

GÓÐ RÁÐ UM HEIMAVINNU

Í ljósi aukinnar fjarvinnu bendum við á nokkur góð ráð til að auðvelda vinnu heima.

Upplýsingar frá Landlækni sem uppfærðar eru reglulega má finna [hér](#).

Í heimavinnu er áreitið með öðrum hætti en á vinnustað, t.d. geta fjölskyldumeðlimir, gæludýr eða heimilisstörf kallað á athygli. Mikilvægt er að halda rútinu og huga að andlegri og félagslegri heilsu.

Hér er stiklað á því helsta sem gott er að hafa í huga:

1. Tækni

- ✓ Farið yfir tæknimál með yfirmanni og/eða tölvudeild og tryggið að hægt sé að komast í þau kerfi sem nauðsynleg eru sbr. aðgangur að tölvupósti, skjölum og fjarfundabúnaði
- ✓ Ræðið við yfirmann hvaða verkefni hægt er að vinna heiman frá m.t.t. gagnaöryggis og tenginga
- ✓ Kynnið ykkur [þessi námskeið](#) um fjarvinnu þau eru öllum opin og ókeypis

2. Umhverfi

- ✓ Skilgreinið svæði á heimilinu fyrir vinnuna þ.a. hún sé á einhvern hátt afmörkuð öðru heimilislífi. Það getur verið hluti af borðstofuborði eða sér herbergi, allt eftir aðstæðum hvers og eins.

3. Upphaf vinnudags

- ✓ Gott er að halda morgunrútinu líkt og venjulega, t.d. fara í sturtu, klæða sig, borða morgunmat, o.s.frv.
- ✓ Markið upphaf vinnudags á ákveðinn hátt, t.d. með því að fá ykkur kaffi, ganga í kringum húsið, gera núvitundaræfingar, o.s.frv.
- ✓ Finnið það sem hentar ykkur, mikilvægast er að stíga inn í vinnudaginn á táknrænan hátt

4. Skipulag vinnudags og markmið

- ✓ Setjið ykkur markmið fyrir daginn og útbúið verkefnalista
- ✓ Skiptið deginum upp í einingar/vinnulotur og ákveðið hvenær þið takið pásur, notið tímastilli ef það hjálpar
- ✓ Skipuleggið fjarfundi í samræmi við góð ráð þar um (linkur inn á það eyðublað)

5. Stjórnendur

- ✓ Fjarvinna skapar nýjar áskoranir fyrir stjórnendur
- ✓ Heyrið í ykkar fólki reglulega og helst daglega, líkt og á venjulegum vinnudegi
- ✓ Gætið þess að allir hafi nóg að gera og hafi viðeigandi verkefni
- ✓ Hugðið að hvatningu og samheldni hópsins

6. Helgun

- ✓ Rútína hjálpar við að halda einbeitingu
- ✓ Virðið pásur, njótið þeirra og komið endurnærð að vinnunni aftur
- ✓ Setjið heimilisfólki mörk, t.d. útskýrið fyrir börnum hvað má og hvað má ekki þegar foreldri er að vinna
- ✓ Ef fleiri en einn er heima að vinna er gott að samræma skipulag
- ✓ Setjið ykkur mörk hvað varðar heimilisstörf svo þau yfirtaki ekki vinnudaginn

7. Heilsa, líðan og samskipti

- ✓ Mikilvægt er að vera í sambandi við samstarfsfólk yfir daginn, nýtið tæknina, spjallþræði og myndsamtl til þess
- ✓ Hugðið að jákvæðu orðalagi í textaskilaboðum svo ekki verði misskilningur á líðan og finnið ykkar eftirlætis tjámerki til að létta andrúmsloftið 🐼 😞
- ✓ Finnið það sem gerir ykkur gott, hvort sem það er núvitundaræfingar, örblundur, göngutúr, léttar æfingar eða annað
- ✓ Nauðsynlegt er að fara út í ferskt loft a.m.k. einu sinni á dag (þau sem eru í sóttkví fylgi leiðbeiningum þar um)
- ✓ Finnið gleðina og hómorinn í þessum aðstæðum og finnið kostina við tímabundna heimavinnu
- ✓ Sýnið ykkur mildi, oft er fólk afkastameira í ró og næði heima, gefið ykkur klapp á bakið við og við og fagnið vel unnum störfum
- ✓ Munið að hugsa vel um ykkur, hér eru upplýsingar um nokkrar góðar leiðir til þess:
 - Hér má finna góðar upplýsingar og æfingar varðandi [núvitund](#) og [jóga](#)
 - Hér má líka finna góðar líkamsæfingar sem hægt er að gera [heima](#)
 - Á [RUV](#) er bæði morgunhugleiðsla og morgunleikfimi

8. Lok vinnudags

- ✓ Markið lok vinnudagsins á táknrænan hátt, t.d. með því að slökkva á tölvunni, ganga frá kaffibollanum, sinna börnunum, gera líkamsræktaræfingar, fara út að hlaupa eða annað sem hentar
- ✓ Finnið það sem hentar ykkur best til að loka vinnudeginum

Gangi ykkur vel!