

## Vi månar om dig och din arbetsmiljö.

Innan du påbörjar ett uppdrag som grafisk designer/formgivare rekommenderar vi att du föranmäler uppdraget till oss. Det gör det möjligt för oss att i god tid kontrollera att arbetet täcks av våra försäkringar. Det underlättar också vid till exempel handläggning av eventuell sjuklön och vid anmälan av eventuella arbetsskador till Försäkringskassan.

Vi rekommenderar även att du upprättar ett uppdragsavtal med din uppdragsgivare. På så sätt minimerar du risken för missförstånd kring uppdraget.

### Risker:

- Dåligt utformade arbetsplatser
- Stress, tidsbrist, för hög arbetsbelastning
- Psykisk ohälsa relaterad till ensamarbete

### Tänk på:

- Du behöver tänka på att sitta bra när du utför ditt arbete, kolla gärna upp med optiker om terminalglasögon även kan behövas. Din arbetsställning är viktig, arbeta ergonomiskt, läs mer om ergonomi på vår hemsida
- Tänk på att det alltid är bra att hålla en jämn nivå på arbetet och ta pauser och röra på sig, håll koll på din arbetstid.
- Det är viktigt att du tänker på vikten att skilja på arbete och fritid och även vikten av det sociala som ofta kan saknas när man jobbar mycket framför en dator.

Om olyckan är framme är det viktigt att den rapporteras och utreds så att nödvändiga åtgärder kan vidtas och eventuella arbetsmiljörisker lokaliseras. Även tillbud, en händelse som kunde ha lett till skada eller ohälsa, ska rapporteras i förebyggande syfte.

Vid olycka eller tillbud, fyll i blanketten som nås via länken nedan. Beskriv det som inträffat noggrant och skicka blanketten skyndsamt efter att händelsen inträffat via mejl eller post till adressen längst ner på blanketten.

### [Blankett för olycka och tillbud \(PDF\)](#)

Här hittar du mer information om [arbetsmiljö](#) och [försäkringar](#).

Din arbetsmiljö är viktig, så tveka inte att höra av dig om du undrar över något. Lycka till med dina uppdrag.

Vänliga hälsningar,  
Frilans Finans