

TABLOIDEN

Bidra till en bättre miljö!

SIDAN 3

Lågt deltagande i personalenkäten

Resultatet från årets personalenkät är klart. 35 procent av TAB:s distributörer svarade på enkäten. Det är en för låg siffra, anser personalchefen Göran Persson.

– Jag är besviken över att inte fler valt att svara på enkäten. Det är viktigt för oss i TAB:s ledning att få veta hur våra medarbetare uppfattar TAB som arbetsgivare.

– Enkäten bryts ner på respektive region och respektive ansvarsområde. Man kan se hur TAB uppfattas som arbetsgivare lokalt inom dessa områden. Är svarsfrekvensen inom ett område för låg så får vi inte fram något resultat från det området och det är svårt att veta vad som bör förbättras, säger Göran Persson.

SIDAN 4

Yrkesförare – inga föredömen

En ny utredning visar hur yrkesförare beter sig i trafiken. Den bygger på en enkät, där förarna berättar hur de kör och hur de ser på sina arbetsförhållanden.

En stor del av yrkesförarna anser att tempot är högt och att konkurrensen med andra transportföretag kan leda till att de bryter mot trafikregler.

Väg- och Trafikinstitutet som gjort enkäten föreslår att transportföretagen ska följa upp sin trafikpolicy bättre.

SIDAN 7

Fler fartkameror på vägarna

Vägverkets satsning på hastighetskameror fortsätter. Hastigheten har minskat med åtta procent på de sträckor där kameror finns. Och risken för allvarliga trafikolyckor har minskat väsentligt.

Om alla trafikanter respekterade hastighetsgränserna skulle nära 150 liv kunna räddas och koldioxidutsläppen minskas med 700 000 ton.

En annan positiv effekt av lägre hastighet är lägre bränsleförbrukning.

SIDAN 7

Kosten som tränar din hjärna

SISTA SIDAN

Bättre service för TAB:s kunder

I höst förbättras servicen för TAB:s kunder. Öppettiderna på kundtjänsterna utökas.

Det är en följd av att TAB inför en gemensam telefoniplattform.

Öppethållandet i alla TAB:s kundtjänster utökas, det betyder öppettid fredagar mellan 07.00–18.00 och lördagar 07.00–12.00.

– Nu kan vi utan någon nämnvärd kostnadsökning erbjuda kunder och abonnenter bättre service, säger Hans-Ola Bodin, marknadschef.

Den gemensamma telefoniplattformen innebär också en funktion som gör att kundtjänsterna kan hjälpas åt att svara på inkommande samtal, vid en distributionsstörning till exempel.

SIDAN 3



Elmopeden har en finess – den kan backa.

TAB testar nya fordon

Nu testar TAB nya fordonstyper.

Elcykel, elmoped och distributionsbil. Regionerna i Karlstad och Luleå testar elmopeden. Falun testar elcykeln och Hälsingland testar bilen, en miljöklassad distributionsbil från Citroen.

Elmopeden kan lasta 170 kilo och man gör stora

miljövinster om man ersätter en traditionell utdelningsbil med elmopeden. Elcykeln har ett batteri drivet av en liten hjälpmotor. Den är miljövänlig och spar knän, leder och rygg.

Bilen har låg bränsleförbrukning och låga utsläppsvärden.

SIDAN 5

Vilja och engagemang

Efter fyra år som vd lämnar jag Tidningstjänst AB. Trots att det nya jobb som jag kommer att gå till, vd för ett järnvägsbaserat logistikbolag inom skogsindustrin, är mycket intressant och lockande, var det inget lätt beslut att lämna Tidningstjänst. För under de gångna fyra åren har jag lärt känna - och kommit att beundra - många unika människor i ett unikt företag i en unik bransch.

Jag har flera gånger på denna ledarplats skrivit om de speciella utmaningar som möter människor som arbetar med tidningsdistribution, vare sig de delar ut tidningar, arbetar med kundservice, sköter administration eller verkar i en arbetsledande roll. De förutsättningar som styr vår verksamhet är varierande och ofta svåra att påverka, såsom väder och tryckeriernas leveranssäkerhet.

Trots detta kommer tidningarna ut till rätt abonnent i en överväldigande majoritet av gångerna. Glöm inte att vi räknar våra reklamationer i delar av promille! Många branscher kan bara drömma om den leveransprecisionen...

Jag har ofta funderat över vad det är som gör medarbetarna i Tidningstjänst så unika. För unika är ni! Ni bär på ett enormt yrkeskunnande och har en vilja och ett engagemang som jag nästan inte trodde var möjligt. Vi har från företagsledningen försökt skapa så bra förutsättningar som möjligt för er att utföra er arbetsuppgifter på ett bra sätt, till exempel

- Bra och anpassade utdelningsfordon
- Tåliga och lämpliga arbetskläder
- Bra systemstöd för budböcker och ruttplanering
- En gedigen utbildning av chefer och kundtjänstpersonal
- Noggrant iakttagande av gällande regler inom arbetsrätt och arbetsmiljö

• Ett respektfullt bemötande och en öppen dialog

Det räcker dock inte med bra förutsättningar, viljan och engagemanget måste finnas. Det finns där, det har ni alla bevisat många gånger om. Viljan att alltid göra sitt bästa. Engagemanget för alla våra kunder. Det är inte svårare än så...

Tidningsdistributionens framtid har sina utmaningar, inte minst i form av minskade upplagor, stigande priser, ökade krav på effektivitet och det alltid närvarande miljöhotet.

Det finns inga genvägar eller universalrecept på hur dessa problem skall tacklas. Några faktorer tror jag dock kommer vara viktiga för Tidningstjänst i framtiden.

- Vårt sätt att göra affärer - med ett tydligt kund/leverantörsförhållande - tror jag hjälper oss att behålla fokus på att hålla ned kostnaderna och vara effektiva
- Vår starka ägare - Posten - gör det möjligt för oss att skapa synergier med fordon, system och know-how
- En bra personalpolitik - med fokus på att följa lagar och regler på ett korrekt sätt - kommer göra att fler vill fortsätta att arbeta med oss
- Och överlägset viktigast - viljan och engagemanget hos er alla

Med detta vill jag säga att vi har alla möjligheter att ta oss an ett tuffare konjunktur- och marknadsläge på ett bra sätt och jag tror på Tidningstjänst i framtiden.

Som avslutning vill jag bara tacka för allt jag fått uppleva i Tidningstjänst, för de kunskaper, insikter och inspiration som ni har gett mig. Det är gåvor som jag tar med mig i livet.

Vad jag än tar mig för kommer Tidningstjänst alltid ha en speciell plats i mitt hjärta!



Mats Berlin
Verkställande direktör
Tidningstjänst AB

Mats Berlin lämnade TAB

TAB:s VD, Mats Berlin, lämnade TAB 1 september och övergick till att vara VD på ScandFibre Logistics AB.

ScandFibre Logistics AB tillhandahåller och utvecklar järn-

vägsbaserade transport- och logistiktjänster för den svenska skogsindustrin.

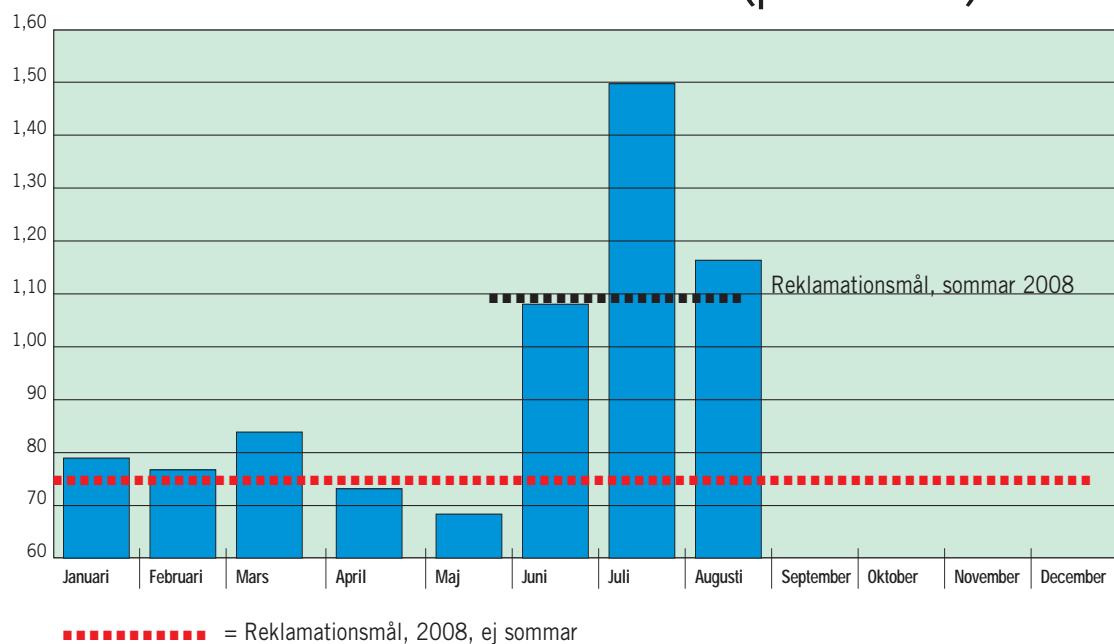
Mats har varit anställd i Postkoncernen sedan 2000 och kom till TAB som VD 2004.

Tabloiden önskar Mats lycka till i sin nya karriär!

Rekrytering av ny VD pågår. Mer om detta i kommande nummer av Tabloiden. Men dessförinnan passa på och läs hans sista ledare för Tabloiden här bredvid.

Tillförordnad VD är TAB:s marknadschef Hans-Ola Bodin.

TAB:s reklamationer 2008 (promille)



Vi klarade inte sommarmålet men var bäst i juni och juli

Sommaren 2008 blev kvalitetsmässigt ingen höjare för TAB. Även om vi var bättre än alla andra.

Vi hade som mål att under de tre sommarmånaderna, juni-augusti, ha en reklimationsnivå på 1,10 promille. Något som det tyvärr visade sig vara omöjligt att nå. Vi fick i stället 1,25 promille, vilket är samma nivå som vi hade förra sommaren.

När "vän av ordningen" ser dessa två noteringar kan man

tycka att vårt mål 1,10 var för strängt satt. Tar man hänsyn till 2006 års sommarutfall förändras dock bilden något. Sommaren 2006 hade TAB en reklimationsnivå på relativt låga 1,16 promille.

Ovanligt högt i juni

Går vi åter till 2008 kan vi konstatera att vi i juni månad hade en reklimationsnivå på 1,09 promille. Ovanligt högt för att vara en junisiffra i TAB.

Juli månad gav oss 1,50 pro-

mille, vilket är en liten förbättring mot juli 2007.

I augusti noteras vi för 1,16 promille, vilket är sämre än augustiutfallet förra året, 1,11 promille.

Det finns dock klara ljusglimtar i mörkret: Både i juni och juli månad hade TAB-regionerna branschens bästa utdelningskvalité. Något som vi hoppas upprepas för augusti månad när övriga utbildningsbolags augustisiffror blir officiella.

Stöd för att må bättre

Jag arbetar som distributör hos en av TAB:s entreprenörer och undrar vad TAB tillämpar för regler för friskvårdsbidrag.

"En 40-talist"

Svar:

Tack för din insändare 40-talisten!

Låt mig först få berätta hur vår friskvårdspolicy är formulerad:

"Tidningstjänst kan ge stöd till friskvårdsaktivitet i syfte att stimulera de anställdas frivilliga insatser. Målet är att minska arbetsskador och sjukfrånvaro samt att stödja individens vilja att aktivt bedriva motionsaktivitet för att befrämja hälsa och välbefinnande."

I praktiken innebär det att vi i

Ordet är fritt

Välkommen med insändare till vår insändarsida! Högt 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.

vårt företag ger ett friskvårdsbidrag på maximalt 800 kronor

per anställd och år. En förutsättning för bidrag är att den anställda själv betalar 30 procent av kostnaden för den aktivitet man valt.

Vårt friskvårdsbidrag kan kanske synas lågt i förhållande till andra yrkesgrupper och kanske även andra distributionsföretag.

TAB har, i stället för höga friskvårdsbidrag, valt på att satsa stora resurser på arbetskläder. Något som vi vet uppskattas av våra distributörer.

Stöd för fritidsaktiviteter, typ bowling, fattas av våra respektive regioner. Normalt gäller här en generös inställning till bidrag.

Göran Persson
Personalchef, TAB

Längre öppethållande i TAB:s kundtjänst

Samtliga Tidningstjänsts kontor kommer under hösten att ha en gemensam telefoniplattform – TELIA:s virtuella växel-lösning CENTREX. Det innebär en rad förbättringar för oss, bland annat att samtliga telefonsamtal mellan våra olika kontor sker kostnadsfritt.

Den mest påtaliga förbättringen är dock att vi nu kan utöka vårt öppethållande i våra kundtjänster. Det kommer att innebära att samtliga kundtjänster har öppet måndag–fredag mellan kl 07.00 och kl 18.00 och på lördagar mellan kl 07.00 och kl 12.00. Vad som sker i praktiken är att när den lokala kundtjänsten stänger för dagen kopplas abonnenternas samtal över till vårt regionkontor i Karlstad och dess kundtjänst. I Karlstad har vi bemannat för att klara den ökade öppettiden.

Hans-Ola Bodin, TAB:s marknadschef, säger:

– Det är en efterlängtat lösning! Äntligen kan vi utan några nämnvärda kostnadsökningar erbjuda våra kunder och deras abonnenter ett längre öppethållande i kundtjänsten.

Den gemensamma telefoniplattformen innebär också att vi har möjlighet att införa en overflow-funktion mellan kontoren, så att kundtjänsterna vid en distributionsstörning, till exempel vid ett tryckerihaveri, kan hjälpas åt att svara på inkommande samtal. Tanken med detta är naturligtvis att berörda abonnenter ska få bättre service genom att de får konkret information om vad som inträffat istället för att mötas av ”upptagetton”. En annan möjlighet som vi nu får är att vi kan låta en kundtjänst ta över en annan kundtjänsts telefonsamtal vid utbildningar, konferenser och liknande.

Hans-Ola fortsätter:



Vår kundtjänst i Karlstad får mer att göra. På bilden syns Lisa Börjeson, Karlstad.

– Samhället går alltmer mot dygnet-runt-verksamhet. Då måste vi som distributionsbolag hänga med i utvecklingen. Tack vare det nya upplägget kommer vi nu att kunna erbjuda våra kunder ett öppethållande som matchar i vår bransch. Läger vi sedan till möjligheten att göra reklamationer via vår hemsida, kan jag, utan att skryta hävda att TAB ligger i topp.

Ny koncernchef i Posten

Erik Olsson, VD och koncernchef i Posten AB och tilltänkt VD i en kommande gemensam koncern med Post Danmark, har lämnat sin anställning i Posten.

Lars G. Nordström har utsetts som t f VD och koncernchef för Posten AB. Han kommer också att leda arbetet med att förbereda integrationen med Post Danmark. Lars G Nordström är styrelseledamot i Nordea där han var VD och koncernchef till 2007. Han är också styrelseledamot i Telia-Sonera och VikingLine.

Rekryteringen av en permanent VD och koncernchef har inletts.

OPTI – populärt

TAB har investerat i ett datasystem som heter OPTI, OPTI hjälper dagstidningarna att förändra de upplagor som man säljer via tidningsåterförsäljare. Med hjälp av OPTI kan tidningen undvika att någon återförsäljare säljer slut, samtidigt som man kan se till att inte alltför många exemplar av lösnummerupplagan blir osålda.

OPTI är så populärt att t o m Dagens Industri har börjat använda det i Stockholm.

Så här kan du bidra till ett bättre klimat

Klimatfrågan blir lätt ganska teoretisk och svårgräpbar. Den enskilda människan har svårt att se hur det egna agerandet påverkar hur vår gemensamma planet, jorden, långsiktigt kommer att må.

Vi har därför försökt göra en liten översikt som visar hur olika aktiva handlingar påverkar vår miljö, samtidigt som vi försöker visa hur ett eventuellt ändrat handlingsmönster påverkar den egna personliga vardagen.

Handling	Positiv Miljöpåverkan	Personlig insats
Använda snålspolande toalett	Stor	Ingen
Minska köttkonsumtionen	Stor	Ingen
Undvika plastpåsar	Mycket stor	Ingen
Köpa lokala/regionala produkter	Stor	Stor
Flyga utan mellanlandningar	Marginell	Mycket stor
Köpa och använda hybridbilar	Liten	Mycket stor
Använda organiska rengöringsmedel och skönhetsprodukter	Marginell	Stor
Undvika att använda luftkonditionering	Mycket stor	Liten
Undvika att använda pappersnäsdukar	Stor	Ingen
Återanvända kartonger och omslagspapper	Liten	Liten
Ha rätt tryck i bildäcken	Liten	Ingen
Köpa och leva i "miljöhus"	Stor	Stor
Stänga av apparater och maskiner när de inte används.		
Undvika standby-läge.	Stor	Ingen
Använda lågenergilampor	Stor	Ingen
Åka kollektivt när detta är möjligt	Mycket stor	Stor
Isolera dörrar och fönster	Stor	Liten
Använda snålspolande kranar	Stor	Liten
Använda miljövänligt tvättmedel och låta tvätten självtorra	Stor	Liten

Årets personalenkät ger TAB högt betyg

Nu är resultatet från årets personalenkät framme. Generellt kan enkäten sammanfattas i strofen "högt betyg men dålig svarsfrekvens".

I år valde totalt 493 av våra tidningsdistributörer att svara på enkäten, antingen via dator eller via pappersblankett. Det ger en svarsfrekvens på låga 35 procent. Förra året var svarsfrekvensen 44 procent.

Svarsfrekvensen skiljer sig mycket mellan våra olika regioner. Flitigast att svara var distributörerna i region Motala. Där svarade hela 65 procent av distributörerna på enkäten. Betydligt mindre intresse att svara visade distributörerna i region Karlstad. Där blev svarsfrekvensen lägst och stannade på 22 procent.

Viktigt instrument

TAB:s personalchef, Göran Persson, är inte alls nöjd med svarsfrekvensen:

– Jag är besviken att vi inte lyckats få fler tidningsdistributörer att svara på enkäten. Enkäten är ett viktigt instrument för oss att se hur våra anställda uppfattar oss som arbetsgivare. Vi får med hjälp av enkäten tydliga signaler på vad som är bra och vad som är mindre bra. Något som vi använder för att göra TAB till en bättre arbetsgivare.

– TAB har gemensam värdegrund och gemensamma mål. Samtidigt måste vi komma ihåg att våra chefer genom sin personlighet ofta sätter en "egen ton" inom sitt ansvarsområde. En "ton" som i de flesta fall är positiv.

– Enkäten bryts ner på res-



TAB fick bra betyg i årets personalenkät men alldeles för få medarbetare svarade.

pektive region, samt på respektive ansvarsområde, och man kan då se hur TAB uppfattas som arbetsgivare på olika orter och områden. Om svarsfrekvensen inom ett ansvarsområde är för låg får vi tyvärr inte fram något resultat för det området. Och utan resultat är det svårt att veta vad vi ska förbättra i området!

Som vanligt var enkäten uppdelad i tre avsnitt "Min arbetsplats", "Min närmaste chef" och "Hela företaget". Inom varje avsnitt besvaras ett antal påståenden på en 7-gradig skala.

Högt tal visar att man håller med om påståendet och ett lågt tal visar att man inte tycker att påståendet överensstämmer med verkligheten.

Bra betyg

Sammanvägt fick TAB betyget 5,4 på den 7-gradiga skalan. Ett mycket bra resultat!

Betyget på respektive påstående varierar relativt stort. Sämst betyg fick i år dessa fem påståenden:

"Jag känner at jag kan vara med och påverka min arbets-situation", 4,32

"Vi har bra personalmöten (eller andra möten)", 4,44

"Min närmaste chef uppmuntrar förslag och idéer från medarbetarna", 4,59

"Jag är nöjd med Tidningstjänsts arbetskläder", 4,64

"Jag får tillräcklig information om saker som berör min arbets-situation", 4,72

Och högst betyg fick dessa fem påståenden:

"Vi i Tidningstjänst gör ett professionellt jobb", 6,30

"Som min kund ser jag den enskilde tidningsabonnenten", 6,25

"Tidningstjänst håller hög distributionskvalité", 6,10

"Jag ställer upp på de mål vi har", 6,09

"Jag trivs att arbeta i Tidningstjänst", 6,00

De som besvarade enkäten hade även möjlighet att med egna ord beskriva hur de upplever sin arbetssituation och hur den kan förbättras, samt hur man skulle kunna skapa ett förbättrat engagemang hos medarbetarna.

– Det distributörerna med egna ord skrivit ger mig en hel del att fundera på, till exempel är vi för dålig att erbjuda 5-dagars arbetsveckor och hur kan vi bli bättre på att informera, säger Göran Persson.

– Nu kommer vi i TAB:s ledning, tillsammans med regioncheferna, att utvärdera enkät-svaren och ta fram olika handlingsplaner utifrån svaren. Dessutom kommer region- och områdescheferna att på kommande personalmöten redovisa just sina utfall. Något som bör skapa livliga diskussioner och som säkert kommer att ge uppslag till förbättrande åtgärder och arbetssätt.

Fem bilar slåss om att bli nästa postbil

Posten gör nu en upphandling av nya utdelningsbilar. Man söker efterträdaren till trotjänaren Renault Kangoo.

Från början var det 16 biltillverkare som visade intresse för att leverera bilar till Posten, men det är enbart fem leverantörer som slutligen lämnar offerter: Ny modell av Renault Kangoo, VW Caddy, Opel Combo, Peugeot Boxline och Fiat Fiorino.

Att det inte blev fler som kunde offerera är att enbart fem biltyper kunnat uppfylla Postens kravspecifikationer på en ny utdelningsbil.

Enligt huvudskyddsombudet Gerhard Kaukerat är bilens arbetsmiljö och miljövänlighet högprioriterat i upphandlingen.

Första leverans av nya bilar planeras ske under 2009.

Adjö Falkenberg/Varberg

1 oktober övergår TAB:s region i Falkenberg/Varberg till Västsvensk Tidningsdistribution, VTD. Det är en naturlig följd av att VTD:s huvudägare Stampen tidigare köpt Hallands Nyheter, huvudtidningen i Falkenberg/Varberg. TAB övertog 2001 området från det numera avsomnade distributionsbolaget PS, Pressens Samdistribution.

Facelift för tab.se

Vår hemsida, tab.se, har fått en välbehövlig ansiktslyftning.

Inom kort kommer vi att komplettera de nua sidorna med en funktion som gör det enkelt för våra nattchefer att, direkt på natten/tidig morgon, informera på hemsidan om större distributionsstörningar. Detta bör i sin tur kunna minska antalet telefonsamtal till våra kundtjänster i de fall tidningsdistributionen har fallerat.

Visste du att...

– de svenska dagstidningarna (inkl gratistidningar) har en läsekrets som omfattar 92 procent av den vuxna befolkningen i Sverige?

– att IKEA-katalogen är världens största gratispublikation med sina 198 miljoner exemplar fördelat på 27 språk?

– 87 procent av svenskarna vill ha sina räkningar hemskickade i brev?

– 65 procent av svenskarna har förtroende för innehållet i lokala morgontidningar?

– det går åt 2–3 ton trä för att producera 1 ton papper

Postnummren firade 40 år

12 maj fyllde de svenska postnumren 40 år. Det var den 12 maj 1968 som de femsiffriga postnumren började användas och systemet är detsamma än i dag.

Postnummer har sedan dess blivit något som vi numera uppfattar närmast som en självklarhet i Sverige och övriga Europa.

Det enda land i Väst Europa som faktiskt ännu inte anammat systemet är republiken Irland, där endast huvudstaden Dublin är indelad i ett antal postdistrikt. Senast 2005 beslutade

den dåvarande irländska regeringen att postnummer enligt brittisk modell med en kombination av siffror och bokstäver skulle införas från den 1 januari 2008. Sommaren 2007 bestämde dock den nuvarande regeringen att hela frågan skulle utredas på nytt för att ställa nyttan av ett postnummersystem mot kostnaderna. Den irländska Posten, An Post, hävdar för sin del att postnummer inte skulle medföra en effektivare och snabbare postutdelning.

Däremot framhåller förespråkarna ofta att till exempel rädd-

ningstjänsterna skulle ha stor nytta av ett postnummer.

Faktum är att det var Tyskland som mitt under brinnande världskrig var först i världen med att införa ett postnummer redan 1941. Sedan följde Storbritannien 1959 och USA 1963. År 2005 – det senaste år för vilket statistik finns tillgänglig – hade 117 av världspostorganisationen UPU:s 190 medlemsländer infört någon form av postnummersystem. Exempel på länder som förutom Irland inte infört systemet är Panama och Vietnam. De flesta länder använder sig av sifferba-

serade postnummer, men ett mindre antal, som till exempel Argentina, Canada, Nederländerna, Storbritannien och Venezuela, har istället en kombination av siffror och bokstäver.

Det svenska postnummersystemet administreras av Posten på uppdrag av Post- och Telestyrelsen, PTS. Just nu finns det drygt 16 100 aktiva postnummer i Sverige, så det är en hel del att administrera för Posten.

Och nästa år fortsätter 40-årsjubilerandet. Den 8 september 2009 fyller TAB 40 år.



Elmopeden testas i Karlstad och Luleå.

TAB testar nytt

TAB testar nu tre nya fordonstyper för att se om dessa är något som passar i vår distributionsverksamhet. Det som testas är elcykel, elmoped och en ny miljöklassade distributionsbil från Citroën.

Elmopeder testas i Karlstad och Luleå. En finess med elmopeden är att den kan backa, något som inte en vanlig bensindriven moped kan göra. Och sist, men inte minst, det finns stora miljövinster att göra

om man ersätter en utdelningsbil med en elmoped. Posten använder sedan flera år tillbaka elmopeder i sin verksamhet. En elmoped får lasta cirka 170 kg.

Distributionsbilen Citroën Nemo är genom sin låga bränsleförbrukning och låga utsläppsvärden ett mycket intressant. De låga utsläppen gör att bilen är miljöklassad. Bilens lastutrymme sväljer 2,5 kubikmeter gods och den klarar en last på knappt 500 kg. En fiffig detalj på bilen är att passagerarsätet kan fällas ner och bildar då ett helt plant

bord. Nemo testas under hösten i vår region i Hälsingland.

Elcyklar testas i Falun. Elcykeln fungerar så att ett batteri driven en liten hjälpmotor, vilken ger distributionen extra kraft i cyklingen. Elcyklarna är miljövänliga, samtidigt som de spar knän, leder och rygg på distributörerna. Även Postens brevbärare testas nu elcyklar. En första utvärdering av elcyklarna har vi, i äkta poetisk stil, fått från vännerna i Leksand, se texten nedan.



Cykeldistributörens höjdpunkt

I maj månad 2008 kom en röd postcykel till Eksand. Vi fick alla en nyfiken blick! Denna cykel är utrustad med batteri! Cykeln packas med dagens tidningar.

Färden börjar mot centrum. Första backen börjar trampas. Vilken härlig känsla. Det går lätt uppför! Man par orken och allt blir roligt denna tidiga morgon. Kommer andra distributörer

fram och prövar. Även bildistrikt vill köra denna härliga cykel. Mycket nöjda tidningsdistributörer i Leksand

CAK – va é de?

En ny bil från Korea? Bokstavsförkortning för ett handikapp? Eller kan det vara ett nytt hockeylag?

Nej! CAK är förkortningen för TAB:s Centrala Arbetsmiljökommitté. Vad gör de då för nytta?

Jo, CAK har till uppgift att samordna vårt övergripande arbetsmiljöarbete.

Sedan finns det på varje regi-

on en regional arbetsmiljökommitté. Typiska ärenden för CAK är arbetsmiljö- och jämställdhetsfrågor.

CAK:s senaste möte var i mitten på september. På agendan fanns då bland annat frågor rörande rapportstruktur från de regionala arbetsmiljökommittéerna och en mångfalds- och jämställdhetsplan för TAB.

CAK är sammansatt av representanter för arbetsgivare och för arbetstagarare, se bilden.



På bilden syns, från vänster, nuvarande CAK-besättning Gunnar Ek Luleå, Leif Rask, Falun, Göran Persson, Stockholm, Peter Lindgren Vimmerby, Tuula Ojala, Mariestad, Annelie Sjölund, Stockholm, Jan Persson, Stockholm.

TAB-profil slutade

En gammal TAB-bekant, Lars Göransson, har gått i pension. Lasse har bland annat varit regionchef för TAB i Norrköping-, Linköping- och Motalaområdet. Lasse efterträdde där Arnold Yngvesson som regionchef. Arnold blev så småningom VD för TAB.

På senare delen av 90-talet övertog Östgöta Correspondenten själva ansvaret för tidningsdistributionen i området och valde i stället att bli entreprenör hos TAB. Då blev Lasse en viktig kugge i det som numera heter Corren Distribution.



På bilden syns, från vänster Gunnar Eriksson projektledare på TAB, Hans Hilding regionchef i Motala och Arnold Yngvesson, numera pensionär, samt jubilaren i fråga Lars Göransson.

Klarar du Sudokun?

Träna din hjärna med Tabloidens lagom svåra Sudoku.

Lösningen får du på direkten.

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

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

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

Vänd på tidningen så får du den rätta lösningen

Yrkesförare – inget gott föredöme

VTI, Väg- och Trafikinstitutet, har gjort en utredning som visar hur yrkesförarna beter sig i trafiken.

Det är ingen trevlig läsning, eller vad sägs om följande enkätsvar:

1. 15–30 procent av yrkesförarna har för avsikt att köra 15–20 km/tim för fort i tätort eller utanför tätort inom de när-

maste tre veckorna från det att enkäten besvarats.

2. Cirka 70 procent av de tillfrågade har vid något tillfälle kört över gällande hastighetsbestämmelse.

3. Utanför tätort har 12 procent av yrkesförarna för avsikt att inte använda bilbälte medan det inom tätort är 25 procent av förarna som inte tänker använda bilbälte.

4. Ungefär hälften av yrkes-

förarna har någon gång kört utan bilbälte.

Enkätsvaren ger anledning till eftertänksamhet. Eftersom yrkesförare ständigt är ute på vägnätet innebär även enstaka fortkörning en påtaglig trafikfara, både för yrkesföraren själv och för ”vanliga bilister”. Andelen förare utan bilbälte är högre för yrkesförare än för ”vanliga bilister”.

Enkäten omfattade även frå-

gor om arbetsförhållandena. Här visar det sig att en stor andel av yrkesförarna anser att tempot är högt och att konkurrensen med andra företag kan leda till att man bryter mot trafikregler.

Med enkäten som grund föreslår VTI att transportföretagen skall följa upp sin respektive trafiksäkerhetspolicy bättre och om möjligt konkretisera policyn bättre. Man föreslår även

att belöningsystem införs där de förare som uppträder korrekt får någon typ av bonus.

Varje TAB-region har utarbetat en egen trafiksäkerhetspolicy. Samtliga distributörer på våra bildistrikt skall ha fått ett eget exemplar av regionens trafiksäkerhetspolicy. Är du distributör på ett bildistrikt och saknar policyn ska du snarast din närmaste chef för att få ett eget exemplar.

Lätta på gasen!

Varje år genomför Polisen en ”Hastighetsveckan”. Den vecka har Polisen ett utökat antal hastighetskontroller.

Och även om det inte är Hastighetsvecka varje vecka bör man köra lagligt. Alkohol och för höga hastigheter är de främsta orsakerna till att människor dör i trafiken. Även vår miljö är en stor vinnare om hastigheterna hålls på vägarna.

Alla har ett ansvar för sin egen hastighet i trafiken. Om alla trafikanter respekterade gällande hastighetsgränser skulle nära 150 liv kunna räddas! Samtidigt skulle koldioxidutsläppen minska med cirka 700 000 ton per år.

Fler kameror

En annan positiv effekt av sänkta hastigheter är sänkt bränsleförbrukning. De som överskrider hastighetsgränsen kör i genomsnitt 10 km/tim för fort. 10 km/tim för fort på en 90-väg innebär att bilen drar cirka 1 dl mer per mil!

Vägverkets satsning på trafiksäkerhetskameror fortsätter under 2008. Det är inte så konstigt! Vägverket har noterat att medelhastigheten har sänkts med åtta procent på de vägsträckor som fått fartkameror. Risken för allvarliga trafikolyckor har där minskat högst väsentligt. Dels genom kortare stoppträckor, dels genom att – om olyckan i alla fall är framme – personskadorna blivit färre och inte så svåra.



Fartkamerorna sover aldrig

Stoppträcka vid en sekunds reaktionstid

30 km/tim 8 m 7 m 15 m

50 km/tim 14 m 21 m 35 m

70 km/tim 19 m 46 m 65 m

90 km/tim 25 m 82 m 107 m

110 km/tim 31 m 132 m 163 m

Reaktionssträcka Bromssträcka

Bilden visar hur hastigheten påverkar din stoppträcka.

Natt-rapport!

Här kommer några klipp från nattrapporter i Norrtäljeområdet:

// Blir det några reklamationer vid stoppet vid Norrby Brygga beror det på att jag blev distraherad av några nakenbadare som ville ha tidningar att skyla sig med. Jag gav dom en DN och uppmanade dem att utnyttja bilagorna.

// W på Gräddö får ingen tidning i dag för någon hade stoppat ner en grävling i postlådan och sedan satt eld på alltsammans

// I S-ta låg en död fågel på vägen, jag tror det var en höna. Det var vid PL 10540. Det var inte jag som körde på den, utan den var död när jag kom.

10

kom ihåg för att spara drivmedel

1. Växla upp snabbt till önskad hastighet. Använd 50–70 procent gaspådrag om trafiken tillåter
2. Byt växel vid 2 500–3 000 varv
3. Håll jämn hastighet
4. Undvik höga hastigheter
5. Kör inte på tomgång i onödan
6. Använd motorbroms
7. Bromsa inte i onödan
8. Ha alltid rätt lufttryck i däcken
9. Kör ej med takbox i onödan
10. Ha en onödigt last i bilen



Blåbär, ägg och fisk toppen för knoppen

Maten kan sakta ned eller vässa hjärnan.

Med vettig kost kan du optimera din hjärnhälsa och minnet.

– Hjärnan är en del av kroppen som är lite bortglömd i hälso-sammanhang, säger medicine magister Karl

Hultén som tillsammans med sin kollega Karin Wahlberg skrivit nyutkomna "Hjärnhälsa – kost och motion för hjärnan".



Karl Hultén och Karin Wahlberg skrev boken om kost för hjärnan.

Bra fetter

Hela 60 procent av hjärnans torrsvikt består av fetter – därför är det viktigt att äta bra fetter. Karl Hultén rekommenderar framför allt Omega-3-fetter, helst i form av fisk eller fiskolja.

– Kroppen kan bilda Omega-3 av till exempel valnötter och linfröolja men bara till en viss del. Hjärnan behöver byggas upp av

rätt fetter för att kunna bilda nya minnen. Annars försämras hjärncellernas förmåga att skicka signaler.

Omega-3 tre minskar också risken för depression. Det finns studier där man kunnat häva depressioner med kraftiga doser Omega-3 på patienter som inte svarat på vanlig medicinering.

Ägg och blåbär

Äggula förbättrar minnet – ett ägg om dagen kan du lugnt äta. Men stek det helst inte. Och blåbär föryngrar hjärnan. Den antioxidantgrupp som blåbär innehåller både skyddar nervcellerna och får dem att kommunicera bättre med varandra. Minnet, koordinationen och balansen påverkas positivt.

– Hjärnan kan till och med återfå förlorade funktioner genom blåbär i kosten, säger Karl Hultén.

Över huvud taget är det bra att äta mat med många olika färger – varje färg innehåller sitt specifika hjärnskyddande ämne.

Fixa din topphälsa

Känner du att kraven kommer från alla håll? Ruser tiden iväg?

Lugn, du kan bli av med stressen. Här är metoderna och tipsen för en bra balans på jobbet – och i livet.

Få vill känna sig som en grönsak efter en dag på jobbet. Men vi är många som har svårt att få energin att räcka till både arbete och fritid. Det kan leda till att du upplever de krav som ställs på dig som övermäktiga och ohanterliga. Ångest och relationsproblem är bara två saker som brist på balans i livet kan ställa till med.

– Allt hänger ihop, det är viktigt att ha en bra fritid för att orka på jobbet. Och man måste lösa problemen på arbetet för att orka ha en rik fritid och inte ta med jobbet hem, säger karriärcoachen Nina Jansdotter,

som är aktuell med nya boken "Självkänsla på jobbet".

För att få mer energi gäller det att identifiera sådant som får dig att må bra.

– Energigivande aktiviteter måste prioriteras. Saker man mår bra av ger energi att orka med ett monotont eller krävande arbete, säger Nina Jansdotter.

Christer Andersson är hälsoinspirator på brevårskontoret Norr i Lund.

– Det är viktigt att tänka på att inte stressa upp sig, även under perioder med mycket jobb, säger han.

Nu ska Postens hälsoinspiratorer få utbildning i balans och harmoni. Annika Gladh på Feel Good företagshälsovård ska hålla i kurserna under våren.

– Syftet är att få perspektiv och möjlighet att reflektera kring vad som bidrar till och ökar välbefinnandet och vad man själv kan göra för att påverka det, säger Annika Gladh.



våras. Boken finns som gratis e-kurs. www.livshandboken.se/sjalvkanstlapajobbet

Balans i livet är...

...när du kan hantera kraven som ställs på dig.

...när din energi räcker till både arbete och fritid.

...när du känner dig nöjd med det du valt att göra – liksom det du valt bort.

...att känna att läget är under kontroll.

...när arbetsbekymmer inte spiller över hemma – eller tvärtom.

...att få fullfölja tankar och idéer.

Balans på nätet

Nina Jansdotters bok "Självkänsla på jobbet" kom ut i

6 tips från coachen

Så får du balans på jobbet – och i livet. Fem råd från karriärcoachen Nina Jansdotter:

1. Lyssna på kroppens signaler. Fundera igenom vad som är fel om ett nytt projekt eller arbetsmoment ger dig hjärtklappning eller oro.

2. Lär dig säga nej. Att säga nej ibland är att säga ja till dig

själv. Boka moten med dig själv där du bara tar det lugnt.

3. Skaffa positiva förebilder. Vem på ditt jobb verkar ha en bra balans? Vad gör hon eller han som du kan ta efter?

4. Minska kraven. Öva dig på att tänka att du duger utmärkt som du är.

5. Skaffa ett bollplank. Hitta

en kollega, mentor eller en professionell terapeut som du kan prata av dig hos.

6. Fysisk aktivitet minskar mängden stresshormoner. Långpromenader eller Qi gong är bra om man är extra trött – även om du rör dig i ditt jobb. Men unna dig att ligga på soffan ibland också.

→ 5 svarar

Tycker du det är värt att fylla i personalenkäten?



Lars Salo, Borlänge:

– Ja. Det ger oss möjlighet att påverka vår arbetssituation.



Bengt-Erik Waltersson, Falun:

– Ja, för att TAB skall kunna utvecklas åt rätt håll.



Bertil Holma, Kiruna:

– Ja. Det var positivt att fylla i enkäten, man får en inblick i verksamheten och förhoppningsvis kan enkäten påverka företaget positivt.



Jonas Hansson, Kiruna:

– Ja. Jag har fyllt i alla enkäten som har kommit, det känns viktigt för mig. Jag ser det bara positivt att man har enkäter.



Kenneth Sjölander, Kiruna:

– Jag tyckte att det var lite svårt att fylla i enkäten så att det blev rätt enligt mina åsikter. Förhoppningsvis gör enkäterna att verksamheten utvecklas.