



Når der arbejdes hjemme

– information til medarbejdere

I Hjørring Kommune er det under visse omstændigheder muligt at varetage arbejdet hjemmefra. Det sker ud fra følgende tilgang:

- det centrale er, at der skal være fokus på kerneopgaven
- medarbejderen kan efter aftale med ledelsen arbejde hjemmefra, hvis det passer med opgaveløsningen og medarbejderen har et ønske om det
- arbejdspladser/afdelinger, der ønsker en mere systematisk anvendelse af hjemmearbejde f.eks. fordi det giver en bedre opgaveløsning eller løser pladsforhold, skal arbejde med det efter gældende lovgivning og først behandle det i relevante MED-udvalg.

Forvaltningerne i Hjørring Kommune er forskellige, og nogle afdelinger har funktioner, som helt naturligt ikke kan klares hjemmefra, mens der i andre tilfælde kan være fordele ved at arbejdet udføres hjemmefra. Vi løser forskellige typer af opgaver i mangeartede funktioner. Kommunens tilgang anerkender og rummer derfor også den variation, der naturligt følger af de mange måder arbejdet kan tilrettelægges på.

Regler om hjemmearbejde

Arbejds miljølovens regler om indretning af arbejdspladsen gælder under visse forhold også ved hjemmearbejde. Reglerne om hjemmearbejdspladser skal medvirke til, at du undgår skader og gener i forbindelse med arbejdet. Både ledere og medarbejdere skal efter arbejdsmiljøloven medvirke til arbejdsforholdene er i orden. Arbejdstilsynet opfordrer til, at man samarbejder for at finde gode løsninger, så gener ved hjemmearbejde undgås.

Arbejder du regelmæssigt hjemme i 2 dage eller mere om ugen gælder reglerne om skærmarbejde (læs evt. mere via de links, der er anført under "Mere information").

APV og hjemmearbejde

Har du en hjemmearbejdsplads skal der også laves APV på den. Din leder og din arbejdsmiljørepræsentant kommer ikke på besøg hos dig for at tjekke, om forholdene er i orden, men I skal have en dialog om det.

Denne dialog skal afdække, om der er problemer, der kan/skal løses for at du kan arbejde hjemmefra.

Tag derfor en snak med din leder om,

- hvilke opgaver, der er egnet til hjemmearbejdet og hvilke, der kræver fysisk tilstedeværelse på arbejdspladsen,
- hvor ofte du arbejder hjemme, om arbejdstid, tilgængelighed mv.
- om indretning af din hjemmearbejdsplads: Kan den fungere hensigtsmæssigt? Hvilket udstyr er der brug for? Har du bærbar pc, skærm, der er adskilt fra tastaturet, telefon, egnet arbejdsstol, adgang til netværk mv. Bemærk: Du har ikke krav på et hæve-sænke bord



- hvordan du vil sørge for hyppige skift af arbejdsstillinger (f.eks. ved at skifte mellem forskellige stole og borde) samt pauser og bevægelse
- hvordan du holder kontakten til din leder og kolleger, deler viden osv.

En af de regler, der ikke gælder, når du arbejder hjemme, handler om hviletid/daglige hvileperioder. Her kan reglerne fraviges, hvis du har aftalt, at du selv tilrettelægger arbejdstiden – men vær opmærksom på balancen mellem arbejde og fritid.

Du er dækket af den arbejdsmiljøgruppe, som også er dækket af på arbejdspladsen, så kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, hvis du har spørgsmål. Du er også dækket af kommunens arbejdsskadeforsikring under hjemmearbejde.

At arbejde hjemme – den gode dialog er vigtig – også her

Som det fremgår, forventes det, at ledere og medarbejdere samarbejder om at finde fælles løsninger, så tingene kan fungere.

Her er nogle få råd om arbejde hjemme:

Når du arbejder hjemme, kan du hurtigt komme til at sidde stille i alt for lang tid. Forsøg at skabe nogle gode rutiner og sunde vaner i løbet af din arbejdsdag.

Tilrettelæg dit arbejde, så du får variation i dine arbejdsstillinger. Skift mellem forskellige stole og borde i løbet af dagen. Har du arbejdsopgaver, der ikke kræver skærm, så spred dem ud over dagen. Variér dit arbejde.

Rejs dig op, når du kan. Det kan fx være, når du skal snakke i telefon med en kollega, når du skal tænke noget igennem, eller når du skal hente en kop kaffe.



Når vi arbejder hjemme, mister vi den daglige aktivitet, som turen til og fra arbejde giver os. Læg en pause ind i løbet af dagen, hvor du får frisk luft, hvis det er muligt. Nogle møder kan du alternativt afholde som "walk and talk" med en kollega i ørerne.

Hold aktive pauser i løbet af din arbejdsdag. Selv ganske korte pauser – med eller uden en træningselastik – kan forebygge træthed, ømme muskler og hovedpine.

Mere information:

- [Til medarbejderen: Klar til hjemmearbejde?](#)
- [Hjemmearbejde - Arbejdstilsynet \(at.dk\)](#)
- Branchevejledning fra BFA Kontor <http://bfakontor.dk/vejledninger/hjemmearbejdspladser>. En branchevejledning udtrykker arbejdsmarkedets parters fælles opfattelse af, hvad der er god arbejdsmiljøstandard og -praksis inden for branchen. Branchevejledninger er ikke en lov, men den ligger op ad lovene