

En säker arbetsplats

Ola Månsson VD Sveriges Byggindustrier

LINDA ROMERO

ger distans till mansdominans

Ställningsaktuellt testar:

FRUKOSTSMOOTHIES!



Hej alla läsare!

För en utomstående betraktare kan ställningsbranschen uppfattas som stel och många gånger macho och nu är det dags att vi slår håll på myten och lyfter fram hur bra vi faktiskt är på att arbeta med mångfald. Enligt Wikipedia så är mångfald ett begrepp som ofta används för att beskriva en variation av olika egenskaper hos individerna i en social grupp. Vid närmare eftertanke så är det precis så det ser ut för oss. Vi eftersträvar att alltid ha en variation av egenskaper inom våra grupper för ärlighetens namn hur kul är det att 10 likadana personligheter i fikarummet varje morgon. Oberoende på social, utländsk eller annan bakgrund så bedöms ställningsbyggaren utifrån sina kunskaper och förmåga att arbeta i grupp och

Enligt Wikipedia så är mångfald ett begrepp som ofta används för att beskriva en variation av olika egenskaper hos individerna i en social grupp.

för mig personligen så är det de viktigaste kriterierna för en ställningsbyggare. Vår utmaning med att öka på andelen kvinnor i branschen finns kvar och här måste vi alla hjälpas åt att förbättra den. Vi i STIB försöker lyfta fram förebilder och öka medvetenheten bland unga tjejer att söka sig till oss och här behöver vi hjälp av alla att öka antalet. Så min uppmaning är att ge signaler lokalt hos er att även ni vill utveckla mångfalden.

Hälsningar Anders



8



14

INNEHÅLL

Ordförande har ordet	2
Höstmötet 2015	4
En säker arbetsplats	7
Linda Romero ger distans till mansdominans	8
Genusforskning	13
Styrketestet	14
Nya regler om ställningar 2016	18
Därför valde jag ställning	20
Energi på flaska	22
Personalliggare snart här	26
STIBs inplanerade kurser	28
Lösning korsord 1/2015	33
Korsord	35

Ställningsaktuellt
Ansvarig utgivare: Anders Strömbäck

REDAKTIONEN

Ingela Stjernberg, Håkan Carlsson,
Fredric Weinö

Annonsering, Annonsmaterial, samt manuskript avsedda för publicering i tidning sändes under adress:

Ställnings-Aktuellt
Tel: 0456-33 30 95
Gesällvägen 2
294 77 SÖLVESBORG

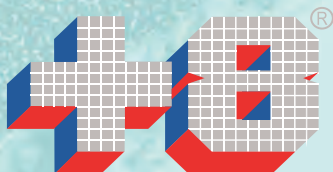
E-post: info@stib.a.se
STIB på internet: www.stib.a.se

Produktion/Tryck:
Holmbergs i Malmö AB
Tel: 040-660 66 00
Tidningen skickas till medlemsföretagen för distribution



**God Jul & Gott Nytt År
önskar**

Försäljning Göteborg
Ringögatan 33
417 07 Göteborg
031-779 90 50



www.pluseight.net/se

Försäljning Stockholm
Söderbyvägen, Materialgård
194 91 Upplands Väsby
08-514 950 80

Höstmötet 2015 en samling

Föreningens höstmöte är en händelse som årligen lockar många deltagare från medlemsföretag och leverantörer, årets höstmöte var inget undantag med inte mindre än 102 deltagare. Höstmötet är en samlingspunkt för ställningsbranschen där man får ta del av aktuell information men här ges även möjligheten att utbyta erfarenhet eller diskutera branschspecifika frågor med kollegor och leverantörer.

I följande kortfattade sammanfattning får ni som läsare delar av höstmötets innehåll.

Föreningens verksamhet och mål

Under det gångna året har föreningens arbete fokuserats till att omfatta ett antal nyckelfaktorer. Revidering av standardavtalet ABSE 2002, rutiner för lärlingar, stärka STIB-auktoriseringen och utöka dialogen med medlemsföretagen tillhör prioriterade områden. Förslag till nytt standardavtal är framtaget, detta kommer

att presenteras och diskuteras i möte med BI:s avtalsgrupp. Sedan oktober 2014 finns möjlighet att registrera lärlingar enligt yrkesutbildningsavtalet via STIB:s hemsida, mall till utbildningsplan, den särskilda informationen för lärlingen och lönestegstrappan skickas till registrerande företag och därefter vidarebefordras registreringen till BYN. STIB-Auktorisationen är vik-

tig för att bibehålla och utveckla kvalitet och arbetsmiljöarbetet inom ställningsbranschen, att öka medvetenheten om auktorisationens mervärde för såväl ställningsentreprenörerna som deras beställare kräver ytterligare informations- och utbildningsinsatser framöver. För att tillgodose medlemsföretagens behov krävs en utökad dialog mellan styrelse och medlem,



gspunkt för branschen

förutom årsstämma och höstmöten planeras enskilda medlemsbesök, under hösten 2015 har dessa besök påbörjats.

Personalliggare inom byggbranschen

1 januari 2016 införs krav på elektronisk personalliggare i byggbranschen. En personalliggare är en förteckning över vilka som är verksamma på byggarbetsplatsen och när de har börjat och slutat varje arbetspass. Syftet med personalliggaren är att motverka svartarbete och främja en sundare konkurrens i byggbranschen. Längre in i tidningen kan du läsa mer om kravet och vad som gäller.

STIB utbildningsplattform

STIB:s utbildningsprogram för traditionell ställningsbyggarlärling kommer från och med 2016 att hanteras via webbaserad utbildningsplattform, allmän och särskild utbildning om ställningar kommer då att ingå som en del i den totala utbildningen fram till utfärdande av BYN:s yrkesbevis och STIB:s kompetensbevis. Utbildningen följer BYN:s målbeskrivning för ställningsbyggaryrket, som omfattar gemensamma grunder alla, gemensamma grunder hus och kunskapsområde ställningsbyggnad, målbeskrivningen kan hämtas på följande länk: <https://www.byn.se/www/byn/malbeskrivning/index.asp>.

Mer detaljerad information kommer att tillsändas medlemsföretagen och finnas tillgänglig på hemsidan.

Studiebesök

Vid årets möte som gick av stapeln i Barcelona fick deltagarna även möjlighet att studera turistattraktionen och byggarbetsplatsen Temple Expiatori de la Sagrada Familia. Kyrkan är med sin speciella utformning och då den är klar över 170 meter hög en stor utmaning för alla involverade i projektet, inte minst de som byggt ställningarna.

Text: Håkan Carlsson



FAKTA STÄLLNINGSBRANSCHEN I SPANIEN:

I Spanien finns två branschföreningar likt STIB. I Barcelona ACEBA, Associació Catalana d'Empreses de Bastides och i Madrid AEMA, Asociación de Empresas Montadoras de Andamios. Medlemmarna i respektive föreningen representerar cirka 50 % av marknaden.

Under finanskrisen gick många företag i konkurs, kvalitén på ställningsmontage har på grund av detta generellt försämrats och prisen har sjunkit.

I hela landet finns cirka 400 ställningsentreprenörer och cirka 50 eventföretag. Antalet ställningsbyggare är 6500–7000 (i genomsnitt 15–20 anställda per företag).

Lönen för en ställningsbyggare är 800–1 300 EUR per månad (netto efter skatt).

Inom bygg hyr ställningsentreprenörerna in cirka 80% av arbetskraften från bemanningsföretag.

Inom industrin har ställningsentreprenörerna större andel egen personal p.g.a. krav från kunderna. Spanien har relativt utförliga och ambitiösa arbetsmiljölagar vad gäller ställningar men få kontroller genomförs. Alla ställningar måste vara typgodkända och beräknade, arbetsmiljöinspektörerna har ofta bristfälliga kunskaper om ställningar och prioriterar inte detta område.

Utbildningskrav för ställningsentreprenörer är lagstadgade sedan några år. Obligatoriska utbildningar är 8 timmar produktkännedom för specifikt ställningsmaterial – genomförs av tillverkarna och 16 timmar fokuserat på säkerhet, arbetsmetoder och ergonomi – genomförs normalt av företagshälsovården.

Institution Nacional de las Qualificaciones (INCUAL) har tagit fram ett kursprogram för yrkesbevis för ställningsbyggare, Kursprogrammet (totalt 360 timmar) innehåller fyra områden,

1. Grundläggande montering av ställningar (120 timmar),
2. Organisera och leda montering av ställningar (90 timmar),
3. Förebyggande av arbetsmiljörisker (60 timmar),
4. Montering av ställningar (90 timmar),

Det första och det fjärde området innehåller praktiska moment med montering av ställning.

Kravet för dessa delar är en utbildningshall med minst 9m takhöjd.

Källa Layher Espana

En säker arbetsplats

Regeringen annonserade i våras en nollvision mot dödsolyckor på arbetsplatser. Det är bra. I byggbranschen har vi arbetat målmedvetet med en nollvision under flera års tid. Även om det tyvärr fortfarande sker en del olyckor i byggbranschen tror vi att många kan lära sig från vårt långa och gedigna arbete med en nollvision mot dödsolyckor. För tack vare ett stort fokus på säkerheten har antalet olyckor minskat stadigt sedan 1990-talet. I dag är vi bäst i världen på säkerhet och har minst antal olyckor jämfört med andra länder. Så här har vi gjort för att bli bäst i världen:

För det första har byggbranschen gemensamt prioriterat ett stort fokus på ökad säkerhet under flera år. Sveriges Bygginstrument satsar 50 miljoner kronor för att lyfta säkerhetsfrågorna bland Sveriges byggföretag. Genom utbildning och spridning av goda exempel delar vi med oss till varandra. Alla byggarbetsplatser ska om möjligt vara inhägnade och branschen har tagit fram ett gemensamt id-kort (ID06) för att garantera att ingen utan behörighet får tillträde till en miljö som kan vara farlig. Attitydförändringar och säkrare arbetsmoment har spelat en viktig roll för att få ner antalet olyckor.

Vi hoppas att fler branscher tar efter initiativet inom byggbranschen. Som medlem hos Sveriges Bygginstrument kan du utan extra kostnad få råd och stöd att komma igång eller ytterligare utveckla ditt systematiska arbetsmiljöarbete, SAM. Här bistår regionala arbetsmiljörådgivare med råd och stöd i hela landet. Utöver de frukostseminarier och byggarluncher som arrangeras inom det övergripande temat Arbetsmiljö finns en rad nya nätverk att tillgå för att där hitta kontakter att få ytterligare stöd från. För att ytterligare stärka säkerhetsarbetet, har vi på Sveriges Bygginstrument tagit fram en rad verktyg till förmån för våra medlemsföretag. Här handlar det om konkreta verktyg som exempelvis en anslagstavla med rekommenderade dokument vilka är kopplade till sanktionsavgifter om dessa inte finns på plats. För det företag av våra medlemsföretag som

inte har samma möjligheter att själva utveckla original, har vi även tagit fram en byggskylt, också den som en rekommendation till vad vi anser är lämpligt att bära på en byggarbetsplats. Skyltar tillsammans med dokumentmallar finns att tillgå på vår medlemswebbsida Byggplatsen för nedladdning för dig som är medlemsföretag hos Sveriges Bygginstrument.

För det andra är samarbete mellan fack och arbetsgivare helt avgörande för att lyckas. Generellt har vi kunnat se att olyckor i byggbranschen ofta beror på brister i förhållningssätt snarare än behov av ökade regler. Det är därför vi arbetar så intensivt med just attitydförändringar och rutiner. Enligt våra erfarenheter krävs ett nära samarbete mellan parterna, även om det alltid är arbetsgivaren som har det yttersta ansvaret för arbetsmiljön och säkerheten på en arbetsplats.

För det tredje måste varje enskilt företag se säkerhetsfrågorna som en självklarhet. I dag har vi kommit till ett stadium där säkerhetsfrågorna inte längre är en konkurrensfaktor mellan olika företag. Alla vinner på att prioritera säkerheten. Ett bevis på att säkerhetsfrågorna är prioriterade på allvar hos företagen är att alla svåra olyckor numera behandlas på "direktionsnivå", oavsett storlek på företaget. Så var det inte för ett antal år sedan.

Vi blir aldrig klara med vårt säkerhetsarbete och vi är inte nöjda förrän antalet allvarligt skadade eller omkomna på våra arbetsplatser är noll. Under våren 2015 har vi därför utmanat oss själva och höjt säkerhetsnivån ytterligare ett steg i byggbranschen. De stora bolagen genomför regelbundet vidareutbildningar i säkerhet som uppskattningsvis 60 000 genomgår varje år. Till det lanserade Sveriges Bygginstrument i januari en branschgemensam webbutbildning, en introduktion som är gratis och tar ca 1 timme att genomföra. Fram till i dag har cirka 3400 byggnadsarbetare, byggchefer och andra på byggarbetsplatserna genomgått den utbildningen. Även skolor har visat sig vara positiva till utbildningen vilket är ett viktigt steg att



tala om arbetsmiljö och säkerhet redan i skolorna.

För att ytterligare lyfta säkerhetsfrågorna genomförs varje år en Reflektionsdag. I år var första året vi genomförde Reflektionsdagen med ett stort antal aktiviteter runt om i landet och vi planerar redan för nästa år, 28 april 2016. På seminarier, frukostmöten och byggarträffar från norr till söder står säkerhetsfrågorna i centrum. Syftet är att reflektera över olyckor som har skett och som skulle kunna ske och hur vi ska undvika dem i framtiden. Genom att fokusera, reflektera och dela med oss av erfarenheter till varandra, minskar vi risken att liknande olyckor sker igen. Bara så kan vi nå vårt mål att ingen ska behöva omkomma på en byggarbetsplats i Sverige.

Ola Månsson, vd Sveriges Bygginstrument

LINDA ROMERO

ger distans till mansdominans

Hon bytte fritids och förskola mot ställningsbygge för att utvecklas lönemässigt och kunskapsmässigt. Att hon väcker uppmärksamhet som tjej i en mansdominerad bransch ser Linda Romero bara som en rolig och sporrande bonus.

Text: Malin Lindgren Bild: André de Loisted

Det gamla sekelskifteshuset ska få nytt tak. Linda Romero och maken Josh Romero turas om att långa bommar till varandra och ställningen längs de rödsvita korsvirkesväggarna börjar successivt ta form. Efter snart ett halvår som yrkesverksamma ställningsbyggare sida vid sida har de arbetat ihop sig till ett välfungerande team som kompletterar varandra i både tanke och handling.

– Jag vet inte om det beror på att jag är

kvinna men jag tänker ofta lite annorlunda än Josh när det gäller att utforma själva ställningen, säger Linda Romero. Han kör lite mer rakt på medan jag kanske funderar lite mer och kommer med nya lösningar - lite utanför boxen. Vi jobbar väldigt bra ihop.

Inte planerat

Att hon skulle börja med ställningsbygge och bli kollega med maken var inget Linda Romero hade planerat. För drygt ett år sedan harvade hon på i skolans värld och varvade mellan att ta hand om barn i förskola, på fritids och i en förstaklass. Men utan utbildning hade hon inga vidare framtidsutsikter där, upplevde hon.

– Jag tyckte inte att jag kunde växa i min yrkesroll, varken när det gällde lön eller på andra sätt. Då frågade Josh mig om jag inte ville testa på något nytt och ordnade en

plats till mig i förrådet här på Ställningsmontage Syd.

I förrådet lärde Linda Romero sig efterhand att sortera och inventera den värld av arbetsredskap som skulle komma att bli hennes nya vardag. Ett halvår senare var det plötsligt ont om folk och den nya tjejen i förrådet fick hänga med ut för att hjälpa till att långa bommar.

– Jag minns fortfarande första dagen jag var med ute. Vi skulle bygga ställning på V-huset, ett jättehögt hus och jag var skiträdd eftersom jag är rädd för höjder. Men jag var med där en vecka i sträck och bestämde mig för att jag ändå skulle upp. Det var en utmaning och väldigt roligt. Inte minst för uppmärksamheten jag fick.

För uppmärksamhet fick hon. Många som såg henne ute på byggarbetsplatsen den där första gången fick en chock, berättar Linda Romero utan att försöka dölja



Linda Romeros väg in i ställningsbranschen har varit långt ifrån spikrak. Som barn drömde hon om att bli lastbilschaufför. Efter att ha gått frisörinjen på gymnasiet hamnade hon inom barnomsorgen men kände att hon ville jobba någonstans där hon kunde växa.

– Jag tycker att det är skitkul med en tjej i företaget. Med Linda är det ordning och reda, säger Peter Larsen som är Linda Romeros arbetsledare på Ställningsmontage Syd AB.







Många tycker att det är roligt att företaget har en kvinnlig anställd, berättar arbetsledaren Peter Larsen (till höger). Christoffer Alm (till vänster) hoppas att Linda Romero ska bana väg för andra kvinnor in i ställningsbranschen. (I mitten syns Linda Romero och hennes man Josh Romero).

sin förtjusning. För precis den reaktionen – att kollegor höjer på ögonbrynen för att hon är kvinna – får henne att vilja visa ännu mer vad hon går för.

Positiva erfarenheter av branschen

– När jag känner att folk omkring mig inte tror att jag ska klara något ger jag mig inte förrän jag har klarat det. Jag har fortfarande inte upplevt någon baksida med att vara kvinna i den här branschen. Rå jargong har jag till exempel inga problem med. Och om det visslas för mycket efter mig är det nog snarare Josh som blir sur, säger hon och stöter till maken lite retsamt med armbågen i sidan.

Att lönen blev betydligt högre och att hon har möjlighet att utbildas under tiden hon jobbar tycker Linda Romero är några av de största fördelarna med den mansdominerade ställningsbranschen jämfört med barnomsorgen.

– Jag upplever också att många av mina manliga kollegor tycker att det är roligt att ha mig här. Mitt råd till andra tjejer som är nyfikna på att prova är – bara gör det! Man vet inte vad det innebär förrän man har testat. Jag vill gärna sporra andra kvinnor att prova på det här yrket.

Stöd och uppmuntran från kvinnliga kollegor

Och trots att Linda Romero aldrig har stött på någon kvinnlig kollega under något av sina arbetspass har hon fått både stöd, uppmuntran och många bra konkreta råd av kvinnliga kollegor via Facebook, berättar hon.

– Det finns ett forum för kvinnliga ställningsbyggare. Där vågar man fråga precis vad som helst utan rädsla för att någon ska skratta och tycka att man är dum. Vi har en jättebra sammanhållning och det finns planer på att vi ska försöka träffas.

Vad gör du om fem år?

– Då är jag av med min höjdrädsla helt och hållet och bäst på detta!

Arbetsledare + kollega

– Jag tycker att det är skitkul med en tjej i företaget. Med Linda är det ordning och reda, säger Peter Larsen som är Linda Romeros arbetsledare på Ställningsmontage Syd AB.

Hon är den första kvinnliga ställningsbyggare som företaget har anställt. Planen från början var att hon skulle jobba i förrådet och så småningom bli förrådsansvarig, berättar Peter Larsen.

– Men det ville hon inte. När hon följde med ut tyckte hon att det var roligare. Det är inte alla som passar för det här yrket för det kräver en hel del. Men med Linda fungerar det jättebra.

Företagets inställning är att ge alla som vill prova på en chans att visa vad de går

för, menar Peter Larsen och berättar att man aktivt har valt att aldrig kolla referenser eller begära in intyg från tidigare arbetsgivare. I stället är det provanställning och upp till bevis som gäller för alla – kvinna som man.

– Som kvinna får man nog ha lite skinn på näsan om man ska passa för det här yrket. Man får välja vad man lyssnar på eftersom det förekommer en del gliringar och lite tufft språk. Det är ingenting jag hör som arbetsledare men jag vet ju om att det kan vara så ute på många arbetsplatser. Kanske är det därför många väljer att anställa kvinnor inne på kontoret, men vår inställning är att alla får prova på och det gäller givetvis samma för tjejer.

Att ha en kvinnlig anställd ser Peter Larsen som något mycket positivt - och även i viss mån som en konkurrensfördel.

– De handlar om hur andra ser på oss som företag – de tycker det är roligt att vi har en kvinna här hos oss. Men vi har inte aktivt gått in för att anställa kvinnor utan det har bara blivit så. I slutändan handlar allting om att kunderna ska bli nöjda.

Att det inte finns fler kvinnor i ställningsbranschen tror Peter Larsen handlar mycket om förutfattade meningar om att yrket skulle vara väldigt fysiskt.

– De flesta tjejer som kommer in tror jag gör det via bekanta som Linda – man hoppar in och testar och märker att man inte behöver förta sig. Jag tycker verkligen att det är skitkul att vi har Linda här hos oss. Det är ordning och reda med henne.

Även Linda Romeros kollega Christoffer Alm är positiv till fler kvinnor i ställningsbranschen.

– En bra kvinnlig kollega kan bidra till att få upp stämningen på arbetsplatsen, säger han och berättar att han även har lagt märke till att Linda Romero ibland tänker lite annorlunda än de manliga arbetskamraterna – i positiv bemärkelse.

– Hon ser ibland en annan utväg där vi bara såg den enkla utvägen. Det är bra för oss att få in lite annat tankesätt på arbetsplatsen.

Christoffer Alm hoppas och tror att Linda Romero kan bana väg för andra kvinnor in i ställningsbranschen.

– Får man in en kvinna och alla ser att det funkar bra och hon klarar det - då kanske fler vågar söka sig hit och inte bara ser det som en brasch för män. Det här är ett roligt och fritt jobb där man träffar mycket folk och det är inte jättetungt på något sätt. Linda klarar det lika bra som oss andra.



FALL SAFE
nordic

**VI KAN FALLSKYDD,
KONTAKTA OSS!**

Tel: 044-103499
E-mail: info@fallsafeonline.se

-treme Lite

**FS242 | X-treme™ Lite Sele
FS920-TB | Fallskyddsblock**

PETEX Täck

- ✓ Bredare sortiment
- ✓ Effektivare leveranser
- ✓ Hämtdepåer

Malmö - Stockholm - Sundsvall

Ring Peter, 070-424 35 45, eller besök vår hemsida.
Välkommen!

P.S.P.
INTERNATIONAL AB

Speditionsvägen 27, 142 50 Skogås
petex@pspinternational.se
www.pspinternational.se

PETEX Täck

Ett väderskydd av högsta kvalitet för
alla typer av byggnadsarbeten



Fråga alltid P.S.P. om
Petex® Täck väderskydd och tillbehör!

Kontrollerande ledare fara för säkerheten

Chefer som är alltför övervakande är en fara för säkerheten på jobbet. När medarbetarna inte förväntas ta egna initiativ ökar antalet olyckor, visar en ny undersökning.

Malin Mattson är doktor i psykologi och ligger bakom undersökningen. Hon har jämfört olika ledarskapsmodeller inom olika industrier och hoppas att hennes nya rön ska leda till att man får upp ögonen för hur viktigt det är med ett bra ledarskap. Hon har jämfört säkerhetsledarskap med ”peka med hela handen” – ledarskap med ett modernt, inspirerande ledarskap.

– Säkerhetsledarskapet är det överlägset bästa ledarskapet för att förebygga olyckor och dödsfall. Medarbetarna är bra på att följa säkerhetsregler samtidigt som de tar egna initiativ och påminner varandra om att ha utrustning och så vidare. Det moderna, coachande ledarskapet har ingen effekt alls på medarbetarnas säkerhetsinitiativ, som man skulle kunna tro. Och väldigt kontrollerande och övervakande ledare kan vara direkt dåliga för säkerheten, säger Malin Mattson.

Man behöver förstå att produktion och effektiviteten går hand i hand, menar hon. Förutom det mänskliga lidandet är en brist på säkerhet ett produktionsbortfall.

Arbetarskydd



Genusforskning visar på segregering

Att öppna upp ett yrke för båda könen är viktigt ur demokratisk synpunkt – men att tro att kvinnor per automatik ska tillföra andra värden till en mansdominerad arbetsplats är att lägga för mycket ansvar på individen. Det menar lektor Paula Mulinari, som forskar inom genus och samhällsvetenskap på Malmö högskola.

– Arbetsmiljöverket har gjort en studie som visar att det blir trevligare och mer kreativ stämning på en arbetsplats med en jämn könsbalans så det är klart att det är ett bra mål att ha som arbetsgivare. Men jag tillhör dem som anser att det är att lägga för mycket ansvar på det under-representerade könet om man tror att det automatiskt ska tillföras någonting nytt till en arbetsplats om till exempel en kvinna anställs på ett byggföretag, säger hon.

För precis som att det kan finnas en bild

att vända ut och in på föreställningar om bland annat betydelse av genus i arbetslivet.

Linda Romeros beskrivning av hur hon fick både högre lön och kunde utvecklas när hon bytte från en kvinnodominerad arbetsplats till en mansdominerad ger en tydlig bild av hur den könssegregerade arbetsmarknaden fungerar i dag, menar Paula Mulianri.

– Cheferna och fackförbunden har ett stort ansvar ur demokratisk synpunkt att

– Könssegregering kostar och det är i de flesta fall kvinnorna som betalar ett högt pris, säger hon.

av att allt ska bli mycket bättre inom vården om det kommer en man dit, kan en liknande förväntning finnas på kvinnor på en mansdominerad arbetsplats, menar Paula Mulinari.

– Och alla vill kanske inte vara den där ”underhållaren” eller ”personen med rim och reson” som arbetsgivaren hoppas ska skapa en trevlig arbetsplats. Vi är alla individer med våra egna bra och dåliga sidor och det gäller både kvinnor och män. Arbetsgivarens förväntning om att det ska tillföras något nytt kanske inte alltid infrias. Sedan tillkommer det faktum att män som kommer in i ett kvinnodominerat yrke ofta gör karriär medan det för kvinnor på en mansdominerad arbetsplats i många fall blir precis tvärtom - hon tilldelas arbetsuppgifter med lägst status och hennes arbete värderas inte lika högt.

Pågående forskningsprojekt

Och Paula Mulinari vet vad hon pratar om. Med två pågående forskningsprojekt om normer och motstånd i arbetslivet och XX andra avhandlingar i bagaget är hon van

öppna upp yrkena för båda könen så att man ger individer hundra möjligheter på arbetsmarknaden i stället för bara tre, säger hon och tar en kvinna som ser serviceyrken, vården och barnomsorgen som sina enda val när även byggjobbare och asfälläggare och en hel rad med andra mansdominerade yrken hade kunnat stå med på listan.

Så även om en könsblandad arbetsplats inte per automatik gör alla gladare och lyckligare så kan det alltså finnas ett demokratiskt mål i att medverka till att valmöjligheterna inte ska begränsas, menar Paula Mulinari.

– Könssegregering kostar och det är i de flesta fall kvinnorna som betalar ett högt pris, säger hon.

Men vad kan man då göra som arbetsgivare inom byggbranschen om man vill locka fler kvinnor till yrket? En bra början är att fråga sig vad det är som gör arbetsplatsen så könshomogen, menar Paula Mulinari.

– Det kanske finns jättemånga kvinnor som skulle vilja jobba i den här branschen men som känner att de inte har möjlig-



Paula Mulinari forskar inom genus och samhällsvetenskap på Malmö högskola.

het – att man blir ensam. Om man tittar på kockyrket till exempel så kan man se att tjejer söker till utbildningen men nivåerna av sexism är så höga att de hoppar av. I sådana fall kan det vara bra att rekrytera i grupp – då blir personer av det under-representerade könet mindre utsatta och ensamma.

Att fråga är en bra början

Att fråga de kvinnor som faktiskt finns inom yrket vad det var som lockade dem och vilka motstånd de har upplevt är en bra början, enligt Paula Mulinari.

– Man kan också göra anpassningar eftersom vi vet att många kvinnor har ett sort familjeansvar. Möjlighet till sex timmars arbetsdag är ett exempel på en sådan åtgärd. Man får helt enkelt tänka sig in i vilka livsvillkor människor befinner sig och anpassa arbetsplatsen därefter.

Varför är arbetsmarknaden fortfarande så könssegregerad på många håll år 2015?

– Det finns en otrolig seghet i systemet. Sverige har en väldigt könssegregerad arbetsmarknad generellt och de mekanismerna är både strukturella och organisatoriska. Det är svårt för kvinnor att komma in i vissa branscher eftersom man uppfattar att kvinnokroppar inte kan göra vissa typer av jobb – vilket egentligen är konstigt för forskning visar att det kan vara betydligt tyngre att jobba inom hemtjänst än att vara ingenjör. Uppdelningen börjar redan i skolan – vi ser tydligt vilka som väljer vårdprogram, och vilka som går teknisk linje. Redan där behöver man arbeta med att bryta upp mönstren.

Text: Malin Lindgren Bild: Privat

STYRKETESTET

Björns och Daniels utgångsläge i marklyftstest: 80 kg
Nuläget, efter fem månaders styrketräning: 100 kg

FAKTA

Namn: Daniel Engström Gradin

Ålder: 25

Gör: Ställningsmontör på Bergnäsets ställningsmontage AB.

Familj: Sambon Olivia Landström, 24, Oliver, 4 år och Wilmer, 5 månader.

Bor: I Luleå

Träningsbakgrund: Har spelat basket på elitnivå fram till 20 års ålder. Därefter har träningsmängden minskat radikalt. Har knappt tränat alls det senaste året.

FAKTA

Namn: Björn Gustafsson

Ålder: 53

Gör: Arbetsledare på Bergnäsets ställningsmontage AB.

Familj: Sambon Annelie Rova, 43, utflyttade sonen Robin, 28 och barnbarnen Alma, 5 och Gustav, 8 månader.

Bor: I Luleå

Träningsbakgrund: Spelade fotboll fram till 11 års ålder. Har aldrig tränat regelbundet i vuxen ålder.

FAKTA

Namn: Lisbeth Grape

Ålder: 50

Gör: Personlig tränare.

Familj: Maken Johnny Grape, 52 och sönerna Isac, 18 och Aaron, 15.

Bor: I Luleå

Träningsbakgrund: Har tränat och tävlat i bodybuilding i hela sitt vuxna liv. Kom femma i EM så sent som i maj 2015.

Personliga tränaren Lisbeth ger sina adepter Daniel och Björn ett MVG och skiljs från dem med orden ”Kom ihåg att träningsresultat är en färskvara!”

Soffpotatisen är död. Blodsockret är nedbrottat och Björn har blivit en träningskille. Trots tuff tidspress med jobb och familj har Daniel kommit igång i gymmet och blivit starkare. Lisbeth har lyckats med sin mission och bjuder på ett förnyat träningsprogram.

Text: Birgitta Lindvall Wiik Foto: Tomas Bergman

Med fokus på rygg, axlar, bröst och bål drog kollegorna Björn Gustafsson, 53 och Daniel Engström Gradin, 25 igång sin träningsatsning i maj. Björn var den evige soffpotatisen som aldrig tränade, Daniel har en bakgrund som basketspelare på elitnivå men hade inte kommit igång med träningen igen efter att han blivit småbarnspappa.

När Björn och Daniel antog personliga tränaren Lisbeth Grapes utmaning i maj var Björns tränings skor som nya. Nu har de snörts av och på ett antal gånger.

– Jag har tränat varenda vecka även om det bara har blivit två gånger ibland, säger Björn och berättar om träningsvärken han fick efter det allra första gympasset:

– Jag kunde knappt gå och jag skulle bo på fjärde våningen på ett hotell där hissen var trasig, skrattar Björn och demonstrerar hur hans ”silly walk” såg ut.

Två månader efter träningsstarten fick Björn ett riktigt glädjebesked. Hans blodsockernivåer hade sjunkit så pass rejält att det fick diabetessköterskan att tappa hakan.

– ”Oj, är du svimfärdig?” utbrast hon när hon upptäckte att mitt blodsocker-

värde låg på 4 istället för 12, som det tidigare legat på. Det visade sig sedan att också långtidsvärdet sjunkit rejält – från 75 till 53. Tidigare var det helt omöjligt att få ner värdet så jag inser ju vilken effekt träningen har. Och att kunna minska insulindosen är den bästa motivationen för mig.

Efter ett par månaders träning är han dock besviken på att vikten gått upp tre kilo. Han hade ju önskat sig en vikt nedgång!

– Visserligen väger muskler mer än fett, men att lägga på sig tre kilo muskler på två månader är inte rimligt, säger duons personliga tränare Lisbeth Grape och tipsar om fettförbrännande träning efter styrkepasset och en bättre kost med mer proteiner i form av kyckling och fisk, bra fetter som i avokado, lax och olivolja men mindre kolhydrater som pasta och bröd.

När vi träffas för en avstämning i halvtid har Daniels träningsatsning kommit av sig. Han är inne i en intensiv arbetsperiod som inte ens tillåter sommarsemester, men han lovar att spotta upp sig tills vi ses för en slutavstämning och det visar sig att Daniel hållit sitt löfte. I oktober kan

han rapportera om en nytändning i gymmet:

– Jag har tränat 4–5 gånger i veckan och ökat vikterna i alla övningar. Jag har blivit starkare men väntar ännu på att bli piggar, säger Daniel som är pappa till två små pojkar som inte alltid sover hela nätterna.

Björn, som hela tiden haft en värkande axel att ta hänsyn till i träningen, har glädjande nog upptäckt att han inte längre får lika ont i axeln de gånger han hjälper till med ställningsbygge.

– Och det bästa av allt: nu har jag gått ner fem kilo i vikt! Jag har nu på slutet börjat tänka på vad jag stoppar i mig och kör konditionsträning, antingen på löpband eller i stakmaskinen, efter styrkepassen.

Lisbeth är nöjd med sina adepters insatser och hoppas att de fortsätter att träna regelbundet och att variera övningar, intensitet och vikter för att fortsätta utvecklas.

– Och kom ihåg: träning är en färskvara! Men om du råkar missa en veckas träning för att du exempelvis är sjuk så går det ganska snabbt att komma i samma form som tidigare, säger hon.

FÖRNYAT TRÄNINGSPROGRAM

När kroppen vant sig vid övningar och motstånd är det klokt att förnya träningsprogrammet. I halvtid presenterar den personliga tränaren Lisbeth Grape ett program med nya övningar som kompletterar ursprungsprogrammet. För att variera sig ytterligare bör man då och då sänka antalet repetitioner och samtidigt öka vikterna.



Från 80 till 100 på några månader! Björn och Daniel har ökat vikterna i marklyft.



Hantelrodd

4 set med 12 repetitioner i varje set.

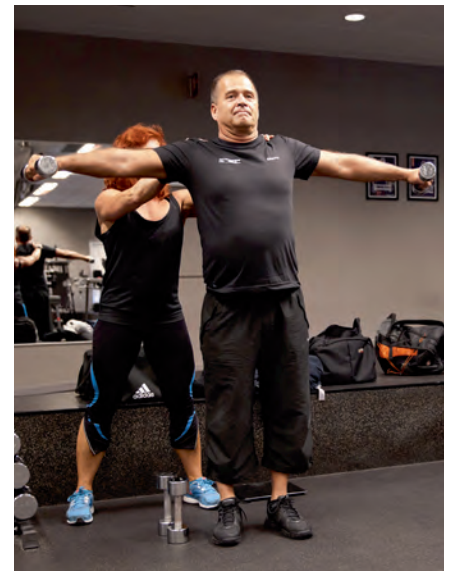
Latissimus, den stora ryggmuskeln, får sig en ordentlig omgång i denna övning där du står med ena knäet på en bänk. Sänk skuldran, spänn magen och var rak ryggen. Se till att ha 90 grader i armbågsleden när du är i det övre läget. En variant för den som vi ha båda fötterna i golvet under rodden: fäll upp ryggstödet på bänken och luta en stödarm mot bänkens högsta punkt.



Pushdowns

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Baksidan av armarna, triceps, tränas i en cablecross med ett rakt handtag. Spänn magen, se till att du inte svankar och sänk skuldrorna. Stå med lätt böjda ben. Läs överarmarna och pressa ned handtaget kontrollerat. Bromsa på vägen upp. Alternativ: använd rep.



Hantellyft åt sidan

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Denna övning kallas också för siderises och tränar mellandelen av axeln. Greppa en hantel i varje hand, håll armarna lätt böjda och lyft hantlarna rakt upp i sidled till axelhöjd.

Sänk sakta och upprepa.

Alternativ för den som har axelbesvär: Träna en axel i taget i cablecrossen, du behöver inte lyfta armen lika högt i denna övning.



Flyes

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Det ursprungliga programmets bröstpress kan varieras med denna övning. Ligg på ryggen på en plan bänk. Håll axlarna nere och pressa upp hantlarna på raka, men ej översträckta, armar. Sänk hantlarna i en vid båge till utsidan av bröstmuskeln. Andas in när du sänker hantlarna, andas ut när du pressar uppåt. När armbågarna är nere ska handflatorna vara uppåt.



Turkisk get-up (en del av)

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Ligg på rygg med en hantel eller en kettlebell i en handen. Vinkla motstående ben som ett stöd och låt motstående arm ligga längs med kroppen på golvet. Håll vikten i en rakt uppsträckt hand och res dig upp till sittande, innan du sakta vänder nedåt. Byt sida efter halva tiden.



Ryggresningar

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Här tränar du särskilt den nedre delen av ryggen. Denna övning supersetas med nästa övning (sidersis). Att superseta betyder att man kör övningarna varannan gång istället för att ta en paus.

Lägg dig på mage i ställningen för ryggresningar och se till att höftkammens övre kant linjerar bänkens slut. Greppa en viktplatta, som du lagt på golvet framför dig, och res upp ryggen samtidigt som du lyfter viktplattan mot bröstet. Tänk på att vinkla armbågarna utåt!

Ett alternativ är att skippa viktplattan och rulla upp, koda för koda. Håll armarna korsade framför dig, runda ryggen och rulla sakta upp och ned.



Hantelcurl

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Den klassiska bicepsövningen. Ställ bänken ganska upprätt, sitt ner lite lätt lutande och se till att armarna följer överkroppens linje. Lyft hantlarna i en vinkel uppåt, men vänd just innan viloläge, muskeln ska vara i anspänning hela tiden. Bromsa på nedvägen och tänk på att överarmarna hela tiden ska vara stilla. Jobba med båda armarna samtidigt, tills du inte längre orkar, då kan du lyfta vikterna växelvis.



Crunch med rep

Här tränas de raka magmuskelnerna i en övning som är en crunch med twist. Använd rep i cablecross. Gå ner på knä, håll rumpan stilla och dra ner repen på var sida om halsen när du går ner precis som i en crunch. Tänk på att det är magmuskelnerna som ska jobba!



Ett konditions- och styrkecirkel som gärna får läggas direkt efter styrkepasset, för ökad kondition och fettförbränning. Här är det viktigaste inte att köra med tunga vikter utan att få upp flåset. Kör cirkeln fem varv.

1. **Thrusters (knäböj med axelpress) med hantlar.** Gå ner i djupa knäböj, "sitt ner" med rumpan långt bak. När du reser dig lyfter du hantlarna i en axelpress, upprepa 10 ggr innan du går vidare till övning två.
2. **Stående rodd med hantlar.** Böj överkroppen framåt, se till att hålla ryggen rak. Dra upp båda hantlarna i en rodd samtidigt, upprepa tio gånger innan du går över till övning tre.
3. **Låga korsutfall.** Behåll en låg höjd med böjda knän genom hela övningen. Gör växelvisa utfallssteg snett bakåt, tio gånger på varje ben. Gå sedan vidare till övning fyra.
4. **Planka med rodd.** Ligg i en planka med händerna på varsin hantel. Spänn bålrn, håll höfter och rumpa stilla när du drar upp armarna växelvis i liggande rodd. Upprepa tio gånger med varsin arm innan du börjar från början med övning ett.

Nya regler om ställningar från 2016

Den 1 januari träder de två sista kraven i AFS 2013:4 Ställningar i kraft. Läs här hur du kan göra för att följa dem!

KRAV PÅ UTBILDNING FÖR VÄDERSKYDD

Från och med 1 januari 2016 är det krav på utbildning för att arbeta med de väderskydd som omfattas av AFS 2013:04 Ställningar. Utbildningskravet gäller för alla väderskydd som byggs på ställningar, och även väderskydd som inte byggs på ställning omfattas om de är högre än 3 meter eller har horisontell yta som är större än 6 m².

Vad räknas som väderskydd?

I föreskriften definieras väderskydd enligt följande: ”En temporär konstruktion som är avsedd att täcka över eller kapsla in en yta där man arbetar med en byggnad eller en anläggning, för att skydda arbetstagare och byggnadsverk från klimatisk påverkan. I ett väderskydd ingår alltid tak, men även väggar kan ingå”.

I allmänna rådet skrivs följande: *Inklädda fasadställningar är inte väderskydd, även om inklädnaden är invikt mot fasaden ovanför ställningen. På byggarbetsplatser finns ofta temporära byggnader, till exempel lagerhallar, verkstäder och personalutrymmen. Dessa byggnader är inte väderskydd.*

Vilka omfattas av utbildningskravet?

Samtliga som deltar i arbetet med att bygga, väsentligen ändra eller riva ned ett väderskydd ska ha genomgått tilläggsutbildning om väderskydd och kunna styrka detta med ett utbildningsbevis. Man måste även i grunden ha särskild utbildning om ställningar, alternativt ha kompetensbevis eller yrkesbevis som ställningsbyggare.

Vad gäller för lärlingar?

Lärlingar (som varvar teoretisk utbildning med praktik) får delta i arbete med att bygga, väsentligen ändra eller riva ned ställningar under följande förutsättningar:

- Varje lärling är under överinseende av ställningsbyggare med yrkesbevis eller kompetensbevis,
- Varje ställningsbyggare enligt ovan innehar endast hand om en lärling,
- Varje lärling har lärlingsbok eller annan dokumentation,

- Lärlingen fortlöpande får utbildning, och att utbildningsdelen är planerad,
- Varje lärling som kommer från gymnasieskolan har allmän utbildning från början och övriga lärlingar får utbildningen inom sex månader från att de påbörjat lärlingsutbildningen.

Om en lärling ska delta i arbetet med att uppföra, väsentligen ändra eller montera ner väderskydd måste arbetsgivaren först ansöka om undantag från 47 § och bilaga 3. Ansökan ska göras skriftligen och ställas till Arbetsmiljöverket, 112 79 Stockholm. Den ska innehålla personuppgifter om lärlingen och för vilken tid undantaget söks. Normalt beviljas undantag för ett år i taget. Det är viktigt att formulera ansökan tydligt och att vara ute i god tid!

Utöver kraven i punktlistan tillkommer att ställningsbyggaren ska ha tilläggsutbildning om väderskydd och att lärlingen ska ha allmän utbildning från början.

Sanktionsavgift

För den som inte följer bestämmelserna angående utbildningskravet kan Arbetsmiljöverket utfärda en sanktionsavgift. Sanktionsavgiften för överträdelsen är 10 000 kr per arbetstagare, men kan bli högre om arbetstagaren även saknar den grundläggande utbildningen.

Krav på typkontroll när ställningar upplåts

Från och med 1 januari 2016 måste alla ställningar som upplåts vara typkontrollerade. Det är alltså inte längre tillåtet att upplåta ställningar som endast har ett äldre typgodkännande. Det vanligaste sättet att upplåta en ställning är att hyra ut den!

Kravet på typkontroll trädde i kraft den 1 januari 1996. Ett typkontrollintyg kan alltså inte ha ett utfärdningsdatum 1995 eller tidigare!

Var därför noga med att se till att de ställningar (och ställningskomponenter) du upplåter (hyr ut) är typkontrollerade! Om du är tveksam så ring tillverkaren eller leverantören och fråga om det!

Text. Håkan Carlsson

Byggbolagen snålar med vibreringsfri betong

SKB, som den vibreringsfria betongen heter, kom till Sverige i början av 1900-talet. Den sätts ihop på ett sätt som gör att den inte kräver vibration, men trots sina stora fördelar används den ganska blygsamt på byggena. Peter Billing, som är en av landets ledande forskare inom SKB, misstänker att byggbolagen tror sig spara, eftersom SKB är åtta till tio procent dyrare. Men de skulle spara på att använda den, menar han, eftersom den är effektivare att gjuta och minskar belastningsskadorna.

Byggnadsarbetaren



God Jul
önskar vi på redaktionen



**SÄKER
ENKEL
FLEXIBEL
PRODUKTIV**

HAKI – byggnadsställningar och väderskydd för temporära arbetsplatser

SÄKER – produktutveckling, kvalitetssäkring och modern produktion

ENKEL – ett fåtal grundkomponenter till både ställning och väderskydd

FLEXIBEL – teknisk support, utbildning och finansiering – om och när ni vill

PRODUKTIV – effektiviserar ert dagliga arbete



Kontakta oss så berättar vi mer!

044 - 494 00 · 031 - 94 36 20 · 08 - 500 290 45 · 0171- 44 04 00 · 0650 - 59 53 00 · www.HAKI.com

Därför valde jag ställning

Han har varit kommunpolitiker, egenföretagare och musiker. Först när han kom till ställningsbranschen kände Jonas Hultberg att han hittat rätt.

Berätta om ditt förflutna som musiker!

– Jag jobbade som frilansande musiker – jag är elbasist – och musiklärare under flera år. Men jag kände att det inte var något för mig. Man är borta mycket och det är inte alltid den säkraste inkomsten. Jag reste runt i både Sverige och Europa. Som längst åkte jag väl till Dubai. Jag var också i Irak en sväng 2005. Det var ju en upplevelse eftersom det var mitt under kriget. Jag var ute på en turné som avslutades i Dubai när vi fick en förfrågan om att spela med en annan artist i Turkiet. Vi var ju ändå i krokarna och kunde ta det på tillbakavägen. Men ... jag tänkte inte så mycket på vad platsen hette. Det var först när vi lan-

dade som jag insåg att Erbils flygplats ligger i Irak, inte i Turkiet. Jag hade ju ingen tanke på att nån skulle säga nåt annat än vad som faktiskt gällde. Så plötsligt var vi i Irak. Vi gjorde bara två spelningar, sen åkte vi hem. Det där var på nåt sätt droppen. Så där vill jag inte ha det.

Du har också ett förflutet som politiker och företagare?

– Jag startade en butik med ekologiska kläder och ett café men jag fick inte tillräckligt med ekonomi i det. Annars tyckte jag det var väldigt roligt. Jag är också miljöpartist och var kommunalråd i Nyköpings kommun förra mandatperioden. Det senaste året fram till månadskiftet september/oktober har jag varit kommunfull-

mäktiges ordförande i Nyköping. Men jag kände att det livet inte riktigt passade mig. Jag behöver röra på mig mer, jag behöver få vara ute mycket. Och nu när jag är förälder är mina kvällar mycket värda. Som



politiker var jag borta ungefär tre kvällar i veckan. Jag vill inte vara den typen av frånvarande förälder.

Hur hamnade du i ställningsbranschen då?

– Jag hade lagt ner min butik och behövde jobb. En kompis till mig hade precis startat upp en ställningsfirma och behövde anställa. Jag fick börja jobba direkt. Det här var oktober 2010.

Hur trivs du?

– Fantastiskt bra! Det är verkligen ett jobb som passar mig. Jag tycker om att få ta i och vara fysiskt trött när jag kommer hem, då känner jag mig tillfreds med dagen. Man får väldigt tydliga resultat här.

Varje dag kan du summera vad du har gjort och du kan räkna ut hur många kvadrat du har byggt eller rivit. Det är väldigt konkret. Det jag framför allt tycker är skönt är att ha ett jobb som man lämnar mentalt när man går hem. Det har jag inte kunnat göra varken som frilansare, egenföretagare eller som politiker.

Har du någon nytta av dina tidigare yrkeserfarenheter?

– Det skulle väl vara just att kunna tänka självständigt och arbeta efter en egen plan. Alla ställningar blir ju olika för att det ser olika ut helt enkelt. Men annars inte så jättemycket.

Finns det något du saknar?

– Ja, jo det är klart. Jag kan ju sakna möjligheten att påverka som jag haft i politiken. Men allting har för- och nackdelar.

Ser du det här som ett framtidsjobb?

– Det är en bra fråga. Att vara anställd är ju väldigt skönt och det kommer jag nog att tycka ett tag. Men jag vet inte om jag kommer att göra det här resten av livet.

Text: Agneta Persson Bild: Hugo Leijon

FAKTA

Namn: Jonas Hultberg

Ålder: 30

Yrke: Ställningsmontör

Familj: Sambo, ett barn på fem år, ett barn på gång som föds i februari

Senast lästa: Jag skulle vilja säga Beckomberga men den ligger bara bredvid sängen än så länge. Så den senaste boken jag läste är Den lille vännen av Donna Tartt

Senast lyssnade: Jag lyssnar mycket på musik! Fast jag måste ju när jag får chansen hedra James Brown.

Firma: Hyrställningar i Nyköping AB

Detta gör jag om tio år: Då har jag en gård på landet, är i huvudsak självförsörjande bonde och jobbar lite med att ha restauranger.

”Ingen har blivit överviktig

En smoothie är ett snabbt och bra alternativ till en frukost i fast form. Det menar näringsfysiologen Anki Sundin som inte tycker att man behöver avskräckas av att frukt innehåller en hel del kolhydrater.

– Folk tycks ha en uppfattning om att frukt inte är så hälsosamt på grund av kolhydratinnehållet. Men om vi pratar om människor som behöver dra ner på sitt energiintag så kan det få plats både fruktrika smoothies och annat nyttigt i kosten utan att det skadar. Jag vågar nästan påstå att ingen har blivit överviktig av att få i sig för



mycket frukt. Det är godis och snacks som ska bort i stället.

Och Anki Sundin vet vad hon pratar om. Med en magisterexamen i näringslära från Stockholms universitet och en masterutbildning från Handels i bagaget har hon koll på det mesta vad gäller näringsintag och hur man äter och lever på ett hållbart sätt. Till vardags är hon konsult och föreläser mycket i kombination med diverse work shops i näringslära för olika företag.

– En smoothie med rätt ingredienser är egentligen vanlig mat i flytande form. Vill man kan man utgå från ett recept med mest frukt och hälla i mjölk, havregryn

och knäcka i ett ägg för att höja näringsinnehållet ytterligare. Då får man även i sig protein, vitamin D, kostfiber och vitamin B12.

Anki Sundin började sin bana inom träningsvärlden och berättar att det på många sätt har färgat hennes sätt att se på kost. Bland annat därför är det en smoothie med högt proteininnehåll som hon väljer ut som sin favorit bland de smoothierecept som Ställnings-Aktuellt har sammanställt.

– Hallonfrestelsen innehåller både mjölk och yoghurt vilket både ger den ett högt proteininnehåll och rikligt med B och D-vitamin vilket är bra om man har ett fysiskt aktivt arbete som exempelvis ställningsbyggare. Om man ska förbättra den ytterligare kan man välja en osötad yoghurt i stället för en med vanilj om man ska dricka stora mängder varje dag. Men det är nyttiga smoothies allihop så det är svårt att välja ut en solklar favorit.

För flera av de smoothies som finns med bland recepten har ingredienser som sticker ut som väldigt intressanta ur näringsynpunkt, enligt Anki Sundin och tar kryddorna ingefära och gurkmeja som exempel.

– Ingefära kanske många har smakat tidigare men gurkmeja tror jag är lite mer ovanligt i det här sammanhanget. Det är en krydda med många intressanta ämnen bland annat kurkumin som vi har sett har haft positiva effekter på tumörer till exempel.

Men det är bara på cellnivå, tillägger Anki Sundin som inte vill att någon ska förledas att tro att gurkmeja kan bota cancer om man är diagnostiserad.

– Det handlar i bästa fall snarare om goda främjande effekter. Precis som ingefära har goda effekter på immunförsvaret.

Även smoothien «Green dream» sticker ut som väldigt näringsrik, menar Anki Sundin. Liksom Grönkålssmoothien med sting.

– Grönkålen innehåller mycket vitamin K och det är ett vitamin som har levt ett liv

i skymundan. Det påverkar blodets konsistens och förmåga att stelna vid blödning och är också viktigt för skeletthälsan. För ett tag sedan trodde många att det här med vitamin K skulle bli jättehajpat men vi har nog inte sett någon riktig boom där ännu.

När man komponerar sin egen frukost-smoothie är det bra med variation, berättar Anki Sundin. Både i frukt och grönt och andra livsmedel finns det ämnen som är väldigt nyttiga men även de som kan vara skadliga vid överdrivet intag.

– Genom att variera kosten undviker

man den typen av risker som det innebär att få i sig giftiga ämnen i överdriven mängd. Nu senast handlade det om ris och tungmetaller men det finns motsvarigheter även inom frukt- och grönsaksvärlden.

Samtidigt vill Anki Sundin avdramatisera riskerna med giftiga livsmedel och menar att det inte är hela världen om man skulle fastna för en favoritsmoothie som man vill tillreda varje morgon.

– Kanske behöver man inte fortsätta att äta samma frukt som i smoothien resten av dagen också. Det är mer på den nivån jag tycker att man ska förhålla sig till de här råden, säger Anki Sundin.

Ett annat tips om man vill mixa sig en riktigt hälsosam smoothie är att titta efter färgrika ingredienser, berättar Anki Sundin.

– Ju kraftfullare färg och doft desto mer innehållsrikt är livsmedlet på hälsosamma ämnen.

D-vitamin är ett vitamin som de flesta får i sig för lite av. Därför kan det vara klokt att leta efter D-vitaminberikade produkter när man väljer mjölk eller sojadryck till sin smoothie, menar Anki Sundin.

– Det går i princip inte att äta sig till för mycket vitamin D. Då måste du ta stora mängder tillskott som då kan leda till kalcifiering i organen och försämra deras funktion.

Ett tips för att variera smak och innehåll i sin smoothie är att även låta skalen följa med ner i mixern. Men endast om det

– Ju kraftfullare färg och doft desto mer innehållsrikt är livsmedlet på hälsosamma ämnen.

av för mycket frukt”

rör sig om Kravmärkta eller ekologiska frukter och grönsaker, betonar Anki Sundin.

– Det går även bra att torka skalen och mala ett näringsrikt pulver av till exempel banan eller apelsinskal som man kan använda för att variera sig och locka fram nya intressanta smaker.

Däremot är Anki Sundin lite skeptisk till det dyra nyponpulvret som står med i ett

av smoothierecepten och som ofta marknadsförs som undergörande i hälsobutiker.

– Det är ett pulver bland många andra. Nypon är hälsosamt på många sätt men en tesked hit eller dit är sannolikt inget som kommer att göra något på sikt med hälsan. Om man råkar ha nypon på tomten så kan man absolut använda dem men det är ingenting att lägga dyra pengar på enligt

min mening. Det är mer hajpat än det finns belägg för.

Sist men inte minst tipsar Anki Sundin om värdet av att välja frukt och grönt efter säsong och efter närhetsprincipen till sin smoothie.

–V i lever i en tid när vi ska vara klimatsmarta och då är det bra att hålla ögonen öppna efter det som finns på den egna tomten eller gårdsbutiken. Ett hett tips just till smoothie är

bäret Aronia som många har på tomten utan att ens veta om att det är ätbart. Busken ger ifrån sig hur många bär som helst och de är lite sura och mjöliga att äta som de är - men passar väldigt bra i smoothie. Det är ett mycket mer klimatsmart val på våra breddgrader än att till exempel handla dyra importerade gojibär.

Text: Malin Lindgren

Foto: Malin Carlsson

Energi på flaska

Sju frukostsmoothies med hälsosamt innehåll. Ställnings-Aktuellt bad näringsfysiologen Anki Sundin betygsätta dem från ett till fem utifrån hälsofrämjande egenskaper – något som visade sig lättare sagt än gjort. Alla smoothies var mer eller mindre nyttiga att starta dagen med för fysiskt aktiva ställningsbyggare. Men en storfavorit utkristalliserade sig snart.



Green dream

1 avocado
1 näve spenatblad
ett halvt granatäpple
2 dl apelsinjuice
Gör så här: Mixa alla ingredienser i en blender. Späd med apelsinjuice till önskad konsistens.

Betyg: 4 bommar

Kommentar: Massor med vitaminer, mineraler och kostfiber samt antioxidanter. Spenat innehåller nitrat som är bra för den som uthållighetstränar.

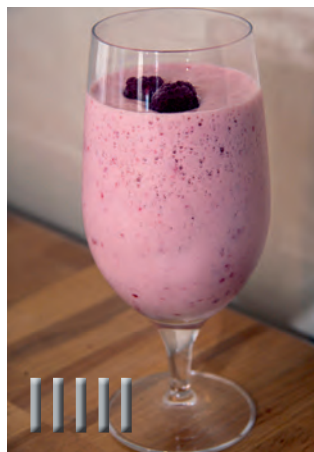


Golden delicious

1 färsk ananas
2 blodapelsiner (eller apelsiner)
1 citron
2 morötter
5 cm färsk ingefära
2 tsk gurkmeja
Gör så här: Ta bort skalen och kör alla ingredienser genom en råsaftcentrifug

Betyg: 4 bommar

Kommentar: Ingefära och gurkmeja innehåller intressanta ämnen som tycks påverka immunförsvaret positivt. En av de mest energirika smoothie-varianterna pga högt fruktinnehåll.



Hallonfrestelse

1 dl frysta hallon
1 dl vaniljyoghurt
1 dl mjölk
Gör så här: Mixa alla ingredienser i en blender.

Betyg: Fem bommar

Kommentar: En smoothie som innehåller protein, kalcium, vitamin B12 och vitamin D (om man väljer D-vitaminberikad mjölk). Mycket positivt! För den som vill undvika tillsatt socker fungerar naturell yoghurt lika bra.



Detoxsmoothie

1 dl apelsinjuice
1 dl vatten
2 st isbitar
1 st banan
2 st selleristänger
2 dl fryst spenat
Gör så här: Skala bananen och skiva sellerin. Mixa i en blender.

Betyg: 3 bommar

Kommentar: Även denna är nog extra intressant för den som uthållighetstränar tack vare nitraterna i spenat och sellerin.



Proteinsmoothie

1 st rött äpple utan skal
2 dl sojamjolk
0,5 tsk kanel
0,5 dl kesella

Gör så här: Hacka äpplet och mixa allt utom sojamjölken. Håll till sist i den också och mixa färdigt.

Betyg: 3 bommar

Kommentar: Sojamjölken (egentligen heter det sojadryck, eftersom "mjölk" avser just mjölk från däggdjur) gör att också denna smoothie innehåller protein. Om man väljer berikad sojadryck innehåller den även kalcium och vitamin D. Dock inte så mycket i övrigt av vitaminer, mineraler och kostfiber som de andra smoothie-varianterna. Också ganska energifattig, jämfört med några av de andra smoothie-varianterna, eftersom fruktmängden är relativt liten.



Sötsur jordgubbsmoothie

2 dl jordgubbar
1 lime
10 Myntablad
1 skvätt äppeljuice
1 tsk Nyponpulver
1 msk hampaolja el linfröolja ev proteinpulver

Gör så här: Blanda allt i en mixer och späd slutligen med äppeljuice till önskad konsistens

Betyg: 3 bommar

Kommentar: Ett proteinpulver kommer att höja näringstätheten avsevärt. Oljan är vegetarisk, så den ger inga fettsyror som vi inte får en hel del av med vanlig kost i övrigt.



Grönkålssmoothie med sting

1/2 lime
500 g vindruvor
100 g grönkål
1 chili

Gör så här: Skala limen och repa vindruvorna. Kör allt i en grönsakscentrifug.

Betyg: 3 bommar

Kommentar: Även grönkål innehåller en del nitrat, ungefär hälften så mycket som spenat och selleri. Mängderna som behövs för att ge effekt vid uthållighetsträning är från ca 200 g. Chili innehåller en hel del intressanta ämnen som påverkar immunsystemet positivt. Massor med energi från frukten, som är bra för den som har ett fysiskt krävande arbete.

Text och foto: Malin Lindgren

Bästa cheferna är närvarande

En av hemligheterna med de organisationer som fungerar bäst, med anställda som mår bra och håller sig friska, är att deras chefer är närvarande. Genom att ha tid för sina anställda är cheferna med om att skapa en stark känsla av sammanhang. Det kan vara så enkelt som att vara med på rasterna och ta en kopp kaffe med sina arbetskamrater.

Sunt arbetsliv



Skämta bara om du är omtyckt

Om en chef har god relation till sina anställda blir dennes skämt som ett kitt, som binder samman gruppen och ger ett bättre arbetsklimat. Är relationen dålig får det rakt motsatt reaktion. All typ av humor från chefen förknippas då med låg arbetstillfredsställelse. Tidigare har forskning visat att humor är bra för arbetsklimatet på jobbet. Men en ny undersökning från Missouri, USA, visar att det främst är förhållandet mellan chef och medarbetare som styr hur humor påverkar.

Arbetsliv



Tipsa oss gärna om vad du vill att vi ska ta upp i tidningen!

Kontaktuppgifter kansliet i Sölvesborg:

Ställningsentreprenörerna
Gesällvägen 2
294 77 SÖLVESBORG

info@stib.a.se
hakan@stib.a.se

Tel: 0456-33 30 95
Mobil: 072-329 48 02

Välkomna att kontakta oss:
Håkan Carlsson & Ingela Stjernberg Carlsson

QSR Modul

FLEXIBEL fasad och industriställning

STARK stabil med inbyggd avsträvning

SÄKER hand- och knäräcke i ett

SNABB inga horisontaler eller diagonaler

LÄTTARE dubbelräcket ersätter två horisontaler och diagonaler

EKONOMISK kortare monterings- och lägre inköpskostnad

Inga Horisontaler eller Diagonaler



FÄRRE ANTAL DELAR



SÄKER

SNABBARE



Typkontroll nr SC0227-10



NORDIC SCAFFOLD SUPPLIES AB

Importgatan 19-21, 422 46 Hisings Backa, 070-7425145
stefan@rillco.com, www.nordicscaffoldsupplies.se
www.rillco.com

Personalliggare snart här

Från och med 1 januari 2016 ska det finnas elektroniska personalliggare på byggarbetsplatser. En personalliggare är en förteckning över vilka som är verksamma på byggarbetsplatsen och när arbetstagaren har börjat och slutat sitt arbetspass.

Syftet med personalliggaren är att motverka svartarbete och främja en sundare konkurrens i byggbranschen. Lagen gäller för alla nya projekt som påbörjas efter 1 januari 2016 samt för gamla projekt som påbörjats före ikraftträdande och som kommer att avslutas efter den 30 juni 2016.

Här följer en redogörelse vad lagen innebär och vad som gäller.

Vad räknas som en byggarbetsplats?

En byggarbetsplats är en plats där byggverksamhet bedrivs. Med byggverksamhet menas näringsverksamhet som avser om-, till- eller nybyggnadsarbeten, reparations- och underhållsarbeten och rivning av byggnadsverk.

Vem ansvarar för vad?

- Byggherren ska anmäla byggstart till Skatteverket och tilldelas då ett identifikationsnummer, som därefter fungerar som identifikation genom hela processen. Byggherren ska under byggtiden anmäla till Skatteverket om registrerade uppgifter ändras.
- Byggherren ansvarar för att hålla med utrustning (t.ex. läsare eller mobiltelefon med en applikation som stödjer dokumentation av identifikationsuppgifter) så att elektronisk personalliggare kan föras på byggarbetsplatsen samt att hålla personalliggaren tillgänglig på byggarbetsplatsen.
- Byggherrens ansvar att anmäla byggverksamhet och tillhandahålla personalliggare kan skriftligen överlåtas till en näringsidkare som fått i uppdrag att självständigt svara för arbetets utförande t.ex. generalentreprenör. Vid delad entreprenad kvarstår dock ansvaret hos byggherren och ansvaret kan heller inte överlåtas till en underentreprenör.

- Entreprenören svara för att företagets namn och personnummer, samordningsnummer, organisationsnummer eller motsvarande utländskt nummer samt att byggarbetsplatsens identifikationsnummer förs in i personalliggaren som hålls tillgänglig på byggarbetsplatsen.
- Entreprenören ansvarar för att de verksamma (arbetstagarna) som vistas på byggarbetsplatsen förs in i personalliggaren som hålls tillgänglig på byggarbetsplatsen. För den verksamma ska namn och personnummer, samordningsnummer eller motsvarande utländskt nummer föras in i personalliggaren. Med verksamma menas inte bara anställda, utan alla som på något sätt deltar i byggverksamheten.
- Entreprenören ansvarar för att det varje dag som någon är verksam på byggarbetsplatsen förs in när personen har börjat respektive slutat sitt arbetspass. Uppgifterna ska föras in direkt inte i förväg eller efterhand. De ska också vara kopplade till personens identifikationsuppgifter.

Oannonserade besök:

Skatteverket ska ha möjlighet att kontrollera personalliggaren genom oannonserade besök på byggarbetsplatsen. Om byggherren eller av denne utsedd ansvarig inte anmält byggstart till Skatteverket är

kontrollavgiften 25 000 kr. Om byggherren eller ansvarig inte tillhandahåller utrustning så att personalliggare kan föras eller inte tillhandahåller liggaren för Skatteverket på byggarbetsplatsen är kontrollavgiften 10 000 kr vid varje kontrolltillfälle. Om entreprenören inte dokumenterar identifikationsuppgifter i personalliggaren är kontrollavgiften 10 000 kr vid varje kontrolltillfälle samt 2 000 kr för varje person som vid kontrollen är verksam och inte är dokumenterad i personalliggaren.

Undantagna från lagkraven:

- Byggarbetsplatser där den sammanlagda kostnaden för byggverksamheten kan tänkas understiga fyra prisbasbelopp.
- Byggherren är en privatperson som bygger för eget bruk (ej näringsverksamhet)
- Personer som under kortare tid bara lastar eller lossar material, varor eller hjälpmedel.

Text: Håkan Carlsson



Tidpunkt (ÅÅÅÅ:MM:DD:TT:MM:SS)	Identifikationsnummer byggarbetsplats	Namn på Entreprenör	Personnr/Samordnr/ Orgnr/annat nr	Namn person	Personnr/Samordnr/annat nr	Arbetspass Påbörjas (ÅÅÅÅ:MM:DD:TT:MM:SS)	Arbetspass Avslutas (ÅÅÅÅ:MM:DD:TT:MM:SS)
2016:09:26:16:30:00	PL1602AC00951	Spiran AB	555555-5555	AA AA	ÅÅ-MM-DD-3333	2016:09:26:07:00:00	2016:09:26:16:00:00
	PL1602AC00951	Spiran AB	555555-5555	BB BB	ÅÅ-MM-DD-3334	2016:09:26:07:00:00	2016:09:26:16:00:10
	PL1602AC00951	Spiran AB	555555-5555	CC CC	ÅÅ-MM-DD-3335	2016:09:26:07:00:00	2016:09:26:16:00:20

God Jul & Gott Nytt år!



**Alla kunder och leverantörer – Tack för detta år,
nu blickar vi framåt mot ett fantastiskt 2016!**

Byggnadsställningar från



Vädskyddstak från

COMBISAFE®
UBIX® Roof

**Huvudkontor och
lager i Göteborg**

Marieholmsgatan 134 B
415 02 Göteborg
Vx 031-26 60 60

**Kontor och lager
i Stockholm**

Skällstavägen 3-5
197 40 Bro
Vx 08-33 20 20

**assco.se**
A-P Ställningsprodukter AB

Hk/Lager Göteborg · Marieholmsgatan 134 B · 415 02 Göteborg · Vx 031-26 60 60
Lager Stockholm · Skällstavägen 3-5 · 197 40 Bro · Vx 08-33 20 20

info@assco.se · www.assco.se

STIBs inplanerade kurser vinter/vår 2016



Passa på
att höja din
kompetens, välj
en utbildning som
passar dig och
ditt företag!

Kurser	Kursort	Vecka
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning	Möndal	04
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning	Norsborg	05
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning	Jönköping	07
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning	Sollentuna	09
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning	Luleå	10
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning	Malmö	16
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning	Möndal	19
Tilläggsutbildning väderskydd (fullbokad)	Stockholm	02
Tilläggsutbildning väderskydd (fullbokad)	Stockholm	03
Tilläggsutbildning väderskydd	Upplands Väsby	04
Tilläggsutbildning väderskydd	Helsingborg	06
Tilläggsutbildning väderskydd	Örebro	07
Tilläggsutbildning väderskydd (Polska)	Möndal	08
Tilläggsutbildning väderskydd (Polska)	Norsborg	09
Tilläggsutbildning väderskydd	Jönköping	11
Tilläggsutbildning väderskydd	Möndal	14
Tilläggsutbildning väderskydd	Sundsvall	16
Arbetsledarkurs	Norsborg	07
Arbetsledarkurs	Möndal	09
Arbetsledarkurs	Sundsvall	14
Företagsledarkurs, Steg I	Gran Canaria	13–20/1 2016
Företagsledarkurs, Steg II	Gran Canaria	30/11–7/12 2016

Utbildningsaktiviteter 2015

Under 2015 har STIB som vanligt genomfört ett stort antal kurser. Av naturliga skäl är det de föreskrivna kurserna som do-

minerar, där tilläggsutbildning om väderskydd är den som haft flest antal deltagare. Arbetsledarkursen som introducerades

hösten 2014 har snabbt blivit populär och kommer att erbjudas vid flertalet tillfällen framöver.

STIB UTBILDNINGAR TILL OCH MED VECKA 53 2015

	Kurstid timmar	Genomförda	Genomförda	Total tid timmar
		2015 Antal deltagare	totalt Antal deltagare	
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning om ställningar	80	152	3 313	265 040
Ställningsbyggarkurs, Särskild utbildning om ställningar validering	16	21	177	2 832
Tilläggsutbildning om väderskydd	32	378	431	13 792
Ställningsbyggarkurs, Allmän utbildning om ställningar	16	342	3 890	62 240
Arbetsledarkurs, start 2014	56	98	131	7 336
Företagsledarkurs, Steg 1	40	29	291	11 640
Företagsledarkurs, Steg 2	40	34	137	5 480
			Totalt antal timmar	368 360



Ställning populärt bland tjuvar

Bostadsinbrotten ökar kraftigt och en populär trend för tjuvarna är att ta sig in via byggnadsställningar. Oftast sker inbrotten efter arbetstid och på helger, när byggarna har gått hem. I skydd av byggnadsställningen tar det längre tid innan inbrottet upptäcks, vilket gör arbetet svårare för polisen.

– Vi rekommenderar att byggföretagen läser sina ställningar, larmar och drar upp alla stegar, säger Peter Enell, kriminalinspektör vid Citypolisen i Stockholm.

Dagens Nyheter

Tjuv stal monterad ställning

En ovanlig stöld av en ställning ägde rum i Upplands Väsby, norr om Stockholm, i november månad. Ställningen som stod uppställd och skulle användas till fasadarbete var 35 meter lång och nio meter hög. På morgonen var den borta, så själva rivningen måste ha ägt rum under natten. Ägaren till ställningen berättade för tidningen Mitt i Upplands Väsby att det tar normalt sett minst fyra timmar att demontera en så stor ställning.

Byggnadsarbetaren



HiMount

Effektiv säkerhet för en högst effektiv byggnadsställning

Med +8 HiMount monteringsplattform kan en person montera ställningens fasta skyddsräcken och vertikaler med skarvning i bomlagnivå för optimal styrka. Allt under full säkerhet.



Materialhållare för gitterräcken

Materialhållare spiror/horisontaler

Hjul för transport upp och ned

Lås för räcke

Omvänd broms

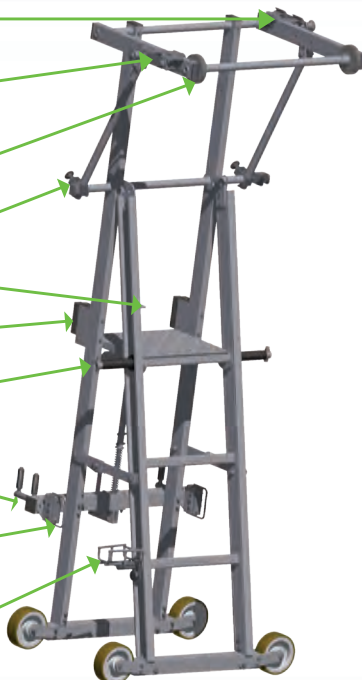
Glidkuddar för överräcke

Extra fotsteg

Gaffel hindrar stjälpning åt alla håll

Handtag för Gaffel

Korg för långa spiror/horisontaler



- fungerar lika bra vid nedmontering.
- har materialhållare för spiror, gitterräcken, horisontaler, mm som ökar material hanteringssäkerheten samtidigt som de ökar effektiviteten i byggandet.
- fälls lätt ihop och säkras med inbyggda transportsäkringar när arbetet är färdigt.

PlusEight System AB

info@pluseight.net

www.pluseight.net

Göteborg
031-779 90 50

Stockholm
08-514 950 80



Pauser gynnar hälsan

En ny undersökning från Baylor University i Texas visar att de som tar pauser i jobbet får mindre besvär med fysiska åkommor. Förmiddagen är den mest effektiva tiden för pauser.

– Många människor förknippar en bra paus med att göra något avslappnande. Men vår studie visar att vad man gör inte har så stor betydelse så länge man gör något man gillar att göra, säger filosofie doktor Emily Hunter.

Arbetsliv

STIB:s medlemskap i UEG

Vi är sedan en tid tillbaka medlem i Europeiska ställningsunionen (UEG) tillsammans med Finland, Norge, Nederländerna, England, Tyskland, Polen och Schweiz. Under senaste mötet diskuterades och redovisades hur respektive länder arbetar med att upptäcka och förhindra den svarta markanden, det man kan konstaterad är att de problem som vi har i Sverige även avspeglar sig i övriga Europa och ett land som Polen klagar på hur de har problem med personer från låglöneländer som utnyttjar systemet med fri rörlighet av arbetskraft i EU. Alla länder i EU har ganska lika skattesystem och för att ta ett exempel, så om du bor i Frankrike och arbetar i Polen ska du skatta i hemlandet, men det finns kryphål i respektive länders skattelagar och dessa arbetar EU och organisationer intensivt med att åtgärda.

UEG har även en röst i standardiseringen av ställning och produkter i EU och vi i STIB får möjlighet att framföra vår åsikt. Standardisering av väderskydd är ett sådant exempel som genomförts/ genomförs där vi i Sverige har avvikelser som varje land har möjlighet att göra.

UEG avslutar under året ett arbete med

en samanställning av varje lands nationella avvikelser samlade i ett dokument och en skillnad som vi i Sverige har är att vi under arbete med ställning måste ha över och underledare monterade för att inte behöva använda personlig fallskyddsutrustning, i Tyskland behöver man bara överledare. Rätt eller fel? visst så minskar man fallrisken men i stället så försämrar vi ergonomin och ökar förslitningsskador.

Under mötet i Finland i slutet av oktober framkom problematiken med utbildningsbevis som inte är godkända och förmodligen kommer det att starta en arbetsgrupp som får till uppgift att presentera vilka utbildningsbevis som är godkända i respektive land och vad dessa utbildningar innehåller för att lättare kunna validera dem i övriga Europa.

Vi ska inte uppfinna hjulet igen och min förhoppning och övertygelse är att vi i framtiden kan lära oss av länder som Tysklands teknikkunnande och Englands utbildningskunskap för att ytterligare ta ett steg in i framtiden.

Text: Anders Strömbäck

Högre risk för olyckor vid kyla

När man arbetar i kyla utsätts kroppen för större påfrestning. Men på vilket sätt kroppen påverkas vet man inte. En ny metod provas nu, där man mäter individers olika känslighet för kyla.

– Låg temperatur minskar blodcirkulationen i kroppen. Det belastar hjärtat och påverkar framför allt händer och fötter. När funktionsförmågan minskar ökar risken för olyckor och skador, säger Anders Linné på företaget Performance in Cold AB, som är en av huvudpersonerna bakom metoden.

Man har länge känt till att funktionsförmågan hos människor minskar vid kyla. Men det saknas mätverktyg för att visa hur man påverkas. I arbetsmiljölagen finns det riktlinjer för hur man ska bedöma när personal arbetar i kyla, men de är luddiga. Exempelvis finns inga temperaturgränser angivna.

– Bristen på kunskap inom det här området har gjort att statistik saknas för skador och olyckor som uppstår på grund av kyla, förutom för ett fåtal yrkesområden

som militärer och förskolepersonal, berättar Anders Linné.

Metoden som har tagits fram mäter hur blodtryck, puls och kroppstemperatur förändras i kyla, liksom hur händer och fötter påverkas i sänkt temperatur. Sedan kan läkare och sakkunniga använda mätningarna för att jämföra och ge rekommendationer.

Anders Linné tror att den här metoden gör att fortsatt forskning på området får en större chans. Kanske kan man ta reda på varför vissa fryser lättare, och hur kost och läkemedel påverkar kroppsfunktionerna.

– Hittills har metoden testats inom bland annat försvarsmakten, polisen, Lernia, Luleå tekniska universitet, Byggmästarföreningen, och av det svenska olympiska skidskyttelandslaget, säger Anders Linné.

FAKTA OM KYLA:

Överlag påverkas kvinnor mer av kyla än män.

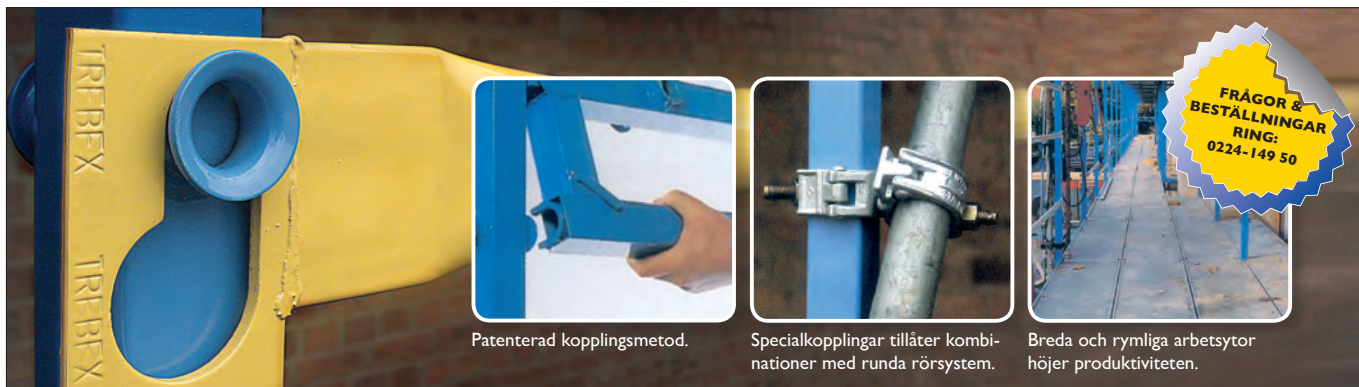
Höger kroppshalva tenderar att vara varmare än vänster kroppshalva. Man vet ännu inte varför.

Personer med högt BMI tenderar att ha varmare fingrar än personer med lågt BMI.

Till viss del kan man vänja sig vid kyla, visar ny forskning.



Källa: Arbetsliv



Patenterad kopplingsmetod.

Specialkopplingar tillåter kombinationer med runda rörssystem.

Breda och rymliga arbetsytor höjer produktiviteten.

Modern. Effektiv. Säker.

Tänk dig en...

...modern, banbrytande byggnadsställning baserad på fyrkantsrör där samtliga bomlag förses med gångplan direkt från start, vilket avsevärt höjer produktiviteten.

...byggnadsställning som består av få och lätta detaljer vilket leder till låg vikt och effektivitet både när det gäller att bygga och riva. Ställningen är speciellt konstruerad med tanke på kort monterings- och demonterings- och ergonomi.

...byggnadsställning som har en stabil och säker konstruktion. De breda och rymliga arbetsytorna höjer produktiviteten för användarna och systemets släta gångplan eliminerar farliga snubbelkanter.

Modern, effektiv och säker – det är TREBEX byggnadsställningar.

STÄLLNINGSBOLAGET TREBEX AB

Tel: 0224-149 50

Fax: 0224-150 09

E-post: info@trebex.se

www.trebex.se



Säkra lösningar för trygg arbetsmiljö med PERI UP och PROKIT



PERIform Sverige AB

Form
Ställning
Konstruktion

www.peri.se

PRISTAGARE

I KORSORDET 1/2015

1:a pris

10 trisslotter

Gunnar Karlsson, Mullhyttan



2:a pris

5 trisslotter

Marie Fredriksson, Sölvesborg



3:e-5:e pris

2 trisslotter

Marja Stjernberg, Bromölla

Yngve Karlsson, Sölvesborg

Ställningsmontage Z AB, Vallentuna



LÖSNING KORSORD

STÄLLNINGS-AKTUELLT NR 1 /2015

Ställnings-Aktuellt 1506 - lösning

				A	S		O													
				Ä	D	E	L	S	T	E	N									
				E	N	R	U	M	M	A	R	E								
				T	Ö			A	N	S										
				Ö	L	S	O	R	T		A	V								
				I	V		U	T	S	T	Å									
	I		O	E			O	O	G	I	N	T	Ä	T	T					
	S	E	M	E	S	T	E	R	F	R	E	S	T	E	L	S	E	R		
S	A	N	D	S	T	R	A	N	D	E	N		R	I	O		U			
	B	R	I	S		E	N	A		A		V	I	E	T	N	A	M		
S	E		R	Ä	D		M	E	D	S	O	L	S		G	L				
	L	A	I		Y	S	T	E	R		O	L	S	U	S	S	A			
O	L	I	G	A	R	K	E	N		S	M	Y	G		T	V		V		
	F	R	E	S	K		S	T	R	Ö	M	M	E	N		A	L	E		
	B	Ä		R	E		S	T		E	K	A		R	E	P	R	I	S	
	R	O	A	N	D	E		Å	K	E	R	N		O	R	O	A	T		
A	G	A	T		U	G	G	L	O	R		Å	S	N	O	R	N	A		

*God jul och
Gott nytt år!*



STIB välkomnar nya medlemmar

Bröderna Dahls Byggnadsställningar AB, Sätla
Bygg och Bemanning i Motala AB, Motala
Frema Gruppen AB, Stockholm
Hyrställningar i Nyköping AB, Nyköping
KBS Nordic AB, Stockholm
Multi Industri i Väst AB, Kinna
Murbiten Ställning AB, Hisings Backa
Solsta Ställning Örebro AB, Hammarö
Ställningsproffsen i Småland AB, Jönköping
Umeå Ställningsbyggnad AB, Umeå



STIB-AUKTORISERADE FÖRETAG

AB Br. Falks Byggnadsställningar

ABC Ställningsmontage AB

AC Ställningsmontage AB

AC Ställningsmontage Forsmark AB

Aros Byggställningar AB

Bege Plattform & Ställning AB

Bergnäsets Ställningsmontage i Luleå AB

Br. Birgersson Bygg AB

Bromölla Ställningsmontage AB

Expandra Byggnadsställningar AB

Gillis Ställningar AB

Gästriklands Byggnadsställningar AB

Hermansson Byggställningar AB

Hyrex AB

IBS Byggnadsställningar AB

JUF Byggnadsställningar AB

Kalmar Byggnadsställningar AB

Malmö Ställningsservice AB

Midroc Ställningar AB

Monteringsställningar AB

Plus Montage AB

Rapid hyrställningar AB

Safecon Byggnadsställningar AB

Sjöbergs Ställningar AB

Ramirent Safe Access AB

Ställningsbyggarna i Sundsvall AB

Ställningsmontage & Industritjänst AB

Ställningsmontage Syd AB

Ställningsmontage Z AB

Svenska Ställningsgruppen AB

Sydställningar i Sölvesborg AB

Veberöds Ställningsmontage AB

XERVON Sweden AB



Alu Ram



QSR Modul

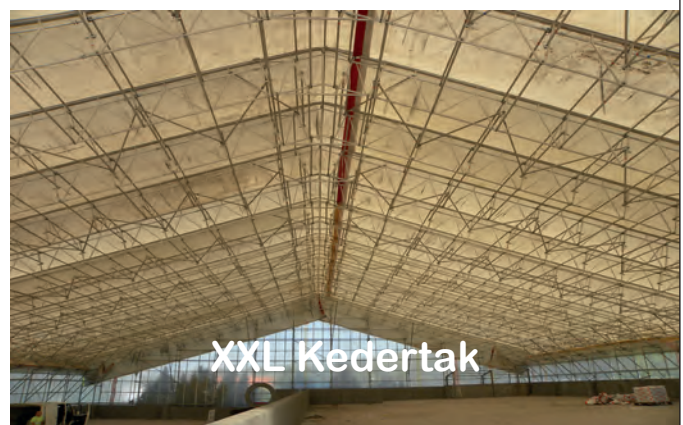


Kopplingar och ställningstillbehör

www.rillco.com


hs@rillco.com stefan@rillco.com

072 7411019 070 7425145



XXL Kedertak

JULKRYSS STÄLLNINGS-AKTUELLT 2/2015



	Skräv Guillou	De löps vid OS	Gjorde snöken skinnet	Maka	En av de stora sjöarna
	Liten lya	Torkhus	Värka	Flod	
	Urtids- ödlor				
	Brukar ryttare			Överse med	
	Fordon				
		Kö		I kopp	
		Tände på julejus		Tärning	
	Gårdner, skådis		Åter- klang		Gelsten och staken
	Döds- kamp		Öbor		
Har på känn Drog sig tillbaka		Kan inte ersätta snöfall i jul	Korrigera Skrotat bort	Snål Golf- klubb	Blod- brist Sprang
100 hektar		Stora tidningen			Ånglar
					Vass- båt Usch
Finka				Bok av Zola	Erbium
Träd				Bankrutt	Uppsryn
		Grön nock Mår bra		Valuta i Belgrad Chef	AP Håller fast båt i bryggan
Kvalriga Värn- landsort			Kis i februari Fågel		@
		Gadd Danekt län		Rinner & bubblar Gör donator	Del av krona Oav- gjort
Ses i futhark			Varuhus Grön i öken	Knallar Slö	Kring Brie
Tunna					Rov- fågel Capone
		Består ställ- ning av Smila			
Flod- myrning Deppig			Säll- synt		
		Jumbo		Den hörs i kör	Skytt som kan ses på dörr

© HF / konsolideringen 2015 #354 www.konsolideringen.se

Lösningen skickas till:

Ställnings-Aktuellt
Gesällvägen 2
294 77 SÖLVESBORG

senast den 31/mars 2016

Bland de rätta svaren lottar vi ut följande:

- 1:a pris 10 st. trisslotter
- 2:a pris 5 st. trisslotter
- 3-5 pris 2 st. trisslotter

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: Ort: _____

KEDER XL FRÅN LAYHER® VÄDERSKYDDAR DITT BYGGE!



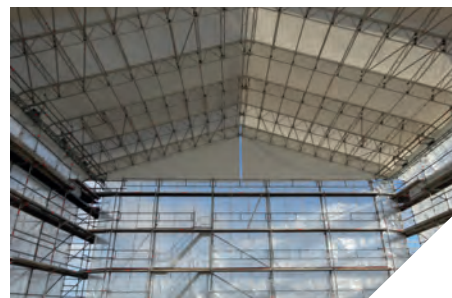
Fuktsäker produktion av passivhus med trästomme.



Produktion av trähus kräver ofta väderskydd



Isolering av trähus under torra förhållanden



Väderskydd ovanpå bostadshus.

Layher levererar en helhetslösning:

- ▶ Ett komplett sortiment av ställningar och väderskydd av högsta kvalitet.
- ▶ Kompetent rådgivning kring Din affär och Dina projekt.
- ▶ Handfast produktutbildning och teknisk support.
- ▶ Pålitliga och snabba leveranser.

Kort sagt ett långsiktigt partnerskap som ger Dig Mer Möjligheter.

www.layher.se

Layher® 

Mer möjligheter. Ställningssystemet.