

På besök hos FFV-doktorn

– Ur hälsovårdssynpunkt är FFV en bra arbetsplats.

– Det finns naturligtvis avdelningar med höga ljudnivåer och farlig strålning, men där är också alla tänkbara skyddsåtgärder vidtagna.

– Man kan inte göra mera på de platserna för bättre arbets-

miljö. Nästa steg skulle vara att byta ut den mänskliga arbetskraften mot robotar, säger Carl Nyström, FFVs egen företagsläkare i Arboga. Kände du igen honom som "soffliggaren" i förra CVA-nytt?

Carl Nyström har varit företagsläkare på FFV sedan 1972. Under årens

lopp har åtskilliga anställda besökt hans mottagning.

– De flesta som kommer hit har besvär med muskler och leder. Ryggont och värkande nackar tillhör de vanligaste åkommorna, berättar doktorn.

– Den mest utsatta gruppen för sådana skador är lokalvårdarna. Deras jobb är slitsamt, tungt och ofta ensidigt. Följderna blir hög sjukfrånvaro och täta sjukvårdsbesök.

Jämnt fördelade

Besvärerna med ryggar och nackar, samt muskler överhuvudtaget, är jämnt fördelade mellan L- och R-anställda.

– Ibland kan det faktiskt vara skadligare att sitta på kontor hela dagarna än att jobba på en produktionsavdelning.

– Terminalplatserna är ett modernt exempel på arbetsmiljö, som kan medföra för mycket stillasittande och därmed muskelproblem.

– Det beror tydligen också på vad man gör vid terminalerna. De som skapar och gör egna program, verkar kunna sitta hur länge som helst utan att känna av det i ryggen. De som däremot gör rutinjobben, får ont av spända muskler och ensidiga arbetsställningar, förklarar Carl.

Friskvård viktig

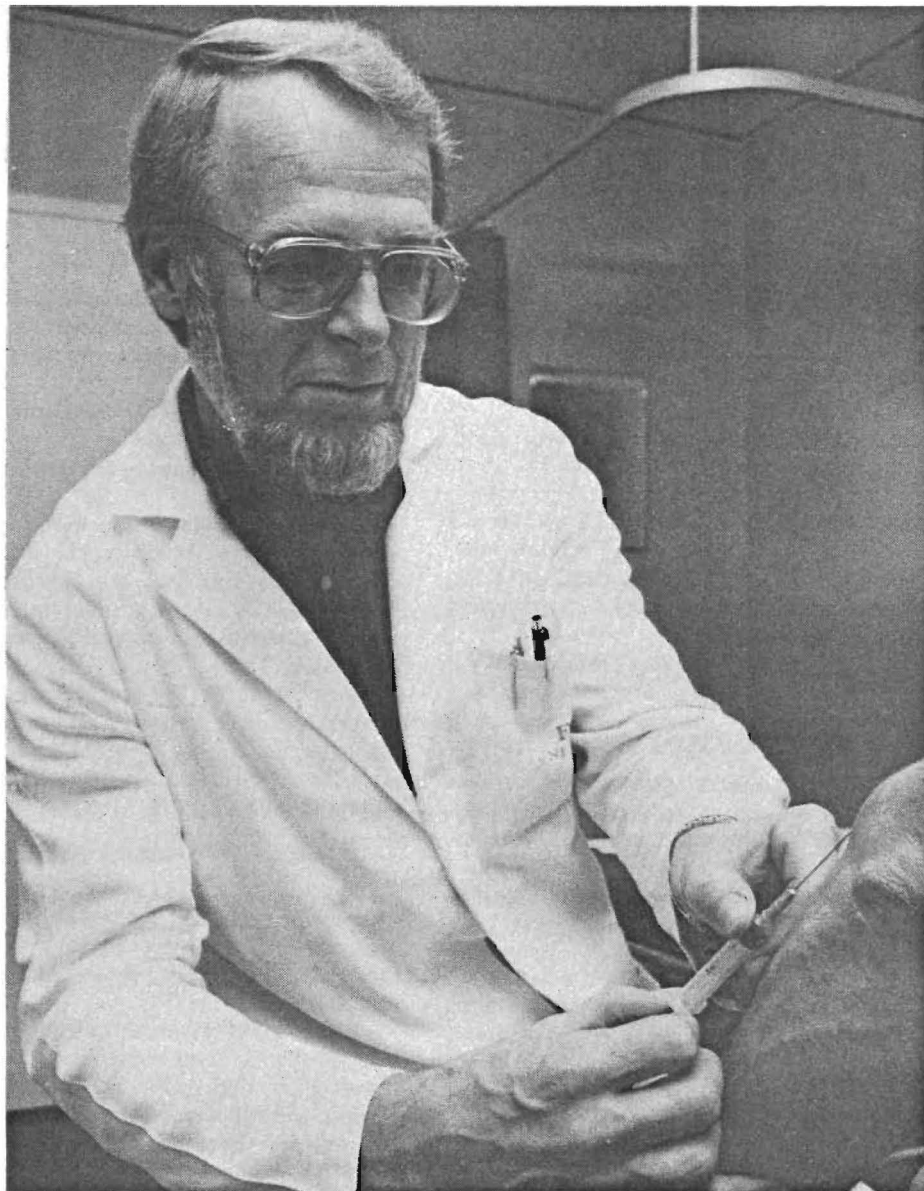
Som framgår av namnet "företagshälsovård" är det inte meningen att doktor Nyström och hans arbetskamrater enbart ska syssla med sjukvård.

– Vi ser sjukvården som en "inkörsport" för den väldigt viktiga hälsovården eller friskvården. Därför propagerar vi för riktiga kostvanor, rökavvänjning, motion och försiktighet med alkoholbruk.

– Visst betyder arbetsmiljön en hel del för vårt välbefinnande, men vi påverkas också i hög grad av hur vi lever utanför arbetsplatsen, säger Carl.

Och doktorn försöker leva som han lär. Någon "soffliggare" är han inte, trots att han uppträdde som sådan i vår gissningstävling förra veckan.

– Det här med motion tillhör nog också mina "ovanor", skrattar han.



FFVs egen doktor utnyttjas flitigt av de anställda. Vare sig det är fråga om akuta sjukdomsbesvär eller kroniska åkommor, känns det skönt att ha doktorn "innanför grindarna". Foto: Hans Hedin

Parkera med hänsyn

- Visa hänsyn och omtanke!
- Kom ihåg "kugg"-principen vid utfarterna!

Hälsningen kommer från anläggningschef Åke Entoft och FFV Underhålls Trafiksäkerhetskommitté.

Kommittén vill nu nå ut med information om bland annat den omgjorda parkeringen utanför Vakt- och Hälsocentralen.

I samband med årets semester gjordes vissa förändringar på den nämnda

parkeringsplatsen norr och öster om byggnad 30. Avsikten var att uppnå bättre trafikmiljö.

In- och utfarter har enkelriktats och observanta bilförare har säkert lagt märke till de nya skyltanvisningarna.

Dock råder det fortfarande stora problem med hur man ska parkera bilarna. Trafiksäkerhetskommittén har tagit fram en karta som klart visar hur man får parkera.

Parkering i dubbelrader får ske på A-områdets norra del, (se karta nedan), men i övrigt ska all parkering ske i

enkelrader.

Kommer inte ut

- Det har förekommit att bilisterna parkerar i trerad på vissa ställen. Det betyder att bilarna i mitten inte kommer ut förrän någon i rad ett eller tre flyttar sina fordon, säger Åke Entoft.

- Så ska det naturligtvis inte vara. Vi uppmanar till noggrann efterföljelse av parkeringsanvisningarna.

Parkeringsraderna kommer att markeras med vit färg i kanten på asfalterat körfält och gångbana.

- Det är viktigt att man redan nu tänker på radindelningen när man parkerar. Evakueringsgångarna får inte blockeras!, fortsätter Åke.

Gångvägarna

Gångvägen från Hälsovårdscentralen österut har breddats och ny infart till parkeringsområde B från Kungsörsvägen har öppnats.

Gångvägen genom poppelhäcken har gjorts smalare och är därmed inte avsedd för fordonstrafik numera.

- En ny genomfart för fordon har öppnats mellan parkeringsområdena A och B intill tennisbanan i områdets södra del, säger Åke.

"One more time"...

Trafiksäkerhetskommittén konstaterade vid sitt senaste sammanträde, att bergsinfarten fortfarande missbrukas av gångtrafikanter.

- Det är trist att behöva tjata om det här igen, men så länge ingen förbättring sker, måste vi ändå göra det, säger Åke och fortsätter:

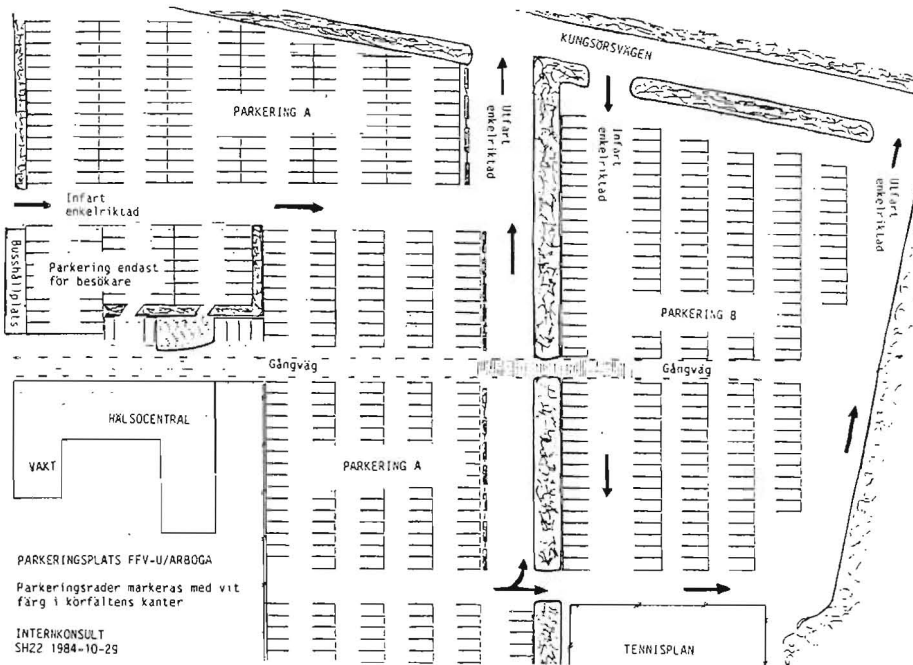
- All genomgångstrafik i bergsinfarten är i princip förbjuden. Undantag medges endast för dem som har medicinska skäl. Övriga ska använda trappan och gångtunneln upp till personalbyggnaden.

- Som det nu är, har truckförarna en mycket besvärlig situation. De har berättat, att det till och med hänt att folk har klivit över truckgafflarna för att komma fram!

Mörkret är här

- Vi vill också passa på att uppmana cyklisterna att alltid ha lyset tänd vid färd under den mörka tid som nu är inte. Det gäller även vid färd inom inhägnat område.

- Gångtrafikanterna ska plocka fram reflexbrickorna som delades ut förra hösten. Förhoppningsvis får vi så småningom särskilda mörkerreflexer med FFV-reklam. Huvudsaken är att alla bär reflex så att inga mörkerolyckor behöver drabba oss inom eller utanför FFV-området, avslutar Åke.



Så här ser den nya parkeringsplanen ut. Har du svårt att se hur den är upplagd på denna förminskade bild, kan du höra av dig till Åke Entoft och få en större skiss.

Meddelande till "handlingsfulla"

Hemliga handlingar daterade före 1969 och fram till samma års utgång.

Det är dags att ta sig en titt om du har sådana utkvitterade handlingar liggande någonstans! Internkonsult Sivert Identeg, FFV-U Linköping, vill ha dem snarast.

Sivert Identeg har fått i uppdrag att plocka ut alla handlingar daterade före 1970 från sektorns arkiv, för att vidarebefordra vissa delar till Krigsarkivet i Stockholm.

Anledningen är att FFV Underhåll sorterade under Försvarsdepartementet fram till 1969.

Sivert har nyligen gått igenom arki-

vet hos FFV Underhåll Linköping. Därifrån levererades inte mindre än åtta ton papper till Krigsarkivet! Det fanns handlingar ända från 1916 på tidigare CVM.

Nu är det dags att göra samma arkivgenomgång på FFV Underhåll Arboga!

In med handlingarna!

- För att Sivert Identeg ska kunna utföra sitt uppdrag, måste alla utkvitterade handlingar, daterade före 1969 och fram till det årets utgång snarast lämnas in, säger säkerhetschefen Sigvard Larsson.

- Skulle det vara så, att någon bedömer att han eller hon fortfarande behöver handlingen för sitt arbete, får man via registrator ta en kopia på den samma och lämna in originalet.

- Det är viktigt att alla hjälps åt och ser till att handlingarna kommer fram så fort som möjligt, hälsar säkerhetschefen.

Handlingarna ska lämnas till Anna-Greta Karlsson, SA10.

Linda fick mersmak på data

I två veckor har Linda Jonsson, Örebro, varit PRAO-elev på avdelning Systemteknik inom division Avionik.

Linda går i årskurs 8 och har ännu inte bestämt sig för vad hon ska bli.

– Men jag skulle nog kunna tänka mig att syssla med datorer i framtiden, säger hon.



Annika Molander har varit handledare för Linda Jonsson under PRAO-tiden. – Jag har fått vara med om jättemycket, säger Linda. Foto: Ingemar Kjellberg

Lindas pappa, Jan R Jonsson, arbetar på avdelning Systemteknik, (AS). Han har naturligtvis bidragit till Lindas intresse för datateknik och datorer.

– Jag blev nyfiken på FFV Underhåll, eftersom pappa jobbar här. Det var också tack vare honom jag fick chansen att komma hit, berättar Linda.

PRAO betyder Praktisk Yrkesorientering. Ett av höstterminens PRAO-områden i årskurs 8 heter "teknik och till-

verkning".

– Mina klasskamrater gör sin PRAO på alla möjliga arbetsplatser, verkstäder, bärningsfirmor och till och med konditorier. När de fick veta att jag skulle hålla på med datorer, blev de "eld och lågor", säger Linda.

Förstakontakt med data

Under två veckor har nu Linda varit PRAO-elev hos programmerare Annika Molander, AS60. De första dagarna fick Linda se på hur Annika jobbar. Så småningom fick Linda börja prova datorns mysterier själv.

– Jag har lärt mig koda och sköta plottern. Jag har skrivit in texter och lärt mig editor. Kan man editor, så kan man ändra i program och skapa texter, förklarar Linda.

Det är första gången hon arbetat med data och för Linda har PRAO-tiden gett mersmak:

– Jag ångrar verkligen inte att jag valde FFV Underhåll som PRAO-plats! Det är förstås omöjligt att på så kort tid sätta mig in i svåra system, men det jag sett hittills verkar kul och intressant, säger Linda.

Dags-att-fimpa-vecka

"Bättre miljö utan rök."

Denna slogan kommer snart att spridas över FFV Underhåll. Det är nämligen dags för "Rökfria Veckan" den 18–25 november.

Hälsovårdscentralen erbjuder rökavvänjning i grupp.

Kanske är det din och min tur att fimpa nu?

Rökavvänjning. Ett ord som klingar dåligt i den inbitne rökarens öron. Samtidigt vaknar det usla samvetet: "Jag borde sluta röka. Jag skulle må bättre och min omgivning kunde få njuta av frisk luft. För att inte tala om hur bra plånboken skulle må. Men jag klarar nog inte av att fimpa för gott..."

Ingen av oss rökare kan ha undgått informationen om nikotinets skadeverkningar. Visst önskar vi ibland att vi vore rökfria.

Det är mitt i denna problematik "Rökfria Veckan" vill komma in med hjälp och stöd.

Många har slutat

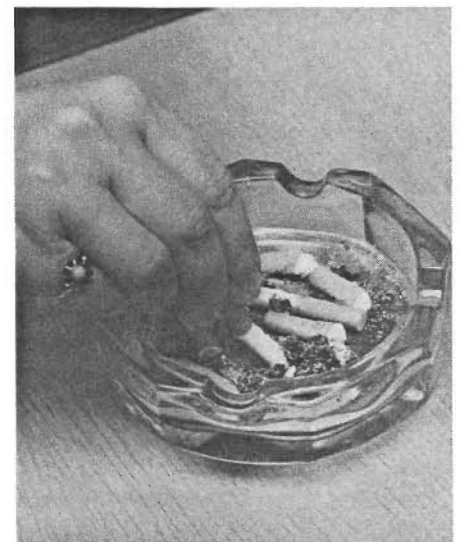
På FFV Underhåll ska rökavvänjningen ledas av kurator Eivor Palmqvist och undersköterska Britta Granberg. Med hjälp av bland annat nikotintuggummin, ska de som anmäler sig få stöd att sluta röka. Anmälan kan ske per telefon till Eivor eller Britta, 1757, 1742 eller 1743.

– Vi har haft grupper förut och det har gått riktigt bra för dem som velat sluta röka. Ibland har upp till 60 procent kommit ifrån rökningen helt, berättar Eivor.

Information

Gruppen som anmäler sig till rökavvänjning, kommer att träffas efter arbetstid under "Rökfria Veckan". Har du planer på att sluta röka, men inte tid att vara med i gruppen, kan du ändå få hjälp om du vänder dig till Eivor eller Britta.

De har nämligen nytt och fräscht material i form av broschyrer och små-



På uppdrag av Socialstyrelsen anordnas "Rökfria veckan". Är du en av dem som ska fimpa för gott nu? Foto: Hans Hedin skrifter, som de delar ut gratis.

Det lär bli svårt för oss rökare att komma undan sanningen om vår ovana, åtminstone den 18–25 november...

Mässen fyller 30 år!

Gyllene Balken firar 30-årsjubileum vecka 46.

Det kommer att bli en spännande vecka, fylld av glada överraskningar.

På fredag ska lunchgästerna underhållas med sång och musik.

Varje dag bjuder Gyllene Balken sina gäster på någon slags efterrätt.

God mat på mässen är vi ju redan vana vid att få, men under veckan som kommer, lär det bli något alldeles extra...

GYLLENE BALKENS 30-ARS JUBILEUM

Måndag 12/11

Dagens Husmanskost Stekt Rödspätta med Brynta Champinjoner
Köttbullar med Stuvade Makaroner

Dagens Sallad Skink- och Banansallad

A la Carte Fyllt Lövbiff

Efter maten
bjuder vi på
en Glasskaka

Tisdag 13/11

Dagens Husmanskost Kokt Fläskbrog med Rotmos
Stekt Ungnötlever med Bacon och Capris

Dagens Sallad Portugisisk Tonfisksallad

A la Carte Renfilé du Chef

Efter maten
bjuder vi på
en Satsumas

Onsdag 14/11

Dagens Husmanskost Prinskorv med Stekt Potatis och Ägg
Kokt Torskfilé med Pepparrotssås och Ärtor

Dagens Sallad Kyckling- och Ostsallad

A la Carte Fjärilskotlett Riviera

Efter maten
bjuder vi på
Äppelkaka och
Vaniljsås

Torsdag 15/11

Dagens Husmanskost Ärtsoppa och Tunna Pannkakor
Hemlagad Pannbiff med Löksky

Dagens Sallad Rostbiffsallad

A la Carte Stekt Regnbågsforell med Gräddillsky

Efter maten
bjuder vi på
en Banan

Fredag 16/11

Dagens Husmanskost Skinksnitzel med Senapsgräddsås och Tomathalva

Dagens Sallad Västkustsallad

A la Carte Helsteckt Oxfilé med Rödvinssås

Efter maten
bjuder vi på
Kaffe och
Godbit

UNDERHALLNING

Efterlysning: Sunt trafikvett!

Cykelbanor är avsedda för cyklister. Så även inom FFV Underhåll. Klagomål från cyklister har inkommit till redaktionen, sedan fotgängare tagit sig för med att ockupera cykelbanan vid lunchtid.

- Vi vill inte köra över fotgängarna som använder cykelbanan till gångbana när de ska gå till mässen. Men det är lättare sagt än gjort, eftersom de promenerar fem-sex i bredd. Alternativet blir att styra ut cykeln i terrängen, men det är ju inte trafiksäkert heller, hälsar cykelläkaren Inger Larsson, SA20.

Skärpning, gångtrafikanter!

Ge plats för bilen

Detta med att färdas i bredd är inte bara populärt bland fotgängare. Cyklister, på väg till och från arbetet, föredrar också att cykla jämsides.

- När ni cyklar två-tre stycken i bredd och även åker om dem som åker två i bredd, tänk då på oss bilister! Vi vill gärna rymmas på vägbanan också, hälsar Inger B, SA20.

Skärpning, cyklister!

Ska vi behöva ta hit trafikpoliser för att få ordning på FFVs interna trafikproblem?

Konst på mässen

Konstföreningen Färgtrollet fortsätter att fagna våra estetiska sinnen på mässen. Just nu pågår föreningens utställning av Arbogakonstnären Rolf Blomquists tavlor.

Konstnären är född 1934 i Örebro. Han är både målare och grafiker. Utställningen på mässan pågår fram till den 16 november. Om du hittar någon tavla som du vill köpa, kan du höra av dig till Kristina Wiberg, SP23, eller någon annan i Färgtrollets styrelse.

Malmslättgäster

Brukar du göra tjänsteresor till FFV Underhåll i Linköping? Då har du också sett det gula kortet, som du får av vakten. Frågan är, om du har läst vad som står på denna viktiga serviceinformation...

Samtidigt som vi legitimerar oss i vakten på Malmslätt får vi ett gult kort i handen. På detta står, att vi ska meddela växeln vem vi besöker, så att de kan nå oss, om någon söker oss per telefon. Bra service, eller hur?

Självklart ska även "kändisarna" - de som är kända av vakten och inte behöver legitimera sig - göra det samma!

TACK

Tack alla 27/28-supporters för den fina avskedsgåvan jag fick vid min pensionering.

Gunnar Hägg, AR57

Ett hjärtligt tack för presenter och vackra blommor jag fick vid min pensionering.

Nils Enander, AF83

Allt du behöver göra är att lyfta på luren i närmaste telefon och slå 190 till växeln. Missar du detta, så är risken stor att viktiga telefonsamtal aldrig når dig. Varken växeln eller vakten vet var du befinner dig.

CVA-NYTT 1984

Ansvarig utgivare:
Redaktör:
Postadress:

Tommy Johansson
Britt Blom SD05
FFV Underhåll
732 81 Arboga
0589/818 59

Redaktionsråd:

Roger Thelenius
FCTF
Alf Gustafsson SF
Hans Risberg SF
Kurt Bergström
Saco/SR

ISSN 0281-1936