien åtgärder som ska stärka Sveriges industriella kompetens och konkurrenskraft.

Sedan 1924 har det vart eller vartannat år präglats minnesmedaljer till akademiens högtidssammankomster. Medaljerna ska erinra om personer som på sin tid gjorde betydelsefulla insatser för samhället. Serien av minnesmedaljer utgör en sammanställning över Sveriges mest framstående tekniker och ekonomer under 250 år - Sveriges hela

industrialiseringstid.

I år präglas minnesmedaljen över Johan Petter Johansson för hans framstående insatser inom det mekaniska området. Medaljen präglas i brons och åtsidan visar en bild av minnesmedaljören, framsidan en skiftnyckel.

Medaljen delas ut till de deltagande vid IVA's högtidssammankomst i Stockholms Konserthus den 26 oktober. Då hålls också ett föredrag över medaljören J.P. Johansson av professor Marie Nisser. Underlag för föredraget har Marie Nisser hämtat bland annat från J.P. Johansson-Museet.

Hans E Söder

J.P. Johansson-Sällskapet

Fil i kolossalformat

Elever från Tekniska Högskolan i Linköping har ännu en gång byggt "världens största verktyg". Bygget är ett inträdesprov för de så kallade "nollorna".



Jättefilen, som finns till beskådande i utställningen, förevisas här av Per Törnell, VD på Sandvik Bahco Norden.



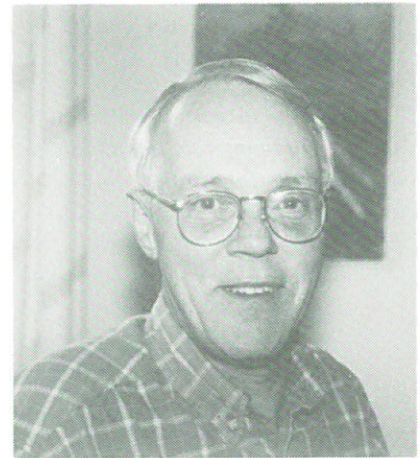
Olle Westberg (Ledarna)

- Längre tillbaka, då företaget drev restaurangen i egen regi, hade *Matrådet* en större betydelse. Nu när AMU driver verksamheten kan vi inte påverka lika mycket. Jag tycker att maten idag är bra och priset är bra.

Vi presenterar **Matrådet**

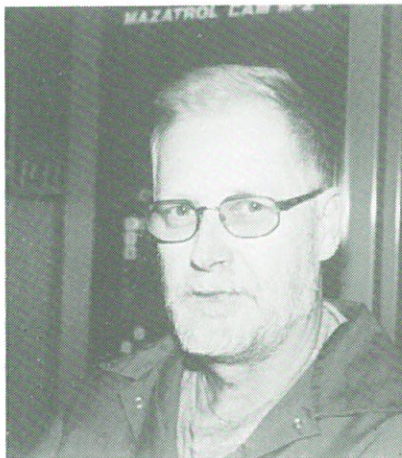
Vad är det? Vilka sitter med? Och vad gör de på sina möten? Sitter de kanske och avnjuter brakmiddagar som de sedan kan rekommendera?

Matrådet bildades för länge sedan för att vara ett språkrör för de anställda där de kan ge synpunkter på hur maten smakar och hur matsalen drivs. För att Du som inte vet vem som sitter i *Matrådet* och för att Du ska kunna påverka rådet, presenterar vi här dess ledarmöter och lite om vad de tycker om maten och det övriga kring driften. Har Du synpunkter är Du naturligtvis välkommen att ta upp dessa med *Matrådet*.



Rolf Rönngren (SIF)

- Det behövs ett forum där anställda kan få information om verksamhet och planer för Matsalen. Dessutom kan anställda föra fram synpunkter till oss om det är något de vill klaga på. Nu klagar ingen, utan de flesta tycker det fungerar bra.



Lars Åberg (Metall)

- *Matrådet* ska ta tillvara och föra fram personalens behov och önskemål om meny och priser. På mötena diskuterar vi framförallt menyn. Nu när AMU driver restaurangen, så har vi vad jag kan förstå mindre att säga till om. Men det fungerar bra idag. Det kommer få synpunkter från medlemmarna och det brukar betyda att det funkar bra.



Eva Kesselmark (Matsalen)

- Jag tycker vi ska ha ett matråd, det behövs. Men det är synd att det är samma personer som sitter där år efter år. Det borde komma in nya krafter.



Sture Svantesson (Matsalen)

- Jag tycker att det är viktigt med *Matrådet*. Genom den kanalen kan gästerna påverka oss om utbudet och om vi sköter oss som vi ska. Vi är lyhörda för vad de tycker.

Martti Kaalikoski (Företaget)

- *Matrådet* ska finnas kvar. Det fyller en funktion för de anställda. Rådet ger dem en möjlighet att påverka driften av matsalen. Det är naturligtvis viktigt att det kommer fram synpunkter, både ris och ros.



Sabamu

Varje dag serveras tre olika varmrätter, varav en vegetarisk, samt en salladsrätt.

Vi lagar all mat av färsk råvaror och brödet bakar vi själva. Vi bakar också kaffebröd, tårter och smörgåstårter på beställning.

Dagens rätt med sallad och kaffe kostar endast 38:- kronor.

Kom och ät i Sabamu Du också!

Vi lovar - Det är gott!

Ställskruven besökte utställningen Svensk Form. Sandvik Bahco har sponsrat utställningen tillsammans med HSB och IKEA. I föregående nummer av Ställskruven fanns en rabattkupong som Du som anställd kan utnyttja för att få rabatterat inträde till utställningen.

Det började för 150 år sedan

Föreningen bildades redan 1845 av en konstnär som hette Nils Månsson Mandelgren. Föreningen hette svenska slöjdföreningen och den bildades för att bevara de svenska hantverkstraditionerna. Det gamla skråväsendet avskaffades vid den här tiden och många trodde att hantverksskunnandet och den traditionen skulle försvinna om det gamla gesällsystemet med dess examen, eller som det hette gesällbrevet, avskaffades. Föreningen bytte sedan namn 1976 till Svensk Form.

Utställning på Liljevalchs

Utställningen beskriver den svenska formgivningens utveckling under vår moderna tid. Här kan man se hur svensk design då det gäller glas, porslän, möbler och många andra produkter har utvecklats. Den visar även den betydelse som formgivningen har på alla produkter och även på verktygens utformning. Sandvik Bahco med sina Ergo-produkter har en betydande plats i utställningen. Våra produkter presenteras på ett spännande sätt. De hänger i

Svensk form



ett rum som man kan kika in i genom gluggar i en vägg. Produkterna som hänger i luften ger ett intryck av att sväva tyngdlöst i ett rum med folieklädda väggar.

Framtiden

På utställningen får man även en tankeställare över vad som kanske komma skall.

* Nytt miljömedvetande

Kunderna kommer att kräva kretsloppstänkande och nya material kommer.

* Nya konsumtionsmönster

Den framtida konsumenten kräver mer av produkten och avstår oftare från köp.

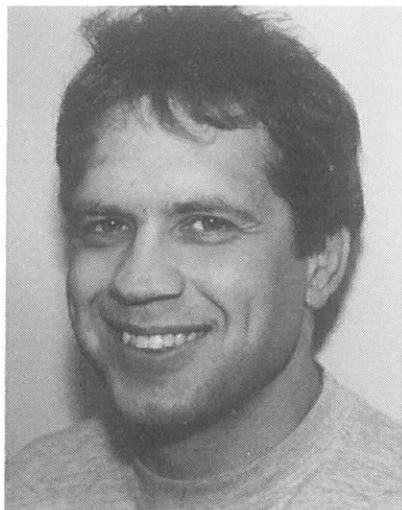
* Nya ekonomier

Framväxandet av nya alternativa småskaliga ekonomier, vi kanske väljer det lokalt producerade före det massproducerade. I större utsträckning väljer vi att inte äga tingen själva utan betalar för användandet.

På utställningen fanns ett framtida rum som gav upphov till eftertanke. Det innehöll endast en stol och ett bord och i rummet intill fanns en säng.

När man besökt rummet efter att ha sett alla prylar som designats till vackra föremål, undrar man hur mycket vi människor egentligen behöver för att leva. Och hur mycket vi människor dräller grejer omkring oss som vi inte behöver.

Ny sjukgymnast



Hälsohuset har anställt en ny sjukgymnast. Han heter *Håkan Jernberg*, och finns på Sandvik Bahco **tisdagar mellan klockan 07.30 - 11.30.**

Hur lever vi i vår vardag

Är det så här?

Sover för lite, Jaktar iväg till jobbet ev utan frukost, Trött på Jobbet, Slarvar med måltider på jobbet, Trött efter jobbet, Måste vila tills TV-programmet börjar; Sitter framför TV'n och slukar kakor, godis, chips, macka, öl - och kanske röker, Hasar via badrummet till sängen för att nästa dag börja om igen.

Om Du känner igen Dig är det hög tid att tänka om! **Du kan inte vila Dig pigg!** Du blir bara tröttare om Du inte gör något. Kroppen är byggd för rörelse och för att den ska må bra måste den få motion.

Orsaken till att vi ev. inte orkar med det liv vi lever är att vi saknar kondition och uthållighet. Kroppen anpassar sig till att orka med det nödvändigaste och inte mer. Vi saknar alltså reservkraft och grundkondition.



Vardagsmotion

Vardagsmotion kan smygas in i det dagliga livet på olika sätt. Du kan t ex ta en extrasväng på vägen till och från bussen, alltid gå upp och ner för trappan istället för att ta hissen, lämna bilen oftare hemma, cykla eller promenera istället. För att få konditionseffekt bör Du hålla igång minst 2-3 gånger per vecka i 30 minuter.

Tungt kroppsarbete ger inte automatiskt god kondition - som många tror. För att vi ska få en belastning av hjärtat och förbättra syretransporten i blodet fordras att vi engagerar stora muskelgrupper, t ex ben- och sätesmuskulerna.

Om dagens människa ska upprätthålla vardagskonditionen måste man röra sig - **Motionera!**

Ella Borg

På gång ...

- 24/10 Deltagare från företag och kommunen i Enköping här på utbildning i "risk management".
25/10 Det engelska säljbolaget med kunder på besök.
26/10 Startar två kurser i engelska på dagtid. Häng med Du också!
31/10 Syokonsulenter från Enköpings skolor besöker Sandvik Bahco.
1/11 Besök av 50 personer från Sandvik AB.
9/11 Besök från Sandvik Belzer i Tyskland.
10-11/11 Deltar i utställningen "Nätverk -95" i Tjädern (vid Lantmännen).
22/11 Styrelsemöte för Sandvik Bahco.

Tack!



Ett varmt tack
för all uppvaktning jag
fick med anledning av min
pensionering.

Gun Karneffjäll

Insändare

Om jag på kvällen upptäcker att jag glömt något viktigt vid min arbetsplats ute i verkstaden eller i omklädningsrummet, hur gör jag för att hämta det?

J-E T.

Svar

För Dig som inte har passéerkort gäller att Du får ta kontakt med Din närmaste chef och be om hjälp med att låsa upp.

Ingemar Johansson,

Fastighetschef.

Klockorna ute i verkstaden går lite olika och stämmer inte riktigt med tidredovisningssystemet. Det vore bra om alla klockor visar samma tid. Går det att ordna?

J-E T.

Svar

Det gamla väggklock-systemet är svårt att synkronisera med det nya tidredovisningssystemet. Vi är medvetna om att det kan skilja något i tid, men det är tidredovisningssystemet som gäller.

Ingemar Johansson

Det är svårt - nästan omöjligt - att stämpla in eller ut på kvällstid, åtminstone på klockan nere vid B-porten. Där är ju alldeles mörkt. Den enda belysningen är den lilla displayen på klockan. Knapparna med siffror och koder går inte att avläsa. Det vore bra om vi kunde få upp en belysning över klockan.

"Pannlampa vid övertid"

Svar

Vi ser över belysningen vid B-porten i samband med installation av en bevakningskamera. Ny ledbelysning kommer att sättas upp.

Ingemar Johansson

Frågetävling

1. Hur mycket stål gick åt till hela 1994 års produktion av skiftnycklar - 1.000.000 stycken?

- A. 787.658 kg
 B. 1.550.000 "-
 C. 3.602.900 "-

2. Hur många tränade i Sekvensen under september månad?

- A. 21 personer vid sammanlagt 137 gånger
 B. 38 "- 111 "-
 C. 60 "- 142 "-

3. Hur stor var den sammanlagda lönesumman som betalades ut till samtliga 360 anställda på Sandvik Bahco i Enköping 1994?

- A. 21.843.667:92 kronor.
 B. 44.622.506:48 "-
 C. 62.414.441:78 "-

Lämna in Ditt svar till Gunnel på Personalavdelningen senast den 15/11. De fem först öppnade rätta lösningarna får varsin Penninglott.

Namn

Vad säger Curt -
vår SIF-ordförande?



Vi fick in väldigt få svar i pratbubbeltävlingen i förra numret av tidningen, så vi avstår från publicering av förslagen. De som deltagit kommer att få varsin Penninglott.

Redaktionen tror nog i alla fall att det är rejäla lönepåslag som Curt sitter och klämmer på.