

Medarbetare faller tryggt på AFA Försäkring

Nu startar AFA Försäkring upp den första fallträningskursen i syfte att öka fallkompetensen hos sina medarbetare. Fallträningen sker inom ramen för ett större samverkansprojekt med Svenska Judoförbundet, där AFA Försäkring bidrar med finansiering och kunskap om vilka yrken i arbetslivet som är mest utsatta för fallolyckor, medan Svenska Judoförbundet står för instruktörer som ska lära anställda på arbetsplatser att falla säkert.

– Projektet syftar till att förebygga fallolyckor och minska skador av fallolyckor på arbetsplatser inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet, säger Camilla Kinnarinen, projektledare i marknadskommunikation på AFA Försäkring. Hon jobbar med kommunikationen kring samverkansprojektet tillsammans med Svenska Judoförbundet och är även en av de kursdeltagare som får chansen att öka sin fallkompetens via jobbet.

Vill öka fallkompetensen – även internt

Nu ska ett gäng av AFA Försäkrings anställda själva få chansen att öva fallteknik. Precis lagom till att [Socialstyrelsen uppmärksammar fallolyckor med kampanjveckan Balansera mera](#), kör man igång kursen som ska öka fallkompetensen internt. Träningen spänner över tio tillfällen.

–Aktiva i landets judoklubbar har fått en särskild instruktörutbildning så att de kan lära ut så kallad fallkompetens. Arbetsgivare som är intresserade av att ta del av den här satsningen kontaktar Svenska Judoförbundet, som i sin tur sammanför arbetsgivaren med en judoinstruktör i närheten av arbetsplatsen, säger Anna-Mia Olofsson, verksamhetskoordinator på AFA Försäkring och samordningsansvarig i projektet med Svenska Judoförbundet.

Redan i april anmälde sig ett byggföretag och ett vårdföretag i Göteborg, vilka började träna fallkunskap med instruktör. Och nu har AFA Försäkring som arbetsgivare själva tagit initiativ till en träningskurs i fallkunskap för sina medarbetare.

Kollegor på fall lär känna varandra

– Första kurstillfället var så kul! Det var roligt att träffa kollegor från olika delar av AFA Försäkring och tillsammans lära oss falla. Det var mycket skratt och väldigt bra övningar. Vi var riktigt duktiga allihop för att vara nybörjare, säger Camilla Kinnarinen.

Efter lite uppvärmning fick deltagarna sätta igång med olika övningar direkt.

– Det är bra att kunna lära sig att falla rätt och samtidigt är det ett bra sätt att röra på sig. Det är dessutom kul att träna ihop med andra från företaget. Det är en helt ny konstellation och man lär känna nya personer, säger Camilla Kinnarinen.

Hon tycker att det är jättebra initiativ av AFA Försäkring, både att finansiera samverkansprojektet med Svenska Judoförbundet och även att AFA Försäkring som arbetsgivare satsar på en fallträningskurs för sina egna medarbetare.

– Om du har rätt teknik när du faller så ökar chansen att inte skadas. Fallteknik kan göra individer mer fallkompetenta. Det är bra när fallet är ett faktum. Och har du fallkompetens så minskar rädslan att falla, vilket i sin tur leder till mer avspända muskler och mindre fallbenägenhet. Det sägs att vi efter tio veckor ska kunna falla från stående rakt ner utan och skadas. Vi får väl se! säger Camilla Kinnarinen.

Kontakt:

Linda Harling, kommunikatör på AFA Försäkring: 0730-96 35 12, linda.harling@afaforsakring.se

Mer info:

Läs mer om AFA Försäkrings och Svenska Judoförbundets [samverkansprojekt om ökad fallkompetens i svenskt arbetsliv här](#).

Läs mer om hur det är att jobba på AFA Försäkring här:

[Jobba hos oss](#)

[Möt fler medarbetare i intervjuer](#)

AFA Försäkring ger trygghet och ekonomiskt stöd vid sjukdom, arbetsskada, arbetsbrist, dödsfall och föräldraledighet. Våra försäkringar är bestämda i kollektivavtal mellan arbetsmarknadens parter och vi försäkrar drygt fyra miljoner människor i privat näringsliv, kommuner, landsting och regioner. AFA Försäkring drivs utan vinstsyfte och förvaltar cirka 200 miljarder kronor. En viktig del av vår verksamhet är att stödja forskning och projekt som aktivt syftar till att förbättra arbetsmiljön. AFA Försäkring har cirka 650 medarbetare och ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK.

www.afaforsakring.se