

Skrotning av berget



Nej, berget är inte kass, det ska bara skrotas,

Foto: Ingemar Kjellberg

d v s lossnande stenar huggs bort med hamnare och mejsel så att de inte faller ner och kommer någon till skada. Här jobbar "berggubbarna" 36 timmar i veckan nattetid för att inte störa produktionen på dagtid. Det är ett riskfyllt uppdrag, som fordrar stor koncentration.

Ett ovanligt arbete pågår just nu vid CVA. En grupp ur försvarsmaktens "berggubbar" utför skrotningsarbeten i bergverkstaden. Arbetet har föregåtts av en noggrann inspektion av en bergmästare, varefter anläggningssektionen har anlitat Fortifikationsförvaltningen för själva skrotningen.

Arbetet kommer att bedrivas mellan kl 24.00 och 09.00 ett par månader framöver. Vissa partier av berget ska skrotas men det finns också partier som måste förankras med bergbult, som slås in i borrarade hål.

Gruppen består av fyra man med Christer Andersson som förman. Anläggningssektionen får givetvis "serva" med t ex vatten, tryckluft och ljus m m under denna period.

Denna "skrotning" av berget följer helt Arbetarskyddsstyrelsens anvisningar. Det är fem år sedan vi gjorde en liknande skrotning och man hoppas att det nu kan dröja bortåt tio år tills nästa måste genomföras.

Åke Entoft

Fackliga årsmöten

Sitt rätt

Israelbrev

Kursnytt



Arsmöten



Den 9 mars höll FCTF If 107 årsmöte på Gyllene Balken.

Medlemsantalet har ökat igen och är nu uppe i 1.180 medlemmar.

Så snart som det nya lokala medbestämmandeavtalet är klart räknar man med att i någon form åter ta upp avtalsutbildningen för alla anställda. Enligt avtalet har vi rätt till 5 timmar per anställd.

Efter konstitueringsmötet fick styrelsen följande utformning:

Erik Werner CVA, ordförande
Lennart Löth F:UR, v. ordförande
Birger Björklund CVA, kassör
Ruben Hansson F:QU, sekreterare
Lars Höök CVA, v. sekreterare
Kai Eriksson CVA, ledamot
Arne Johansson CVA, ledamot
och studieledare
Holger Oscarsson CVA, ledamot

och arbetsledargruppens ordf. Bengt Svensson FDC, ledamot.

Styrelsen är således oöförändrad sedan förra året med undantag för suppleanten Margareta Ljustell, som blivit ersatt av Maud Gustavsson.

Ca 200 personer avåt en stark och mycket god supé efter mötet och man dansade till Rolf Raymonds orkester, som gjorde sitt allra bästa för att stämningen skulle vara på topp.



Bo Reinholdsson
ny v. sekreterare

I Medborgarhuset samlades SF:s avdelning 2152 den 20 februari till årsmöte.

Man beslöt i likhet med föregående år att mötesdag för år 1979 ska vara den 3:dje tisdagen i varje månad med undantag av månaderna maj t o m augusti.

Årets möte följde valberedningens förslag och vid ett senare konstituerande möte fastställdes styrelsens sammansättning. Ny medlem i styrelsen blev Bo Reinholdsson, som fick uppdraget att bli vice sekreterare.

MBA-S-utbildningen beräknas starta under senare delen av 1979 med 5 timmar per anställd.

Styrelsen fick följande sammansättning efter det konstituerande sammanträdet.

Ingvar Johansson, ordförande
Börje Sturk, v ordförande
Åke Johnsson, andre v ordförande
Karl-Henry Askrot, kassör
Sten Larsson, v kassör
Alf Gustavsson, sekreterare
Bo Reinholdsson, v sekreterare
Sven Björklund, ledamot
Sten Edberg, F:UR, ledamot

Under mötet tilldelades Gösta H Johansson och Ingvar Johansson förbundets förtjänstetecken för många års arbete inom arbetarrörelsen. Det var ombudsman S-O Pettersson, som kom från förbundet i Stockholm som "dekorerade" de bägge med nålen.

Kvällen avslutades med underhållning av ett trubadurpar, som uppskattades mycket.

Sitter du fel?

Javisst! Det finns undersökningar som visar att 90 % av alla skrivbordsanvändare och maskinskrivare sitter fel. Att sitta fel innebär onödigt stora påfrestningar på kroppens leder och muskler. Felbelastningar ger smärta från ledstrukturerna och spänningsvärk i musklerna. Dessutom åldras kroppen snabbare om man belastar den snett och ojämnt.

Här följer en handledning om hur du själv kan förhindra många problem genom att ställa in dina arbetsmöbler rätt och genom att sitta med god hållning. Be en kamrat om hjälp när du ska ställa in dina arbetsmöbler.

Eftersom bordets höjd inte går att reglera måste du anpassa stolens höjd plus en eventuell fotpall till bordet.

Moment 1. Stolens höjd.

Sitt upp ordentligt på stolen med rak rygg. Släpp ned axlarna. Böj armarna till rätt vinkel i armbågsleden. Reglera stolens höjd så att dina fingrar precis har kontakt med bordsskivan eller tangentbordets mellersta tangentrad.

Moment 2. Behöver du fotpall?

Sitt upp ordentligt på stolen och sätt fötterna stadigt i gol-

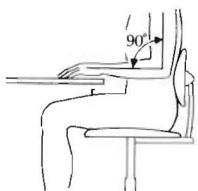
vet. Du ska nu ha rätt vinkel i höftled och knäled. Om vinkeln i knäleden är större än 90° ska du ha fotpall. Fotpallens höjd ställs in så att du har rätt vinkel i knät. Fotpallen ska vara stor (ca 40 x 50 cm) och plan. Eventuell lutning bör inte vara mer än 10°.

Moment 3. Ryggstödet inställning.

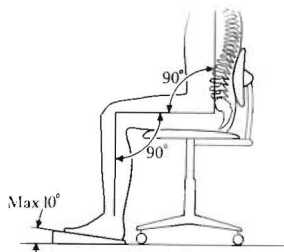
Sitt upp ordentligt på stolen och sätt fötterna stadigt mot underlaget. Sätt dig på fingrarna så att du tydligt kan känna sittbensknölarne (på bilden markerade med X). Så ska du sitta. Skjut nu fram ryggstödet så att du får ett bra stöd. Reglera ryggstödet höjd så att du får stödet i svanken. (Om det är svårt att känna sittbensknölarne när du sitter på stolen, kan du försöka hitta dem då du sitter på ett hårt underlag, t ex skrivbordet.)

Forts på sista sidan . .

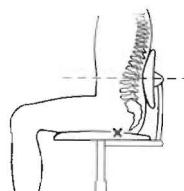
Moment 1



Moment 2



Moment 3



Upplevelser i Israel

Här kommer en kärkommen hälsning från en av våra pensionärer, som i anslutning till reseskildringen tackar för att vi skickar ut våra personaltidningar även till dem som slutat.

Vi som arbetar på de olika lokala redaktionerna tycker att det är så stimulerande att få om än sporadisk kontakt med pensionärerna runt om i landet, för det är nämligen vanligt att de flyttar från sin gamla arbetsort.

Erik Andersson pensionerades 1964 från sitt arbete på motortekniska avdelningen efter att ha varit anställd på CVA från 1949.



Vi kom in i en tätlignande byggnad med akvarier runt väggarna. Där såg vi varelser i geometrins alla former, i färgskalans alla kombinationer simma omkring i en växtlighet, som inte stod de simmande varelserna efter i fråga om fantasins möjligheter. Ett stycke mossa började simma omkring, nej, det var ingen mossa, det var en varelse, som på något vis tillhörde djurriket. Där fanns färger och former som skulle ge mindervärdeskomplex åt en kolorist och en formgivare.

Men detta var ju arrangerat av människor för turisternas förundran. Men vi gick på en bro ca 100 meter ut i Röda Havet till en rund byggnad med en spiraltrappa i mitten och kom några meter under havsytan till ett runt rum med naturens eget arrangemang. Nu hade vi ombytta roller — vi var akvariumvarelser beskådade av skönheten utanför. En stor bumling där utanför kom fram och såg på oss. Hans mun rörde sig i ett. På guidemaner beskrev han oss grå jordevarelser för sitt mångfärgade sällskap, medan vi såg på helt oförstående. Vi återvände till moder jord skakade i vår självaktning. Kanske skapelsens Mästare frambragt all denna skönhet för att vi inte ska förhäva oss, det är inte svårt att se den pedagogiska pekpinnen. Det finns ingen Mästare, påstår ateisterna. Hur sa han, Strindberg: "dom ser skon, men förnekas skomakarn".

Detta var några skönhetssyner i Elat i det landet Israel.

Färden gick till Natanya, en stad som växt ur en kibbutz, ca 60.000 innevånare. Och det begav sig att Israel i dessa dagar rustade sig för

att fira självständighetsdagen. Frihetsplatsen var packad av folk. Där skedde kransnedläggning vid monumentet till de fallnas minne, där samlades veteraner från frihetskri- get 1948, där samlades en ny generation för att hylla dem som offrat livet för de sina, för Israels land och folk, och åtskilliga av de församlade hade ett nummer tatuerat på armen som minne av nazisttidens koncentrationsläger. På kvällen blev det ett strålände fyrverkeri, på natten understruket av naturen själv med det praktfullaste åskväder vi sett.

Vi besökte Megiddo, i vår bibel nämnt Harmageddon, platsen för så många strider mellan forna tiders krigshärar och stormakter, och en av vår resas höjdpunkter. Vi gick upp för en höjd på slingrande stigar. På toppen hade man skalat av en del och funnit lämningar från kungarna Davids och Salomos tid, man hade grävt ur en remsa ett stycke ned, och se, som ett schema över århundraden kunde man avläsa ett 20-tal olika kulturlager, bl a hade man blottställt kananeiska bosättningar med ett offeraltare, runt ca 5 meter i diameter. Det mest sensationella var tunneln fram till källan, som var ca 3 meter i diameter, nu uttorkad. Den hade grävts från två håll för 2 till 3 tusen år sen. Taket över källan var täckt med jord varefter naturlig växtlighet dolde källan för fienden. Nog kände vi historiens vingslag, vanliga turister som vi var. Vi gick i samma fotspår som forna tiders människor, när de hämtade vatten till stadens försvarare.

Vi såg öknen och dess beduiner som lägrat sig med sina svartbruna tält, ljusbruna kameler och själva klädda i sina smutsbruna tygmassor, öknens färger, som dessutom varierade mellan rött, gult, lila och gröna tuvor, små gröna träd med fina grenverk som paraplyer. Den gula sanden förföljde oss från öknen från Medelhavsstranden långt inåt land. Den sägs komma från Sahara med vindar och strömmar. Som en härskara tränger den allt längre in och hotar att sterilisera landet bit för bit. Så kom judarna. De köpte marken för den fattiga skärv som skramlat i kollektbössor i synagogor världen runt, förstärkt av rika judars donationer. De stoppade jordförstörelsen, de grävde och dränera-

de, sådde och planterade skyddsträd och fruktträd och all slags växtlighet. De lade ner mil efter mil av vattenledning och konstbevattning. Och i öknen sprider kibbutzer sina odlingar. Man har där funnit spår av terrassodlingar och bevattningskanaler från biblisk tid, och man är besluten att ta tillbaks vad århundraden och främmande inkräktare förstört. Men vatten, vatten...

Vi besökte kibbutzen, där vi har vänner. De hade som vanligt hämtat sina barn från "dagis". De turades om att inta liggande ställning och agera rörlig klätterställning för ungdomarna och dessemellan att underhålla oss. Vi gick en runda på kibbutzen. Det var mjölkningsdags. Kossorna kom in till mjölkning genom en gång, genom en kurva och genom en parallell gång ut i det fria igen. Vi såg mjölkens gång i genomskinliga rör till en cistern.

Till kycklingfarmen där kycklingarna bodde i längor efter ålder. Varje länga hade en foderbehållare. Fodret rann i en jämn ström. Vi såg ett hav av vita fjädrar som en äng full av vitsippor.

Det blev dags för familjens barn att gå till barnstugan för natten. Där fick de mjölk och bullar. Det var många barn i samma ålder och många sade sin mening vad den nu var.

Eliahu, mannen i familjen lånade kibbutzens bil och körde oss till Natanya och vårt hotell och ska jag säga min mening så hade vi en mycket givande dag.

Västerås den 2 januari 1979
Erik E. Andersson



Helg i fritidsstugan

Du som bokat fritidsstugan Fohlings- torp någon helg under sommaren, glöm inte att i god tid ändra i liggaren (som finns i vakten), om du får förhinder och inte kan utnyttja hela den tid du beräknat. Det finns många CVA-are som vill kunna åka till Fohlingtorp och njuta av sommarveckosluten.

Alltså: Anteckna noggrant det datum du bokat och glöm ej att stryka dig om du inte tänker ha stugan. Fredags- och lördagskvällarna är få till antalet under sommartid och de anställda är många!



Här berättar Anitha Sjögren om ett visst rengöringsmedels egenskaper och bästa sättet att använda det på. "Eleverna" är fr höger Carina Råberg, Kerstin Ringkvist, Viola Wassell, Maud Söderström och Sigbritt Andersson.

Foto: Thomas Kihlman

Städa rätt - städa lätt

Anläggningssektionen vid CVA har under ett par års tid sökt en lämplig utbildning för lokalvårdarna.

Först vid årsskiftet i år fann vi ett alldeles förstklassigt utbildningspaket, som tagits fram av Byggnadsstyrelsen. Detta paket består av sju videoband och textmaterial.

Vi har nu köpt detta paket och avsikten är att utbilda hälften av våra 65 lokalvårdare nu under våren. Kursen leds av Anita Sjögren, 8660, med bistånd av utbildningskontoret, 8125. Dessutom deltar sjukgymnasten när det gäller att informera om belastning på ryggen vid lyftning och annat tungt arbete, hur musklerna och senorna reagerar i vissa lägen osv. Likaså deltar kuratorn och informerar om sjukfrånvaron på arbetet.

En uppföljning som gjorts nu visar att kursen blivit uppskattad och att Anita fått igång givande diskussioner och därmed ett utbyte av er-

farenheter, som visar hur man upplever jobbet och vad man kan göra för att förbättra det.

Kursen är uppdelad på 5 x 2 timmar med ca 10 - 11 personer i varje grupp. Detta innebär att Anita har 3 grupper nu under våren och att man har slutfört denna första kursomgång ungefär vid årsskiftet 79/80.

Denna kurs kommer senare också att genomföras på CVM. Samtidigt som jag skriver detta kommer en vädjan från städledarna:

Ni som nu flyttar in i nya lokaler töm allt det ni tänker slänga i era gamla lokaler i en säck, men låt inte säcken stå kvar i rummet. Lokalvårdarna har också ryggar och det blir många säckar under en dag. Bär i stället ut säcken till närmaste container, som ska stå uppställd utanför huset.

Vi tackar för hjälpen på förhand!

Städledarna

... forts från sid 2

Vid nedanstående moment måste du kasta om teckningarnas moment-siffror. Titta först på teckning 2, därefter nr 3 och till sist nr 1. Detta för att du ska få rätt instruktion till momenten.

Moment 1. Stolens höjd.

Sitt upp ordentligt på stolen.
Sätt fötterna stadigt i golvet.
Ställ in stolen så att du har rätt vinkel i höft- och knäled.

Moment 2. Ryggstödet's inställning.
Exakt som moment 3 ovan.

Moment 3. Bordets höjd.

Sitt upp ordentligt på stolen med rak rygg. Släpp ned axlarna. Böj armarna till rätt vinkel i armbågsleden. Reglera bordet så att dina fingrar precis har kontakt med bordsskivan eller tangentbordets mellersta tangentrad.

Barbro Liliekvist-Andersson
Företagsgymnast/belastningsergonom



Hälsokontroll

Det kommer att ske vissa ändringar inom den förebyggande hälsovården för CVA-arna.

Fr o m nu kommer doktorn själv att ta EKG och blodtryck och detta endast på anställda över 40 år. De yngre kommer endast att lämna urin- och blodprov vid sina hälsokontroller.

Vill någon, som tillhör den yngre gruppen, ändå ha hjälp med att ta t ex blodtrycket ställer givetvis personalen på sjukstugan upp i mån av tid.



50 År

9 april Bengt Hjalmarsson, 6533

Tack

Ett hjärtligt tack till arbetskamrater och företagsledning för all uppvaktning vid min pensionsavgång.

Gustav Carlsson, 6232

Hjärtligt tack till alla för all uppvaktning jag erhöll på min födelsedag.

Arne Johansson, 6634

Hjärtligt tack för uppvaktning på min 60-årsdag.

Gustaf Fritz, 5420

Ett varmt tack för all uppvaktning på min 50-årsdag.

Sylvia Sund, 5531

Ett hjärtligt tack till alla för blommor och presenter som jag fick på min födelsedag.

May Kjellberg, 8227

Ett hjärtligt tack till chefer och arbetskamrater för vänlig hälsokomst på min födelsedag.

Bertil Berggren, 8632