

TABLOIDEN

Nr 44 - oktober 2006

P E R S O N A L T I D N I N G F Ö R T A B

TABs nya arbets kläder

I höst kommer TABs tidningsdistributörer för första gången att erbjudas arbetskläder.

Alla kommer att få en jacka och ett par byxor.

Plaggen är specialgjorda för tidningsutbärning, till exempel är fickornas storlek anpassade efter TABs budbok. Kläderna är svarta med röda detaljer. Jacka och byxor är försedda med reflexer.

Kläderna är av typ ”skalplagg” och man väljer själv vilka kläder man vill ha under, beroende på väderlek.

Många har haft önskemål om arbetskläder som skyddar mot trycksvårta, regn och kyla.

– Vi är glada att vi nu kan uppfylla dessa önskemål som första utbärningsföretag i landet erbjuda våra distributörer snygga och praktiska arbetskläder, säger TABs personalchef Göran Persson.



De nya arbetskläderna är specialtillverkade för TABs distributörer. Svarta med röda detaljer och reflexer på både jacka och byxor.

SIDAN 5

Det tycker vi om TAB

I våras genomfördes som vanligt TABs personalenkät. Den här gången gick det bara att svara via datorn. Det var nog en av orsakerna till det relativt låga deltagarantalet.



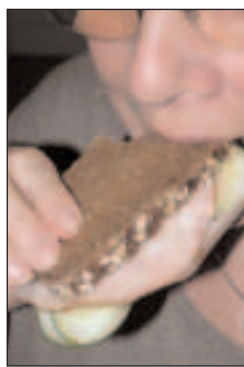
646 medarbetare svarade på enkäten via webben. Enkäten finns nerbruten på regionkontor och enskilda budchefsområden.

Det är nu en uppgift för regioncheferna att granska sina resultat och se till att svaga områden förbättras.

SIDAN 3

Glöm inte frukosten!

Det kan vara svårt att få i sig frukost när man är tidningsdistributör. Det gäller att hitta en bra matrytm som stämmer med arbetstiderna. Du måste inte äta direkt när du vaknat, man kan vänta ett par timmar. Det är bättre att du äter det du tycker om än ingenting alls. Grovt bröd rekommenderas, gärna en frukt därtill.



SIDAN 4

Hur fort kör du?

Det är farten som dödar in trafiken. Och det är endast du som förare som kan avgöra vad som är rätt hastighet. Vägskyltar informerar om den högsta tillåtna hastigheten. Du själv ansvarar för att bilen körs i rätt hastighet.

Vi presenterar 13 myter och sanningar om hastighet.



SIDAN 7

Spelar det någon roll?

”Personalen är vår viktigaste resurs”

Denna, eller någon liknande fras, har Ni säkert sett hört eller läst, i intervjuer, i presentationer eller i olika bolagsrapporter. När man uttrycker sig på det sättet vill man försäkra sig om att läsaren eller lyssnaren förstår att de anställda i organisationen är högt värderade, uppskattade och nödvändiga.

För det mesta är det ärligt och tydligt menat, men alltför ofta uttrycks det mest som en läpparnas bekännelse, som någonting som den politiska korrektheten kräver. Det är viktigt att medarbetarna känner igen sig i beskrivningen, annars kan påståendet kännas direkt hånfyllt.

Hur man ser på, och behandlar sina medarbetare, brukar sammanfattas med begreppet ”personalpolitik”. Detta begrepp innehåller många faktorer, såsom t ex anställningsvillkor, arbetsmiljö, utrustning, ledarskap, bemötande, information, lyhördhet, respekt och image i stort. Generellt sett är vikten av en bra personalpolitik – och därigenom motiverade och engagerade medarbetare – viktigare för tjänsteföretag än för varuproducerande företag, därför att medarbetaren i ett tjänsteföretag är en del av själva kundupplevelsen.

Om medarbetarna på ett pappersbruk inte trivs med sin situation, kommer detta sannolikt inte uppmärksammas av kunden. Visserligen kan man tänka sig att papperet på sikt kommer att hålla en något lägre kvalitet och förmodligen bli lite dyrare på grund av en icke optimal produktion, men frågan är om slutkonsumenten ens uppfattar detta. Då ger dåliga maskiner och råvaror större och snabbare genomslag på kvaliteten.

Om en tandläkare eller frisör är dåligt motiverad, bristfälligt utbildad och är på dåligt humör i största allmänhet, kommer kunden (eller patienten) garanterat att märka detta.

Med detta menar jag naturligtvis inte att pappersbruksarbetare automatiskt skall ha det sämre än tandläkare och frisörer – men deras respektive chefer kanske måste prioritera sitt fokus lite olika.

Hur är det då med tidningsdistributörer?

Som jag tidigare skrivit, innehåller distributörsjobbet sina utmaningar. Ert arbete sker nattetid. Ni är för det mesta ensamma. Arbetet är fysiskt tungt. Ni förväntas hålla ett högt tempo, men samtidigt vara noggranna. Er prestation mäts och återkopplas snabbt och obönhörligen.

Det är ett tufft jobb.

Samtidigt vet vi att yrket innehåller många värden som gör att man väljer det. Självtändigheten. Känslan av att vaka när andra sover. Den fysiska träningen. Naturupplevelsorna. Den friska luften. Tystnaden.

Det är ett omtyckt jobb.

Hur utformar man en personalpolitik för att motivera människor under dessa förutsättningar?

Ja, man följer först och främst den tradition och kultur som alltid utmärkt Tidningstjänst och som fungerat framgångsrikt under så många år. Att möta människor med respekt, att lyssna och hålla en dialog, att vara tydlig och tillmötesgående samt att stå vid sitt ord.

Den nyligen genomförda personalenkäten visar att Ni sätter värde på detta. Arbetssituationen, ledarskapet och företaget i stort får mycket höga betyg och fina omdömen. Det är vi så klart glada och stolta över, men vi måste arbeta vidare för att förtjäna detta även i framtiden.

Vad skall vi då göra?

Under hösten kommer arbetet med ett nytt kollektivavtal mellan Transportarbetarförbundet och Tidningsutgivarna att pågå. I detta arbete kommer Tidningstjänst att delta så aktivt det går. Förhoppningsvis kommer man fram till ett avtal som båda parter är nöjda med och som säkerställer stabila och långsiktiga villkor.

Vi kommer att fortsätta att utveckla och genomföra de utbildningar för chefer som vi är ensamma om i branschen att hålla. Jag har nu själv gått alla de tre stegen i budchefsutbildningen och vet vilket bra stöd den är för att säkerställa ett bra och kunnigt ledarskap i företaget.

Vi kommer att som första utbärningsföretag i Sverige skaffa arbetskläder till våra distributörer. Vi vet sedan lång tid att detta är ett starkt och ofta framfört önskemål från Er och det är rimligt med tanke på arbetets utmaningar att vi tillgodoser det. Kläderna är i grunden samma som Postens brevbärare använder och har visat sig vara tåliga och användbara. Läs mer om kläderna i detta nummer av Tabloiden.

Vi kommer även att genomföra en namnreform, där vi i vårt språkbruk kommer att modernisera yrkestiteln ”bud” till ”distributör”. Önskemålet om detta kommer från Er, via regioncheferna. Det finns säkert någon som kommer att göra sig lustig över detta, men faktum är att ordet distributör känns mer anpassat till de krav som yrket numera ställer. Som alla namnreformer kommer dock tiden att utvisa om det lyckas eller ej.

Ovanstående punkter, samt en mängd andra aktiviteter, genomför vi för att utveckla Tidningstjänsts personalpolitik och verksamhet. Vi gör det för att säkerställa en bra framtid för företaget och dess medarbetare.

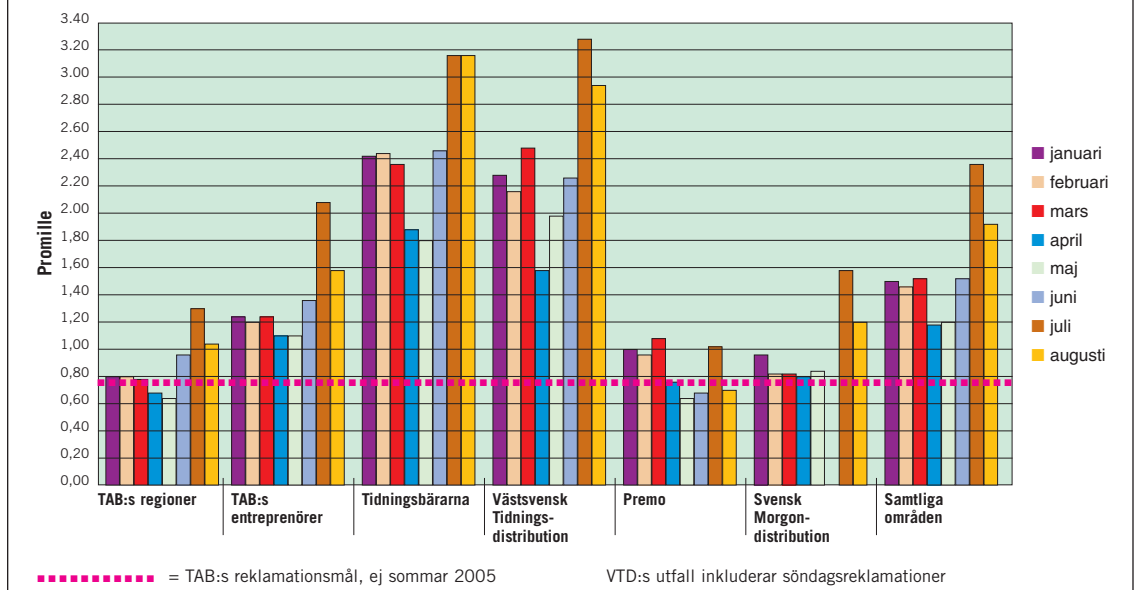
Spelar det någon roll?

Det avgör Ni.



Mats Berlin
Verkställande direktör
Tidningstjänst AB

Reklamationer i branschen månadsvis



Hög kvalitet under sommaren!

TAB har under sommaren (juli–augusti) haft en bra utdelningskvalité.

Totalt nådde vi en reklamationnivå på 1,14 promille, vilket ligger helt i nivå med vårt mål på 1,15 promille. Tack för att det gick så bra!

Branschen totalt hade under

sommarmånaderna en reklamationnivå på 1,92 promille.

Fördelat per grupp ser sommarkvaliteten ut så här:

TAB-regioner: 1,14 promille

TAB:s entreprenörer: 1,72 promille. **Premo:** 0,83 promille.

Tidningsbärarna: 3,04 promille. **Västsvensk Tidningsdistribution:** 2,92 promille.

Utfallet för Svensk Morgondistribution, SMD, är tyvärr inte komplett för juni månad, vilket gör att vi denna gång avstår från att redovisa deras kvalitetsutfall.

I diagrammet syns respektive grupps utfall för årets första åtta månader. TAB:s regioner ligger som synes bra till!

Nytt lönesystem 2007

TAB har givit Jeeves Information Systems och dess dotterbolag Reveny uppdraget att bygga ett nytt lönesystem för TAB och TAB:s entreprenörer. På sikt kommer även övriga utbärningsbolag att erbjudas att använda det nya lönesystemet.

I systemet finns funktionalitet för personaladministration, personalplanering, rekrytering och löneadministration. Hela applikationen är helt webbaserad och har inga som helst begränsningar vad det gäller antalet anställda i systemet.

Det totala ordervärdet är på 3,5 miljoner kronor.

TAB:s utvecklingschef, Gunnar Eriksson, kommenterar affären:

– Vi har arbetat med Reveny under 15 år och de har en stor förståelse för vår verksamhet och våra behov. Vi kände därför intuitivt att vi ville fortsätta att arbeta med dem även i detta projekt. Därför blev vi glada när vi utvärderade Jeeves HRM och kunde konstatera att systemets funktionalitet och användbarhet tillhör marknadens bästa. Vi får nu en lösning som är perfekt för oss.

Det nya lönesystemet beräknas vara på plats under 2007.

Uppsagt löneavtal

Enligt det kollektivavtal som TU och Transport tecknade i juni 2005 skulle tidningsdistributörernas löner höjas 1 oktober 2006. Transport har dock valt att utnyttja den uppsägningsklausul som finns i avtalet. Det är nu oklart när distributörernas lönenivå kommer att justeras nästa gång.

Motivet för Transport uppsägning av avtalet är att man ansier att de nuvarande ersättningarna bygger på en mängd olika faktorer, vilket gör avtalet svårt att överskåda. Transports mål med ett nytt avtal är att avtalet ska bygga på en tidbaserad modell.

Ordet är fritt

Välkommen med insändare till vår insändarsida! Högst i tak utlovas. Ordet är fritt!

Här får du ställa frågor och komma med synpunkter. Du får gärna vara anonym, men till vår redaktion måste du uppge för- och efternamn, samt adress. Vi ansvarar inte för insänt material och vi förbehåller oss rätten att stryka/korta i texterna. Insänt material returneras ej.

Sänd din insändare till Insändare, TAB, Box 1121, 111 81 STOCKHOLM eller med mail till insandare@tab.se.

Varför inte pappersenkät?

Varför kan vi inte få fylla i budenkäten på vanligt papper? Vi som inte har dator blir diskriminerad.

Hälsningar från internetfritt bud

Svar:

Tack för din insändare!

Vi har som ambition att så många av våra tidningsdistributörer som möjligt skall kunna fylla i vår budenkät. Synpunkterna och betygssättningen är viktiga för oss för att vi skall

kunna göra TAB till en ännu bättre arbetsgivare.

En pappersenkät gör tyvärr att våra kostnader för enkäten, i förhållande till internetlösningen, fyrdubblas. Vi har dock tagit till oss av din kritik och kommer till nästa år att testa pappersenkät, som ett komplement till Internetenkät, för de distributörer som meddelar oss att de inte har tillgång till dator med internetuppkoppling eller som inte har möjlighet att besöka något av våra TAB-kontor.

Göran Persson, personalchef TAB



VTD har marscherat in i TAB.

VTD ny entreprenör

TAB har fått en ny entreprenör, Västsvensk Tidningsdistribution KB, förkortat VTD. VTD ansvarar för tidningsdistributionen på Västkusten, från Halmstad upp till Bohuslän (TAB-regionen i Falkenberg/Varberg undantagen.)

Inledningsvis kommer VTD att använda sitt entreprenörskap hos TAB till att kunna hyra postbilar i Bohuslän, samt Lidköpings- och Alingsåsområdet.

TAB:s VD, Mats Berlin säger:

– Det är mycket glädjande att vi fått VTD som partner. Jag tycker att TAB och VTD i praktisk handling har sjösat en del av de samverkanstankar som TU och Posten länge diskuterat om. Jag hoppas att fler av utbärningsbolagen följer VTD:s inslagna linje.

Mats fortsätter:

– På sikt tror jag att samarbetet med VTD kommer att utökas till fler områden och det kommer säkert att handla om annat än postbilar också. Jag kan t ex se framför mig samverkan inom GIS och gemensamma datasystem, till exempel lönesystem. För att inte tala om TAB:s breda utbildningsverksamhet.

Även fortsättningsvis kommer VTD att själva ombesörja fakturering, förmedling av distributionsstöd m m.

Faktaruta, VTD:

Ägare: Alingsås Tidning, Bohusläningen, Borås Tidning, Göteborgs-Posten, Hallandsposten, Nya Lidköpings-Tidningen, Trollhättans Tidning/Elfsborgs Läns Tidning

Antal distributörer:

Cirka 3 000 st

Antal tidningstitlar:

47 st (dagstidningar/tidskrifter)

Antal utdelade ex:

Cirka 145 miljoner dagstidningar per år

Omsättning: 575 Mkr per år

Huvudkontor: Göteborg

Hemsida: www.vtd.se

Distributörerna trivs i TAB

Under våren genomfördes som vanligt en personalenkät. Enkäten ger bra indikationer på hur tidningsdistributörerna upplever TAB som arbetsgivare.

Totalt valde 646 distributörer att svara på enkäten, vilket ger en svarsfrekvens på drygt 40 procent.

– En orsak till den relativt låga svarsfrekvensen är troligen att vi av kostnadsskäl valde att enbart använda en webbaserad enkät. Till kommande år överväger vi nu att komplettera webbalternativet med en pappersenkät för de som så önskar, säger TABs personalchef Göran Persson.

De 646 som svarade på enkäten hade följande bakgrund:

- Hälften har arbetet hos TAB fem år eller längre
- Drygt 60 procent är män
- Hälften är distributör på bilinje
- Knappt fem procent av svaren lämnades av distributörer med enbart söndagstjänstgöring

Enkäten är uppdelad i tre avsnitt, ”min arbetssituation”, ”min närmaste chef” och ”hela företaget”, där de svarande får ett antal påståenden att betygsätta på en skala 1–7. Ju högre siffra, desto bättre tycker man att påståendet stämmer.

Sämst betyg fick följande påståenden:

Betyg: 4,11, ”Jag känner att jag kan vara med och påverka min arbetssituation”

Betyg: 4,35, ”Vi har bra personalmöten (och andra möten)”

Betyg: 4,48, ”Jag får tillräcklig information om vad som händer i företaget”

Betyg: 4,70, ”Min närmaste chef uppmanar förslag och idéer från medarbetarna”

Betyg: 4,79, ”Jag har en bra arbetsmiljö”



646 distributörer svarade på TABs personalenkät. Enkäten var webbaserad, en av anledningarna till en relativt låg svarsfrekvens. Distributörerna svarade på frågor om ”min arbetssituation”, ”min närmaste chef” och ”hela företaget”.



– Totalt sett har vi nått ett mycket bra resultat, säger Göran Persson, personalchef.

Betyg: 4,82, ”Jag får tillräcklig information om saker som berör min arbetssituation”

Betyg: 4,87, ”Jag får beröm av min närmaste chef när jag gjort något bra”

Högst betyg fick dessa påståenden:

Betyg 6,33, ”Vi i TAB gör ett professionellt jobb”

Betyg 6,31, ”Som min kund ser jag den enskilde tidningsabonnenten”

Betyg 6,28, ”TAB håller hög utdelningskvalitet”

Betyg 6,16, ”Jag ställer upp på de mål vi har”

Betyg 6,07, ”Jag känner att min chef litar på mig”

Betyg 6,05, ”Vi tar ett

gemensamt ansvar för våra åtaganden gentemot våra tidningskunder”

Betyg 6,02, ”Våra uppdragsgivare (tidningsföretagen) är nöjda med hur vi utför vårt uppdrag”

TAB:s personalchef, Göran Persson:

– Jag tycker att vi totalt sett har nått ett mycket bra resultat. Betygsnivån ligger i stort sett på samma höga tal som förra årets enkät.

– Enkäten finns nerbruten på regionkontor och på enskilda budchefsområden. Studerar man dessa delsvår kan man se att det inom vissa geografiska områden finns förbättringspotentialer. Här måste nu våra regionchefer granska sina respektive utfall och se till att vi förbättrar oss på de punkter där vi är svaga. Jag förutsätter att regioncheferna under kommande personalmöten redovisar sin regions utfall och att förslag till förbättringar tas fram där så behövs.

MTD satsar på adresserat

MTD har tillsammans med utbärningsbolagen utrett förutsättningarna för att kunna erbjuda distribution av adresserade tidskrifter och kanske även andra adresserade försändelser.

Som underlag till utredningen har man bland annat haft det utdelningstest av tidningen Kommunalarbetaren som skedde i TAB:s region i Hälsingland 2004, samt den utdelning av adresserade Hemmets Journal som nu görs i Tidningsbärarnas område.

Testet i Hälsingland innebar att vi, under tre månader 2004,

distribuerade cirka 8 000 adresserade tidningar vid sex olika utgivningstillfällen. Upplagan uppgick där till i genomsnitt cirka 90 tidningar per distrikt och utgåva.

Inom Tidningsbärarnas område har man sedan början av januari månad 2006 distribuerat Hemmets Journal som adresserad tidskrift. Här rör det sig om i genomsnitt ett 25-tal exemplar per distrikt och utgåva. Sedan tidigare delar Tidningsbärarna i delar av sitt område ut Hemmets Journal som oadresserad. De olika utdelningsformerna visar nu att adresserade Hemmets Journal har hälften så många reklamationer som oadresserade Hemmets Journal.

Samtidigt har antalet ”saknade tidningar hos tidningsdistributör” i stort sett eliminerats. Berörda tidningsdistributörerna tycker att adresserat fungerat bättre än oadresserat.

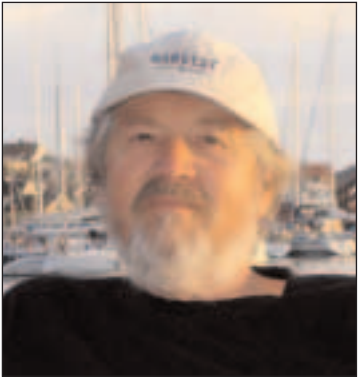
Med den gjorda utredningen som underlag har MTD:s styrelse nu fattat beslut om att genomföra de investeringar som krävs för att kunna erbjuda distribution av adresserade försändelser. Det rör sig bl a om system för adresshanteringen.

Tanken är att tidskrifterna redan vid tryckeriets packsal skall läggas i gångordning enligt den gångordning som finns i respektive budbok. Respektive tidningsdistributörs försändelser buntas därefter

direkt i packsalen och sänds via MTD:s transportnät vidare till de olika utbärningsbolagen.

TAB:s distributionssystem kommer nu att vidareutvecklas för att vi på ett rationellt och högkvalitativt sätt skall kunna hantera adresserade sändningar. Tanken är att de adresserade sändningarna skall framgå av budboken. Det blir, förutom adressen på tidningen, ett extra stöd i utdelningsledet.

Vårt behov att komplettera distributionssystemet för att rationellt kunna hantera adresserade försändelser gör att det först under 2007 bli aktuellt för våra TAB-regioner att börja distribuera adresserade tidskrifter.



En miljon tidningar till ska han dela ut, Sture Fredlund, tidningsdistributör i Skövde innan han går i pension. Hittills har han hunnit med 281.000 med en reklamationsnivå på 0,24. Foto: Sanna Modin

Jakten på en miljon

Många satsar på att vinna en miljon. Sture också. Men det handlar inte om spel för att få den stora vinsten. För Sture är miljonen ett personligt mål i arbetet.

Sture Fredlund, tidningsdistributör i Skövde har satt som mål att gå i "pension" när han har delat ut 1 miljon tidningar, räknat från den 1 januari 2005. Men tidningarna skall också komma rätt och han ställer själv höga kvalitetskrav på sitt arbete.

– Jag får inte göra fler fel än två tidningar på 10 000 utdelade, säger Sture. Då blir det en straffrunda.

En straffrunda innebär en månads längre arbete. Han delar i snitt ut 640 tidningar per dag och efter turen tar statistikarbetet vid. Antalet reklamationer divideras med uppgifterna från överläggen och resultaten omvandlas till arbetsdagar och samlas i tabeller. Efter beräkningar kan miljonmålet uppnås omkring den 30 juni 2010 om han håller nuvarande kvalitetsnivå i sitt arbete.

I slutet av 2004 frågade några vänner och bekanta Sture hur många år han hade kvar till pensionering.

– Då bestämde jag mig för att dela ut ytterligare en miljon tidningar innan jag går i pension, berättar Sture. Det är kul att jobba med statistik och att hålla ordning på resultat så därför gjorde jag den här uträkningen. I skrivande stund ligger antalet utdelade tidningar på 281 000 och reklamationsnivån på 0,24 promille.

Ett stort fritidsintresse är bärplockning och han äter blåbär varje dag året runt. Han hävdar bestämt att blåbär ger färre minnesluckor och att han har vetenskapligt stöd i sin uppfattning. I år beräknas det bli en rekordstor blåbärstillgång och kanske kan det innebära en vinter med få reklamationer för Sture och därmed en ökad takt mot miljonen.

Du äter väl frukost?

Frukosten är det viktigaste målet för dig som vill må bra. Men med de arbetstider som gäller för tidningsdistributörer kan det vara svårt att hitta en bra matrytm.

Försök ät frukost, även om det bär emot! Frukosten ger dig flera olika fördelar. Den minskar markant risken att utveckla fetma, samtidigt som du orkar mer, blir på gott humör och ökar uppfattnings- och reaktionsförmågan.

En bra frukost med långsamma kolhydrater (grovt bröd och müsli), gör att du börjar dagen med mycket energi som räcker i flera timmar. Undvik de kolhydrater som ger dig hög blodsockernivå till exempel söta flingor, det gör dig bara pigg under en väldigt kort stund. Efter en stund har kroppens egna försvar (insulinet) reducerat blodsockernivån igen vilket gör oss trötta.

Cirka 20–25 procent av det totala kaloriintaget bör komma från frukosten. Kolhydraterna fyller även på kolhydratlager i musklerna. Ett välfyllt kolhydratlager ger extra kraft att t ex cykla och gå i trappor. Bra kolhydrater får vi genom att äta till exempel flingor, gröt, bröd, samt dricka mjölk.

Dygnsrytmen kan göra det svårt att äta frukost tidigt. Du behöver inte äta frukost direkt när du vaknar, utan det går bra att vänta ett par timmar efter att du stigit upp. Ett tips är att se över sin situation för att se om det är något man kan ändra på. Sover du tillräckligt? Det är



Frukosten ger dig flera fördelar. En bra frukost med långsamma kolhydrater, grovt bröd och müsli, ger mycket energi som varar i flera timmar. Du behöver inte äta frukost direkt när du vaknad, det går bra att vänta ett par timmar.

många gånger svårare att äta om man är trött. Har du ätit sent på kvällen innan, så att du inte har någon aptit kvar till frukosten?

Det brukar ta några veckor innan man fått in en ny matvana. Försök öka frukostintaget successivt!

Frukosttips:

Frukost 1, innan tidningsutdelningen påbörjas

En frukt
En grov smörgås med kokt skinka
En kopp té

Frukost 2, efter att tidningsturen är avslutad

Havregrynsgröt
Ett rivet äpple
Lättmjölk
En grov smörgås med kokt ägg
Ett glas vatten

Så mycket energi behöver du

Energiförbrukningen per dygn beror på en mängd olika faktorer, till exempel kön, fysisk status och arbetsförhållande.

- En ordinär man i vila förbrukar cirka 1 700 kcal/dygn, en kvinna cirka 1 400 kcal/dygn

- Vid ett lätt fysiskt arbete förbrukar en man cirka 2 800 kcal/dygn och en kvinna cirka 2 200 kcal/dygn

- Vid ett måttligt tungt fysiskt arbete förbrukar en man cirka 3 500 kcal/dygn och en kvinna cirka 2 500 kcal/dygn

- En genomsnittlig manlig tidningsdistributör förbrukar cirka 2 800–3 500 kcal/dygn och en kvinnlig mellan 2 200 och 2 500 kcal/dygn

En person som har en energiförbrukning på 3 000 kcal per dygn skall få mer än hälften av sin energi från kolhydrater, närmare bestämt 1 800 kcal (60 procent).

Den som skall äta 1 800 kcal kolhydrater behöver få i sig detta:

1 portion havregrynsgröt, 1 portion müsli, 2 skivor hårt matbröd, 6 skivor mjukt bröd, 1 portion ris, 1 portion potatis, 1 portion rotfrukter, 1 portion blandade grönsaker, 1,5 portion rivna morötter, 1 banan och ett 1 äpple.

Får du i dig tillräckligt med rätt bränsle för att ha energi för livet?

Så här gör du för att få bra frukostvanor

1. Ta dig tid! Ställ klockan en kvart tidigare, så undviker du stress. Stressen gör det svårt att äta.

2. Ät det du tycker om. Det

är bättre att du äter något än ingenting alls. Kan du bara dricka är det bäst om du dricker frukt- eller mjölkdrink. Det är betydligt sämre att hoppa

över frukosten helt.

3. Sätt dig ner och ät frukosten.

4. Åt långsamma kolhydrater, till exempel grovt bröd och

müsli.

5. Om du inte hinner eller kan äta frukost innan tidningsturen, ta med dig ett par smörgåsar och åt på turen.

Ett riktigt hundgöra

Sirius heter den här hunden som så bestämt tar sig an Nya Wermlandstidningen. Kanske kan hundar bli goda assistenter till tidningsdistributörerna i framtiden?

Sirius trivs i alla fall med jobbet.

Sirius matte heter Anna Åström, hon var sommarvikarierande tidningsdistributör i Karlstad i somras.



Läs tidning – bli smart!

Enligt professor Pirjo Linna-kylä vid det finska universitetet Jyväskylä är läskunnighet en helt avgörande kompetens för att kunna inhämta kunskap.

På uppdrag av TU:s systerorganisation i Finland har universitetet undersökt 6 000 15-åringars läsvanor. Resultatet är entydigt. Ungdomar som läser dagstidning flera gånger i veckan presterar bättre. Prestationen höjs inte enbart inom läsfärdighet. Resultatet visar även att de som läser tidning är mer samhällsengagerade och har lättare att bygga upp personliga nätverk.

Här är TAB:s nya arbetskläder

Som första utbärningsbolag i Sverige kan nu TAB erbjuda sina tidningsdistributörer arbetskläder.

Under hösten kommer alla ordinarie distributörer att erhålla, kostnadsfritt, en jacka och ett par byxor.

Kläderna är svarta med röda detaljer. Både jacka och byxor är försedda med reflexer. Kläderna kommer att finnas i både dam- och herrutförande och i en mängd olika storlekar.

Till stora delar överensstämmer klädernas material och utformning med de uniformsplagg som Postens brevbärare använt under flera år. Plaggen har dock marginellt gjorts om för att passa vår verksamhet. Som exempel kan nämnas att fickornas storlek är anpassade till våra budböckers storlek.

Kläderna är av typ "skalplagg" till vilka man själv anpassar med kläder under, beroende på väderlek. Plaggen är mycket slitåliga och andas ut kroppsfukt samtidigt som de är täta mot vatten utifrån.

TAB:s personalchef, Göran Persson:

– Jag är oerhört glad och stolt att vi, med gott stöd från Centrala Arbetsmiljökommittén, nu kan uppfylla ett önskemål vi länge haft från våra distributörer om att få arbetskläder.

Nytryckta tidningar lämnar spår efter sig på kläderna. Jag vill samtidigt poängtera att det inte är frågan om en uniform och uniformsplikt, utan här handlar det om arbetskläder som

man får använda om man så själv önskar.

Göran fortsätter:

– Det här är ett sätt för oss att höja statusen för tidningsdistributörerna. Vi kan samtidigt konstatera att vi går mot ett läge i samhället där antalet personer i arbetsför ålder minskar.

Då måste vi som arbetsgivare kunna erbjuda bra arbetsmiljö och bra förmåner. Upplevs vi inte som en bra arbetsgivare kommer vi inte att långsiktigt kunna bemanna vår utdelningsorganisation, något som skulle vara förödande både för oss som företag och för våra kunder, dagstidningarna.

Göran avslutar:

– Den här satsningen ska inte uppfattas som någon tillfällig aktivitet. Vi har för avsikt att, när arbetskläderna blir för slitna, ersätta dessa med nya kläder.

På våra regionkontor utser vi nu "klädansvariga" som kommer att ha som uppgift att administrera kläderna. Som första arbetsuppgift kommer de klädansvariga att sända ut beställningsblanketter till tidningsdistributörerna. På blanketten får respektive distributör ange de storlekar man önskar på kläderna. Därefter packas kläderna centralt och sänds hem i paket till respektive distributörs hemadress. Leverans av kläderna beräknas ske senast i november månad.

Bud som avslutar sin anställning inom ett år från det datum då man erhöll arbetskläderna kommer att få lämna tillbaka sina kläder till TAB. Kläderna kommer därefter att kemtvättas och lämnas ut till annat bud.



Så här ser de ut, TABs nya arbetskläder. Kläderna kommer att finnas i både dam- och herrutförande och i en mängd olika storlekar. Plaggen är slitåliga och andas ut kroppsfukt samtidigt som de är täta mot vatten utifrån.

Kön och bostadsort påverkar tidningsläsning

En nyligen genomförd Orvesto-undersökning visar att det finns tydliga skillnader mellan vad män och kvinnor läser i sin dagstidning. Det visar sig att könstillhörighet påverkar läsningen mer än vad åldersfaktorn gör.

Kvinnor läser mer om lokala nyheter, riksnyheter, kultur, familjenytt och nöje än vad männen gör. Männen är i stället mer intresserade av ekonomi och föga förvånande – sport.

Undersökningen visar även att det finns stora skillnader mellan vad man läser i storstäder och vad som upplevs som intressant läsning på landsorten. Storstadsborna läser mer om ekonomi, kultur, nöje, samt utrikes- och inrikesnyheter. Landsortsborna inriktar sitt läsande mer på TV/radio-program, familjenytt och lokala nyheter.

TAB lämnar Jämtland

MittMedia har beslutat att, från och med 1 mars 2007, låta det egna distributionsbolaget, Svensk Morgondistribution, SMD, överta det distributionsansvar som TAB fn har i Jämtland.

Huvudtidningarna i Jämtland är Östersunds-Posten och Läns-tidningen, vilka numera båda ägs av MittMedia.

Övergången till SMD innebär att berörd TAB-personal med automatik erbjuds anställning i SMD.

Gratis morgontidning

Numera får många danska hushåll, varje vardagsmorgon, minst en gratis morgontidning. Det är bland annat tidningarna 24 timmar och Dato som delas ut gratis till danska hushåll. Inledningsvis kommer upplagorna att uppgå till cirka 500 000 ex varje dag.

På sikt kommer upplagan att bli runt en miljon exemplar. Distributionen av 24 timmar och Dato utförs bland annat inhyrda polacker.

Under hösten kommer ytterligare en gratistidning ut på marknaden, Nyhetsavisen. Utdelningen av Nyhetsavisen kommer att ske genom ett nytt distributionsbolag där danska Postens är delägare.

Om satsningen på gratis morgontidningar blir lyckosam i Danmark kommer troligen även gratistidningar att lanseras i flera andra länder – däribland kanske Sverige.

En räddande ängel

Som alla vet så får man lätt s k yrkesskador. Distributören Mariana Johanssons yrkesskada består av att hon är uppväxt på ett lantbruk och har utbildat sig till avbytare. Med andra ord så tittar Mariana extra noga när hon passerar flockar med djurbesättningar. Denna natt var inget undantag.



Djur hör till distributörens vardag sommartid.

kalven. Den kvävs helt sonika genom att bröstkorgen trycks ihop.

Mariana tvärnitar distributionsbilen och tar ett spänstigt skutt över stängslet. Kollar först så att kalven lever och försöker därefter att dra ut kalven. Den sitter fast som berg. Kvigan har ingen ork kvar att hjälpa till.

Mariana känner efter med handen om det fanns plats mellan kalv och ko men det finns inte en ledig tum. I och med att detta har pågått länge så är kalven kall och torr, vilket gör att det är ännu svårare att förlösa henne utan hjälpmedel. Navelsträngen har också brustit så nu hänger livet på en skör tråd. Kalven skriker och det gör även kon.

Mariana torkar av sig i gräset och kastar sig in i distributionsbilen. Hon kör till närmaste gård och knackar på. Fel bonde öppnar, man han är snäll och ringer till kons ägare.

Natt fortlöper sedan utan bekymmer.

Nästa natt när Mariana kom till samma hage stannade hon och går ur bilen för att titta hur det hade gått. Glädjande går där kon med sin lille nyfödde "gosse".

Två lådor längre fram på turen sticker det upp en plastkasse med en lapp på: "Till Tidningsbudet". En påse hembakat! Bullar, sockerkaka och en lapp med tusen tack för hjälpen.

Visste du att...

...93 procent av dagstidningarnas upplagor är abonnerade?
 ...Svenska Posten i år fyller 370 år?
 ...dagspressen betalar nästan 300 miljoner kronor per år i reklamskatt?
 ...det finns 167 svenska dagstidningar?
 ...cirka 7 500 av Sveriges 12 500 tidningsdistributörer cyklar och går?

John slutade i Ljusdal

Efter 13 år som tidningsdistributör och fem år som budchef i Ljusdal har nu John Johansson valt att ta det lite lugnare.

Nu blir det enbart frågan om lite vikariatsinlägg och någon enstaka tidningstur på söndagar.

På bilden syns från vänster TAB:s regionchef Stefan Åström, John Johansson och Ljusdals-Postens affärschef Jan Mårtensson.



5	6		9			8		
	7	2	6			8		5
		9			7	1	4	
			3		6			
6	1					7	3	8
4	3	8		7	5			9
7		3	8			6		
	4				1		7	
		1			2			

Fyll i de tomma rutorna så att alla siffror mellan 1-9 finns med i varje lodrät och vågrät rad. Siffran får bara förekomma en gång i varje rad och en gång i varje liten region, de nio små rutorna i samma färg. Copyright Bulls

6	5	1	7	6	2	4	8	3
8	4	6	5	3	1	9	7	2
7	2	3	8	9	6	8	5	1
4	3	8	1	7	5	2	6	9
6	1	5	4	2	9	7	3	8
2	9	7	3	8	6	5	1	4
3	8	6	9	7	1	4	6	5
1	7	2	6	4	8	3	9	5
5	6	4	9	1	3	8	2	7

Vänd på tidningen så får du den rätta lösningen



Vinn en bok!

Välkommen till ett nytt bildkruss i Tabloiden.

Vi lottar ut tre bokpriser till de tre först öppnade rätta lösningarna.

Förra numrets priser gick till: Ingrid Johansson, Heby, Ing-Britt Lingmert, Korsberga och Kerstin Henriksson, Norrköping.

Grattis!
 Skicka in lösningen före den 30 oktober till Tidningstjänst AB, Box 1121, 111 81 Stockholm.
 Mär kuvertet TAB-Kryss.

Namn

Adress

Postadress

TAB	UPP- MÄRE- SAMMAS I OKTO- BER	LÄSER ELEV	AFGAN PLATS	TRAD	SACHS	ALL- DELES SOLO					
STOJ	ITALIEN- STAD TRAFIK- ÖAR	ÄKS PÅ DET HALA									
GNA- GARE	KORT PÅ LÅNG VÄG	CYLIN- DER HUGGER	TELEFON- MAN GÖR PLAN								
RE- RUSAD	STRÄK- INSTRU- MENT			EJ HELA BYN		INTE REKTEST MITT I PRICK					
STOR- MAKT	SU- BLIM	SKRI- VARE	BLIT RLITT	SNU- SAR	HED- RA	NAL- LA	BRÖD- SÄD	DE BESÄS I LEVERN FEST	KEN- NEL- KNOGA		
VILL EJ TJUVAR BLI				BOR MAN RESON	RESER CIRKA		SJUNG- ER MAN				
BRYT- BAR				NÄ- PEN	ANGE- NAM	LANT- LIGA LAPPAR		MO- TOR- MAN			
FRÅGE- STUND	KNI- VAR			DEN LIGGER KVAR			HÖGRE LEDA- RE	TIG- GA	NUNA	SOM EN MISS	O- ARMÉ
AN- SIXTS- FÄRGEN		KRE- DIT &		NA- SEL- FARA	FOR HÄRT FRAN	GREK- ISK SAGO- LUNG	HJAL- PER ANO- NYMT	EN REKTEG JAMA- RE	UPP- TRÄD- ER		
LÄNGS MED				VE- ANDE PÅ VÄG GLYTRAD				EN REKTEG JAMA- RE	BOND	VIM- SIG	SMAL- NAR AV
				MÄT- TES I FÄRG			DAM- NAMN	HALV- GRAS	BÖKA	ANTI- PATZ	
TUNNAN SÄLL- SYNT			HÖG TON PARÖRD			LEDIG TID LETTER- LITE				ETT LÄTT AMNE	RYKA
GICK TRÄFF- EN		BLAD- DRYCK		KOTA	LEDDE GULT HÄLL		BRYT- TER ATLE	LIT GREK- LAND		REN- UT- RYMME	
									KAN STYR- KA		
FÄGEL BOCK		LÄNGT FRAN SKRIDEN				ÖSTER- GOT- LANDS LÄN	BLICK- AR		SJÖNK EJ	TAXA	

Sänk hastigheten!

Bilar måste självklart framföras för att utträta det de är till för. Samtidigt måste vi lära oss att det är farten som dödar i trafiken. Högre hastighet skapar fler och allvarligare olyckor. Genom sänkt hastighet skapas större marginaler om något oväntat inträffar. Vid lägre hastighet hinner du reagera, uppfatta situationen och göra något åt den.

Det är enbart du som förare som kan avgöra vad som är rätt hastighet. Det går inte att läsa sig till på vägs skyltarna. Vägs skyltarna informerar enbart om den absolut högsta tillåtna hastigheten.

Myter och sanningar:

1. Man måste hålla trafikrytmen.

Vems rytm? Rytmen bestäms av alla förare tillsammans. Låt dig inte bli stressad att köra för fort. Risken ökar!

2. Det blir fler omkörningar.

Nej! Ju fortare du kör desto fler bilar hinner du själv ikapp och desto fler omkörningar måste du då göra.

3. Man förlorar tid.

Du förlorar mindre tid än vad du tror. Om du kör 20 km/h fortare, där det så är möjligt, kanske du lyckas höja medelhastigheten över hela sträckan med 10 km/h. Då "vinner" du 4 sekunder per kilometer. Samtidigt visar studier att om medelhastigheten höjs med 10 km/h på en landsväg höjs risken för trafikolyckor med 25 procent, samtidigt som risken att dödas ökar med 50 procent.

Vett och rätt i trafiken

– 13 myter och sanningar om hastighet

4. 90 eller 100 spelar ingen roll.

Jo det spelar roll. Kör du 90 km/h är stoppsträckan på torr asfalt 65 meter. Kör du i stället 100 km/h är stoppsträckan hela 78 meter. När du "förbrukat" stoppsträckan för 90 km/h har du fortfarande en hastighet på 50 km/h om du höll 100 km/h när du började bromsa.

5. Man måste titta på hastighetsmätaren.

Det klart du måste! Du måste titta på övriga instrument också. Och i backspegeln... Om du kör fort hinner bilen röra sig längre under den stund som du

inte tittar på vägen. Det är en av anledningarna till att olycksrisken ökar vid högre hastigheter.

6. Polisen ska inte jaga folk som kör lite för fort.

Polisens resurser skulle kunna användas bättre än att jaga dem som kör för fort. Polisens hastighetsövervakning har stor betydelse för medelhastigheten på våra vägar och redan små hastighetsskillnader har stor effekt. Här kommer ett exempel:

Du panikbromsar från 30 km/h för en fotgängare och lyckas undvika att köra på. Om du i stället kört 50 km/h hade du kört på fotgängaren innan du ens hade börjat bromsa. Reaktionssträckan blir för lång. Risken att fotgängaren dör är då 60 procent. Det kanske inte är så konstigt att det blir fler och fler 30-sträckor i tätbebyggda områden?

7. Alla kör för fort.

Fel! Hälften av alla bilförare håller hastighetsbegränsningarna.

8. Bilar och vägar är så bra att vi borde höja hastigheterna.

Det är tyvärr inte sant. Olyckor handlar inte enbart om bilar och vägar. En bra bil kan aldrig skydda dig helt vid till exempel en frontalkrock i hög hastighet. Kroppen tål bara en viss mängd "yttre våld". Fotgängare, cyklisterna och motorcykelförare är dessutom helt oskyddade i trafiken. Olyckor i trafiken kommer alltid att inträffa. Det går inte att undvika olyckor. De kommer alltid att inträffa.

9. Varför ska jag hålla 90 med bil som är byggd för 220.

Frågan är fel ställd! Det behövs inga bilar som kan köra 220 km/h. I alla fall inte så länge bilarnas krocktålighet inte räcker längre än till 50–70 km/h utan att döda eller allvarligt skada de som åker i bilen.

10. Jag kan köra fortare än alla andra, för jag är en bra och erfaren förare.

80 procent av bilförarna anser att de kan köra bättre än medelbilisten. Bara 6 procent tycker att de är sämre bilförare! Kriteriet för att vara en bra bilförare borde väl vara att inte utsätta andra för fara. Enklart är då att hålla hastighetsbegränsningarna och dessutom anpassa hastigheten efter förhållandena. Sänkt fart ger högre handlingsberedskap och innebär dessutom att du hjälper mindre rutinerade medtrafikanter.

11. Allting fokuseras på fortkörning trots att andra betyden betyder mer.

Det är inte sant! Fortkörning betyder totalt sett mest. Om alla följde hastighetsgränserna skulle dödsfallen i trafiken minska med 30 %. Det kan jämföras med att om alla körde nyktra i trafiken skulle dödsfallen i tra-

fiken minska med 20 procent och om vi använde bilbälte med 10 procent.

12. Man blir trött, irriterad och ouppmärksam av att ligga och köra på fartgränsen.

Det är snarare tvärtom. Förare som kört fort och ändrat beteende vittnar om att det lugnare körsättet gör bilkörningen trevligare. Man slipper irritera sig på alla långsamma bilister. Forskning visar att de fartgränser som vi i dag har inte verkar tröttnande. Det är först vid fartgränser ner mot 70 km/h på motorväg som testpersoner uppvisar förlängd reaktionstid, vilket i sin tur kan tyda på trötthet.

13. Meningen med trafiken är att komma fort fram. Att hindra denna utveckling försämrar effektivitet och ekonomi.

Snabb trafik gör att vi tjänar tid och tid är som bekant ofta likställt med pengar. Ju snabbare vi kör desto mer tid tjänar vi. Samtidigt ökar antalet olyckor, skador, dödsfall, miljöstörningar och driftkostnader. Om medelhastigheten skulle sänkas med 10 km/h på alla vägar och gator skulle följande inträffa:

- Genomsnittsbilisten skulle förlora 5–10 minuter per dag
- Cirka 200 människor skulle slippa dö i trafiken i år
- Tusentals människor skulle slippa bli skadade i trafiken varje år
- Plåtskadorna skulle minska med tiotusentals per år
- Avgasutsläppen skulle minska med några procent
- Genomsnittsbilisten skulle tjäna cirka 600 kronor per år genom minskad bensinförbrukning och minskat däckslitage.
- Slutsatsen är alltså: Effektiviteten i transporterna skulle öka om vi tog det lite lugnare.

Så här mycket får du böta om du kör för fort

- 1 500:- Om du kör 1–10 km/h för fort på 70-, 90- eller 110-väg
- 2 000:- Om du kör 1–10 km/h för fort på 30- eller 50-väg
Om du kör 11–15 km/h för fort på 70-, 90 eller 110-väg
- 2 400:- Om du kör 11–15 km/h för fort på 30- eller 50-väg
Om du kör 16–20 km/h för fort på 70-, 90- eller 110-väg
- 2 800:- Om du kör 16–20 km/h för fort på 30- eller 50-väg
Om du kör 21–25 km/h för fort på 70-, 90- eller 110-väg
- 3 200:- Om du kör 21–25 km/h för fort på 30- eller 50-väg
Om du kör 26–30 km/h för fort på 70-, 90- eller 110-väg
- 3 600:- Om du kör 26–30 km/h för fort på 30- eller 50-väg
Om du kör 31–35 km/h för fort på 70-, 90- eller 110-väg
- 4 000:- Om du kör 31 km/h eller mer för fort på 30- eller 50-väg
Om du kör 36 km/h eller mer för fort på 70- 90- eller 110-väg

Ditt körkortet blir normalt indraget två månader – eller längre – om du kör mer än 20 km/h för fort på en 30-väg eller mer än 30 km/h för fort på en 50-, 70-, 90- eller 110-väg.

→ 5 svarar

"Vad äter du till frukost? När äter du frukost?"



Jimmy Hedman, Falun:
– Gröt. Innan arbetspasset börjar, oavsett om det är kl. 02.00 eller någon annan tid.



Lasse Arusell, Falun:
– Mjölk och smörgås. Alltid klockan 07.00 på morgonen.



Anders Öberg, Luleå:
– Filmjölk med müsli plus smörgås alternativt gröt och smörgås Jag äter alltid efterturen.



Sven Svanström, Skövde:
– Limpmacka med skinka och juice. Jag äter ungefär klockan 02.00.



Lena Persson, Västerås:
– Jag äter Kefir och hemlagad müsli när jag kommer hem från jobbet vid sextiden.

Vad har du för åsikt i frågan? Gör din röst hörd! Lämna dina synpunkter i ett brev till Insändare, TAB, Box 1121, 111 81 STOCKHOLM eller med mail till insandare@tab.se. Du får vara anonym, men vår redaktion måste få veta ditt för- och efternamn, samt adress.

Poståkeriet i Västerås mäter körteknik med dator

Kent-Åke kör optimalt

Poståkeriets bästa chaffis? Kanske är det Kent-Åke Karlström i Västerås. Han ligger överlägset i topp efter ett års mätningar av körbeteendet.

I mars i fjol lät Poståkeriet i Västerås installera en datorburk i ett antal bilar för att mäta hastighet, varvtal, inbromsningar med mera.

Ett 20-tal förare i Västerås har deltagit i testerna samt även fem chaufförer i Helsingborg.

Nu är facit efter ett års tester klart. Resultatet för varje enskild förare och körpass finns presenterade i form av staplar och diagram. En av mätningarna avser hur många procent förarna ligger från att köra optimalt. I Västerås fall ligger snittet bland förarna på 4,8–4,9 procent.

Men en av förarna sticker ut. Det är Kent-Åke Karlström med ynka 1 procent från det magiska målet.

– Kent-Åke har varit outstanding ända sedan starten. I praktiken går det inte att köra mer optimalt, åtminstone inte i stadstrafik, säger Mikael Hedberg, fordonsansvarig på Poståkeriet i Västerås.

Tre gånger per dag får Mikael Hedberg statistik från programleverantören Greater Than, som översätter de data som fortlöpande överförs från bilarna via Vodafones GPR-nät.

Ur informationen kan Mikael Hedberg följa hur körstilen hos varje chaufför utvecklas. Förar-

5 KÖRTIPS från Kent-Åke

1. Kör som en JAS-pilot – kom snabbt upp i hastighet.
2. Växla ned tidigt före en korsning.
3. Håll blicken långt fram.
4. Kolla varvtalet varje gång du växlar. Det bör inte gå upp på rött.
5. Och undvik att stressa, det är den största boven av allt.

na får sedan feedback på hur de kört.

– Förare som har på tok för dåliga värden tar jag ett snack med. Men även de som redan kör bra eller har förbättrat sitt körbeteende får besked om detta. Vilja och intresse hos enskilda förare är avgörande för hur väl de lyckas, säger Mikael Hedberg.

Projektet med datortesterna är en av Poståkeriets satsningar för bättre trafiksäkerhet. Men andra vinster i form av minskad bränsleförbrukning och slitage fås på köpet. I Västerås har bränslebesparingen under ett år blivit 76 661 kronor, och utsläppen har minskat med 25,6 ton. Dessutom tillkommer minskat slitage på fordonen, inte minst minskat däckslitage.

Det är enbart lastbilar som utrustats med databoxarna och mätningar görs både i stadstrafik, länstrafik och fjärrtrafik.

Poståkeriet i Västerås avslutade sin pilottest i fjol höst men har valt att fortsätta samarbetet med Greater Than. I år utökas dessutom mätningarna med ytterligare sju datorburkar.



Kent-Åke Karlström är ynka en procent från perfekt körning enligt datorn. I praktiken går det inte att köra mer optimalt, säger Mikael Hedberg, fordonsansvarig på Poståkeriet i Västerås.



En tagen Thomas Landstedt sitter ner och pustar ut.

Höstdeppig regionchef fick korgen

En tidig höstmorgon fick TAB:s regionchef i Dalarna, Thomas Landstedt, uppleva något alldeles extra.

Thomas kallades till ett ovanligt tidigt morgonmöte på Dalarnas Tidningar. Något som med tanke på Thomas dygnsrytm inte är något optimalt sätt att "leva". Nu blev det inte så farligt som man från början kan tro. Det var arbetskamraterna på regionkontoret som kontaktat Radio Dalarna för att de

skulle komma och ge Thomas en frukostkorg. Arbetskamraterna tyckte att Thomas såg höstdeppig ut och behövde en riktig uppräckning.

Thomas blev naturligtvis rejält chockad och paff av radions besök. Hans ansikte blev först rött och därefter kompletterat med svettpärlor!. Men framförallt blev Thomas väldigt glad. Det sistnämnda är inte något oväntat. Thomas brukar ofta vara riktigt glad.