

# Få hjælp til røgfri arbejdstid



© Rygestopkonsulenterne ApS



**Vejen**  
KOMMUNE

Lay out: Vejen Kommune  
Tekst: Intern Service, Vejen Kommune  
Ill.: Rygestopkonsulenterne  
Ordrenr.: 1005-19  
Tryk: Vejen Kommune  
Udgivet: Juni 2019  
2. oplag rev. juni 19

## **Vejen Kommune - Røgfri arbejdstid**

Vejen Kommune indfører røgfri arbejdstid. Det vil derfor ikke længere være muligt at ryge i arbejdstiden efter 1. januar 2020. Vejen Kommune ønsker at lette overgangen for medarbejderne til røgfri arbejdstid og tilbyder derfor forskellige former for hjælp. Alle tilbud er selvfølgelig på frivillig basis.

### **Her kan du få hjælp til din røgfri arbejdstid!**

Vejen Kommune har indgået aftale med firmaet Rygestopkonsulenterne. Rygestopkonsulenterne har flere års erfaring i at hjælpe rygere og har haft mere end 10.000 rygere på kursus igennem årene. Mød op på informationsmødet 19. september og hør om dine muligheder. Informationsmødet er to-delt. Først er der et fælles oplæg. Dernæst vælger du, om du vil have mere information i forhold til at komme igennem en arbejdsdag uden at ryge eller om du simpelthen griber chancen for at blive røgfri og høre mere om, hvad rygestopkurserne går ud på.

Er du kollega og ønsker viden til at støtte dine kollegaer som vil i gang med et rygestop er du også meget velkommen på mødet.

### **Informationsmøde**

## **”Røgfri arbejdstid – og hva´ så?”**

**Torsdag 19. september kl. 15-17**

på Lindetorvet 2, Torvesalen, 1. sal, 6600 Vejen  
(over Løvbjerg)

*Tilmeld dig informationsmødet via MedarbejderIntra*

## Rygestopkurser

Griber du chancen for at kvitte røgen har du sammen med kollegaer fra Vejen Kommune muligheden for at deltage i et rygestopkursus. I er 9-12 deltagere på holdet og mødes seks gange over en periode på 8-9 uger. Kurserne gennemføres i fritiden mens kursusafgiften betales af Vejen Kommune. Rygestopkonsulenterne går til opgaven med en dyb respekt for dig som ryger og med et glimt i øjet. Her møder du ingen løftede pegefingre og konceptet er baseret på den seneste viden om afhængighed, motivation og coaching. Du bliver mødt lige præcis der, hvor du er.

Alle kurser finder sted på Lindetorvet 2, Torvesalen, 1. sal, 6600 Vejen (over Løvbjerg)

### Rygestopkursus, hold 1:

1. møde:	Onsdag den 23. oktober	kl. 12.00 – 14.30
2. møde:	Onsdag den 30. oktober	kl. 12.00 – 14.30
3. møde:	Onsdag den 6. november	kl. 12.30 – 14.30
4. møde:	Onsdag den 13. november	kl. 12.30 – 14.30
5. møde:	Onsdag den 27. november	kl. 13.00 – 14.30
6. møde:	Onsdag den 11. december	kl. 13.00 – 14.30

### Rygestopkursus, hold 2:

1. møde:	Onsdag den 23. oktober	kl. 15.30 – 18.00
2. møde:	Onsdag den 30. oktober	kl. 15.30 – 18.00
3. møde:	Onsdag den 6. november	kl. 15.30 – 17.30
4. møde:	Onsdag den 13. november	kl. 15.30 – 17.30
5. møde:	Onsdag den 27. november	kl. 15.30 – 17.00
6. møde:	Onsdag den 11. december	kl. 15.30 – 17.00

### Rygestopkursus, hold 3:

**OBS. Tidspunktet er ændret i forhold til tidligere oplyst!**

1. møde:	Torsdag den 16. januar	kl. 17.00-19.30
2. møde:	Torsdag den 23. januar	kl. 17.00-19.30
3. møde:	Torsdag den 30. januar	kl. 17.00-19.00
4. møde:	Torsdag den 6. februar	kl. 17.00-19.00
5. møde:	Torsdag den 20. februar	kl. 17.00-18.30
6. møde:	Torsdag den 12. marts	kl. 17.00-18.30

Tilmeld dig et rygestopkursus ved at sende en mail til [vejen@rygestopkonsulenterne.dk](mailto:vejen@rygestopkonsulenterne.dk) oplys navn, arbejdssted, hvilket kursus du ønsker at deltage på samt et telefonnummer du kan træffes på.

Tal med din leder i god tid hvis du ønsker at deltage på et rygestopkursus. På den måde har din arbejdsplads bedst mulighed for at tage hensyn til dit ønske i forhold til den øvrige planlægning. Skulle du være forhindret i at møde op på nogle af datoerne kan du stadig være med. Du og rygestopkonsulenten vil så være i kontakt med hinanden på anden vis undervejs.

Er du interesseret i hjælp fra Rygestopkonsulenterne men ikke kan deltage på et af de annoncerede kurser er du meget velkommen til at kontakte Rygestopkonsulenterne og få en snak på telefon 70 28 10 20.

### Gratis telefonrådgivning

Gratis telefonrådgivning er for alle medarbejdere som ønsker gode råd, tips og tricks til hverdagen uden røg eller evt. igangsættelse af et rygestop på egen hånd. Ring på telefon

70 28 10 20 og spørg efter en rygestopkonsulent. Telefonrådgivningen har åbent fra 1. januar – 31. marts 2020. Du kan frit benytte dig af tilbuddet om en snak uanset om du deltager på et rygestopkursus eller ikke. Du ringer blot når behovet opstår.

Du kan læse mere om Rygestopkonsulenterne på deres hjemmeside: [www.rygestopkonsulenterne.dk](http://www.rygestopkonsulenterne.dk)



© Rygestopkonsulenterne ApS

## Øvrige gratis tilbud

### E-KVIT

E-kvit er et program til alle der ønsker at blive nikotinfri, røgfri eller blot vide mere om egen rygning.

E-kvit er udviklet i et samarbejde mellem Danmarks Apotekerforening, Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen og Københavns Kommune.

E-kvit hjælper rygeren igennem sit rygestop – fra forberedelse til man er stoppet. På baggrund af de oplysninger man selv registrerer laver programmet et skræddersyet program til rygeren. Der er mulighed for at deltage på en blog, hvor erfaringer og støtte kan deles. Der er også mulighed for at hente en App som kan bruges på mobil og hentes i Microsoft Store, App Store eller Google Play.

[Se mere på www.e-kvit.dk](http://www.e-kvit.dk)

### STOPLINIEN

Stoplinien er et rygestoptilbud i samarbejde med Sundhedsstyrelsen. Målgruppen er rygere som overvejer at holde op med at ryge – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende rygeophør. Der er rådgivning såvel telefonisk som på deres hjemmeside. På hjemmesiden er der blandt andet mulighed for at: Teste sin motivation, beregne sit forbrug og spørge en rådgiver.

Stoplinien beskriver de forskellige muligheder for hjælp undervejs i processen i form af rygestopmedicin, rygestopkurser, E-kvit, telefonrådgivning og Facebook. Rådgivningen har åbent mandag – torsdag fra kl. 10-20 og fredag fra kl. 10-16. Der kan også sendes en SMS med teksten ”rygestop” til 1231, hvorefter man bliver ringet op af Stoplinien.

## Rygestopguiden

Rygestopguiden er udviklet af Sundhedsstyrelsen og består af en pjece som indeholder:

- Tips til forberedelse af rygestop
- Hjælp når man er stoppet
- Råd om hvordan man kan forblive røgfri

Guiden kan være en hjælp uanset om man går på et rygestopkursus eller er i gang med at stoppe med at ryge på egen hånd.

<https://stoplinien.dk/materialer/rygestopguide-pjecer>

## Xhale.dk

XHALE er en app, der hjælper unge til at blive røgfri. Appen er gratis, og byder blandt andet på opmuntrende videoer fra rygestoprådgivere, en stopplan og daglige motiverende beskeder. Derudover er der masser af øvelser og gode råd til at klare et rygestop. Undervejs i forløbet kan brugerne fx:

- Holde øje med hvor mange penge de har sparet ved ikke at købe cigaretter.
- Blive opdateret på de ting, der sker med kroppen i løbet af et rygestop.
- Blogge med andre unge, som er i gang med et rygestopforløb.

Du kan finde information om røgfri arbejdstid på [MedarbejderIntra](#)

# Retningslinjer

for røgfri arbejdstid pr. 1. januar 2020

## 1. Formål

Retningslinjer for røgfri arbejdstid understøtter Vejen Kommunes ønske om at skabe røgfri miljøer. Med røgfri miljøer tilsigtes at alle kan færdes på kommunens matrikler i et røgfrit miljø uden de umiddelbare gener og sundhedsfarer der kan være forbundet ved udsættelse for passiv rygning.

## 2. Røgfri arbejdstid

Røgfri arbejdstid betyder at der ikke må ryges i arbejdstiden. Arbejdstid defineres som tidsrummet fra du møder på arbejde til du går hjem.

Du må ikke ryge, hvis du er iført beklædning fra Vejen Kommune. Hvis du har overenskomstmæssig selvbetalt pause og ønsker at ryge, skal du være særlig opmærksom på at du ikke må ryge iført beklædning fra Vejen Kommune.

E-cigaretter, snus og lignende sidestilles med almindelige cigaretter.

## 3. Område for retningslinjer

Retningslinjer for røgfri Arbejdstid omfatter alle ansatte på Vejen Kommunes arbejdspladser. Politikken omfatter alle kommunens bygninger, matrikler og køretøjer, ligesom den også omfatter egen bil som benyttes i arbejdstiden.

## 4. Dagplejen

For dagplejere gælder, at de lokaler som primært er indrettet som børnenes lege- og opholdsrum skal være røgfri. Andre lokaler i dagplejerens hjem samt dagplejehjemmets matrikel, skal være røgfri i den periode børnene er tilstede.

## 5. Arbejde i borgernes hjem

Medarbejdere der i forbindelse med serviceydelser arbejder i borgernes hjem har krav på en røgfri arbejdsplads.

Vejen Kommune skal derfor i forbindelse med visitation og bevilling af serviceydelser stille vilkår om at det ikke er tilladt borgeren at ryge, mens arbejdet udføres. Der skal luftes grundigt ud inden den ansatte kommer i hjemmet.

## 6. Særlige forhold

Der kan der være særlige hensyn at tage til den enkelte borger. Rygning indenørs i fællesrum-/arealer er dog ikke tilladt.



## **7. Overtrædelse af retningslinjerne**

En overtrædelse af retningslinjernes rygeforbud sanktioneres efter de almindelige ansættelsesretlige regler. Det er ledelsens ansvar at retningslinjerne overholdes. Overtrædelse af rygeforbuddet vil i de fleste tilfælde i første omgang medføre en påtale eller en advarsel. Ved gentagelse af overtrædelse kan dette medføre afskedigelse.

## **8. Implementering**

Implementering af Retningslinjer for røgfri arbejdstid sker ved inddragelse af MED-systemet. Det er vigtigt at hele ledelsen bakker op om implementeringen. Der er udarbejdet en FAQ til brug for ledelse og medarbejdere.

## **9. Ikrafttræden**

Vejen Kommunes retningslinjer for røgfri arbejdstid træder i kraft 1. januar 2020.

*Godkendt i Hovedudvalget 20. marts 2019  
Godkendt i Økonomiudvalget 29. januar 2019*

## FAQ – Røgfri arbejdstid

<b>Hvordan er reglerne for ansatte i Vejen Kommune?</b>	Vejen Kommune har indført røgfri arbejdstid og det er derfor ikke tilladt de ansatte at ryge i arbejdstiden. Der er rygeforbud i alle kommunens ejendomme, matrikler og køretøjer. Rygeforbuddet gælder også e-cigaretter, snus og lignende.
<b>Hvem er omfattet af ryge-reglerne?</b>	Rygereglerne gælder for alle ansatte i Vejen Kommune – også for personer der udfører arbejde for Vejen Kommune som vikarer. Det er tilladt borgere at ryge udendørs, såfremt der ikke er skiltet med rygeforbud på matriklen. Ingen må dog ryge på matrikler på institutioner for børn og unge under 18 år.
<b>Må jeg ryge når jeg er til møde ude i byen eller transporterer mig mellem to borgere eller arbejdspladser?</b>	Nej, det er ikke tilladt at ryge i arbejdstiden. Det gælder også hvis du er til møde ude i byen eller når du transporterer dig mellem to borgere eller arbejdspladser.
<b>Må jeg afbryde arbejdsdagen/flekse ud for at ryge?</b>	Det er ikke tilladt at afbryde arbejdsdagen for at ryge. Formålet med røgfri arbejdsplads er at undgå udsættelse for tobaksrøg, færre begynder at ryge samt støtte ansatte som ønsker det i at stoppe.
<b>Må jeg ryge i selvbetalte pauser?</b>	Hvis man er ansat på 3F- overenskomst hvor man selv betaler sin pause er der ingen overenskomstmæssige krav om, at man skal være på arbejdspladsen i sin pause. Man vil kunne ryge i sin pause – dog ikke på arbejdspladsens matrikel og ej heller i arbejdstøj betalt af arbejdspladsen.
<b>Må jeg ryge når jeg er til møde ude af huset eller er på konference et andet sted?</b>	Nej, reglerne er de samme. Hele arbejdstiden skal foregå røgfrit.
<b>Må jeg ryge når jeg arbejder hos borgere der ryger?</b>	Nej, du er omfattet af kommunens retningslinjer om røgfri arbejdstid. Borgeren må heller ikke ryge mens du varetager opgaver i borgerens hjem.

<b>Må jeg ryge udendørs?</b>	Du må ikke ryge i arbejdstiden – heller ikke uden- dørs.
<b>Må jeg ryge hvis jeg er alene på arbejde?</b>	Nej, rygereglerne gælder hele arbejdstiden uanset om man er en eller flere på arbejde af gangen.
<b>Hvordan er reglerne når man har døgnvagt – er på weekend- eller ugeophold med elever/borgere?</b>	Når medarbejderne har døgnvagt eller er på week- end- eller ugeophold med elever/borgere, skal medarbejderne lave en konkret aftale med ledel- sen om hvor og hvornår der må ryges. Rygningen må ikke foregå i nærheden af elever/borgere og andre medarbejdere.
<b>Må jeg ryge i arbejdstiden hvis jeg har en hjemmearbejdsdag?</b>	Vi har tillid til at alle ansatte overholder rygereg- lerne og har i øvrigt ingen intentioner om at følge op på rygereglerne i ansattes eget hjem.
<b>Hvem har ansvaret for at reglerne overholdes?</b>	Det er ledelsen på den enkelte arbejdsplads, der har ansvaret for at rygereglerne bliver fulgt. Vi har tillid til at alle ansatte overholder rygereglerne.
<b>Hvad gør jeg, hvis jeg ser en kollega eller leder overtræde rygereglerne?</b>	Det er ikke hensigtsmæssigt med et arbejdsmiljø, hvor man angiver hinanden. Det er ledelsen på den enkelte arbejdsplads, der har ansvaret for at reglerne bliver fulgt. Vi har tillid til at de ansatte overholder de fælles regler der gælder på arbejds- pladsen.
<b>Hvad sker der hvis jeg overtræder reglerne?</b>	Det er de respektive ledere der er ansvarlige for at sikre at rygereglerne overholdes og de vil tage initiativ til drøftelser med ansatte som ikke over- holder retningslinjerne. Overtrædelse kan i yderste konsekvens medføre afskedigelse.

## Særligt for ledere:

<b>Skal der i de kommende ansættelsesbreve eller informationsbreve informeres om røgfri arbejdstid i Vejen Kommune?</b>	Ja, det er vigtigt at nyansatte, samt elever og studerende bliver informeret og kan forberede sig på deres nye røgfri arbejds- eller praktikplads.
<b>Hvor finder jeg Vejen Kommunes retningslinjer for røgfri arbejdstid?</b>	Du finder retningslinjerne på MedarbejderIntra under Arbejdsmiljø – røgfri arbejdstid



**Vejen**  
KOMMUNE