



Hjemmekontoret

Hjælp dine medarbejdere til en god hjemmearbejdsplads

Hjemmekontor – en voksende trend

I marts 2020 anslag Dansk Industri at en tredjedel af de privatansatte lønmodtagere arbejdede hjemme. Dette var også tilfældet for en stor del af de offentligt ansatte. Men allerede før corona-nedlukningen ramte Danmark arbejdede mange hjemmefra. Det har fået et stigende antal virksomheder til at melde ud, at de også efter corona vil overgå til et mere fleksibelt arbejdsliv med mere hjemmearbejde.

En hjemmearbejdsplads kan være til stor gavn for både medarbejderen, men også arbejdsgiveren. Det er dog vigtigt, at medarbejderen får indrettet sig godt, hvis hjemmekontoret skal fungere.

I denne folder kan du blive klogere på, hvilket ansvar du har som arbejdsgiver, hvorfor hjemmekontoret er en god idé, og hvorfor et hæve-/sænkebord bør være en del af indretningen.

God læselyst!





Arbejdsgiveren har et ansvar

Hvis du eller en medarbejder har et ønske om, at en del af arbejdet skal foregå hjemmefra, så er det ikke nok blot at sende medarbejderen hjem med en bærbar computer. I har begge et ansvar for, at medarbejderen har mulighed for at indrette en ergonomisk korrekt hjemmearbejdsplads. Det betyder, at inventaret skal passe til den enkelte medarbejder, så arbejdet kan udføres forsvarligt.

BFA Kontor har lavet en branchevejledning om hjemmearbejdspladser. I denne står, at arbejdsgiveren har det overordnede ansvar for, at arbejdsmiljøet ved hjemmearbejde er i orden. Dog har medarbejderen også et ansvar, idet hjemmekontoret ikke forventes at blive kontrolleret.

Der er ikke regler om, hvem der skal betale for det inventar, der skal til for at skabe en ergonomisk korrekt hjemmearbejdsplads. Dette skal aftales mellem arbejdsgiveren og medarbejderen.

Arbejdsmiljølovgivningen

Arbejdsmiljølovgivnings krav til indretningen af hjemmearbejdspladsen gælder, når enten hele arbejdstiden foregår hjemme, eller når hjemmearbejdet foregår regelmæssigt, svarende til minimum én arbejdsdag om ugen. Hvis der arbejdes mindre hjemmefra end dette, gælder arbejdsmiljøkravene ikke.

Derfor er god ergonomi vigtigt

Hvis ergonomien ikke er i fokus på hjemmekontoret, og det benyttes ofte, kan det påvirke medarbejderens krop negativt. Smarter i nakke, skulder, ryg, håndled og ben kan alle blive et resultat af en dårlig arbejdsstilling i hjemmet.

Selvom arbejdet foregår hjemmefra, kan sådanne skader stadig godt anses for værende arbejdsskader, hvis de opstår i direkte forbindelse med arbejdet. Det er derfor vigtigt, at ergonomien tages alvorligt, når hjemmekontoret indrettes.



Derfor er hjemmekontor en god idé

Fordelene for dine medarbejdere



Work-life balance

For nogle medarbejdere kan det være udfordrende at få arbejdsliv og privatliv til at gå op. Nogle medarbejdere vil derfor opleve, at hverdagen bliver mere overskuelig, hvis arbejdet kan klares fra hjemmet i større eller mindre grad.



Øget effektivitet

Flere oplever, at de arbejder mere koncentreret på hjemmekontoret. Her bliver de ikke forstyrret af resten af arbejdspladsen. Hvis man har nogle opgaver, der kræver fuldt fokus, kan nogle dage på hjemmekontoret derfor være til gavn for medarbejderen.



Fleksibilitet

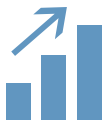
Hjemmearbejdspladsen kan give mulighed for mere fleksibilitet i hverdagen. Fordi man ikke sidder fysisk sammen med sine kollegaer, er man heller ikke helt så afhængig af at være online i de gængse arbejdstider.

Fordelene for arbejdsgiveren



Glade medarbejdere

Som beskrevet er der flere fordele for medarbejderne. Hvis dine medarbejdere oplever, at du som arbejdsgiver tilbyder dem fleksibilitet og work-life balance, bliver de gladere og mere tilfredse. Desuden bliver du en attraktiv arbejdsplads for kommende medarbejdere.



Højere produktivitet

Hvis dine medarbejdere er mere effektive, så får du som arbejdsgiver også et bedre resultat. Der er derfor en stor fordel i, at lade de medarbejdere, der arbejder mere effektivt derhjemme, udnytte fordelene ved hjemmearbejdspladsen engang i mellem.



Pladsoptimering

Hvis arbejdspladsen har en kultur om, at hjemmearbejde ofte finder sted, vil man kunne spare plads på kontoret. I sådanne tilfælde er det ikke nødvendigt med en arbejdsplads til alle. I stedet kan man overveje løsninger, hvor man booker sig ind på et bord, de dage man er på kontoret. De borde, der er i overskud, kan tilbydes de medarbejdere, der arbejder hjemme størstedelen af tiden.

Hvorfor et hæve-/sænkebord i hjemmet?

En af de investeringer, der virkelig kan gøre en forskel for medarbejdernes trivsel på hjemmekontoret, er et hæve-/sænkebord.

Bordet kan gøre det nemt for medarbejderen at få mere bevægelse ind i sin arbejdsdag, uden at det går ud over effektiviteten. Faktisk kan det gøre medarbejderen mere produktiv, at have mulighed for at skifte arbejdsstilling fra siddende til stående.

Variation er nøglen til en sundere krop og en bedre arbejdsindsats – også på hjemmekontoret.

Husk at forventningsafstemme

Selvom der er rigtig mange gode grunde til at arbejde hjemmefra, så er der også nogle forhold, man skal være opmærksomme på. Derfor er en forventningsafstemning mellem arbejdsgiver og medarbejder særdeles vigtig.

Du bør eksempelvis overveje:

- Grad af tillid til medarbejderen
- Udfordringer ved arbejdspladsens sociale aspekt
- Hvornår starter og slutter arbejdsdagen
- Hvor ofte skal hjemmearbejdet foregå

Et bord, der passer til den enkelte

Som tidligere nævnt er det et krav, at inventaret på hjemmekontoret passer til den enkelte medarbejder. Her er et hæve-/sænkebord en optimal måde at opfylde dette krav på, da det kan indstilles i en højde, der passer alle.

Der findes mange forskellige hæve-/sænkeborde, hvilket gør det muligt at finde et, der kan passe ind i hjertet hos de fleste medarbejdere. Det kan være en god idé at tage medarbejderen med på råd, når der vælges bord, da det jo er et møbel, der skal stå permanent i deres hjem.



Tips til indretningen af den gode hjemmearbejdsplads

Der er mange måder at indrette et hjemmekontor på. Det er dog vigtigt, at ergonomien altid er i fokus, for at sikre medarbejderens trivsel. Hvis hjemmearbejdet ikke skal foregå så ofte, eller hvis der er et ønske om at komme hurtigt i gang, kan en midlertidig løsning bruges. Hvis hjemmearbejdet derimod er en forholdsvis fast ting, bør elementerne fra den optimale løsning herunder indtænkes.

Den midlertidige løsning

- Separat mus og tastatur
- Den bærbare computer i en god højde (stil den evt. på en stak bøger)
- Støtte i lænden (eksempelvis en pude)
- Mulighed for pauser til at stå og bevæge sig

Den optimale løsning

- Hæve-/sænkebord, gerne med påmindelsesfunktion
- Skærm(e) og docking station
- Ergonomisk kontorstol

Guide til medarbejderne

På linak.dk/hjemmekontor kan dine medarbejdere blive inspireret til, hvordan de indretter et godt hjemmekontor. Del gerne hjemmesiden med dem. Eksempelvis er det ikke ligemeget hvor i rummet bordet placeres, hvilken belysning man har og hvilke opbevaringsløsninger man vælger.

Referencer

Børsen; Debat: Fleksibilitet giver fremmøde også på distancen: <https://borsen.dk/nyheder/opinion/debat-fleksibilitet-giver-fremmode-ogsaa-paa-distancen> (hentet 10.06.2020)

Børsen; Hjemmearbejde er kommet for at blive: <https://borsen.dk/nyheder/virksomheder/hjemmearbejde-er-kommet-for-at-blive> (hentet 10.06.2020)

Børsen; Hjemmearbejdet breder sig: <https://borsen.dk/nyheder/generelt/hjemmearbejdet-breder-sig> (hentet 10.06.2020)

Dansk Industri; Hjemmearbejde under coronakrisen: <https://www.danskindustri.dk/arkiv/analyser/2020/3/hjemmearbejde-under-coronakrisen/> (hentet 26.10.2020)

Danmarks Statistik; Jo længere uddannelse - jo mere hjemmearbejde: <https://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2018/2018-09-28-jo-laengere-uddannelse> (hentet 03.06.2020)

Arbejdstilsynet; Hjemmearbejde: <https://at.dk/regler/at-vejledninger/hjemmearbejde-d-2-9/> (hentet 03.06.2020)

BFA Kontor; Branchevejledning fra BFA Kontor om Hjemmearbejdspladser: <http://bfakontor.dk/Files/Filer/BFA-Kontor/Hjemmearbejdspladser.pdf> (hentet 03.06.2020)

Huffpost; This Is What Happens To Your Body When You Work From Home: https://www.huffpost.com/entry/what-happens-body-work-from-home_1_5e84bfb5c5b6a1bb765185df (hentet 03.06.2020)

Krop & Kontor; Regler og krav til hjemmearbejdspladsen: <https://www.kropogkontor.dk/mobilt-arbejde/krav-til-hjemmearbejdspladsen> (hentet 03.06.2020)

Arbejdsmarkedets Erhvervs sikring; Hjemmet som arbejdsplads: <https://aes.dk/da/Arbejdsskader/Information-til-fagforeninger/Er%20skaden%20omfattet%20af%20arbejdsskadeloven/Hvilke%20situationer%20kan%20vaere%20omfattet%20af%20arbejdsskadeloven/Hjemmet%20som%20arbejdsplads.aspx> (hentet 03.06.2020)

Get Britain Standing; Costs of Prolonged Sitting to the Employer: <http://www.getbritainstanding.org/sitting-cost.php> (hentet 03.06.2020)

For mere information om LINAK produkter, besøg www.linak.dk. Al salg af LINAK produkter er omfattet af standard salgs- og leveringsbetingelser for LINAK Danmark A/S - find dem på www.linak.dk. LINAK påtager sig ikke ansvar for mulige fejl i kataloger, brochurer og andre printede materialer.

LINAK® og LINAK logotype er varemærker tilhørende LINAK A/S. Alle rettigheder forbeholdes.
