

## Testcykeln - STRESSFAKTOR eller hjälpmedel



Jan Ojerstav, 5734, är en av Barbro's försökskaniner. En ovanligt vältränad "kanin" dessutom. Cykelturen placerade honom - med klar marginai - i gruppen som har "god" kondition.

**En datorstyrd ergometercykel - kan det vara någonting att ha?  
Kan den verkligen vara bättre än den gamla hederliga, manuella testcykeln?**

Vår sjukgymnast, Barbro Liliekvist-Andersson, kan sannolikt svara på frågorna. Hon har sedan några veckor fått chansen att prova en datorstyrd testcykel. Hon har möjlighet att använda den för att testa bantare eller konditionssvaga. Eller varför inte som ett hjälpmedel vid hälsokontroll av anställda med speciellt utsatt arbete - den sa kallade riskgruppen.

*Text och bilder: Anne Allard (som enligt testet trots allt är vid liv).*

### Inte bara leksak

-Det är lätt att stirra sig blind på automatiken och datafunktionen, erkänner Barbro. Visst är det både spännande och roligt att använda cykeln. Men huvudsaken är att den utnyttjas på ett vettigt sätt och inte som en leksak.

Ergometercykeln är en strömlinjeformad skapelse utrustad med mikroprocessor och puls förstärkare. Pulsen registreras med optisk pulskontroll. Det innebär rent praktiskt att du får ett "örhänge" fastsatt i örsnibben. Sedan är det bara att trampa på.

-Hittills har jag testat cykeln på ett fåtal anställda. Flertalet försökskaniner har jag förstås hämtat här på hälsocentralen. Så här långt kan jag bara säga, att "datacykeln" undanröjer vissa metodiska fel. Använder jag mig till exempel av bröstelektroder istället för "örhänge", undviker jag risken att räkna fel på pulsen. Och inte behöver testpersonen vara särskilt "musikalisk" eller trampa i en viss takt. Belastningen varierar automatiskt med hastigheten, så att effekten hela tiden blir densamma.

-Sedan finns det också en del likheter med den manuella cykeln. Vilken av cyklarna jag än använder, går det inte att göra en jämförelse mellan olika individers testvärden. Och eftersom det i båda fallen rör sig om en uppskattning av konditionen, får man räkna med ett inbyggt fel på  $\pm 15$  procent.

Testcykeln väcker både intresse och nyfikenhet med sitt lätthanterade kontrollsystem. Testvärden presenteras digitalt i ett datafönster. Det finns indikatorlampor som visar bland annat om du trampar för fort eller jobbar för hårt.

-En av dom grupper som verkligen ►

## Testcykeln . . . . . forts

skulle behöva den här cykeln är bantarna. Cykeln kan nämligen räkna ut hur många kalorier som förbrukas under ett träningspass. Dessutom är den smidig att arbeta med. Men om mitt mål är att få en totalbild av individens kondition, räcker det naturligtvis inte med bara en "cykeltur". Då måste hela livsmönstret skärskådas.

## Motion - inte stress

"Man lever inte längre om man motionerar, men man dör med fina testvärden", enligt Moltas Eriksson. Och det ligger mycket sanning bakom de orden. Idag har det gått lite troll i motionerandet. Ung som gammal stressar runt motionsspåren i tid och otid. Till synes med ett enda mål för ögonen - höga testvärden.

-Det är viktigt att få en totalbild av individens kondition, säger Barbro. Inte bara den fysiska utan också den psykiska konditionen är viktig i sammanhanget. Jäkt och stress kan leda till hjärtinfarkt i en aldrig så vältrimmad kropp. Den som stressar på jobbet skulle må gott av en stunds *avkopplande* motion. Att springa mot klockan blir bara ytterligare en stressfaktor.

-Levnadsvanorna är A och O för hälsotillståndet. Det är inte säkert att den som stressar sig till bättre kondition får bättre, än den som lever ett stillasittande liv men med vettiga levnadsvanor i övrigt.

## Lagom är bäst

Ett av friskvårdens mål är, att få indivi-

den att må bättre och därigenom minska sjukfrånvaron. Det målet når vi kanske enklast genom att tänka lite mer "lagom"

- lagom motion
- lagom kost
- lagom laster.

Det är nämligen betydligt lättare att göra sig av med dåliga vanor i lagom takt. Att försöka bli en ny människa i ett slag misslyckas ofta och leder snabbt till återfall i gamla, osunda vanor.

-Här kommer testcykeln in som sporre till bättre levnadsvanor. Meningen är inte att den ska hetsa oss till meningslöst höga testvärden. Den ska vara ett hjälpmedel för att visa att vettig motion gör oss gott.

-Tycker du det är jobbigt att promenera? Eller blir du ansträngd av att gå i trappor eller uppförsbackar? Då har du sannolikt så dålig kondition, att det är en hälsorisk för dig. Ring i så fall upp mig så kan du få göra ett test. Ditt testresultat blir sedan en sak mellan dig och mig och ska inte jämföras med andras.

Lite förenklat kan man säga, att motionsspåret leder rakt in i en god cirkel.

- Motionerandet gör kroppen gott -
  - då kroppen trivs mår du bättre -
  - välbefinnandet gör dig friskare -
  - när du är frisk orkar du motionera.
- Och snart har du skapat en god vana: du har fått ett behov av motion.

## PS

Du når Barbro på telefon 929.

# Litet av varje

## Lyxförpackning

Äntligen är CVA-NYTT här i sin nya tappning.

I höstas berättade jag helt kort om den kommande förändringen. Nu är den alltså genomförd. Inte bara namnet och "huvudet" har bytt utseende. Det har hänt något med papperet också. En kvalitetshöjning minsann!

Premiärnumret bjuder dessutom på extra fin kvalitet - en liten gest från tryckeriets sida.

Detta ska alltså i framtiden vara CVA-NYTT:s musik.

Red

## Tarta på tarta

En liten men uppskattad sektion hos oss är "vakten". Det bevisas inte minst av alla tårtor som vaktpersonalen får.

I mitten av månaden skickade bland annat Radio Västmanland två tårtor som tack för hjälpen med temperaturuppgifterna. Knappt var sista tuggan svald förrän nästa tarta stod på bordet. Den kom från en av grannarna på "sjukan".

Här måste jag avbryta "tårtkavalkaden" eftersom en tanke slår mig. Ett bevis på uppskattning? ... När fick egentligen *jag* en tarta sist? ... Och när fick *du* en?

# Två om budet

Det har hänt någonting på centralexpeditionen som alla märkt. Nu är det inte bara Janne, Lennart och Peter som kommer med posten. Vi har fått två budbärare till - Marie och Ann-Catrin.

I oktober månad fick pojkarerna en första förstärkning. Då kom Marie Andersson. Hon hade dessförinnan jobbat på tryckeriet en tid. Nästa förstärkning kom i början av januari i år. Ytterligare en flicka, Ann-Catrin Karlsson, sällade sig till skaran.

-Vid det här laget har vi redan lärt oss alla turer, berättar Marie. Och med jämna mellanrum byter vi med varandra för att få lite omväxling.

Ann-Catrin tillägger: -Ja, vi har väldigt kul tillsammans! Men det kan vara ganska jobbigt emellanåt. Speciellt roligt blir det när någon av oss är borta.

Arbetet bakom kulisserna märker inte vi andra. Vi är nöjda om postgången fungerar. Och det gör den - alltid. Det är ett högt betyg åt våra budbärare.



Här står dom på post våra postflickor, Marie t v och Ann-Catrin.

## Modern svenska

På en kurs i "Begriflig svenska" fick vi elever lära oss lite modern svensk grammatik.

**Substantiv:** alla ord som du kan sätta "jäväl" efter.

**Adjektiv:** alla ord som du kan sätta "skit-" framför.

**Undantag:** till exempel ordet "skit-stövel" som är ett substantiv.

Ett slående och tankeväckande exempel, eller hur? Det svenska språket tycks gå en dystur framtid till mötes.

## Våra okända yrkessjukdomar

### Del 3

#### - Degskalle -

Har sin största spridning i bagaryrket. Dock rapporteras liknande symtom från allmänheten vid jultid. Ofta i samband med storbak i hemmen.



-Vill du kanske ta tillbaka ditt gamla jobb, säger Karla Rydqvist skrattande. Det var nämligen lite svårt för Cajsa att hålla fingrarna borta från varor och vagn.

# Karlavagnen drar

I tio år har herrskapet Edberg - först Hilmer och senare Cajsa - arbetat med att stilla vart sötsaksbegär. Nu har Cajsa emellertid för gott släppt taget om gottvagnen. Hon tänker i framtiden ägna sig åt kontrollarbete. Istället är det Karla som drar vagnen numer. Sedan en månad tillbaka känner hon sig för i jobbet som försäljare. Vana har hon sedan tidigare - Karla Rydqvist jobbar i vanliga fall på Gyllene Balken.

## Vanans makt

Gottvagnens vara eller icke vara har diskuterats ända sedan den togs i bruk. Men intill denna dag har begäret varit starkare än förnuftet.

Den vagn som används idag är vår egen konstruktion. Likaså byggdes föregångaren - en tung koloss - här på CVA.

I förrådet vid bergsinfarten träffar jag Karla och Cajsa. Cajsa har svårt att hålla fingrarna i styr. Hon plockar med varorna och ordnar med kassan som hon alltid har gjort.

-Det är vanan som sitter i, skrattar hon. Ett stressigt jobb har det varit där allt måste gå undan. Det är inte så konstigt då om det rycker i fingrarna när jag står här igen.

Sju år hann Cajsa sköta försäljningen innan hon sadlade om i januari månad.

-Jag tycker det är säkrast att hoppa av innan det är för sent att lära sig något nytt. Och jag är lite nyfiken också att se hur jag klarar av ett annat arbete.

## Hon visslar på karlar

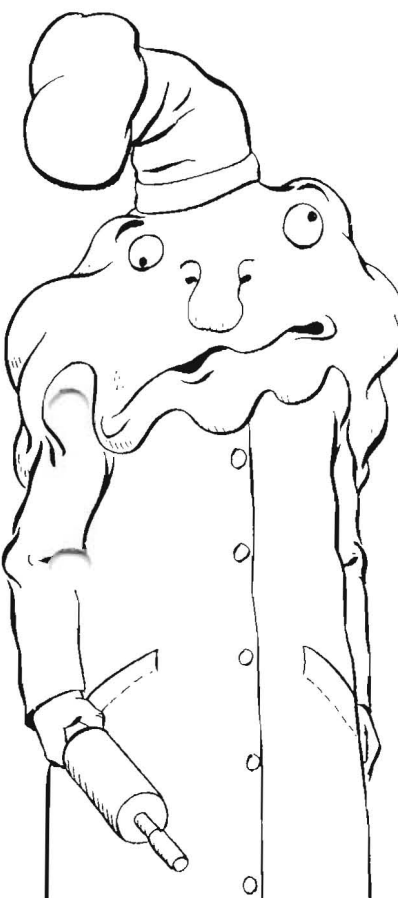
I berget, "rep"-verkstan och elektronikverkstan är det försäljning varje förmiddag. Det blir alltså en hel del spring på en halvtidstjänst.

-Men det är roligt trots stressandet, tycker Karla. Jag känner mig mycket välkommen när jag dyker upp. Mitt besök är ju ett litet avbrott i rutinen.

När Karla visslar i sin vita visselpipa händer det saker. Som i ett trollslag flockas karlarna kring henne. Ja, inte bara karlarna. Det kommer förstas kvinnor också. Godis väljs och säljs. Alla växlar några ord med Karla. Lite vänligt gnabbande hör till och skratten hänger i luften.

-Nackdelen med det här jobbet är, att det inte finns någon ersättare. Blir jag sjuk så får kunderna "lida". Då, om inte förr, får jag veta att jag är efterlängtd.

Så drar Karla vidare med vagnen till nästa ställe. Ljudet från visselpipan hörs på nytt och berättar att den efterlängtdade Karlavagnen har kommit.



## PS

Pappa till idéer och teckningar i den här serien är Stefan Nagy. Sedan den 1 februari arbetar han på 5742, katalogdetaljen.

## Allmänheten - vår bästa detektiv

Att stölder förekommer då och då inom verkstadsområdet är ingen nyhet. Och nu har det hänt igen!

Från våra tjänstebilar har tillbehör stulits. Bland annat saknas bilbatteri och utrustning för baklyse. Och någon annan förklaring finns inte än att det rör sig om ren stöld.

Kan vi på något sätt stoppa den här utvecklingen? Ja, kanske. Om vi alla hjälps åt med den inre bevakningen och skärper vår uppmärksamhet. Och om var och en ser till att lås för dörrar och grindar fungerar. Dessutom ska alla stölder av större omfattning polisanmälas.

Kontakta 8104 om du behöver råd och anvisningar.

## Rätt nummer - 552

Slarv eller brådska, kanske bådadera, gjorde att jag gav Åke Johnsson fel telefonnummer i förra numret. Nu är det för sent att kontakta Åke angående pryö i verkstadsarbete.

Men om du söker honom i något annat ärende så ring 552! Det skulle glädja inte bara Åke utan även Rune Lindberg, som också drabbades av den felaktiga uppgiften.

Red

## Han kommer efter ...



Samuel Forsström, 6331, började arbeta vid CVA i december. Vid presentationen av nyanställda i årets första CVA-NYTT fanns inget bildbevis på detta. Därför får Samuel en alldeles egen presentation så här i efterhand. Välkommen!



Manusstopp den 10 mars!  
Nästa nummer planeras till vecka 13



Teckning: Lennart Askerlöf

# Vassare än Wassberg

Inte det? I så fall har du chansen att bevisa motsatsen i mars månad. Två chanser får du till och med.

Till att börja med kan du anmäla dig till CVA-mästerskapen i längdåkning. Två skidkungar och en -drottning ska koras den 1 mars. Det blir alltså tre klasser: män, kvinnor och veteraner.

Så var det förstås det där med anmälan. Den bör du göra NU! Senast torsdagen den 28 februari måste

Göte Ifn 983,  
Kjell " 689  
eller Stig " 297

få veta att du kommer att delta.

Och när du nu ändå har någon av dem på tråden tar du chans nummer två. Du anmäler dig helt enkelt till FFV-mästerskapen i Östersund! Tävlingsarna går av stapeln i samma tre klasser den 15 mars.

Visserligen är det inte sista anmälningssdag förrän i morgon - alltså fredagen den 29 februari - för att få delta i Östersund. Men det är lika bra att vara ute i god tid. Vi andra håller tumarna!



Ett varmt tack för de fina glasen som jag fick på min 30-årsdag!

Marianne Bohlin  
6501

Ett varmt tack för all uppvaktning i samband med min pensionering.

Sune Filmberg  
4602

Ett hjärtligt tack till chefen för FFV-U, SF avd 2152 samt arbetskamrater på avd 8622 för de vackra julblommorna.

Stig Pettersson

Till chefer, arbetsledare, arbetskamrater och till SF avd 2152 riktar jag ett hjärtligt tack för uppvaktningen vid min pensionering.

Nils Lundblad  
fd 6944

Varmt tack för all omtanke vid min hustrus bortgång.

Johannes Norgren

För vänlig hägkomst på min 50-årsdag ber jag få framföra mitt hjärtligaste tack.

Olle Göransson

Vintern sjunger på sista versen och julen har vi lämnat bakom oss. Men innan den alldeles faller i glömska vill jag framföra mitt tack till chefen för FFV-U för julblomstren. För blomstercheckarna tackar jag FCTF lf 107.

Sven Tiborn  
6105



## 50 ÅR

13 mars Torborg Johansson 5713  
25 mars Stig Jäderlund 4240

All uppvaktning på min födelsedag undanbedes vänligt men bestämt.

Ernst Stenström 8650