

Arbejdsmiljøhåndbog hos Conxion A/S



Udarbejdet af
direktionen

Revideret
Januar 2025



Indledning

Velkommen til Conxion's Arbejdsmiljøhåndbog. Denne håndbog er skabt for at støtte og guide dig gennem vores fælles rejse mod et bedre arbejdsmiljø. Vores mål er at sikre, at du har alle de nødvendige ressourcer og viden for at trives i dit arbejde. Håndbogen fungerer som en vejledning og en ressource for at forstå vores politikker, procedurer og de forventninger vi har til hinanden for at skabe et sundt, sikkert og tilfredsstillende arbejdsmiljø.

Hos Conxion er vi forpligtet til at skabe et arbejdsmiljø, hvor sikkerhed, sundhed og trivsel er i højsædet.

Vi tror på, at et godt arbejdsmiljø er fundamentet for personlig og professionel succes. Derfor arbejder vi kontinuerligt med at forbedre vores arbejdsmiljø, gennem en kombination af løbende uddannelse, proaktive sundhedsinitiativer og en åben dialog om trivsel. Vi tager vores ansvar alvorligt, ikke kun for at opfylde lovgivningsmæssige krav, men også for at skabe et miljø, hvor hver enkelt medarbejder kan trives og yde sit bedste.



Trivsel på Arbejdspladsen

I denne sektion fokuserer vi på at skabe et arbejdsmiljø, hvor du som medarbejder føler dig værdsat og respekteret. Vi forstår vigtigheden af et positivt og støttende arbejdsmiljø, og det er vores mål at sikre, at du hver dag går hjem med en følelse af tilfredshed og velvære.

For at realisere dette, har vi integreret politikker og initiativer, der fremmer inklusion og mental sundhed. Vi tror på, at et mangfoldigt arbejdsmiljø, hvor hver unik stemme bliver hørt og værdsat, er nøglen til ikke blot individuel, men også fælles succes. Derfor arrangerer vi regelmæssigt workshops, der fokuserer på mangfoldighed og inklusion, for at hjælpe os alle med at forstå og værdsætte de forskellige perspektiver, vi bringer til bordet.

Din mentale sundhed er lige så vigtig som dit fysiske velvære. Vi tilbyder adgang til professionelle rådgivere og opmuntrer til regelmæssige pauser og mentale sundhedsdage. Disse dage giver dig mulighed for at tage et pusterum fra arbejdets travlhed og fokusere på din personlige pleje. For at styrke vores fællesskabsfølelse og trivsel, lægger vi stor vægt på sociale aktiviteter. Fra teamudflugter til fælles frokoster, stræber vi efter at skabe muligheder, hvor du kan forbinde med dine kolleger på et dybere plan. Disse aktiviteter er designet til at fremme et positivt og sjovt arbejdsmiljø, hvor alle føler sig inkluderet.



Vi anerkender også vigtigheden af en behagelig arbejdsplads. Derfor har vi skabt et kontormiljø, der ikke kun er æstetisk tiltalende, men også fremmer samarbejde og social interaktion. Fleksible arbejdsområder og stillezoner er til rådighed for at imødekomme dine forskellige arbejdsbehov gennem dagen.

Endelig er åben kommunikation nøglen til et sundt arbejdsmiljø. Vi opfordrer dig til at dele dine ideer, bekymringer og feedback. Gennem regelmæssige medarbejderundersøgelser og åbne dialoger, ønsker vi at høre fra dig, hvad der fungerer, og hvor vi kan forbedre os.

Dit bidrag og trivsel er, hvad der driver vores virksomhed fremad. Vi er dedikerede til kontinuerligt at forbedre vores arbejdsmiljø, så det ikke blot lever op til, men overstiger dine forventninger til et støttende og inkluderende arbejdsmiljø.

Ergonomi i Arbejdsmiljøet

I denne sektion lægger vi fokus på betydningen af ergonomisk korrekte arbejdspladser. Dit fysiske velvære på arbejdspladsen er afgørende for både

din generelle sundhed og din daglige arbejdsydelse. Vi ønsker, at du hver dag forlader kontoret uden fysiske ubehag forårsaget af dit arbejdsmiljø. For at sikre dette, har vi udviklet en række vejledninger og ressourcer, der hjælper dig med at indstille din arbejdsplads korrekt. Fra justering af din kontorstol for at støtte din ryg til at placere din computerskærm i den optimale højde og vinkel – hver lille detalje er tænkt for at fremme en sund kropsholdning og reducere risikoen for belastningsskader.

Vi forstår at sidde eller stå i samme stilling i lange perioder kan føre til ubehag og sundhedsmæssige problemer. Derfor anbefaler vi, at du tager regelmæssige pauser fra din skærm. Disse pauser giver dig mulighed for at strække ud, bevæge dig og give dine øjne et hvil fra skærmen. Vi tilbyder også vejledninger og workshops om strækøvelser, som du let kan integrere i din daglige rutine. Disse øvelser er designet til at forebygge stivhed og fremme blodcirkulationen.



Vi har også implementeret en række ergonomiske løsninger i hele vores arbejdsmiljø. Fra hævesæneborde, der giver mulighed for at skifte mellem siddende og stående arbejdsstillinger, til ergonomisk designede mus og tastaturer – vi har investeret i din komfort og sundhed.

Vores team af arbejdsmiljørepræsentanter er altid klar til at hjælpe dig med at tilpasse din arbejdsstation, så den passer bedst muligt til dine individuelle behov. Hvis du oplever ubehag eller har bekymringer om din arbejdspladsindretning, opfordrer vi dig til at række ud. Vi er her for at sikre, at dit arbejdsmiljø ikke blot er behageligt, men også fremmer dit fysiske velvære.

Husk, din sundhed er vores prioritet. Ved at fokusere på ergonomi sikrer vi, at du kan yde dit bedste, mens du opretholder en sund og stærk krop.

Indeklima og Miljø

I denne sektion tager vi et dybdegående kig på kvaliteten af luften, temperaturen, og den generelle komfort i vores arbejdsmiljø. Dit velvære er ikke kun bundet til det fysiske arbejdsområde, men også til det miljø, du befinder dig i dagligt. Et sundt og behageligt indeklima er afgørende for din trivsel og effektivitet på arbejdspladsen.

Vi er engagerede i konstant at overvåge og vedligeholde et optimalt indeklima. Dette omfatter regulering af luftkvaliteten gennem avancerede ventilationssystemer, der sikrer frisk og ren luft i alle vores kontorområder. Vi er opmærksomme på vigtigheden af at undgå luftforurening indendørs, da dette kan påvirke både din sundhed og dit koncentrationsniveau.

Temperaturkontrol er ligeledes et essentielt aspekt af vores indeklimastrategi. Vi sikrer, at temperaturen i alle arbejdsområder er behagelig og tilpasset årstiden. Dette betyder effektiv opvarmning om vinteren og passende køling om sommeren, for at skabe et arbejdsmiljø, hvor du kan være så produktiv som muligt.

Udover disse tekniske aspekter, lægger vi også stor vægt på den generelle atmosfære og æstetik i arbejdsmiljøet. Vi har indrettet vores kontorer med planter og andre naturlige elementer, der ikke alene forbedrer luftkvaliteten, men også skaber et visuelt beroligende rum, der fremmer mental velvære. Vores team arbejder konstant på at identificere og implementere nye tiltag, der kan forbedre indeklimaet, for at skabe et sundere og mere behageligt arbejdsmiljø for dig.

Vi opfordrer dig til at give feedback og komme med forslag til yderligere forbedringer. Dit input er uvurderligt i vores bestræbelser på kontinuerligt at forbedre indeklimaet og skabe et miljø, hvor du kan trives og udfolde dit fulde potentiale.

Husk, at et sundt indeklima er en afgørende del af et sundt arbejdsmiljø. Ved at prioritere dette sikrer vi, at du hver dag kan nyde et behageligt og sundt miljø, der understøtter din præstation og velvære.

Arbejdspladsens Interiør og Design

I denne sektion dykker vi ned i, hvordan vores arbejdsplads er nøje designet for at fremme din produktivitet og trivsel. Vi forstår, at det fysiske miljø, hvor du arbejder, har en stor betydning for din daglige oplevelse og effektivitet. Derfor har vi lagt stor vægt på valget af farver, møbler og ruminddeling for at skabe et miljø, der både inspirerer og støtter dig.

Farverne i vores arbejdsmiljø er omhyggeligt udvalgt for at skabe en atmosfære af ro og koncentration. Vi bruger bløde, beroligende farver i hvileområder for at fremme afslapning, mens mere energiske og livlige farver anvendes i

kreative og samarbejdsorienterede rum for at stimulere din kreativitet og energi.

Møbleringen er ikke kun æstetisk tiltalende, men også ergonomisk designet for at sikre din komfort og velvære. Fra justerbare kontorstole til ergonomisk designede skriveborde – hver detalje er udvalgt med omtanke for at minimere fysisk belastning og understøtte en sund arbejdsstilling.



Ruminddelingen på vores arbejdsplads er skabt for at understøtte forskellige arbejdsstile og behov. Vi har åbne rum, der fremmer samarbejde og kommunikation, samt stilleområder for fokuseret individuelt arbejde. Møderum og afslapningsområder er placeret strategisk for at sikre let adgang, samtidig med at de bidrager til en velafbalanceret arbejdsdag.

Vores designfilosofi er baseret på ideen om, at et godt arbejdsmiljø skal være fleksibelt og tilpasseligt. Vi inkorporerer derfor elementer, der kan ændres og tilpasses, så arbejdspladsen altid kan imødekomme dine skiftende behov og præferencer.

Vi er stolte af det miljø, vi har skabt, og tror på, at det har en positiv indflydelse på din daglige arbejdsoplevelse. Vi er altid åbne for feedback og forslag til forbedringer, da vi konstant stræber efter at gøre vores arbejdsplads endnu bedre for dig.

Husk, at en velovervejet og inspirerende arbejdsplads er en nøglekomponent i at skabe en produktiv og tilfredsstillende arbejdsdag. Vores engagement i arbejdspladsens interiør og design er et udtryk for vores engagement i dit velvære og succes.

Arbejdsstillinger og Bevægelse

I denne sektion vil vi tage et dybdegående kig på vigtigheden af bevægelse og variation i arbejdsstillinger. Det er afgørende for både din fysiske og mentale velvære, at din arbejdsdag ikke kun består af stillesiddende aktiviteter. Vi forstår, at den moderne arbejdsplads ofte kan lede til lange perioder ved skrivebordet, og det er vores

mål at hjælpe dig med at integrere mere bevægelse og variation i din hverdag.

Bevægelse er nøglen til at forbedre din overordnede sundhed og forebygge de langsigtede effekter af at sidde stille. Vi vil give dig praktiske tips og tricks til, hvordan du kan inkorporere mere bevægelse i din arbejdsdag. Dette inkluderer enkle, men effektive strækøvelser, korte gåture eller stående møder, som alle bidrager til at forbedre din blodcirkulation og reducere træthed.

Variation i arbejdsstillinger er lige så vigtig. Vi anbefaler, at du regelmæssigt skifter mellem at sidde, stå og bevæge dig. Vores kontormiljø er udstyret med højdejusterbare skriveborde, som giver dig friheden til at skifte mellem stående og siddende arbejdsstillinger. Denne fleksibilitet er ikke kun godt for din fysiske sundhed, men også for din mentale klarhed og arbejdsproduktivitet.

Derudover vil vi arrangere regelmæssige workshops og træningssessioner, der fokuserer på ergonomi og bevægelse. Disse sessioner er designet til at uddanne dig i, hvordan du bedst kan tilpasse din arbejdsplads og arbejdsrutiner, så du undgår arbejdsrelaterede skader og forbedrer dit generelle velvære.

Husk, at selv små ændringer og tilføjelser af bevægelse til din dag kan have en stor indflydelse på dit helbred. Vi opfordrer dig til at tage disse råd til hjerte og aktivt søge måder at bringe mere dynamik og bevægelse ind i din arbejdsdag. Din sundhed og trivsel er vores højeste prioritet, og vi er her for at støtte dig i at skabe en mere aktiv og sund arbejdsdag.



Lys, Støj og Temperaturkontrol

I dette afsnit vil vi fokusere på de vitale aspekter af lys, støj og temperaturkontrol på arbejdspladsen. Vi erkender, at et behageligt

arbejdsmiljø er afgørende for både din trivsel og produktivitet, og det er vores mål at sikre, at disse elementer er optimeret for alle.

Lysforholdene på arbejdspladsen har en betydelig indflydelse på dit velbefindende og din evne til at koncentrere dig. Vi stræber efter at sikre, at der er en balance mellem naturligt og kunstigt lys, så dit arbejdsområde er godt oplyst uden at være overvældende. Vi er opmærksomme på de sundhedsmæssige fordele ved naturligt lys og vil sikre, at vores kontorlayout maksimerer dagslys, samtidig med at vi tilbyder løsninger til at kontrollere lysintensiteten efter personlige præferencer.

Støjniveauer er også en central faktor for et produktivt arbejdsmiljø. Vi er dedikerede til at skabe et rum, hvor du kan koncentrere dig uden forstyrrelser. Dette omfatter oprettelsen af stille zoner, lydisolerede møderum og tilvejebringelse af støjreducerende hovedtelefoner. Vi forstår, at forskellige opgaver kræver forskellige niveauer af ro og koncentration, og vi vil tilpasse vores faciliteter til at understøtte dette.

Temperaturkontrol er en essentiel del af at skabe et komfortabelt arbejdsmiljø. Vi er opmærksomme på, at mennesker har forskellige præferencer, og derfor vil vi sikre, at vores opvarmnings- og kølesystemer er fleksible og let justerbare. Derudover vil vi sørge for, at vores kontorer er udstyret med termostater, så temperaturen kan reguleres for at passe til de individuelle behov og skabe en behagelig arbejdsatmosfære for alle.

Vores engagement i at optimere lys, støj og temperatur er et udtryk for vores dedikation til at skabe et arbejdsmiljø, hvor du kan trives og yde dit bedste. Vi er altid åbne for feedback og forslag til, hvordan vi kan forbedre disse aspekter yderligere, da dit velbefindende er vores højeste prioritet.

Kommunikation og Samarbejde

I denne sektion vil vi koncentrere os om at fremme effektiv og respektfuld kommunikation samt samarbejde på tværs af afdelinger og teams. Vi er overbeviste om, at kommunikation er nøglen til en succesfuld arbejdsplads, hvor hver enkelt medarbejder føler sig hørt, forstået og værdsat. For at sikre, at vores kommunikation er så effektiv som muligt, investerer vi i træningsprogrammer, der fokuserer på klart sprog, aktiv lytning og konstruktiv feedback. Disse færdigheder er afgørende, ikke kun for dagligdagens arbejde, men også for at opbygge stærke relationer inden for og på tværs af teams. Vi tilbyder regelmæssige workshops og ressourcer for at styrke disse kompetencer, hvilket sikrer, at alle føler sig kompetente og komfortable i deres kommunikation.

Samarbejde er et andet kritisk element af vores arbejdskultur. Vi fremmer et miljø, hvor teams kan arbejde sammen på tværs af forskellige afdelinger, hvilket beriger vores arbejdsprocesser og -resultater. For at støtte dette har vi implementeret en række samarbejdsværktøjer og platforme, som gør det nemt og effektivt at dele ideer, projekter og feedback, uanset hvor i organisationen du befinder dig.

Vi er også engagerede i at skabe rum, hvor medarbejdere kan mødes og samarbejde ansigt til ansigt. Vores kontorområder er designet til at fremme både formelle og uformelle møder, hvilket gør det nemt at samarbejde spontant og organisk. Vi værdsætter betydningen af personlig interaktion og stræber efter at skabe en balance mellem digital og personlig kommunikation.

Vores engagement i kommunikation og samarbejde er et udtryk for vores overbevisning om, at disse færdigheder er grundlaget for en stærk, sund og innovativ arbejdsplads. Vi tror på, at ved at styrke disse områder, kan vi skabe et miljø, hvor alle medarbejdere føler sig forbundet, engagerede og i stand til at bidrage fuldt ud til vores fælles mål.



Politikker og Procedurer for Arbejds miljøet

I denne sektion fokuserer vi indgående på de specifikke politikker og procedurer, vi har implementeret for at sikre et sikkert og sundt arbejdsmiljø. Det er afgørende for os, at hver medarbejder forstår og følger disse retningslinjer, da de er grundlaget for en tryk og produktiv arbejdsplads.

Vores politikker dækker et bredt spektrum af områder, herunder, men ikke begrænset til, arbejdssikkerhed, nødprocedurer, sundhed og velvære samt adfærdskodeks. Hver politik er nøje udformet for at sikre, at vi overholder lovgivningen, samtidig med at vi tager højde for det unikke ved vores arbejdsplads og kultur.

For eksempel indeholder vores sikkerhedspolitik detaljerede retningslinjer for håndtering af udstyr, forebyggelse af ulykker og reaktion i nødsituationer. Vi opdaterer regelmæssigt disse retningslinjer for at sikre, at de afspejler de nyeste sikkerhedsstandarder og praksisser. Derudover tilbyder vi løbende sikkerhedstræning for alle medarbejdere for at sikre, at alle er opdaterede med de nødvendige viden og færdigheder til at håndtere potentielle risici.



Vores sundheds- og velværepolitikker er designet til at støtte medarbejdernes fysiske og mentale velvære. Dette omfatter tiltag som ergonomiske arbejdsstationer, adgang til sundhedsressourcer og programmer, der fremmer mental sundhed. Vi anerkender, at en sund medarbejder er en glad og produktiv medarbejder, og vi forpligter os til at støtte vores teams i alle aspekter af deres sundhed.

Endelig er vores adfærdskodeks grundlaget for, hvordan vi interagerer med hinanden på arbejdspladsen. Denne kodeks omfatter retningslinjer for professionel opførsel, respektfuld kommunikation og håndtering af konflikter. Ved at klargøre disse forventninger skaber vi et miljø, hvor alle føler sig trygge og respekterede.



Gennem disse omhyggeligt formulerede politikker og procedurer sikrer vi, at vores arbejdsmiljø ikke kun er produktivt, men også sikkert, sundt og indbydende for alle medarbejdere. Vi er engagerede i konstant at vurdere og forbedre disse retningslinjer for at sikre, at de fortsat opfylder vores medarbejders behov og bidrager til vores fælles succes.

Nødsituationer og førstehjælp

I denne sektion giver vi en detaljeret guide til, hvordan man skal håndtere forskellige typer af nødsituationer på arbejdspladsen, samt procedurerne for førstehjælp. At være forberedt på nødsituationer er afgørende for sikkerheden og velværet for hver eneste person på vores arbejdsplads.

Vi begynder med en grundig gennemgang af vores nødplaner, som omfatter evakueringsplaner, nøddudgangsløskationer, og procedurer for at håndtere specifikke nødsituationer som brand, medicinske nødsituationer, og andre kritiske hændelser. Disse planer er designet til at sikre en hurtig og effektiv handling i tilfælde af en nødsituation og er lettilgængelige for alle medarbejdere.

Desuden indeholder denne sektion detaljerede instruktioner om førstehjælpsprocedurer. Vi gennemgår, hvordan man bruger førstehjælpsudstyr, som er strategisk placeret rundt om på arbejdspladsen, og hvordan man giver basal førstehjælp, indtil professionel medicinsk hjælp er tilgængelig. Dette omfatter, men er ikke begrænset til, behandling af mindre skader, håndtering af hjertestop, og grundlæggende livreddende foranstaltninger.



For at sikre, at vores medarbejdere er forberedte, tilbyder vi regelmæssige træningssessioner i nødsituationer og førstehjælp. Disse sessioner inkluderer både teoretisk undervisning og praktiske øvelser for at sikre, at medarbejderne føler sig sikre og kompetente til at handle, hvis en nødsituation opstår.

Vores mål er at skabe et miljø, hvor medarbejdere ikke kun er opmærksomme på de potentielle risici, men også er forberedte og i stand til at reagere effektivt. Ved at kombinere klare nødplaner med omfattende førstehjælpsuddannelse sikrer vi, at vores arbejdsplads er et sikkert sted for alle.

Kontinuerlig Evaluering og Forbedring af Arbejds miljøet

Denne sektion er dedikeret til vores engagement i kontinuerlig evaluering og forbedring af arbejds miljøet. Vi anerkender, at et dynamisk og støttende arbejds miljø er afgørende for både medarbejdernes trivsel og virksomhedens samlede succes.

Vi starter med at beskrive, hvordan vi løbende vurderer de forskellige aspekter af vores

arbejds miljø. Dette inkluderer regelmæssige undersøgelser og feedbacksessioner med medarbejdere, evaluering af arbejdsstationernes ergonomi, samt overvågning af indeklimaets kvalitet.

Disse vurderinger hjælper os med at identificere områder, der kræver forbedringer eller justeringer.

Dernæst beskriver vi de trin, vi tager for at implementere forbedringer baseret på de indsamlede data og feedback. Dette kan omfatte opdateringer til kontorlayoutet, investering i bedre udstyr eller ændringer i arbejds politikker og - procedurer. Vores mål er at sikre, at arbejds miljøet ikke kun er funktionelt, men også fremmer medarbejdernes sundhed, trivsel og produktivitet.

En væsentlig del af denne sektion er dedikeret til vores fremgangsmåde til at fremme innovation og tilpasningsevne i arbejds miljøet. Vi forpligter os til at være åbne for nye ideer og tilgange, der kan forbedre arbejds miljøet og medarbejdernes oplevelser. Dette inkluderer at være opmærksom på nye teknologier, ergonomiske løsninger, og tendenser i kontordesign.

For at sikre, at disse forbedringer er effektive, fremhæver vi også, hvordan vi overvåger og vurderer effekten af de implementerede ændringer. Dette sikrer, at vi fortsætter med at udvikle og vedligeholde et arbejds miljø, der ikke bare opfylder de nuværende standarder, men også stræber efter at være på forkant med hensyn til medarbejdernes behov og velvære.

Vores tilgang til kontinuerlig evaluering og forbedring er en central del af vores virksomhedskultur, hvilket afspejler vores engagement i at skabe et arbejds miljø, hvor alle medarbejdere kan trives og udvikle sig.

