



Herferðin Vinnuvernd er allra hagur 2020-22

LÉTTUM BYRÐARNAR

Stoðkerfisvandi tengdur fjarvinnu – Ráð fyrir atvinnurekendur

Yfirlit

- **Inngangur: Stoðkerfisvandi sem tengist fjarvinnu**
- **Áhættumat**
- **Helstu áhættuþættir fyrir stoðkerfisvanda tengdir fjarvinnu**
- **Fyrirbyggjandi og verndandi aðgerðir til að takast á við áhættuþætti stoðkerfisvanda sem tengjast fjarvinnu**
- **Tilmæli til atvinnurekenda**



Inngangur - Fjarvinna að heiman

- Fjarvinna er skilgreind sem notkun upplýsinga- og samskiptatækni (svo sem snjallsíma, spjaldtölva, fartölva og borðtölva tengdum við internetið) við vinnu sem er unnin utan athafnasvæðis atvinnurekenda
- Þessi PPT glærusýning leggur áherslu á að vinna heima frá sér (fjarvinna að heiman)
 - Tenglar á hagnýt úrræði má finna á „Glósusíðunni“
 - Hagnýt verkfæri og leiðbeiningar tengdar fjarvinnu eru einnig fáanlegar [hér](#)

Inngangur - Fjarvinna að heiman og stoðkerfisvandi

- Fjarvinna hefur öðlast aukið vægi á undanförunum árum sérstaklega í kjölfar Covid-19 heimsfaraldursins og fyrirbyggjandi aðgerða sem gripið var til í flestum löndum.
- Þó að fjarvinna að heiman hafi mögulega kosti getur hún haft neikvæð áhrif á heilsu fjarvinnustarfsfólks og stuðlað að þróun stoðkerfisvanda eða aukið þá.

Áhættumat

- **Áhættumat (e. Risk Assessment - RA) ætti að vera fyrsta skrefið í að taka á áhættuþáttum stoðkerfisvanda sem tengjast fjarvinnu.**
- **Fjarvinna þarf að vera hluti af lögboðnu áhættumati atvinnurekenda.**
- **Þátttaka starfsfólks og stjórnenda í áhættumati er mikilvæg**
 - Fyrir utan að veita upplýsingar sem eru lykillinn að því að stíga næstu skref í átt að aðgerðaáætlun, skapar þessi þátttaka vitund meðal starfsfólks og stjórnenda.

Áhættumat 2

- Gagnvirkar aðferðir fyrir kortlagningu líkama og áhættu, ásamt netverkfærum eða gátlistum eru góð leið til að bera kennsl á og skilja áhættur á heimavinnustað starfsfólks og greina stoðkerfisvanda tengda fjarvinnu.



Áhættumat 3

Mál sem þarf að skýra (byggt á lagaákvæðum/góðum starfsvenjum):

- **Hver (hvenær/hvernig) metur áhættuna;**
- **Áhætta er metin af atvinnurekanda á grundvelli upplýsinga frá starfsfólki;**
- **Einstaklingsbundið áhættumat fyrir starfsfólk í fjarvinnu (sjálfsmat byggt á tólinu/leiðbeiningunum/gátlistanum sem atvinnurekandinn lætur í té);**
- **Atvinnurekandi/forvarnarsérfræðingur getur heimsótt heimilið með leyfi starfsmanns. Ef leyfi er ekki veitt skal áhættumat fara fram á grundvelli upplýsinga sem safnað er frá starfsmanni.**

Helstu áhættuþættir fyrir stoðkerfisvanda tengda fjarvinnu

1. Vinnuvistfræðilegar vinnustöðvar og tengdar líkamsstillingar
2. Vinnumhverfisþættir
3. Kyrrseta og líkamleg óvirkni
4. Vinnuskipulagsþættir
5. Sálfélagslegir áhættuþættir
6. Einstaklingsbundnir þættir

Skoðum þessa PPT glærusýningu fyrir kynningu á áhættuþáttum

Fyrirbyggjandi og verndandi aðgerðir til að takast á við áhættuþætti stoðkerfisvanda sem tengjast fjarvinnu að heiman

1. Hönnun vinnustaða og vinnuvistfræði
2. Vinnumhverfi
3. Kyrrsetuhegðun
4. Vinnuskipulag
5. Sálfélagslegir þættir

Skoðum þessa PPT glærusýningu fyrir kynningu á forvarnaraðgerðum

Tilmæli til atvinnurekenda

- Þjálfun
- Ábendingar fyrir verkstjóra/yfirmenn
- Fjarvinnustefna



Ráðleggingar – Þjálfun

- Hentugur, vinnuvistfræðilegur búnaður og stillanleg húsgögn tryggja ekki endilega fullnægjandi notkun.
- Það er ekki síður mikilvægt að veita tæknaðstoð og þjálfun til að hjálpa fólki í fjarvinnu að nýta öflugar vinnustöðvar sem best og vera virkt allan vinnudaginn.
- Starfsfólk í fjarvinnu verður að vera meðvitað um gildi og möguleika vinnustaðarins áður en það er tilbúið til að nýta þessa kosti sem best.

Ráðleggingar – Þjálfun 2

- Lykilatriðin eru: Þjálfun varðandi heilbrigða (af)tengingu, heilbrigt vinnuumhverfi, regluleg hreyfing sem og breytingar á líkamsstöðu á vinnudeginum.
- Fræðsla og þjálfun gegnir mikilvægu hlutverki í forvörnum og stjórnun stoðkerfisvanda, en aðeins þegar þessir þættir eru hluti af almennri forvarnarstefnu sem miðar að því að draga úr heilsutengdri áhættu á vinnustað.

Tilmæli – Ábendingar fyrir verkstjóra/yfirmenn 1

Nokkur hagnýt ráð til að styðja starfsfólk í fjarvinnu við að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda:

- **Útvega skal vinnuvistfræðilegan búnað (svo sem fartölvur, ytri mýs, lyklaborð, skjái o.s.frv.).**
- **Veittu tæknilega aðstoð og leiðbeiningar um hvernig á að setja upp skilvirka heimavinnustöð.**
- **Reyndu að stuðla að reglulegri líkamlegri hreyfingu með því að hvetja starfsfólk til að taka þátt í virkum hléum og stuttum æfingum á netfundum.**

Tilmæli – Ábendingar fyrir verkstjóra/yfirmenn 2

▪ Vertu í sambandi:

- Regluleg samskipti við einstaklinga gera yfirmönnum kleift að vera upplýstir um vinnuálag fjarvinnufólks, þarfir og áhyggjur þeirra sem og framvindu verkefna o.s.frv.
- Reglulegir teymisfundir hjálpa til við að tryggja reglubundið upplýsingaflæði til alls starfsfólks.

▪ Útvegaðu fjarvinnufélaga til að leyfa starfsfólki að deila áhyggjum sínum, en það getur leitt til þess að hugsanlegir erfiðleikar uppgötvast hraðar.

Tilmæli – Ábendingar fyrir verkstjóra/yfirmenn 3

- Yfirmenn skulu, í samráði við starfsfólk, gera skýra samninga um þann árangur sem ætlast er til að náist, aðgengistíma, hvernig fylgjast eigi með framförum og skila árangri o.s.frv.
- Taka skal þátt í samræðum við starfsfólk um heilbrigða (af)tengingu.
 - Hverjar eru þarfir þeirra?
 - Við hverju búast þeir?
 - Við hverju býstu?
 - Tilgreindu einnig það sem þú vilt ekki upplifa.
 - Útskýrðu réttinn til að aftengjast (t.d. að taka hlé, vinna í umhverfi með litlu áreiti, slökkva á pósthólfinu eftir vinnutíma, ...).

Tilmæli – Fjarvinnustefna

- **Notaðu skýra fjarvinnustefnu sem beinir nauðsynlegri athygli að líkamlegum, vinnuvistfræðilegum og sálfélagslegum þáttum sem og áhættuþáttum tengdum fjarvinnu.**
- **Fjarvinnustefnan inniheldur (meðal annars) samninga/skýr ákvæði um:**
 - Áhættumat;
 - Aðgengi/sýndarvinnuumhverfi;
 - Vinnuvistfræðilegan búnað;
 - Heilbrigða aftengingu (réttinn til að aftengjast);
 - Vætanlega framléiðsla og árangur;
 - Upplýsingar og stuðning fyrir starfsfólk;
 - ...



Vertu með og léttu byrðarnar!

➤ Sjáðu meira á vefsíðu herferðarinnar:
healthy-workplaces.eu

➤ Gerist áskrifendur að fréttabréfi herferðarinnar:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

➤ Fylgist með starfsemi og viðburðum gegnum samfélagsmiðlana:



#EUhealthyworkplaces