

Förberedelsetips inför filmen "Gränslöst arbetsliv"

- 1** Se filmen innan så att du känner till innehållet. Finns det några särskilda frågor som du kan räkna med kommer och behöver du kolla upp något?
- 2** Säkerställ att du vet vem som är skyddsombud hos er och bjud gärna in skyddsombudet till aktiviteten. Kanske ni till och med ska anordna aktiviteten gemensamt?
- 3** I filmen nämns punkter som arbetsgivaren bör uppfylla för att medarbetare ska ha en god arbetsmiljö. Får du frågor är det bra att känna till att detta är punkter som Sveriges Ingenjörer har sammanställt för att konkretisera vad som behövs utifrån tolkning av lagar och forskning. Punkterna är:
 - det ska finnas tydliga riktlinjer och regler för när du ska vara tillgänglig
 - du ska ha tekniska stöd som bäst passar din arbetsuppgift
 - du och din chef ska ha dialog kring prioriteringar, och förväntningar kring arbetsuppgifter
 - din chef ska ge kontinuerlig feedback med fokus på din balans mellan arbetsbelastning och återhämtning.
 - Arbetsgivaren ska se till att du har socialt stöd från chefer och arbetskamrater.
- 4** Filmen avslutas med två frågor. Vill du att medlemmarna har en diskussion utifrån dem kan du skriva upp dem innan på ett blädderblock eller liknande så att de finns i lokalen. Frågorna är: Fundera över hur det ser ut på er arbetsplats? Vad behöver hända för att ni ska få tydligare riktlinjer och bättre förutsättningar?
- 5** Som förtroendevald är du ett viktigt stöd för medlemmarna. Förslag på hur du kan jobba är att:
 - Se till att det i lokalt kollektivavtal finns regler för att undvika regelbundet förekommande långa arbetspass och krav på ständig tillgänglighet.
 - Arbeta för att arbetsplatsen har en kommunikationskultur som innebär att medarbetare inte förväntas svara på exempelvis mejl utanför ordinarie arbetstid. Medarbetare bör använda teknisk hjälp för att tidsinställa när mejl skickas.
 - Se till att restid betraktas som arbetstid om arbetstagaren under restiden utför arbetsuppgifter, är tillgänglig samt förväntas arbeta under restiden.
 - Se till att deadline för att utföra en arbetsuppgift efter period av ledighet inte är orimligt kort.
 - Fokusera arbetsmiljöarbetet på att förebygga kognitiv stress och känslomässig utmattning.
 - Ge medlemmar stöd när det gäller frågor om förslag att teckna individuella avtal t ex omfattning och typ av arbetsuppgifter, arbetstider, tillgänglighet, uppföljning/rapportering, ersättningar, kompetensutveckling, arbetsredskap/utrustning, försäkringar, IT-säkerhet och sekretess.
 - Se till att arbetsgivaren har tydliga regler gällande integritets- och sekretessfrågor i arbeten som behöver digitala verktyg för utförande.
 - Se till att arbetsgivaren regelbundet undersöker, riskbedömer och följer upp medarbetarens arbetsmiljö och hälsa.

Förberedelsetips inför filmen "Gränslöst arbetsliv"

- 6** Arbetsgivaren är ansvarig för arbetsmiljön på arbetsplatsen. Ta reda på vad din [roll som förtroendevald](#) är i arbetsmiljöarbetet.
- 7** För temat gränslöst arbetsliv finns det konkreta verktyg att ta hjälp av. Vi kan exempelvis rekommendera:
- [Balansguiden](#) - ett digitalt stöd för chefer, arbetsgrupper och individer.
 - ADI 711 - [Arbetsmiljöverkets vägledning](#) om utmaningar i ett gränslöst arbetsliv