



SUNDHEDSSTYRELSEN

Røgfri arbejdstid. Hvorfor og hvordan



***En introduktion
til røgfri
arbejdstid
og svar på
hyppigst
stillede
spørgsmål.***

Til dig som leder

Som leder har du et vigtigt ansvar for at sikre sunde rammer på arbejdspladsen for dine medarbejdere.

Og flere og flere danske virksomheder tager i disse år dette ansvar på sig og arbejder aktivt for deres medarbejders sundhed på et niveau, der ligger ud over arbejdsmiljølovgivningen.



Sunde rammer betyder bl.a., at medarbejderne beskyttes mod udsættelse for tobaksforurenede luft i arbejdstiden. Og det betyder, at man skaber en kultur på arbejdspladsen, som understøtter, at ingen medarbejdere begynder at ryge, og som støtter medarbejdere, der ønsker at holde op med at ryge.

Derfor indfører flere og flere danske arbejdspladser nu røgfri arbejdstid – eller tager skridt mod at sikre mere røgfri arbejdstid. Alle regioner og mange af landets kommuner er allerede i gang.

Røgfri arbejdstid giver mindre rygning

Sundhedsstyrelsen arbejder for at nedbringe antallet af rygere i Danmark. Det gør vi, fordi der hvert år dør næsten 14.000 danskere af rygerelaterede årsager.

Når Sundhedsstyrelsen opfordrer danske virksomheder til at arbejde hen mod mere røgfri arbejdstid, er det en del af strategien for at skabe flere røgfri miljøer. Denne strategi anbefales af Verdenssundhedsorganisationen WHO. Der er nemlig dokumentation for, at røgfri miljøer bidrager til at:

- Forebygge rygestart blandt unge
- Mindske risiko for tilbagefald blandt tidligere rygere
- Fremme rygestop hos nuværende rygere

Der er altså direkte forbindelse mellem mere røgfri arbejdstid og mindre rygning.

Op mod 70 % af alle rygere har et ønske om at stoppe¹. Erfaringer viser, at indførelsen af (mere) røgfri arbejdstid kan være en kærtkommen anledning til, at rygerne på arbejdspladsen stopper med at ryge. Især hvis arbejdspladsen samtidig tilbyder støtte til rygestop med fx rygestopkurser.

1. Sundhedsstyrelsen. (2018). Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017. København: Sundhedsstyrelsen.



**Røgfri
arbejdstid
betyder ingen
rygning i
arbejdstiden.**

Hvad betyder røgfri arbejdstid?

Røgfri arbejdstid betyder, at medarbejdere ikke kan ryge i arbejdstiden - hverken indendørs, udendørs eller uden for virksomhedens matrikel. Det gælder også i selvbetalte pauser.

Arbejdstiden defineres som hele tidsrummet, hvor medarbejderne er på arbejde - fra de møder, til de går hjem. Det betyder, at rygning er forbudt:

- Mellem møder
- Under transport mellem virksomhedens forskellige lokationer
- På tjenesterejser
- På aftalte hjemmearbejdsdage

Hvad betyder mere røgfri arbejdstid?

Når en virksomhed vælger at arbejde med rygning på arbejdspladsen, er målsætningen ikke nødvendigvis helt røgfri arbejdstid - hverken med det samme eller på sigt. Men alle skridt, som en virksomhed kan tage hen mod et mere røgfrit arbejdsmiljø, gør en forskel.

Derfor taler man om begrebet "mere røgfri arbejdstid". Mere røgfri arbejdstid kan være en del af en proces hen mod helt røgfri arbejdstid eller målet i sig selv. Det vigtige er, at man i fællesskab i virksomheden drøfter, hvordan rygning gradvist kan fylde mindre i arbejdstiden.

***Selv små
skridt tæller!
Jo mindre
røg, jo bedre.***

Rygere har ca. otte sygedage mere end ikke-rygere om året.

Hvad får virksomheden ud af at arbejde hen mod mere røgfri arbejdstid?

- **Færre sygedage og mindre produktionstab**

Et røgfrit arbejdsmiljø kan føre til færre sygedage blandt dine ansatte. Rygere har ca. otte ekstra sygedage om året sammenlignet med ikke-rygere².

2. Statens Folkhälsoinstitut. (2010). Tobaksfri kommun: en guide för at utveckla det tobaksförebyggande arbetet. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut

- **Bedre fællesskab gennem mere ens pausekultur**

Når medarbejderne ikke er opdelt i rygere og ikke-rygere, styrkes fællesskabet, og man undgår konflikter om forskel i pausekulturen.

- **Godt image udadtil**

For mange virksomheder kan røgfri arbejdstid falde godt i tråd med de ønsker, man har omkring virksomhedens brand udadtil, og de værdier, man ønsker at signalere til kunder og samarbejdspartnere.

- **Samfundsmæssige omkostninger**

I Danmark er rygning forbundet med årlige ekstraomkostninger på 34 mia. kr. ved tabt produktion³.

3. Sundhedsstyrelsen. (2016). Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer. København: Sundhedsstyrelsen.



***Bare rolig,
fællesskabet rygger ikke***

Sæt processen i gang

At indføre mere røgfri arbejdstid er en proces, der forløber bedst med inddragelse af og i samarbejde med medarbejderne. Det er vigtigt at skabe en god proces for håndteringen af de udfordringer og barrierer, som kan opstå undervejs.

Det er forskelligt fra virksomhed til virksomhed, hvordan man vælger at forankre og køre processen. Men en beslutning om at sætte gang i processen er første skridt. Initiativet kan også komme fra andre steder i organisationen. Hos mange virksomheder er HR-afdelingen initiativtageren. Men som leder har du altid en vigtig rolle.

Hjerteforeningen har udarbejdet en værktøjskasse og en drejebog, der guider virksomheden igennem de forskellige faser i arbejdet med mere røgfri arbejdstid. Værktøjsskassen består af 10 værktøjer fordelt på fire overordnede faser, der danner rammen for en god proces mod mere røgfri arbejdstid. Hver fase tager udgangspunkt i temaer og problemstillinger, som man typisk møder i processen.

Du finder **værktøjsskassen her**



Hyppigst stillede spørgsmål

På de næste sider gennemgår vi de hyppigst stillede spørgsmål, når man som virksomhed overvejer at igangsætte en proces hen mod mere røgfri arbejdstid. Du kan læse meget mere i Hjerteforeningens værktøjskasse, hvorfra de gode råd stammer.

Hvad siger loven om indførelse af røgfri arbejdstid?

Spørgsmål om lovgivning, juridiske overvejelser og retspraksis vedrørende røgfri arbejdstid er en opgave for virksomhedens HR-afdeling. Det er derfor vigtigt at inddrage dem tidligt i processen og få afklaret virksomhedens specifikke forhold.

Røgfri arbejdstid, der ligger udover, hvad rygeloven foreskriver, ligger inden for ledelsesrettens grænser.

Overordnet set kan indførelse af røgfri arbejdstid ske under henvisning til, at virksomheden har en god driftsmæssig

begrundelse. Det kan fx handle om virksomhedens image, hensynet til ikke-rygende medarbejderes sundhed eller hygiejne/brandfare. Det er derfor vigtigt at få afklaret tidligt i processen, hvilke driftsmæssige begrundelser virksomheden kunne have.

Se interview med Assistant Professor CBS Law, Nicole Christiansen, der fortæller om de juridiske overvejelser **her**

Koster det penge at indføre mere røgfri arbejdstid?

Beregninger fra Hjerteforeningen viser, at man kan spare penge ved at indføre røgfri arbejdstid og hjælpe de medarbejdere, som ønsker at blive røgfrie⁴. I nogle virksomheder øger røgfri arbejdstid produktiviteten bl.a. på grund af den ændrede pausekultur.

4. <https://hjerteforeningen.dk/roegfriarbejdstid/kommuner/inspiration/effekten-roegfri-arbejdstid/>

Kan indførelsen af røgfri arbejdstid få medarbejdere til at skifte job?

Erfaring viser, at meget få medarbejdere har sagt op på grund af indførelsen af mere røgfri arbejdstid. Når det alligevel er sket, har grunden til opsigelse ofte været en dårlig proces med pludselig indførelse og manglende inddragelse af medarbejderne. Vend utilfredshed og skepsis til accept og tilfredshed med inddragelse af medarbejderne og en gradvis indførelse af røgfri arbejdstid.

Hvad med pauserne og de uformelle samtaler?

Trivsel på arbejdspladsen er væsentlig, og her kan de uformelle samtaler og små pauser være vigtige elementer. For nogle rygere er netop cigaretten god til dette formål, men det handler meget om en vane. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvordan man skaber rammerne, så cigaretten ikke er nødvendig for, at uformelle samtaler og små pauser opstår. Således handler det om at legitimere den lille snak ved vandhanen, kaffemaskinen, etc.



Hvad med e-cigaretter?

Mere røgfri arbejdstid gælder også e-cigaretter og andre tobaksvarer.

Vil vi ikke møde meget modstand hos medarbejderne, der ryger?

Med forandringer følger oftest modstand, og det er meget sandsynligt, at ledelsen på en arbejdsplads vil opleve modstand blandt rygerne i forbindelse med en skærpelse af rygepolitikken. Det er derfor vigtigt at inddrage medarbejderne, særligt rygerne, tidligt i processen.

Erfaringer viser dog, at modstanden er forbigående, og at tingene falder til ro, når hverdagen med den nye skærpede rygepolitik indfinder sig.

Og mange rygere er faktisk glade for at kunne benytte indførelsen af mere røgfri arbejdstid som lejlighed til at stoppe med at ryge. Derfor kan det være en god idé, at virksomheden samtidig tilbyder hjælp til rygestop til medarbejdere, der ønsker at stoppe.

Hvordan inddrager vi medarbejderne i processen?

Det er forskelligt fra virksomhed til virksomhed, hvordan man bedst inddrager medarbejderne.

Man kan tidligt i processen inddrage medarbejderrepræsentanter, fx arbejdsmiljørepræsentanter og tillidsmænd, som også senere kan spille en væsentlig rolle i implementeringen.

Afhold eventuelt workshops med alle relevante aktører, hvor lokale behov og barrierer kan blive hørt og håndteret.

Mange virksomheder har succes med at udpege en eller flere tovholdere, som kan være med til at bære de nye regler i retningen af mere røgfri arbejdstid ud til kollegaerne.

Der er gode erfaringer med at rekruttere tovholdere blandt tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter. Dette er med til at sikre sammenhæng mellem sundheds- og arbejdsmiljøindsatsen, og det har betydning for forankringen af indsatsen på den lange bane.

Det er vigtigt, at en tovholder forstår ansvaret og arbejdsopgaverne i forbindelse med rollen.

Overvej løbende, hvilke kanaler I kan bruge til at kommunikere med medarbejderne omkring røgfri arbejdstid, fx nyhedsbreve, intranet eller alle-møder mv.

Hvor kan vores virksomhed få hjælp til arbejdet med røgfri arbejdstid?

Mange kommuner tilbyder hjælp til private virksomheder, der ønsker at indføre røgfri arbejdstid og/eller tilbyde rygestopkurser til deres medarbejdere. Undersøg mulighederne i den kommune, hvor din virksomhed ligger.

Hjerteforeningen har, udover deres værktøjskasse, også et tilbud om forskellige former for konsulentbistand. Læs mere om dette ***her***

Vil du vide mere om arbejdet med mere røgfri arbejdstid, kan du besøge ***Hjerteforeningen*** eller ***Kræftens Bekæmpelses hjemmeside***



SUNDHEDSSTYRELSEN