



## Er din hjemmearbejdsplads OK?

Kan du arbejde i fred, også når familien er hjemme?

Nej

Ja

*Godt. Dit distancearbejde kan også blive en belastning for familien, hvis du f.eks. har svært ved at slippe arbejdet, eller hvis du let bliver forstyrret af din families færden i huset.*

*Pas på! Dit distancearbejde kan blive en belastning for familien, hvis du let bliver forstyrret af din families færden i huset.*

Arbejder du hjemme mindst én hel dag om ugen?

Nej

Ja

*Pas på! Når du arbejder mindre end én dag ugentligt hjemme, er din hjemmearbejdsplads ikke omfattet af skærm bekendtgørelsen.*

*Pas på! Når du arbejder mere end én dag ugentligt hjemme, er din hjemmearbejdsplads omfattet af skærm bekendtgørelsen.*

Arbejder du tit om aftenen?

Nej

Ja

*Pas på! Selv om der ikke gælder helt de samme hviletidsregler ved distancearbejdet som på arbejdspladsen, er det vigtigt, at du får tid til at hvile ud.*

*Godt. Selv om der ikke gælder helt de samme hviletidsregler ved distancearbejdet som på arbejdspladsen, er det vigtigt, at du får tid til at hvile ud.*

Står din hjemmecomputer i et særligt arbejdsværelse i hjemmet?

Nej

Ja



*Pas på! Det er vigtigt, at du kan få arbejdsro - også når familien færdes i hjemmet.*

*Godt. Det er vigtigt, at du kan få arbejdsro - også når familien færdes i hjemmet.*

### Kommenterer dine kollegaer dit distancearbejde negativt?

Nej

Ja

*Pas på! Ledelsen skal sikre, at der er klare linier og at dine kolleger ikke påføres urimelige byrder ved dit distancearbejde.*

*Godt. Det er vigtigt, at dine kolleger ikke oplever, at de påføres urimelige byrder ved dit distancearbejde.*

### Bruger du og familien din arbejdscomputer til spil, internet og andre private formål?

Nej

Ja

*Godt. Privat brug af computeren til f.eks. spil og internet øger risikoen for virusangreb, ødelæggelse af data og tekniske fejl.*

*Pas på! Privat brug af computeren til f.eks. spil og internet øger risikoen for virusangreb, ødelæggelse af data og tekniske fejl.*

### Har du en klar aftale om, hvad du skal arbejde med derhjemme, hvor lang arbejdstiden skal være og hvordan dit arbejde bliver bedømt?

Nej

Ja

*Pas på! Hvis du skal have ordnede forhold i forbindelse med dit distancearbejde, skal der være klare rammer og aftaler.*

*Godt. Hvis du skal have ordnede forhold i forbindelse med dit distancearbejde, skal der være klare rammer og aftaler.*

### Er der taget samme hensyn til ergonomisk rigtige stole, borde mv. på din hjemmearbejdsplads som på en normal fast arbejdsplads?

Nej

Ja



*Godt. Kravene til god ergonomi og arbejdsmiljø er principielt de samme derhjemme som på arbejdspladsen.*

*Pas på! Det er arbejdsgiverens opgave at sikre, at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige - også når du arbejder hjemme.*

**Har du en opkobling, der giver dig adgang til virksomhedens interne netværk, postsystem, databaser og lignende?**

Nej

Ja

*Pas på! Hvis du ikke har adgang til virksomhedens data og til at lagre resultaterne af dit arbejde på virksomhedens server, kan det svække din effektivitet og øge risikoen for tab af data.*

*Pas på! Ved distancearbejde flyttes virksomhedens data til et andet og mindre kontrolleret miljø. Derfor skal der tages stilling til datasikkerheden.*