





FÉLAGSMÁL

03
Leiðari

04
Fréttir

06
Kynbundnum launamun mótmælt á kvennafrídeginum

08
Jöfn tækifæri kynjanna?

09
Hádegisfyrirlestrar

10
Klukk appið - viðtal við Snorra Má hjá ASÍ

12
Viðtal við Birgi Ólaf Ólafsson

24
Að loknu ASÍ þingi

26
Viðtal við Kolbrúnu Einarsdóttur

27
Félagsskírteini VR - afslættir

28
Viðtal við Ragnheiði Guðfinnu Guðnadóttur

TRÚNAÐARMENN

30
Nýir og endurkjörnir trúnaðarmenn

31
Trúnaðarmaðurinn - viðtal við Björn Kristján

32
Markþjálfun - í fyrsta sinn fyrir trúnaðarmenn VR

33
Námskeið fyrir trúnaðarmenn

KJARAMÁL

14
Réttindi þín í desember

16
Viðtal við Ólafu B. Rafnsdóttur, formann VR

STARFSMENNTAMÁL

19
Starfsmenntastyrkur

20
Viðtal við Sófus Árna Hafsteinsson verslunarstjóra Elko í Lindum

22
Viðtal við Ásdísi Jörundsdóttur rekstrarstjóra hjá Skór.is og Air.is



Forsíðumynd
Birgir Ísleifur Gunnarsson

VR BLAÐIÐ

4. tbl. 38. árgangur desember 2016

Húsi verslunarinnar
Kringlunni 7
103 Reykjavík
Sími 510 1700
vr@vr.is
www.vr.is

Ábyrgðarmaður
Ólafía Björk Rafnsdóttir formaður

Ritstjóri
Unnur Guðríður Indriðadóttir

Ritstjórn
Árni Leósson
Elías Magnússon
Fjóra Helgadóttir
Ólafía B. Rafnsdóttir
Steinunn Böðvarsdóttir
Unnur Guðríður Indriðadóttir

Umbrot og útlit
Tómas Bolli Hafþórsson

Ljósmyndir
Birgir Ísleifur og Guðmundur Þór

Stjórn VR
Ólafía Björk Rafnsdóttir formaður
Bjarni Þór Sigurðsson varaformaður
Benóný Valur Jakobsson ritari
Birgir Már Guðmundsson
Dóra Magnúsdóttir
Guðrún Björk Hallbjörnsdóttir
Helga Ingólfssdóttir
Ingibjörg Ósk Birgisdóttir
Kristjana Þorbjörg Jónsdóttir
Páll Örn Lindal
Ragnar Þór Ingólfsson
Rannveig Sigurðardóttir
Sigríður Lovísa Jónsdóttir
Sigurður Sigfússon
Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir

Varamenn
Harpa Sævarsdóttir
Ólafur Reimar Gunnarsson
Sigmundur Halldórsson

STÖÐUGLEIKI – SÓKN TIL NÝRRRA SIGRA

Það er óhætt að segja að árið sem nú er að líða hafi verið viðburðaríkt á vettvangi VR sem og í þjóðmálunum. Þegar þessi orð eru skrifuð er enn óvíst með myndun ríkisstjórnar en frá sjónarhóli okkar í verkalýðshreyfingunni bíða hennar mörg gríðarlega mikilvæg verkefni. Þessi verkefni snúa með beinum hætti að þeim kjarasamningum sem við gerðum í trausti þess að hér væri hægt að ná stöðugleika og að horfið væri frá höfrungahlaupi launahækkana sem ekki aðeins grafa undan stöðugleikanum og kaupmætti heldur veikja einnig samstöðu launafólks hvort sem er á hinum almenna eða opinbera vinnumarkaði.

Í janúar þurfti að bregðast við úrskurði gerðardóms þar sem ekki var höfð hliðsjón af almennri launapróun á vinnumarkaði og nú erum við enn á ný komin í þá sömu stöðu með nýlegum úrskurði kjararáðs.

Það er því mikið í húfi að ný ríkisstjórn taki fast á þessum málum sem og að ganga frá því sem þarf til þess að jafna lífeyrisréttindi á almenna og opinbera vinnumarkaðinum sem er grundvallaratriði svo hægt sé að halda viðræðum áfram til að undirbúa íslenskt samningalíkan. Að öðrum kosti stefnir hér í mikið óefni.

Það reyndi því mikið á samstöðu og samvinnu innan ASÍ og fór það vel saman við glæsilega afmælishátíð og tónleikaveislu sem haldin var í Hörpu þann 12. mars í tilefni af 100 ára afmæli ASÍ. Í kröfugöngunni þann 1. maí var gengið undir kjörorðinu „Samstaða – sókn til nýrra sigra“.


JAFNRÉTTI ER MANNRÉTTINDI

Mánudaginn 24. október var haldinn vel sóttur samstöðufundur á Austurvelli og einnig var fundað víða úti á landi undir kjörorðinu „Kjarajafnrétti strax!“ en þá var 41 ár liðið frá fyrsta Kvennafrídegningum þegar íslenskar konur lögðu niður vinnu til að sýna fram á mikilvægi vinnuframlags kvenna fyrir þjóðfélagið. Þó margt hafi áunnist á þeim tíma sem liðinn er sýna niðurstöður launakönnunar VR að baráttunni er langt í frá lokið. Sömu laun fyrir sömu vinnu, það er krafan og við hjá VR hleyptum af stokkunum jafnlaunavottun sem byggði á opinberum jafnlaunastaðli sem verkfæri fyrirtækja og stofnana til þess að jafna þennan launamun. Hið opinbera hefur nú komið með nýtt opinbert jafnlaunavottunarferli sem tekur við af Jafnlaunavottun VR og fögnum við því að sjálfsögðu og hvetjum öll fyrirtæki til þess að nýta sér.

UNGA FÓLKIÐ ER FRAMTÍÐIN

VR fór á þessu ári í herferð fyrir fjölbreytni á íslenskum vinnumarkaði undir þeim formerkjum að það sé styrkur í fjölbreytni sem skili fyrirtækjum miklum verðmætum og auki samkeppnishæfi þeirra. Við vildum vekja athygli íslensks samfélags á þeim verðmætum sem felast í því að nýta betur margbreytileikann og hluti af því er að nýta starfskrafta og hugmyndir unga fólksins okkar.

Á nýju ári hyggjumst við hjá VR leggja áherslu á unga fólk okkar í félaginu. Við viljum ná til þess á þeirra vettvangi, tengja þau við söguna og baráttumálin sem eru svo mikilvæg fyrir framtíðina. Þess vegna viljum við stofna sérstakan vettvang innan VR sem við nefnum VR-UNG sem við teljum að muni verða félaginu til gæfu þegar horft er til framtíðar. Ungu fólk er framtíðin.

Félagsmönnum VR og fjölskyldum þeirra óska ég gleðilegrar jólahátíðar, gæfuríks nýs árs og með kærri þökk fyrir þetta viðburðaríka ár sem nú er senn á enda. 

*Ólafía B. Rafnsdóttir,
formaður VR.*



» Í janúar þurfti að bregðast við úrskurði gerðardóms þar sem ekki var höfð hliðsjón af almennri launapróun á vinnumarkaði og nú erum við enn á ný komin í þá sömu stöðu með nýlegum úrskurði kjararáðs. «

ÓLAFÍA B. RAFNSDÓTTIR
FORMAÐUR VR



SKÓLAKYNNINGAR

Eins og undanfarin ár hefur VR heimsótt nemendur í grunn- og framhaldsskólum á félagsvæði VR og haldið kynningu á réttindum og skyldum á vinnumarkaði.

Í kynningunum er farið yfir helstu grunnþætti er varða réttindi og skyldur. Það er mjög mikilvægt að ungmenni viti hvað stéttarfélag er og hvað stéttarfélög geri fyrir félagsmenn sína. Svo dæmi sé tekið er farið yfir kjarasamninga, launataxta, launaseðla, lágmarkslaun, veikindarétt, samfélagsmiðla og hversu mikilvægt það að vera upplýstur um rétt sinn.

VR leggur mikla áherslu á að bjóða skólum upp á slíka fræðslu sem og mikilvægi þess að foreldrar fylgist vel með og hafi samband ef einhverjar spurningar vakna. Fræðslan hefur mikið forvarngildi og eru forsvarsmenn skóla hvattir til að hafa samband við okkur í síma 510 1700 eða senda tölvupóst á vr@vris.is til að bóka tíma.

VERSLUNARMANNAFÉLAG SUÐURLANDS STEFNIR AÐ SAMEININGU VIÐ VR

Á aukaaðalfundi Verslunarmannafélags Suðurlands (VMS), þriðjudaginn 15. nóvember sl. var samþykkt sú tillaga stjórnar VMS að félagið myndi ganga til sameiningarviðræðna við VR. Í kjölfar könnunarviðræðna milli félaganna samþykkti stjórn VMS að leggja til slíkar sameiningarviðræður og þegar samningur liggur fyrir verður hann afgreiddur í rafrænni allsherjaratkvæðagreiðslu meðal félagsmanna VMS. Ef niðurstaðan verður sú að hann sé samþykktur myndi sameining félaganna þá næst tekin fyrir til samþykktar á aðalfundi VR í mars 2017. Félagssvæði VMS er mjög víðfeðmt og nær yfir rúmlega 20% af öllu flatarmáli Íslands. Með auknum verkefnum, eins og t.d. vinnustaðæftirliti, er orðið erfitt fyrir félagið að sinna þjónustu og eftirliti á svo stóru svæði.



FYRSTA AUGLÝSINGASTOFAN MEÐ JAFNLAUNAVOTTUN VR

Pipar/TBWA hlaut Jafnlaunavottun VR, fyrst íslenskra auglýsingastofa. Jafnlaunavottun staðfestir að karlar og konur innan fyrirtækis fá sömu laun fyrir sömu eða jafn verðmæt störf.

VR óskar Pipar/TBWA innilega til hamingju með jafnlaunavottunina.

VR hóf jafnlaunavottun árið 2012 í samstarfi við vottunarfyrirtækið BSI á Íslandi. Vottunin felur í sér ítarlega úttekt á launum starfsfólks, starfaflokkun og öðrum þáttum sem hafa áhrif á kjör. Í upphafi verkefnisins var ákveðið að VR myndi bjóða upp á slíka vottun þar til opinberu ferli væri komið á, sem nú er komið til framkvæmdar og stýrt er af Velferðar-ráðuneytinu. Í dag hefur því verið hætt með Jafnlaunavottun VR. Fræðslu-setrinu Starfsmennt hefur verið falið að halda utan um námskeið til að styðja við og auðvelda innleiðingu staðalsins hjá bæði fyrirtækjum og stofnunum. Eftir námskeiðið má leita vottunar hjá vottunarstofu.



JÓLABALL VR

Jólaball VR verður haldið laugardaginn **10. desember í Silfurbergi í Hörpu** frá kl. 13.00 til 15.00 Silfurberg er á annari hæð hússins. Bílastæðahús er við Hörpu og þaðan er aðgengilegt beint inn í húsið. Gjaldskylda er í bílastæðin alla daga. Skráning á jólaballið mun fara fram á vef VR, www.vr.is á Mínum síðum. Miðinn kostar 500 kr. og á það bæði við um fullorðna og börn. Allir fá nammipoka frá jólasveininum.



JÓLATÓNLEIKAR VR

Jólatónleikar VR verða haldnir í hádeginu **15. desember nk. kl. 12.00–13.00**. Tónleikarnir verða í höndum félaganna Stebba og Eyfa sem vart þarf að kynna. Þeir munu flytja úrval sinna þekktustu laga auk hugljúfra jólalaga sem koma okkur í gott jólaskap. Jólatónleikarnir verða í sal VR í Húsi verslunarinnar á jarðhæð hússins. Boðið verður upp á léttan hádegismat. Takmörkuð sæti eru í boði – fyrstur kemur fyrstur fær.

MUNDU!

5. jan. 2017 kl. 19.00 verður opnað fyrir bókanir orlofshúsa sumar 2017 (tímabilið 2. júní–1. september).

Þann 6. jan. 2017 kl. 14.00 verður opnað fyrir bókanir orlofshúsa fyrir þá sem leigðu orlofshús sumarið 2014, 2015 eða 2016.

Þann 12. jan. 2017 kl. 10.00 verður opnað fyrir bókanir sem ná yfir tímabilið 1. sept. 2017–1. júní 2018.

Skrifstofa VR verður opin að kvöldi 5. janúar og geta þeir félagsmenn sem ekki bóka rafrænt komið til okkar. Þá verður einnig tekið við bókunum í síma.



KLUKKAR ÞÚ ÞIG INN?

Klukk appið er ókeypis tímaskráningarapp, unnið af ASÍ, sem ætlað er að auðvelda launafólki að halda utan vinnustundir sínar. Appið er sett upp í síma en hægt er að nota staðsetningatækni innan appsins sem minnir notandann á að skrá sig, eða klukka sig inn, þegar komið er inn á vinnustaðinn. Klukk minnir svo notandann á að klukka sig út þegar farið er af vinnustaðnum. Hægt er að stilla appið fyrir nokkra vinnustaði og því hægt að halda utan um vinnustundir á nokkrum mismunandi stöðum. Tímaskýrsla appsins er mjög handhæg þar sem hægt er að fara yfir unnar vinnustundir og bera saman við launaseðil. Einnig er hægt að fá tímaskýrsluna senda á netfang notandans. Appið er hægt að sækja bæði fyrir Android og IOS á Google Play og App Store.



KYNBUNÐNUM LAUNAMUN MÓTMÆLT Á KVENNAFRÍDEGINUM

24. dag októbermánaðar flyktust konur niður á Austurvöll í tilefni af kvennafrídeginum en haldinn var samstöðufundur þar sem konur kröfðust þess að kynbundnum launamun yrði útrýmt. VR hvatti félagsmenn sína til að mæta á samstöðufundinn og bauð sætaferðir frá Húsi verslunarinnar en þrjár rútur fluttu félagsmenn niður í bæ og aftur til baka að fundi loknum. Ólafía Hrönn Jónsdóttir og Katrín Halldóra Sigurðardóttir stýrðu samstöðufundinum og að sjálfsgöngu ávörpuðu eingöngu konur fundinn; Guðrún Ágústsdóttir, ein af stofnendum Rauðsokkahreyfingarinnar, Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM, Una Torfadóttir, ungur feministi, og Justyna Grosel blaðamaður. Hljómsveitin Eva tróð upp ásamt Brynhildi Björnsdóttur söngkonu og Aðalheiði Þorsteinsdóttur. Ellen Kristjánsdóttir og dætur tóku einnig lagið.

Kvennafrídagurinn var fyrst haldinn árið 1975 á kvennaári Sameinuðu þjóðanna. Konur um allt land lögðu niður vinnu til að sýna fram á mikilvægi vinnuframlags kvenna fyrir þjóðfélagið. Launamisrétti, vanmat á störfum kvenna, skortur á virðingu og valdaleysi var konum efst í huga. Þær söfnuðust saman og sýndu svo eftir var tekið um allan heim að samstaðan er sterkasta vopnið. Hjól atvinnulífsins og reyndar þjóðlífsins alls nánast stöðvuðust þennan dag. Áratug síðar héldu konur upp á daginn með því að leggja niður störf og fara í kröfugöngu og er talið að um 25 þúsund konur hafi tekið þátt. Sama ár var opnuð Kvennasmiðja dagana 24.–31. október til að vekja athygli á vinnuframlagi og launakjörum kvenna. Árið 2005 sýndu konur enn og aftur samstöðu og lögðu tugþúsundir niður störf kl. 14:08 og fylltu miðborgina. Árið 2010 gengu konur út kl. 14:25 mánudaginn 25. október undir kjörörðinu „Já, ég þori, get og vil“.

Konur á Íslandi hafa sannarlega sýnt svo eftir er tekið um allan heim að samstaðan er sterkasta vopnið. 





JÖFN TÆKIFÆRI KYNJANNA?

Íslendingar hafa kosið sér konu sem forseta, við höfum átt konu sem forsætisráðherra, núverandi biskup er kona og hlutfall kvenna á Alþingi verður nú jafnara en áður hefur sést. Eðlilega vakna spurningar um hvernig þessi þróun skilar sér út í samfélagið okkar, t.a.m. hvort konur hafi greiðari aðgang í stjórnunarstöður. Fleiri konur en karlmenn eru nú í háskólum og eru þær fleiri sem stunda viðskiptatengt nám en þrátt fyrir það eru kvenmenn enn með lægri laun, eru færri í stjórnunarstöðum og fækkar þeim eftir því sem fyrirtækin eru stærri. Þær sitja síður í stjórnnum og enn síður eru þær stjórnarformenn. Á sama tíma er fjöldi kvenna í stjórnendastöðum og stjórnnum samt sem áður í sögulegu hámarki. Lagasetning um jöfn kynjahlutföll í stjórnnum fyrirtækja hefur ekki skilað sér í fjölgun kvenstjórnenda og eðlilegt að velta fyrir sér hvað veldur.

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem ég vann í tengslum við meistaraverkefni mitt í forystu og stjórnun við Háskólann á Bifröst liggur vandamálið ekki í framboði á konum sem eru tilbúnar að takast á við stjórnarstörf. Rúmlega 80% kvenstjórnenda segjast tilbúnar að fara í stjórn á þeim forsendum að kvenmann vanti í stjórn og setta sig þar með við að reynsla þeirra og þekking sé ekki það fyrsta sem litið er til. Það að konur séu svo vissar um að þær valdi stjórnarstörfum að þær séu tilbúnar til þess verður að teljast áhugavert. Það segir okkur að konur eru tilbúnar að taka slaginn og hafa trú á því að þær búi yfir þekkingu og reynslu sem komi fyrirtækjum til góða. Það segir okkur líka að lagasetningin sé af hinu góða og hafi verið rétt ákvörðun til að jafna kynjahlutföll í stjórnnum.

Til að lagasetningin virki, því ljóst er að hún hefur ekki náð til allra fyrirtækja sem þau eiga við um, þarf að geta treyst á þekkingu allra þeirra sem bjóða sig fram til stjórnarsetu. Hvernig er þá hægt að tryggja að konur og karlar fái sem jöfnust tækifæri til að öðlast nauðsynlega reynslu?

Samkvæmt erlendum rannsóknum sem stuðst var við, við vinnslu rannsóknarinnar, byrja karlmenn ofar innan fyrirtækja í fyrstu störfum þeirra. Þetta leiðir af sér að karlmenn fá reynslumeiri yfirmenn og tengjast fyrirtækinu sterkari



LÍSBET
HANNESDÓTTIR
M.S. FORYSTA
OG STJÓRNUN

böndum sem hjálpar þeim svo að öðlast frekari reynslu og klífa enn hærra innan eða á milli fyrirtækja. Þarna tel ég að vert sé að skoða betur þetta tímabil þegar karlar og konur klára háskólanám og hefja sín fyrstu störf. Nú vill svo til að yfirleitt er þetta þegar konur eru á barneignaraldri og líkt og vitað er þá fara mun færri karlmenn í fæðingarorlof en konur og nýta sér það til styttri tíma. Þarna þarf að passa að þessi tími komi ekki í veg fyrir framgang kvenna, bæði með því að fleiri að karlmenn fari í fæðingarorlof og að fyrirtæki setji það ekki fyrir sig að ráða kvenfólk á barneignaraldri.

Fyrstu skrefin á atvinnumarkaði geta skipt sköpum. Fyrirtæki sem falla undir lög um jöfn hlutföll kynja og öll þau fyrirtæki sem vilja taka þátt í þeirri þróun þurfa að huga að þessu til lengri tíma litið og líta á það sem tækifæri að fara inn í háskóla landsins og efla samstarf sitt við nemendur, jafnt konur sem karlmenn. Það mun leiða af sér reynslumeiri einstaklinga sem hafa meiri þekkingu á atvinnumarkaðinum og sterkari tengsl við stjórnendur sem svo aftur mun hafa jákvæð áhrif á afköst stjórnna.

Það verður áhugavert að fylgjast með þessari þróun næstu árin en vonandi verður vitundavakning í samfélaginu á þann hátt að jöfn tækifæri kynjanna verða sjálfsögð. [v.a.](#)



HÁDEGIS- FYRIRLESTRAR VOR 2017

VR býður fullgildum félagsmönnum upp á skemmtilega og fróðlega hádegisfyrirlestra. Allir fyrirlestrar eru haldnir í sal VR á 0. hæðinni í Húsi verslunarinnar kl. 12.00–13.00. Í boði eru léttar veitingar. Félagsmenn utan höfuðborgarsvæðisins geta horft á fyrirlestrana gegnum fjarfundarbúnað á skrifstofum VR á Egilsstöðum, Akranesi og í Vestmannaeyjum. Hægt er að skrá sig á fyrirlesturinn á vefsíðu VR www.vr.is eða með því að hringja í þjónustuver VR í síma 510 1700. Félagsmenn utan höfuðborgarsvæðisins geta fengið senda slóð á streymi með því að senda tölvupóst á vr@vr.is.



19. JANÚAR KL. 12.00–13.00

LÍKAMSTJÁNING OG ÓLÍK SKILABOÐ

Fyrirlesari:

Ragnhildur Þórðardóttir – Ragga nagli

Rifjaðu upp síðustu máltíð sem þú borðaðir. Geturðu lýst áferðinni? Bragðinu? Lyktinni?

Það eru góðar líkur að þú hafir verið að gera eitthvað annað meðan þú borðaðir síðast; svara tölvupóstum, skutla í skólann, á fundi eða í bílnum. Í erli daglegs lífs eru allt of margir sem eru að gera of margt í einu og gefa sér hvorki tíma í að njóta lífsins né veita því athygli hvað það er að borða. Rannsóknir sýna að þegar fólk er annars hugar aukast líkur á því að það leiti í óhollustu á kvöldin og úr verður vitahringur. Í hádegisfyrirlestri sínum fjallar Ragga nagli um hvernig hægt er að nærast í núvitund og vera meðvitaður um af hverju, hvernig, hvenær og hvað við borðum.

23. MARS. KL. 12.00–13.00

VELLÍÐAN OG VELGENGNI Í LÍFI OG STARFI

Fyrirlesari:

Hugrún Linda Guðmundsdóttir

Jákvæð sálfræði, hugarfar, heilsa og hamingja er viðfangsefnið í þessum fyrirlestri. Hvernig á að takast á við álag og streitu og hvernig er andlegt jafnvægi í daglegu amstri? Stundum þarf að staldra við og skoða hlutina í nýju ljósi og athuga hvernig gera má jákvæðar breytingar á eigin högum.

KLUKK APPIÐ

Snorri Már Skúlason deildarstjóri upplýsinga- og kynningarmála hjá ASÍ.



HVAÐ ER KLUKK?

Klukk er tímaskráningarapp fyrir snjallsíma sem ætlað er launafólki. Notandi skráir vinnutímana sína með Klukk og hefur þannig yfirsýn yfir unnar vinnustundir. Í Klukk er hægt að virkja staðsetningarbúnað sem minnir notandann á að klukka sig inn og út. Einnig er hægt að senda tímaskráningarskýrslu úr Klukk á netfang viðkomandi. Klukk er ókeypis og hægt að nálgast það í App store og Play store.

AF HVERJU ÁKVÁÐUÐ ÞIÐ AÐ BÚA TIL SVONA APP?

Hugmyndin varð til eftir ábendingar frá stéttarfélögum þar sem ítrekað koma inn á borð deilur um vinnutíma. Auk þess hafa nemendur rætt sama vandamál þegar fulltrúar ASÍ og stéttarfélaganna hafa farið í fræðsluheimsóknir í framhaldsskóla. Verkalýðshreyfingin er því að svara óskum unga fólksins með Klukk.

HVERNIG ER ÞAÐ NOTAÐ?

Klukk á að hjálpa þér að halda utan um vinnutímana þína. Mest er appið notað af þeim sem eru ekki í fastri 9–5 vinnu, heldur eru í hlutastarfi með skóla eða í meira en einu starfi. Það sem er sérstaklega þægilegt við Klukk er áminningin sem berst bæði þegar mætt er í vinnu og svo þegar vinnu-staðurinn er yfirgefinn. Það er svo mikilvægt að geta búið til tímaskýrslu í appinu og sent sjálfum sér eða atvinnurekandanum í tölvupósti.

Annars er þetta ákaflega einfalt í notkun enda höfðum við það að leiðarljósi þegar við hófum þetta þróunarstarf að hafa tímaskráningarappið aðgengilegt og einfalt.

HVERNIG VIRKAR ÞAÐ? ER HÆGT AÐ TENGJAST Í GEGNUM ANNAÐ, T.D. FACEBOOK?

Nei, appið er eingöngu fyrir síma en innskráning getur farið fram í gegnum Facebook, sem er reyndar mjög þægilegt og kemur í veg fyrir að maður þurfi að muna enn eitt lykilorðið. Það er líka hægt að skrá sig án Facebook, þá þarf að nota gilt netfang og skrá nafn og lykilorð.

HVAÐ ERU MARGIR SEM NOTA APPIÐ Í DAG?

Þegar við settum Klukk í loftið í febrúar 2016 var markmiðið að ná 10 þúsund manns á árinu. Við náðum því markmiði eftir 4 mánuði. Núna hafa tæplega 14 þúsund sótt sér appið sem er frábær árangur. Þessar góðu viðtökur undirstrika einkum tvennt í mínum huga. Eftirspurnin var svo sannarlega til staðar og Klukk er einfalt og þægilegt í notkun.

HAFIÐ ÞIÐ FENGIÐ VIÐBRÖGD FRÁ NOTENDUM?

Viðbrögðin hafa verið mjög góð. Fyrstu vikurnar voru notendur duglegir að láta vita ef þeim fannst eitthvað mega lagfæra og skráðum við þær athugasemdir samviskusamlega niður og lagfærðum strax ef augljósir gallar komu upp. Það var þó afar lítið um slíkt. Við fórum hins vegar í fyrstu uppfærsluna í sumar þar sem við tókum tillit til þeirra athugasemda sem við töldum bæta Klukk. Í þessari vinnu allri höfum við notið þess að vera með




mjög öflugan samstarfsaðila sem er fyrirtækið Stokkur sem m.a. á heiður af Dominos og Strætó öppnum.

ÞETTA HLÝTUR AÐ VERA ÞÆGILEGT FYRIR ATVINNUREKENDUR LÍKA?

Já, við höfum heyrt af því að atvinnurekendur hafi lýst ánægju með þetta. Það er hins vegar rétt að ítreka að upplýsingarnar sem verða til í Klukk, þ.e. vinnutímaskráningin, eru eingöngu aðgengilegar fyrir notandann sjálfan. Hann ræður því algerlega hvort og hvernig hann deilir tímaskráningunni með atvinnurekandanum eða einhverjum öðrum. ASÍ mun ekki nýta sér neinar upplýsingar sem verða til við notkun appsins. Allar upplýsingar sem verða til í gegnum Klukk eru sendar á öruggan máta og geymdar í skýi í eigu Google. Klukk fylgir íslenskum lögum um meðferð persónuupplýsinga og ítrasta öryggis er gætt í meðferð þeirra.

ER UPPFÆRSLA Á APPINU Í BÍGERÐ?

Við erum sífellt að skoða hvað má betur fara og hvernig við getum bætt Klukk. Það má því búast við uppfærslu á nýju ári. 



BIRGIR ÖRN ÓLAFSSON SKURÐHJÚKRUNARFRÆÐINGUR

Birgir Örn var annar karlmaðurinn til að ljúka námi skurðhjúkrunarfræðings á Íslandi. Hann segir fólk almennt líta á hjúkrun sem kvennastétt og margir sjúklinganna geri ráð fyrir að hann sé læknir þegar hann hittir þá fyrst.

HVAÐ FELST Í STARFI SKURÐHJÚKRUNARFRÆÐINGS?

Hjúkrunarfræði er mjög fjölbreyttur starfsvettvangur og innan hennar eru mörg sérsvið. Eitt af þeim er skurðhjúkrun og það er mitt starf. Skurðhjúkrunarfræðingar taka þátt í skurðaðgerðum og sjá um undirbúning sjúklinga fyrir aðgerðir inni á skurðstofu, aðstoða við framkvæmd aðgerðarinnar og sjá um verkfæri og tækjabúnað sem nota þarf við aðgerðina.

AF HVERJU HJÚKRUN?

Ég var unglingur þegar ég ákvað að verða hjúkrunarfræðingur. Ég veit ekki alveg ástæðuna fyrir því, ég þekkti t.d. engan sem starfaði við hjúkrun. Ég hef samt alltaf haft mikinn áhuga á heilbrigðismálum og kynnti mér reyndar ýmiss konar nám og starfsvettvang á því sviði, áður en ég valdi hjúkrunarfræði.

HEFÐBUNDINN VINNUDAGUR?

Skurðhjúkrunarfræðingar vinna langmest á dagvöktum þar sem skurðaðgerðirnar fara að mestu leyti fram á þeim tíma. Yfirleitt mæti ég í vinnu klukkan 7.30 á morgnana og við hefjum daginn á að fara yfir aðgerðadagskrá dagsins og skipta með okkur verkum. Þar á eftir förum við inn á skurðstofuna og undirbúum fyrstu aðgerð dagsins. Þegar allt er klárt sækjum við sjúklinginn og undirbúum hann fyrir aðgerðina. Við aðstoðum svo við aðgerðina og þegar henni er lokið komum við sjúklingnum í öruggar hendur næstu meðferðaraðila. Að því loknu hefst undirbúningur fyrir næstu aðgerð – og svo koll af kolli.

ER ÞETTA STRESSANDI STARF?

Aðgerðirnar sem við framkvæmum eru mjög misjafnar. Sumar þeirra gerum við oft en aðrar eru framkvæmdar sjaldnar og sumar aðgerðir eru miklar bráðaáðgerðir. Í slíkum aðgerðum skapast stundum mikill vinnuhraði, þá þurfa allir að þekkja sitt hlutverk svo að aðgerðin gangi örugglega fyrir sig. Þegar álagið verður hvað mest skapast stundum sérstakt andrúmsloft þó yfirleitt sé unnið af yfirvegum og fagmennsku.

KVENNASTARF?

Þegar ég útskrifaðist sem skurðhjúkrunarfræðingur var ég annar karlmaðurinn á Íslandi sem lauk því námi. Sá sem var á undan mér býr og starfar erlendis og hefur gert lengi. Síðan ég lauk námi hafa þrír karlmenn til viðbótar útskrifast sem skurðhjúkrunarfræðingar og einn þeirra er að vinna með mér á minni deild. Að auki er hér einn karlmaður frá Filippseyjum sem starfar sem skurðhjúkrunarfræðingur og fékk sína menntun erlendis. Annars er skurðhjúkrun mikið kvennafag eins og hjúkrunin er öll. Einungis um 2% hjúkrunarfræðinga á Íslandi eru karlmenn. Þetta er þó vonandi aðeins að breytast, karlmönnum í hjúkrunarfræðinámi hefur fjölgað undanfarin ár.

HVERJIR ERU KOSTIRNIR VIÐ AÐ VERA KARLMAÐUR Í ÞESSU STARFI?

Það hefur ótvíræða kosti að hafa hjúkrunarfræðinga af báðum kynjum. Fyrir suma einstaklinga er óþægilegt að vera hjúkrað af hinu kyninu. Ég hef lent í því að hjúkra sjúklingum sem áttu erfitt með að vera hjúkrað af konum. Þetta hefur t.d. átt við um unglingsdrengi og karlmenn úr öðrum



menningarheimum. Þá má líka nefna suma karlmenn með geðsjúkdóma sem treysta síður konum. Ég hef líka lent í því að konum finnist óþægilegt að fá karlmann til að hjúkra sér. Þannig felast í því ákveðnir kostir að hafa hjúkrunarfræðinga af báðum kynjum við störf.

HVERJIR ERU KOSTIR OG GALLAR STARFSINS?

Það sem mér finnst skemmtilegast við skurðhjúkrun er þessi mikla teymisvinna. Á skurðstofunni eru skurðlæknar, deildarlæknar, svæfingarlæknar, skurðhjúkrunarfræðingar, svæfingarhjúkrunarfræðingar og stundum fleiri fagaðilar, allir að vinna með einn sjúkling. Það finnst mér mjög gefandi og skemmtilegt. Helsti gallinn við starfið er kannski að við fáum lítið að vita um árangur af því sem við erum að gera. Sjúklingarnir koma stundum til okkar mjög veikir en við fáum lítið að vita hvernig þeim reiðir af eftir aðgerðina.

HEFURÐU FUNDIÐ FYRIR FORDÓMUM Í STARFINU?

Ég man ekki eftir að hafa orðið fyrir fordómum í starfi og yfirleitt hefur mér verið tekið mjög vel, bæði af samstarfsfólki og skjólstaðingum. Hinsvegar hafa margir spurt af hverju ég færi ekki í læknisfræði þegar ég sagðist ætla

að læra hjúkrun. Aðrir spurðu mig hvort ég ætlaði svo ekki að halda áfram í læknisfræði þegar ég væri búinn með hjúkrunarfræðinámið eins og það hlyti að vera rökrétt framhald. Mörgum fannst greinilega sérstakt að ég karlmaðurinn væri að velja hjúkrunarfræði sem framtíðarstarf. Í starfi mínu lenti ég líka stundum í því að sjúklingarnir halda að ég sé lækni, einfaldlega vegna þess að ég er karlmaður og ég vinn með kvenkyns skurðlæknum sem sjúklingar hafa haldið að væru hjúkrunarfræðingar, eingöngu vegna kynsins. Auðvitað eru því ákveðnir fordómar fyrir starfsstéttum eins og hjúkrunarfræði þar sem fólk lítur almennt á hana sem kvennastétt. [LVR](#)

Einungis um 2% hjúkrunarfræðinga á Íslandi eru karlmenn. Þetta er þó vonandi aðeins að breytast, karlmönnum í hjúkrunarfræðinámi hefur fjölgað undanfarin ár.

RÉTTINDI ÞÍN Í DESEMBER

Nú er mesta vinnutörn ársins að hefjast hjá verslunarfólki. Við viljum því minna á ýmis atriði sem lúta að réttindum og skyldum starfsmanna.

SKRÁNING VINNUTÍMA

Þegar mikið er að gera er góð vinnuregla að skrá niður vinnutíma sinn. Í mörgum tilvikum er um talsverða aukavinnu að ræða og mikilvægt að halda vel utan um tímaskráningu svo komast megi hjá misskilningi og mistökum við útreikning launa.

Þar sem flestar verslanir ráða tímabundið til sín skólafólk yfir háannatímann er einnig mikilvægt að hnykkja á þessu atriði við nýtt samstarfsfólk.

FRÍDAGAR YFIR HÁTÍÐARNAR

Ekki er vinnuskylda á þessum dögum og skulu launamenn halda sínum dagvinnulaunum óskertum. Auk þess má minna á að **fyrsta vinnudag eftir jól skal dagvinna í verslunum hefjast kl. 10.00.**

Eftir kl. 12.00 á aðfangadag (stórhátíðardagur).

Jóladagur (stórhátíðardagur).

Annar í jólum (almennur frídagur).

Eftir kl. 12.00 á gamlársdag (stórhátíðardagur).

Nýársdagur (stórhátíðardagur).

LAUN Á FRÍDÖGUM

Samþykki launamenn að taka að sér vinnu á frídögum skal greiða eftirvinnukaup (yfirvinnukaup ef vinna þessi er umfram 171,15 klst. hjá afgreiðslufólki) fyrir vinnu á almennum frídögum og stórhátíðarkaup fyrir vinnu á stórhátíðardögum.

Kaupið reiknast þannig:

Eftirvinnukaup: 0,8235% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu.

Yfirvinnukaup: 1,0385% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu.

Stórhátíðarkaup: 1,375% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu.

Hefðbundin dagvinnulaun launamanns í föstu og reglubundnu starfi haldast auk þess óbreytt.

DAGLEGUR HVÍLDARTÍMI

Á hverjum sólarhring á **starfsmaður rétt á 11 klst. hvíld**. Óheimilt er samkvæmt lögum að skipuleggja vinnu á þann hátt að vinnudagurinn sé lengri en 13 klst.



DESEMBERUPPBÓT

Minum á að desemberuppbót til félagsmanna VR skal greiddast ekki síðar en 15. desember. Desemberuppbót fyrir fullt starf á árinu 2016 er **kr. 82.000**.

Sjá reiknivél fyrir desemberuppbót á www.vr.is.



FRÁVIK OG FRÍTÖKURÉTTUR

Ef 11 klst. hvíld næst ekki, skal veita hana síðar. Þannig safnast upp svokall-
aður frítökuréttur. **Fyrir hverja klukkustund sem 11 tíma hvíldin skerðist
um öðlast starfsmaður 1,5 klukkustund í dagvinnu í frítökurétt.**

Dæmi: Starfsmaður hefur störf kl. 08.00. Hann lýkur störfum kl. 23.00 og kemur aftur til vinnu kl. 08.00 daginn eftir. Samfelld hvíld á milli vinnudaga er einungis níu klst. Hvíldartími hefur þ.a.l. verið skertur um tvær klst. og öðlast viðkomandi starfsmaður því frítökurétt upp á 3 klst. fyrir vikið.

Undir öllum kringumstæðum er óheimilt að skerða 8 klst. samfellda hvíld.

VIKULEGUR FRÍDAGUR

Vinnu skal skipuleggja á þann hátt að hver starfsmaður fái a.m.k. einn vikulegan frídag. Ef starfsmaður er látinn vinna sjö daga í röð, á hann rétt á fríi á virkum degi í næstu viku á eftir, án skerðingar launa.

HELGARVINNA

Þegar unnið er á laugardögum og sunnudögum greiðist aldrei minna en fyrir **4 klukkustundir**, þótt unnið sé skemur.

MATAR- OG KAFFITÍMAR

Hádegismatartími: Á bilinu **1/2 til 1 klukkustund** (háð samkomulagi). Þessi matartími telst ekki til vinnutíma. **Starfsfólk þarf að vinna a.m.k. 5 klukkustundir** til að öðlast rétt til matartíma í hádeginu.

Kvöldmatartími: 1 klukkustund (á milli kl. 19.00 og 20.00) og telst til vinnutíma. **Ef kvöldmatartíminn eða hluti hans er unninn skal greiða þann hluta með tvöföldu kaupi.** Réttur til kvöldmatartíma miðast við a.m.k. fjögurra og hálfra klst. vinnu.

Kaffitími: 35 mínútur á dag hjá afgreiðslufólki og **15 mínútur** hjá skrifstofufólki, miðað við fullan vinnudag. Er veittur í beinu hlutfalli við vinnutíma starfsfólks í hlutastörfum.

Ef unnið er lengur en til kl. 22.00 skal veita annan **20 mínútna** kaffitíma á tímabilinu kl. 22.00-22.20. Á **þorláksmessu** er heimilt að veita þann kaffitíma á bilinu kl. 21.40-22.20.



STÓRÁTAK Í FJÖLGUN ORLOFSHÚSA VR

Ritstjóri VR blaðsins hittir formann félagsins, Ólafíu B. Rafnsdóttur, á skrifstofu hennar í Húsi verslunarinnar nú fyrir skömmu og tók hana tali um þau málefni sem nú eru helst á döfinni og einnig til þess að biðja hana um að líta yfir farinn veg nú þegar styttist í að hún hafi verið fjögur ár í embætti formanns VR.

„Þegar ég tók við sem formaður VR voru blikur á lofti í kjölfar hrunsins, launamenn höfðu tekið á sig miklar kjaraskerðingar og baráttan fyrir betri launum og meiri kaupmætti var það sem ég setti á oddinn þar sem ég sá fyrir mér að verkalyðshreyfingin yrði að taka forystu um nýja þjóðarsátt um stöðugleika á vinnumarkaði. Auðvitað var ljóst að til þess þyrftum við að fá bæði atvinnurekendur og stjórnvöld í lið með okkur en það væri þess virði að berjast fyrir því með öllum tiltækum ráðum,“ segir Ólafía. Hún segir að meginþungi verkefna hafi snúið að kjaramálum og eins og hún boðaði í kosningabaráttu sinni hafi það verið hennar fyrsta verk að breyta skipuriti félagsins þannig að kjaramálin væru sett í öndvegi. Þetta hafi tekist og VR vinni enn þannig að kjaramálin séu hjarta félagsins. „Öll starfsemi VR byggir á kjarasamningnum og mikil vinna hefur farið í gerð kjarasamninga síðustu misserin þar sem segja má að VR hafi ásamt stéttarfélaginu Eflingu tekið ákveðna forystu,“ segir Ólafía.

Kannanir hafa þó sýnt að það eru orlofshúsin sem fólki kemur fyrst í hug þegar umræðan snýst um stéttarfélagið, sérstaklega hve margir eru um hituna þegar leigja á orlofshús yfir hásumarið.

ALLT AÐ 20 NÝ ORLOFSHÚS

Hefur VR í hyggju að fjölga orlofshúsum? „Vissulega hefur það verið og verður alltaf ákveðin þraut þegar bjóða á 32 þúsund félagsmönnum 70 orlofshús til leigu á svo þröngum tíma sem okkar stutta sumar á Íslandi varir. En við höfum brugðist við þessu með ýmsu móti, svo sem að bjóða upp á gjafabréf og flugávisanir hjá flugfélögum og ferðaskrifstofum, enda vilja líka margir okkar félagsmanna frekar eyða fríinu erlendis eða eiga sjálfir sín eigin sumarhús,“ segir Ólafía. Hún segir að það verði þó ekki horft fram hjá því að eftirspurn er mun meiri en framboð á húsum og því

hafi hún skoðað þessi mál hjá VR og það hafi komið í ljós að orlofshúsum hafi ekki verið fjölgað í takt við fjölgun félagsmanna síðustu áratugi. Það væri því komin þörf á verulegum úrbótum. Þessi mál voru síðan skoðuð vandlega í orlofsstjórn félagsins og við komumst að þeirri niðurstöðu að nú væri þörf á að taka djarpa ákvörðun. Sagði hún að sú ákvörðun hafi verið tekin að gera stóratök í fjölgun orlofshúsa VR og einnig að gera könnun meðal félagsmanna hvaða staðsetningu þeir kjósi helst og gerð húsanna. „Stjórn VR samþykkti þá tillögu orlofsstjórnar um að veita 500 milljónum króna til þess að byggja og kaupa allt að 20 ný orlofshús á næstu árum. Þetta yrði a.m.k. fyrsta stóra skrefið og ekki er loku fyrir það skotið að við skoðum einnig orlofskosti erlendis sem við vitum að er vinsælt hjá öðrum stéttarfélögum,” segir Ólafía.

Ef litið er yfir síðustu ár, hefur eitthvað komið þér á óvart í starfsemi? „Já, það kom mér á óvart að þurfa að hefja málsókn við stjórnvöld vegna styttingar á atvinnuleysisbátímabilinu. VR vann það mál í Héraðsdómi – og nú er það í vinnslu hjá Hæstarétti. Ég vona að niðurstaðan komi í mars á næsta ári og verði okkur í vil. Enda biða margir af okkar félagsmönnum eftir niðurstöðunni,” svarar Ólafía.

Hún segir að það hafi ríkt sérstakt ástand á vinnumarkaði sem hafði áhrif á það að sífellt þurfti að endurskoða kjarasamninginn og halda viðræðum áfram en einnig séu auðvitað ákvæði í samningum um ýmis atriði sem samningsaðilar hafi komið sér saman um að ræða á samningstímabilinu. Þá hafi það verið persónuleg áskorun fyrir hana að vera kosin sem fyrsti varaforseti ASÍ en hún hafi þannig haft mun meiri aðkomu að öllu samningaferlinu.

„En það hefur verið í fleiri horn að líta því mikil umræða hefur verið um opin ferli við stjórnarsetu í stjórnun lífeyrissjóða og þá sérstaklega í Lífeyrissjóði verzlunarmanna,” segir Ólafía. Hún segir að komið hafi verið upp gagnsæju ferli við skipan nýjustu stjórnar sjóðsins með þeirri breyttu aðferð að auglýsa eftir fólki til að taka sæti en það hafi aldrei verið gert áður. „Hingað til hafa stjórnarmenn í VR getað kosið sjálfa sig í stjórn sjóðsins og það er að mínu mati ekki lýðræðislegt. Við þurfum á því að halda að fá hæfasta fólkið til starfa sem einmitt varð raunin þegar nýtt umsóknarferli tók við,” segir Ólafía.

1000 ÍBÚÐIR Í NÝJU ÍBÚÐAFÉLAGI

Og hún segir að það sé margt fleira sem standi upp úr sem hún sé ánægð og stolt yfir að hafa komið að. Nefnir hún sem dæmi almenna íbúðafélagið sem ASÍ stofnaði á árinu, og var hluti kjarasamninga, þar sem stefnt sé að því að bæta húsnæðisöryggi launafólks. Íbúðafélagið er það sem á ensku er nefnt „non-profit“ félag sem er ekki rekið með hagnaðarvon, heldur muni leiguverði vera stillt í hóf. Stefnt er að því að kostnaður verði viðráðanlegur eða um 20%–25% af tekjum. Rekstur íbúðanna á þó að verða sjálfbær og stofnaður verður sérstakur viðhaldssjóður. Byrjað verður með 1000 íbúðir en hugsunin er fyrst og fremst sú að koma til móts við þá lægst launuðu en síðan í framhaldinu að stofna annað félag þar

sem áherslan er á millitekjuhópana enda ljóst að í dag er eftirspurn eftir fjölbreyttara búsetuformi.

En eru þessi húsnæðismál ekki eitthvað sem ætti að vera á könnu stjórnvalda fremur en stéttarfélag? Ólafía segir að þetta sé einfaldlega dæmi um málefni sem eðlilegra væri að vinna í samstarfi við margna aðila. Það mætti líka alveg eins spyrja hvers vegna stéttarfélag eins og VR reki svo stóran og öflugan sjúkrasjóð, hvort það sé ekki verkefni ríkisins að sjá um almannatryggingar, en sannleikurinn sé sá að þannig hefur vinnumarkaður á Íslandi þróast að stéttarfélögin hafi komið að velferðarmálum með öflugum sjúkrasjóðum og stofnun lífeyrissjóða sem hafi verið þjóðinni til gæfu.

„Svo er það líka þannig að við höfum verið að hugleiða breytingar á kjarasamningaferlinu öllu og fetuðum okkur inn á þá braut í síðustu samningum undir heitinu SALEK sem stendur fyrir „Samstarf um launaupplýsingar og efnahagsforsendur kjarasamninga“ og þar höfum við litið til og kynnt okkur það sem hefur verið kallað norræna kjarasamningslíkanið þar sem áherslan er á að skoða verkefnið heildstætt þar sem félagslegur stöðugleiki er ekki síður áriðandi en efnahagslegur stöðugleiki,” segir Ólafía. Hún nefnir að húsnæðismálin séu hluti af hinni félagslegu umgjörð sem sé mjög sterk á hinum Norðurlöndunum og sem þarf að styrkja hér á landi sem eina af forsendum þess að hægt sé að koma með nýtt samningalíkan. Það er þó enn langt í land og mikil umræða þarf að fara fram í hreyfingunni áður en farið er af stað enda þurfa allir að spila með, líka stjórnvöld og samtök atvinnurekenda.

Ólafía segir að hluti kjarasamninganna væru líka starfsmenntamálin sem hún hefði lagt sérstaka áherslu á í sínu starfi sem formaður VR með það að markmiði að menntun væri metin til launa.

ÁHERSLA Á STARFSMENNTAMÁLIN

Hvernig hafa starfsmenntamálin hjá VR þá þróast eftir að þú varðst formaður? „Það var nú eitt af mínum fyrstu verkum hjá félaginu að stofna starfsmenntanefnd VR í maí 2013 og ég sá það fyrir mér að brýn þörf væri á samfelldu starfsnámi fyrir þann stóra hóp félagsmanna okkar sem starfar í verslun og þjónustu. En kannski ekki síður vildi ég að VR myndi leggja á það áherslu í viðræðum um nýjan kjarasamning að starfsnám verði metið til launa,” segir Ólafía. Hún segir að mikið hafi gerst í þessum málum og hefur verið lögð mikil vinna í það í samvinnu við Fræðslumiðstöð atvinnulífsins og Samtök verslunar og þjónustu að hæfnigreina störf og efla

Kannanir hafa þó sýnt að það eru orlofshúsin sem fólki kemur fyrst í hug þegar umræðan snýst um stéttarfélagið, sérstaklega hve margir eru um hituna þegar leigja á orlofshús yfir hásumarið.



raunfærnimat en framtíðarsýn hennar sé að boðið verði upp á starfsnám í verslun hjá símenntunarmiðstöðvum og í framhaldsskólum. Síðan sé að semja um launahækkun til starfsmanna sem ljúka tilteknu námi með formlegum hætti. „Það er mín sýn að með vel uppbyggðu starfsnámi munum við ná að hefja störf í verslun og þjónustu til vegs og virðingar þannig að unga fólkíð líti ekki á störf, t.d. í verslun, sem fyrsta stopp eða tímabundið val heldur sem framtíðarstarf sem það geti verið stolt af og sem sé eftirsóknarvert,” segir Ólafía.

En er ekki erfitt að ná til unga fólksins í dag? „Jú, og þess vegna ætlum við okkur að vera þar sem unga fólkíð er. Það er netið og samfélagsmiðlarnir. Við höfum t.d. stillt upp VR Skóla lífsins, sem er nám fyrir ungt fólk um réttindi og skyldur á vinnumarkaði, sem sérstöku netnámi. Það er gaman að segja frá því og við erum stolt af því að nú þegar hafa um 3000 nemendur farið í gegnum nám skólans og flestir framhaldsskólar landsins hafa tekið upp kennslu í námsefni skólans,” segir Ólafía. Hún segir væntingar um að á næsta ári verði allir framhaldsskólar landsins komnir með kennslu úr efni VR-Skóla lífsins og það ásamt öflugri fræðslu VR í grunnskólunum um réttindi á vinnumarkaði séu mjög mikilvægir þættir í starfi VR. Hún segir að í kjölfar þess að stofnað var sérstakt öldungaráð VR á þessu ári að þá hyggist VR setja upp samskonar vettvang fyrir unga félagsmenn VR sem nefnist VR-UNG en þeirra vettvangur muni helst vera á samfélagsmiðlunum. Þessi ráð eiga að vera stjórn VR til ráðgjafar.

Að lokum, hvernig hefur þér svo hugnast þetta hlutverk Ólafía, að vera

formaður VR? „Ég hef haft mikla ánægju af þessu starfi og kem úr atvinnulífinu með haldþæra þekkingu, ásamt menntun. Ég hef verið á vinnumarkaði frá því að ég var 12 ára og starfað við hin ýmsu störf, allt frá því að vinna í sjoppu, við dósagerð, sem starfsmaður VR frá 1989–1996 að svara í símann, á kjaramálasviði félagsins, í afleysingum í sjúkrasjóði og að sjá um bókhald VR, einnig sem framkvæmdastjóri á mannauðssviði yfir í það að vera formaður í stærsta stéttarfélagi landsins,” segir Ólafía og brosir. Hún segir það vera mikið ábyrgðarstarf að sinna hlutverki formanns VR og megi segja að hún sé á vaktinni alla daga vikunnar, jafnt á degi sem kvöldi og um helgar. „Ég hef það að markmiði að hitta fjölskylduna mína á sunnudögum, en þá er opið hús hjá mér og þau mæta yfirleitt öll átta barnabörnin, þrír synir og þrjár tengdadætur, en elsta barnabarnið býr í Kaupmannahöfn. Þetta er mín gæðastund og mér mikils virði,” segir Ólafía.

Þá segir hún það sérlega ánægjulegt að skrifstofa VR, sem vinnustaður, hafi komið mjög vel út í könnuninni um fyrirtæki ársins. VR tekur sjálft ekki sæti á lista yfir fyrirtæki ársins en miðað við heildareinkunn væri það í einu af tíu efstu sætunum í hópi stórra fyrirtækja sem auðvitað segir sitt um ánægju starfsmanna og góðan aðbúnað enda vilji VR vera öðrum fyrirmynd í þeim efnum.

„Ég hef líka mikinn áhuga á því að halda áfram að starfa með því góða fólkí sem er í stjórn VR og hef haft mikla ánægju af því að heimsækja félagsmenn á þessum árum því til þeirra sækir maður hjartsláttinn og finnur hvaða áherslur þeir vilja hafa í félaginu sínu,” segir Ólafía að lokum. [VR](#)

STARFSMENNTASTYRKUR

HVAÐ ER STARFSMENNTASTYRKUR?

Styrkur vegna starfstengdra námskeiða, starfstengdra netnámskeiða, náms til eininga og réttinda, ráðstefnugjalds erlendis og innanlands, tungumálanámskeiðs, stjórnendapjálfunar, sjálfstyrkinganámskeiðs og starfstengdrar markþjálfunar.

VR er aðili að tveimur starfsmenntasjóðum. Vinnuveitandi greiðir iðgjald af starfsmanni og þannig myndast réttur ár hvert í starfsmenntasjóð fyrir starfsmanninn.

Hámarksstyrkur á hverju almanaksári er 90.000 kr.

- 75% af námi/starfstengdu námskeiðsgjaldi/ráðstefnugjaldi – hámark 90 þúsund krónur á ári
- 50% af ferðastyrk – hámark 30 þúsund krónur (dregst frá hámarksstyrk)
 - 50% af tómsund innanlands – hámark 20 þúsund krónur (dregst frá hámarksstyrk)*

HVAR SÆKI ÉG UM?

Stéttarfélag þjónusta sína félagsmenn í starfsmenntasjóðina og sækja félagsmenn VR um styrk á Mínum síðum á www.vr.is

Ef ekkert hefur verið sótt um í starfsmenntasjóðina í þrjú ár í röð er hægt að sækja um styrk fyrir 75% af námsgjaldi að hámarki 270 þúsund krónur fyrir einu samfelldu námi. Greiðslur til sjóðanna þurfa að hafa borist að lágmarki í 30 mánuði af síðustu 36 fyrir dagsetningu umsóknar.

Réttindi falla niður 6 mánuðum eftir að félagsgjöld hætta að berast.

Ellilífeyrisþegar og öryrkjar halda fullum rétti í 12 mánuði eftir að greiðslur til sjóðanna hætta að berast og 36 mánuði í tómsundastyrk.

*Réttindin taka mið af meðaltalsgreiðslum í sjóðina á sl. 12 mánuði. Réttindin eru hlutfallsleg ef laun eru lægri en byrjunarlaun. Réttindin endurnýjast á hverju almanaksári.





SÓFUS ÁRNI HAFSTEINSSON

VERSLUNARSTJÓRI ELKO Í LINDUM

HVENÆR HÓFSTU STÖRF HJÁ ÞÍNU FYRIRTÆKI?

Ég byrjaði sem helgarsölumaður í hlutastarfi að selja gömlu myndlampasjónvörpin í ELKO, Smáratorgi árið 2007. Ég hef tekið að mér hin ýmsu störf innan ELKO síðan þá og unnið í öllum verslunum fyrirtækisins á þeim tíma, að vefverslun undanskilinni. Ég flutti reyndar erlendis 2009 en byrjaði strax aftur hjá ELKO þegar ég flutti aftur til Íslands 2011.

ÞÚ ERT Í NÁMI FYRIR STJÓRNENDUR Í VERSLUN OG ÞJÓNUSTU HJÁ HR, HVERS KONAR NÁM ER ÞAÐ?

Í rauninni eru þetta mörg praktísk atriði sem snerta það að stýra verslun í dag. Kennsla fer fram alla þriðjudaga en skiptist upp í lotur þannig að hvert námskeið tekur tvo kennsludaga. Samtals eru þetta 7 námskeið. Námskeiðin sem ég hef lokið eru Mannauðsstjórnun, Tímastjórnun og skipulag, Framsögn og framkoma, Söluþækni og þjónustustjórnun og Stjórnun og leiðtogaþækni. Tvö námskeið eru því eftir sem eru Markaðsmál – uppstilling og framsetning og Rekstur og fjármál.

HVERS VEGNA ÁKVAÐST ÞÚ AÐ FARA Í NÁMIÐ?

Ég kláraði diplómanám í verslunarstjórnun hjá Bifröst fyrir tveimur árum og hef lengi verið að leita mér að einhverju til að byggja ofan á bæði það

nám – þ.e. nám sem sneri að stjórnendastörfum í smásöluverslun. Eins vildi ég byggja ofan á þá reynslu og þekkingu sem ég hef náð að afla mér í gegnum störf og önnur námskeið í gegnum árin. Að ná að kafa dýpra ofan í fagið því ég hef mikinn áhuga á öllu sem tengist þessu starfi.

ER EINHVER SÉRSTAKUR HLUTI NÁMSINS SEM VAKTI ÁHUGA ÞINN?

Framsögn og framkoma var námsþáttur sem kom mjög á óvart. Það var ekki hefðbundinn fyrirlestur, heldur var hrist upp í hópnum. Maður þurfti sem dæmi að standa upp og halda mismunandi ræður fyrir framan hópinn – læra að hrósa og ekki síst, að læra taka við hrósi. Mannauðsstjórnun er einnig eftirminnilegur þáttur og mjög praktískur. Þá var farið í þessi flóknu atriði sem tengjast starfsmannamálum eins og uppsagnir til dæmis. Og ekki síst hvernig hægt er að leita allra leiða til að koma í veg fyrir að uppsögn þurfi að eiga sér stað. Það var mjög áhugavert.

VAR ERFITT AÐ TAKA ÞÁ ÁKVÖRDUN AÐ FARA Í NÁM?

Alls ekki. Þegar maður hefur áhuga á þessum viðfangsefnum þá er auðvelt að stunda þetta nám þar sem þessi fræði eru í brennideplinum. Ég fór á kynningarfund um þetta nám og sá að þetta var í rauninni það sem ég hafði verið að leita að þannig að það var frekar auðvelt að slá til.

UM HVAD SNÝST STARFIÐ ÞITT AÐALLEGA?

Starfslýsingin sjálf er sjálfsagt frekar löng enda starfið virkilega fjölbreytt frá degi til dags. En fyrst og fremst ber ég ábyrgð og hef eftirlit með öllum þáttum verslunarinnar. Ég hef m.a. yfirumsjón með starfsmannamálum, ber ábyrgð á því að ná sölu- og rekstrarmarkmiðum, halda útliti og þjónustu verslunar samkvæmt stöðum og þar fram eftir götunum. Þannig að verkefni eru mjög misjöfn og fjölbreytt.

SÉRÐU STARFIÐ Í NÝJU LJÓSI EFTIR AÐ HAFA FARIÐ Í NÁM?

Að einhverju leyti mætti segja það. Ásamt því að fá margar hugmyndir um hvernig ég gæti nálgast áskoranir og aðstæður með öðrum og mögulega betri hætti en áður. Um leið og kennsludagurinn er búinn er maður uppfullur af þælingum og hugmyndum.

HVER ER HELSTA TOGSTREITAN MILLI ÞESS AÐ VERA Í NÁMI OG VINNU?

Ætli það sé ekki það sígilda – tíminn dýrmæti. En það er auðvitað eitthvað sem maður þarf bara að skipuleggja vinnuvikuna í kringum. Eitt námskeiðanna er m.a. tímastjórnun og skipulag þannig að það hjálpar líka.

HVAÐ VERÐU MÖRGUM TÍMUM Í NÁMIÐ Á VIKU, MEÐ HEIMANÁMI?

Tímarnir á þriðjudögum eru frá 13–17 þannig að ég reikna með að tíminn sem ég eyði í kringum námið sé um 6-10 klst. í viku. Allavega tíminn á námskeiðinu sjálfu og síðan undirbúning o.fl. fyrir hvern tíma. En sjálfsagt eyði ég mun meiri tíma í námið bara í starfinu sjálfu – að hrinda í framkvæmd hugmyndum sem maður fær í náminu.

HVERNIG GENGUR AÐ SAMRÆMA EINKALÍF VIÐ NÁM OG STARF?

Það er auðvelt – sérstaklega þar sem tímarnir í skólanum eru á vinnutíma þannig að það skarast lítið við einkalífið. Auðvitað tekur þetta þá stóran hluta af vinnuvikunni – en ávinningurinn sem kemur frá því að stunda námskeiðin skilar sér eiginlega strax þannig að sá tími er aldrei tapaður tími.


ER STUÐNINGUR FRÁ VINNUSTAÐ MIKILVÆGUR?

Hann er ekki bara mikilvægur – hann er nauðsynlegur. Bæði til að geta sótt námskeiðin og unnið verkefni sem þeim fylgja á vinnutíma. Að fá þá ábyrgð í vinnunni sem maður lærir að taka í náminu.

GASTU NÝTT ÞÉR STYRKI TIL AÐ GREIÐA FYRIR NÁMIÐ?

Eflaust – en ég sóttist samt ekki eftir því þar sem vinnustaðurinn stóð við bakið á mér við kostnaðinn á náminu.

GÆTIR ÞÚ HUGSAÐ ÞÉR AÐ MENNTA ÞIG MEIRA Á SVIÐI ÞJÓNUSTU OG VERSLUNAR EÐA Í EINHVERJU ÖÐRU?

Já, það sem er að koma fram í þessu námskeiði er mun fræðilegra en í diplómanáminu. Áhuginn liggur á þessu sviði og það var gott að geta kafað aðeins dýpra í þekkinguna og fara nánar í praktísk atriði í kringum það að stýra verslun. Þetta umhverfi er síbreytilegt og aldrei hægt að segja að maður sé með öllu fulllærður í þessu fagi. 

5.745
félagsmenn VR
hafa sótt um
í starfsmenntasjóði VR
það sem af er ári 2016

Ert þú einn af þeim?

**Sæktu um fyrir
28. desember ef þú vilt nýta
réttindi ársins 2016!**



ÁSDÍS JÖRUNDSDÓTTIR
REKSTRARSTJÓRI HJÁ SKÓR.IS OG AIR.IS



HVENÆR HÓFST ÞÚ STÖRF HJÁ ÞÍNU FYRIRTÆKI?

Ég hóf störf í ágúst 2013.

ÞÚ ERT NÚ Í NÁMI FYRIR STJÓRNENDUR Í VERSLUN OG ÞJÓNUSTU HJÁ HR, HVÆÐ ERTU AÐ LÆRA ÞAR?

Náminu er ætlað að auka þekkingu og færni og efla hæfni sem nýtist bæði í vinnu og utan hennar. Námið skiptist niður í 7 efnispætti og tekur hver hluti tvo tíma þar sem nýir leiðbeinendur koma að hverjum þætti. Þeir eru mjög ólíkir og með mismunandi nálganir þar sem okkur er ýtt út fyrir þægindahringinn, mismikið þó, sem getur verið afskaplega gott.

VAKTI EINHVER EFNISÞÁTTUR NÁMSINS SÉRSTAKLEGA ÁHUGA ÞINN OG HVÆÐ VAR KENNT Í HONUM?

Tímastjórnun og skipulag. Þar voru svo margt sem kennarinn, og reyndar nemendur líka, sýndu okkur sem hægt væri að nýta bæði í lífi og starfi. Framsögn og framkoma var einnig áhugaverður námsþáttur. Þar fórum við alveg út fyrir þægindarammann og fengum punkta frá kennaranum um atriði sem maður vissi, en honum tókst að fá okkur til að hugsa um það hvernig tala á við fólk, hvernig orða á hlutina og hvernig það hefur áhrif á hinn aðilann. Þetta snertir viðskiptavini, samstarfsfólk og allt fólk í kringum mann.

HVERS VEGNA ÁKVAÐST ÞÚ AÐ FARA Í NÁMIÐ?

Ég er lærður vöruhönnuður. Rekstrarstjórastarfið er einstaklega fjölbreytt og vöruhönnunarmenntunin nýtist heilmikið, en þetta námskeið tekur á öllum þeim þáttum starfsins sem ég tel mig geta bætt mig í.

VAR ERFITT AÐ TAKA ÞÁ ÁKVÖRÐUN AÐ FARA Í NÁM?

Þetta var tiltölulega auðveld ákvörðun enda sækist ég ávallt eftir því að bæta mig og þetta var tilvalin leið.

HVER ERU ÞÍN HELSTU VERKEFNI Í STARFI?

Ég sé um allan rekstur á Skóris og Airis; allt frá því að taka myndir, setja inn vörur, afgreiða þær og vera í samskiptum við viðskiptavini. Ég hef umsjón með samfélagsmiðlum og fréttabréfi, auk þess að hafa alla umsjón með síðunum tveimur.

LÍTUR ÞÚ STARFIÐ ÖÐRUM AUGUM EFTIR AÐ HAFA FARIÐ Í NÁM?

Já og nei. Ég hef fengið tækifæri til þess að sjá mín verkefni í nýju ljósi auk þess að vera nú þegar búin að öðlast verkfæri sem gerir bæði vinnuna og verkefnið auðveldari sem og skemmtilegri. Ekki það að vinnan mín var alveg ótrúlega skemmtileg fyrir!

HVER ER HELSTA TOGSTREITAN MILLI ÞESS AÐ VERA Í NÁMI OG VINNU?

Það getur verið erfitt að fara frá vinnu í námið sérstaklega þegar mikið er að gera þar sem við erum tvö, ég og aðstoðarmaður minn Ísak, en þetta eru þó ekki margir klukkutímar á viku.

HVÆÐ VERÐU MÖRGUM TÍMUM Í NÁMIÐ Á VIKU, MEÐ HEIMANÁMI?

Tímarnir eru einu sinni í viku í fjóra tíma í senn. Það er ekki mikil heimavinnna, en það fer þó eftir viðfangsefni hverju sinni. Námið er svo náteugt vinnunni að ég næ að beita þekkingunni sem ég öðlast í því daglega í vinnunni og kannski örlítið að prófa mig áfram jafnóðum með hvað gengur fyrir mig og hvað ekki.

HVERNIG GENGUR AÐ SAMRÆMA EINKALÍF VIÐ NÁM OG STARF?

Það gengur bara ljómandi.

ER STUÐNINGUR FRÁ VINNUSTAÐ MIKILVÆGUR?

Já, algjörlega. Án hans hefði ég ekki farið út í námið.

GAST ÞÚ NÝTT ÞÉR STYRKI TIL AÐ GREIÐA FYRIR NÁMIÐ?

Já, ég nýtti mér uppsafnaðan starfsmenntastyrk sem ég átti en ég hafði ekki nýtt mér hann um hríð.

GÆTIR ÞÚ HUGSAÐ ÞÉR AÐ MENNTA ÞIG MEIRA Á SVIÐI ÞJÓNUSTU OG VERSLUNAR EÐA Í EINHVERJU ÖÐRU?

Já, alveg örugglega. Mottóið mitt er að maður er aldrei búinn að læra. Það er alltaf eitthvað sem maður getur bætt við sig. [væ](#)

STJÓRNENDUR Í VERSLUN OG ÞJÓNUSTU

Opni háskólinn í HR í samstarfi við Samtök verslunar og þjónustu standa á bakvið nýrri námslínu sem er ætluð stjórnendum sem starfa við verslun og þjónustu og verður áherslan í náminu á hagnýta færni og þekkingu til að styrkja og efla hæfni þátttakenda. Jafnframt verður áhersla lögð á raunhæf verkefni til að tengja við vinnuumhverfi og áskoranir þátttakenda.

Námið samanstendur af sjö efnisþáttum:

- Stjórnun og leiðtogahæfni
- Mannauðsstjórnun
- Framsögn og framkoma
- Tímastjórnun og skipulag
- Sölugæfni og þjónustustjórnun
- Markaðsmál – Uppstilling og framsetning
- Rekstur og fjármál

Nánari upplýsingar á vef Opna háskólans www.ru.is

AÐ LOKNU ASÍ ÞINGI

42. þing ASÍ var haldið í október síðastliðnum. Málefnanefndir voru skipaðar um fjögur áhersluatriði en þau voru: nýtt kjarasamningslíkan / velferð / atvinnulíf og menntun / vinnumarkaður og jafnrétti. Vinna í nefndunum tókst vel og voru þingfulltrúar ánægðir með niðurstöður þingsins þar sem voru samþykktar ályktanir um breytt og bætt vinnubrögð við gerð kjarasamninga, húsnæðismál, vinnumarkaðinn, menntamál, jafnréttismál, kjaradeilu sjómanna, breytingu á mælingu neysluvísitölu auk fleiri ályktana.

Rúmlega 80 fulltrúar frá VR sóttu þingið. Þeir settu svip sinn á þingið því allir voru klæddir sérmerktum bleikum bolum frá VR. Bolirnir báru áletrunina „konur vinna launalaust í mánuð á ári“ og var ætlunin að vekja þingið til umhugsunar um þann kynbundna launamun sem viðgengst á vinnumarkaði.

Þá var forysta ASÍ endurkjörin og var Gylfi Arnbjörns-son endurkjörinn forseti ASÍ en Ólafía B. Rafnsdóttir formaður VR og Sigurður Bessason formaður Eflingar voru endurkjörnir varaforsetar.







ALLTAF FUNDIST GAMAN AÐ VINNA

KOLBRÚN EINARSDÓTTIR FYRIRSÆTA Á FÉLAGSSKÍRTEINI VR

Í október sl. gaf VR út félagsskírteini til félagsmanna sinna og voru verslunarmyndir frá liðinni tíð notaðar á framhlið skírteinanna, bæði til þrýði en einnig til áminningar um hversu margt hefur breyst. Ljósmyndirnar voru fengnar hjá Ljósmyndasafni Reykjavíkur en svo skemmtilega vildi til að ein fyrirsætan, Kolbrún Einarasdóttir, hafði samband við VR og fannst gaman að sjá mynd af sér á skírteininum. VR blaðið heimsótti Kolbrúnu til Grindavíkur til að heyra hvernig verslunarstörfin gengu fyrir sig þar í bæ upp úr miðri 20. öld.

HVENÆR BYRJADIRÐU AÐ VINNA Í VERSLUN?

„Ég byrjaði að vinna í verslun Eiríks Alexanderssonar, Eikabúð, þegar ég var 15 ára. Þetta var ungur maður sem byggði þessa verslun, um sjö árum eldri en ég, og bað hann mig að koma og leysa af eitt sumar. Þetta var nýlenduvörverslun, aðallega með matvörur eins og kjöt, kartöflur og allt annað til heimilis. Ég var nú venjulega í fiskinum og sagði honum að tala heldur við vinkonu mína því mér fannst hún betri í þessu en ég. Hann vildi nú samt fá mig þarna í vinnu þannig að úr varð að ég fór að vinna hjá honum. Hann var svo hjátrúarfullur að ég varð að byrja að vinna á laugardegi svo að ég mætti í búðina á þeim degi en var ekki kennt neitt.“

ÞÚ HEFUR ÞÁ EKKI FENGIÐ NEINA ÞJÁLFUN?

„Nei, nei, maður varð bara að bjarga sér. Svo var einhver viðskiptavinurinn sem bað um ost fyrir tíu krónur. Það voru þessi stóru oststykki með rauða vaxinu. Ég skar bara til að bjarga mér eitthvert stykki og það kostaði bara

tíu krónur! Ég vigtaði það ekki einu sinni því að ég kunní ekki á vigtina, þetta var svona skali á þessu (Kolbrún bendir á vigtina sem hún stendur við á gömlu myndinni). Viðskiptavinurinn kvartaði allavega ekki!“ Maður var auðvitað ekki með neina reiknivél, en maður reif sér umbúða-pappír og reiknaði niður á hann. Vertíðarbátarnir keyptu líka kost hjá okkur og þá þurfti að skrifa hvern einasta hlut í bók og svo var gert upp einu sinni í mánuði.“

MANSTU EFTIR ÞVÍ ÞEGAR MYNDIN VAR TEKIN AF ÞÉR Í BÚÐINNI?

„Já. Myndin er tekin þegar ég er 19 ára, 3. apríl 1962, og með mér á myndinni er Valgerður Ingólfsdóttir heitin en hún var fjórum árum yngri en ég og er því 15 ára gömul á myndinni.“


HVERNIG VAR VINNUTÍMINN?

„Við unnum frá níu til sex. Það var vaninn en opið var fram að hádegi á laugardögum. Við vorum yfirleitt þrjú í búðinni og svo kom mamma eigandans, fullorðin kona, og skúraði. Eigandinn fór í bæinn einu sinni í viku, og þá var hún vinkona mín að vinna með mér sem ég hafði bent eigandanum á í byrjun, og þá leyfðum við okkur að fá okkur eina kók og Prins Póló en aldrei neitt þar fyrir utan. Það voru jólin hjá okkur þegar hann fór í bæinn!“

HEFURÐU ALLTAF BÚIÐ Í GRINDAVÍK?

„Já og hér á ég tvær dætur og barnabörn og barnabarnabörn.“

HVAÐ FÓRSTU SVO AÐ GERA EFTIR VERSLUNARSTÖRFIN?

„Það var símstöðin, draumastarfið mitt, og þar var ég í 40 ár. Svo skildu Póstur og sími og þá var þetta bara pósthús og mér fannst alveg jafn gaman að vinna á pósthúsinu. Svo bar ég út Morgunblaðið í 30 ár með þessu. Ég hætti að vinna áramótin 2010-11. Þá lögðu þeir pósthúsið af og fluttu það í Landsbankann.“ „Mér hefur fundist gaman að vinna í öllu hvort sem það var fiskur eða verslun eða hvað, þó ég hefði ekki endilega verið til í að vinna alla tíð í fiski.“ 

FÉLAGSSKÍRTEINI VR – LYKILL AÐ BETRI KJÖRUM

Hér að neðan má finna sérstök tilboð til félagsmanna VR gegn framvísun félagsskírteinis. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

900 GRILLHÚS

Hvað: 20% afsláttur af matseðli

Hvar: 900 Grillhús,
Vestmannabraut 23,
900 Vestmannaeyjum

Hvenær: Alla daga

Gildir til: 31. desember 2016



FÁKASEL

Hvað: 20% afsláttur af jólabróns

Hvar: Fákasel, Ingólfshvoli, 816 Ölfusi

Hvenær: Dagana 4. og 11. desember

Gildir til: 11. desember 2016



GISTIHÚSIÐ LAKE HOTEL

Hvað: 30% afsláttur af gistingu og 20% afsláttur af kvöldvaerðarmatseðli

Hvar: Gistihúsið Lake Hotel,
Egilsstöðum 1-2, 700 Egilsstöðum

Hvenær: Alla daga

Gildir til: 28. febrúar 2017



HÓTEL ÖRK

Hvað: Gisting fyrir tvo ásamt morgunverði. Tilboðsverð 16.990 kr.

Hvar: Hótel Örk, Breiðumörk 1c,
810 Hveragerði

Hvenær: Alla daga

Gildir til: 31. desember 2016



JOHANSEN DELI 2 fyrir 1

Hvað: 2 fyrir 1 af öllum heitum drykkjum

Hvar: Johansen Deli, Þórunnartúni 2,
105 Reykjavík

Hvenær: Alla daga

Gildir til: 31. desember 2016



LEMON

Hvað: Tilboðsverð: Kombó 1.990 kr. og engiferskot 300 kr.

Hvar: Lemon Suðurlandsbraut 4a,
Laugavegi 56 og Hjallahrauni 13
Tilboðið gildir ekki í Keflavík

Hvenær: Alla daga

Gildir til: 31. desember 2016



ÚTGERÐIN

Hvað: 10% afsláttur af allri gjafavöru

Hvar: Útgerðin, Vestmannabraut 37,
900 Vestmannaeyjum

Hvenær: Alla daga

Gildir til: 31. desember 2016



Fleiri tilboð má finna á orlofsvef VR www.orlof.is/vr



ER STREITA AÐ HRJÁ ÞIG?

Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir er framkvæmdastjóri og ráðgjafi hjá Forvörnum ehf. Forvarnir leggja áherslu á að fyrirbyggja streitu og stuðla að góðri geðheilsu, hvort sem fólk leitar til þeirra í einstaklingsmiðaða þjónustu eða fyrir fyrirtæki og stofnanir sem vilja bæta andlega og félagslega líðan starfsmanna á vinnustaðnum. Ragnheiður Guðfinna ræddi við VR blaðið um streitu og hvað sé til ráða þegar streitan hefur náð yfirhöndinni.

HVAÐ ER STREITA?

Streita er eðlislægt viðbragð líkamans við einhvers konar ógn eða áreiti. Þetta viðbragð höfum við þróað með okkur frá því við vorum frummenn og kallast „flótta- eða árásarviðbragð“ (e. „Fight vs. Flight“) og er hægt að lýsa því sem einhvers konar öryggiskerfi okkar. Streita er sállíkamlegt ástand sem felur í sér vanlíðan á sál og álag á líkama. Slíkt ástand kemur niður á andlegri og líkamlegri heilsu fólks. Það er ofboðslega sterkt samspil á milli hugar og líkama og stundum er það bara hvernig við hugsum sem veldur okkur streitu. Fólk getur einnig fundið fyrir vinnutengdri streitu sem myndast þegar kröfur í starfi eru umfram getu og stjórn starfsmanns.

HVER ERU EINKENNI STREITU?

Einkenni streitu eru margvísleg og birtast ólíkt eftir því hver á í hlut. Þess vegna getur streitan verið lúmsk og komið í bakið á okkur. Einkenni eru:

Líkamleg einkenni: Aukinn hjartsláttur, hnútur í maga, þyngsli fyrir brjósti, grynri öndun, vöðvabólga, stoðkerfisverkir, svimi, doði í útlími, fölleiki húðar,

hárlos, mikill sviti í lófum, svitaköst og fleira. Líkamleg einkenni eru mjög mörg, en þetta eru þau helstu og þau verða bara ýktari með auknu álagi.

Tilfinningaleg einkenni: Grunntilfinningar sem verða ráðandi eru reiði, ótti, depurð og andúð. Við reiðumst út af smámunum eða förum að gráta út af nákvæmlega engu. Við fáum nóg af fólki og depurð gerir vart við sig vegna efasemda um eigið ástand.

Huglæg/sálræn einkenni: Hugurinn er í ójafnvægi, við sjáum bara hindranir í stað lausna, fókuserum of mikið á smáatriði í stað þess að sjá heildarmyndina, sjáum glasið hálfómt í stað hálffullt, föllum í hugsanagildir eins og allt eða ekkert hugsun, eigum erfitt með að einbeita okkur og minnið fer að bregðast okkur.

Hegðunarleg einkenni: Langvarandi streita kemur fram í hegðun, maður dregur úr því að gera það sem manni er nauðsynlegt í streituástandi eins og að hreyfa sig, sofa vel, hvíla sig og hitta vini og kunningja. Maður dregur sig í hlé, fer að sofa illa sem hraðar ferlinu niður á við vegna þess að svefn og hreyfing skipta miklu máli fyrir geðheilsuna. Svo dettur öll rúttína niður, við förum að borða óreglulega og óhollt, drekkum meira kaffi sem spennir okkur enn meira upp og áfengisneysla eykst jafnvel til að reyna að deyfa þessi óþægindi niður. Við verðum árásgjörn í hegðun og þráðurinn styttest.

HVERNIG VEIT ÉG HVORT ÉG ÞJÁIST AF STREITU?

Ætli það sé ekki þegar þér finnst þú ekki vera þú sjálfur lengur. Margir segja „Mér finnst ég bara vera eins og skugginn af sjálfum mér“. Þegar streitan er farin að koma niður á daglegu lífi, afköstum í starfi og samskiptum við vini og fjölskyldu þarf að taka skref til baka og skoða stöðuna. Það er engin ein einföld mælistika á streitu, þetta er óáþreifanlegt hugtak og í raun er hver og einn sem þarf að mæla sína streitu hverju sinni vegna þess að við höfum mishá polmörk.

HVAÐ ÞARF FÓLK AÐ HAGA Í HUGA EF ÞAÐ FINNUR FYRIR STREITUEINKENNUM?

Stoppa aðeins – draga djúpt andann og tileinka sér meðvitund um ástand sitt. Taka skref til baka, horfa á ástandið út frá yfirsýn eða því sem kallað er „þrylusýn“ (e. helicopter view) og kortleggja streituvalda sína og hvernig maður sé að bregðast við þeim. Setja þarf inn þætti sem vinna gegn streitu eins og hreyfingu, hvíld, svefn, tjáningu, ráðgjöf og að ná tökum á huganum. Skoða þarf hvaða streituvalda hægt sé að fjarlægja og hverja þarf hreinlega að takast á við.

HVERNIG ER HÆGT AÐ FYRIRBYGGJA ÓPARFA STREITU?

Streituvíðbrögð okkar eru jákvæð þegar þau nýtast okkur til að takast á við áskoranir sem banka upp á hjá okkur með reglulegu millibili. En ef álag og spenna eru langvarandi og viðvarandi ástand fer streituvíðbrögðin að þróast yfir í neikvæða streitu. Það er því mikilvægt að ná jafnvægi á milli álagskafla, hlusta á líkamann, hvíla sig og setja sjálfan sig ofar í forgangs-

Einkenni streitu eru margvísleg og birtast ólíkt eftir því hver á í hlut. Þess vegna getur streitan verið lúmsk og komið í bakið á okkur.

röðun til að ná að jarðtengja sig inn á milli og byggja sig upp fyrir næsta álagskafla.

HVERNIG ER MEÐ ÞIG, FINNUR ÞÚ OFT FYRIR STREITU?

Já, aldeilis. Ef ég myndi ekki finna fyrir streitu af og til væri ég í raun steindauð! Streituvíðbrögð eru lífsneisti okkar og nauðsynlegt viðbragð til að fúnkera. Ég myndi alls ekki vilja vera laus við streitu en ég reyni að hafa stjórn á henni og halda henni jákvæðri.


HVAÐ GERIR ÞÚ ÞEGAR ÞÚ FINNUR FYRIR STREITU?

Ég hugsa fyrst um að skoða hvað það er sem er að stressa mig upp. Er það ytra álag eða er það innri hugur? Er ég að skapa sjálfri mér óparfa streitu? Svo hlusta ég á líkamann og reyni að finna út hvort ég þurfi meiri hvíld og svefn eða hvort ég þurfi að auka við mig hreyfingu. Stundum dreg ég úr hreyfingu til að sinna hvíldinni betur en stundum bæti ég við hreyfinguna til að efla mig. Það fer í raun allt eftir hvað er í gangi hverju sinni. Svo fer ég að taka á þeim stóra sem er „hugurinn minn“ sem er oft streituváldurinn sjálfur.

FYRIR FÓLK SEM ER AÐ VINNA OG FINNST ÞAÐ ANDLEGA FJARVERANDI – ER ÞAÐ STRESSAÐ?

Já, það er sterkt einkenni streitunnar. Þá eru huglægir eða andlegir þolvarnir alveg að þrotum komnar. Viðkomandi keyrir sig þá bara í „sjálfstýringu“ (e. „survival mode“) til að halda sér hreinlega á floti. Ef slíkt ástand verður langvarandi fer ástandið að koma niður á afköstum og auknar líkur verða á mistökum í starfi. Svo klessir viðkomandi á vegg og klárar sig alveg.

ERTU MEÐ LEIÐBEININGAR FYRIR FÓLK Í DESEMBER TIL AÐ KOMA Í VEG FYRIR JÓLASTREITU?

Draga úr viðhorfum sem geta reynst hamlandi, það þarf ekki allt að vera fullkomið. Fókusera á það sem í RAUN skiptir máli og leyfa öðru liggja á milli hluta. Njóta núllíðandi stundar, aðventan á að vera dásamlegur tími. Draga úr eigin væntingum og kröfum á sjálfan sig, ef maður hefur ekki efni á því að splæsa í dýrar gjafir eins og áður að hreinlega sætta sig við það og draga úr þeirri kröfu. Passa rúttínuna, hreyfingu, hvíld, svefn og samveru með fjölskyldu og vinum. Svo má streitan taka aftur við í janúar 2017 og þá mætum við því bara með æðruleysi og horfum á verkefni sem áskoranir en ekki ógnir! 

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni www.stress.is



NÝIR OG ENDURKJÖRNIR TRÚNAÐARMENN VR

NAFN

Antonios Karaolanis
 Ágústa Halldórsdóttir
 Ágústa Harðardóttir
 Ásdís Birgisdóttir
 Árni Rúnarsson
 Ásta Halldórsdóttir
 Bjarni Bjarnason
 Brynjar Smári Kristínar Hermannsson
 Carola Falk
 Dagný Ágústsdóttir
 Dýrleif Halla Jónsdóttir
 Edda Svandís Einarsdóttir
 Erna Björk Häsler
 Erna Gunnarsdóttir
 Friðrik Harðarson
 Garðar Kjartansson
 Guðbjörg Erla Guðbjörnsdóttir
 Guðmundur B. Pálsson
 Hafdís Björgvinsdóttir
 Helena Júnía Stefánsdóttir
 Helgi Ragnarsson
 Herborg Árnadóttir Johansen
 Hildur Halldórsdóttir
 Hlynur Pálmason
 Hulda Svandís Hjaltadóttir
 Ingimar Þorsteinsson
 Jakob Þór Einarsson
 Lára Benediktsdóttir
 Óskar Guðmundsson
 Páll Jóhann Kristinsson
 Sara Fönn Jóhannesdóttir
 Selma Björk Grétarsdóttir
 Selma Kristjánsdóttir
 Sigrún Birgisdóttir
 Soffía Óladóttir
 Sóley G. Guðjónsdóttir
 Steinþór Ásgeirsson
 Sæmundur Árni Tómasson
 Sölvi Bragason
 Tinna Bergmann
 Unnur María Pálmadóttir
 Þórhildur Ragna Karlsdóttir

VINNUSTAÐUR

Landvélar
 Bónus Vestmannaeyjum
 Johan Rönning
 Extreme Iceland
 Samskip
 Penninn
 Rio Tinto Alcan á Íslandi
 Nordic Visitor
 Go North ehf.
 Nordic Visitor
 Deloitte
 Air Atlanta
 Vodafone
 Egilsson ehf.
 Krónan Vestmannaeyjum
 Tölvutek
 Læknasetrið ehf.
 Húsasmiðjan
 Heimsferðir ehf.
 Elko
 Rúmfatalagerinn
 TVG-Zimsen
 Omnom ehf.
 Bernhard ehf.
 Eldhestar ehf.
 Marel Iceland ehf.
 VR
 Ásbjörn Ólafsson ehf.
 Samskip
 Flugfélag Ísl. - Egilsstaðaflugvelli
 Deloitte
 Air Atlanta
 VR
 Garðheimar Gróðurvörur ehf.
 A4
 Vöruval Vestmannaeyjum
 Kortþjónustan hf.
 Skeljungur
 Happraetti Háskóla Íslands
 Drífa ehf.
 365 ehf
 Húsasmiðjan Vestmannaeyjum

Er trúnaðarmaður á þínum vinnustað?



TRÚNAÐARMAÐURINN BJÖRN KRISTJÁN ARNARSON

Nafn: Björn Kristján Arnarson

Aldur: 41 árs

Vinnustaður: Advania

HVAÐ HEFURÐU UNNIÐ LENGI HJÁ ADVANIA?

Tíminn hjá Advania hefur liðið hratt og er víst að nálgast 5 ár!

HVAÐ HEFURÐU VERIÐ LENGI TRÚNAÐARMAÐUR?

Rúmlega 3 ár.

HVAÐ GERIR TRÚNAÐARMAÐURINN Á VINNUSTAÐNUM?

Trúnaðarmaður VR er í raun tengiliður starfsfólks, bæði við VR og vinnuveitanda. Oftast er þetta þá einna helst upplýsingagjöf, sem snertir kjaramál og/eða starfslok starfsmanna.

HVERNIG FRÆÐSLU HEFURÐU SÓTT ÞÉR SEM TRÚNAÐARMAÐUR?

Ég hef sótt m.a. kjaramálanámskeiðin og ýmsa hádegisfyrirlestra.

HVAÐ GERIRÐU Í FRÍTÍMA ÞÍNUM?

Ég nýti frítíma minn einna helst í að spila golf, hjóla, og hlaupa. Svo stunda ég Bootcamp og á Husky hund sem kallar líka á smá hreyfingu.

HVERNIG ERU JÓLIN HJÁ ÞÉR?

Jólin eru oftast nokkuð formföst en jólin þetta árið verða líklegast haldin í sveitinni fyrir vestan, þannig að þau verða vonandi mjög kósý, og með rólegasta móti. Einnig ætla ég að taka mér nokkurra daga frí úr vinnu til að fá aðeins lengra jólafrí en ella.

HVER ER UPPÁHALDS JÓLAHEFÐIN ÞÍN?

Desertinn sem eiginkonan býr til fyrir aðfangadag. Allir í fjölskyldunni hlakka til í marga daga að bragða á honum! Einnig er einstaklega gaman að fylgjast með börnunum taka upp pakkana sína. Oft opna ég sjálfur bara einn til tvo pakka og fylgist síðan með þeim fara í gegnum sitt pakkaflóð. Stórfjölskyldan hefur alltaf hist einn laugardag fyrir jólin og búið til laufabrauð, líklegast hefur sú hefð verið órofin í næstum þrjá áratugi.

HVAÐ BORDAR ÞÚ Á AÐFANGADAGSKVÖLD?

Hamborgarhrygg með öllu tilheyrandi! Eitt leyndarmál sem gerir máltíðina stórbrotna er að setja saman maís, smjör, rjóma, sósuþykkjara og salt eftir hentugleika. Blandan er svona; 3 heildósir af Ora maís, 250 g smjör, 500 ml rjómi, sósuþykkjari og salt eftir smekk. [VR](#)

MARKÞJÁLFUN – Í FYRSTA SINN FYRIR TRÚNAÐARMENN VR

VR blaðið ræddi við þær Þyri Ástu Hafsteinsdóttur og Stefaníu G. Kristinsdóttur um markþjálfun fyrir trúnaðarmenn, námskeið sem þær verða með fyrir trúnaðarmenn á nýju ári. Blandað verður saman nálgun stjórnendamarkþjálfunar og NLP markþjálfunar. NLP stendur fyrir Neuro Linguistic Programming þar sem horft er til þess hvernig við hugsum, tjáum og hegðum okkur. Í stjórnendamarkþjálfun er meðal annars lögð áhersla á opnar spurningar og markmiðasetningu.

FYRIR HVERJA ER MARKÞJÁLFUN?

Markþjálfun er fyrir alla sem vilja byggja á styrkleikum sínum, vinna með hindranir og ná árangri í lífi og starfi. Lykilatriði í markþjálfun er að vinna með eigin gildi, sjá ólík sjónarhorn og nýta sér þá þekkingu til að bæta og ná árangri í samskiptum.

HVERNIG FER NÁMSKEIÐIÐ FRAM?

Í markþjálfun fyrir trúnaðarmenn þá munum við leggja áherslu á starf og hlutverk trúnaðarmanna og kynna og þjálfá þá í aðferðum eins og virkri hlustun, spurnartækni og skoðum þætti eins og hegðunarmynstur, ólík sjónarhorn í samskiptum og gildi og markmiðasetningu. Lögð er áhersla á þátttöku í tímum og æfingum. Vika er á milli tíma svo þátttakendum gefst tími til að æfa sig á námsefninu, bæði sem trúnaðarmenn og í daglegu lífi.

HVAÐ FÁ TRÚNAÐARMENN ÚT ÚR ÞVÍ AÐ FARA Í MARKÞJÁLFUN?

Á námskeiðinu munu trúnaðarmenn læra spurnartækni og virka hlustun og þannig fá viðmælandann til að komast fyrir og betur að eigin niðurstöðu. Trúnaðarmenn læra aðferðir til að sjá hluti frá ólíkum sjónarhornum og einnig verður farið í hegðunarmynstur sem hjálpa okkur að lesa í einstaklinginn og ákveða hvernig best er að vinna með hverjum og einum. Þá verða kynntar aðferðir til að greina styrkleika og vinna með hindranir, gildi og að lokum markmiðasetningu.

HVAR LIGGUR ÁHERSLAN Í ÞESSUM NÁMSKEIÐUM?

Okkur finnst mikilvægt að laga námskeiðin að hverjum markhópi fyrir sig samanber námskeiðið fyrir trúnaðarmenn. Við vorum á dögnum með vinnustofu fyrir kennara undir yfirskriftinni „Hegðunarmynstrin í kennslustofunni“ þar sem farið var yfir hvernig hegðunarmynstur gefa okkur



vísbendingu um hvernig má mæta nemendum þar sem þeir eru staddir og byggt á því hvernig þeir upplifa og skilja umhverfi sitt. Þá erum við leiðbeinendur í lífsstílsátaki SÍBS og SidekickHealth sem er 16 vikna hópþjálfun þar sem unnið er að því að breyta mataræði, auka hreyfingu og ná fram varanlegum lífsstílsbreytingum. Öll námskeiðin byggja á aðferðum markþjálfunar þó markhóparnir og áherslurnar séu að einhverju leyti ólíkar.

HVAÐ FINNST FÓLKI ÁHUGAVERÐAST VIÐ MARKÞJÁLFUN?

Það fer eftir hverjum og einum. Markþjálfun má bæði skipuleggja sem hópþjálfun og í gegnum einkaviðtöl. Fyrirtæki nýta markþjálfun oft sem hópefli og persónulega starfsþróun. Einstaklingar vilja oft vinna með ákveðin markmið eða takast á við persónulegar hindranir. Lífsstílsmarkþjálfun verður sífellt vinsælli og margir einkaþjálfarar hafa nýtt aðferðir markþjálfunar til að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum í ræktinni.

HVAÐ HEFUR KOMIÐ YKKUR Á ÓVART Á SLÍKUM NÁMSKEIÐUM?

Það sem alltaf kemur á óvart er sú mikla reynsla og þekking sem þátttakendur búa yfir og það er alltaf undir hverjum og einum komið hvernig hann eða hún nýtir sér markþjálfunina. Engin ein leið er rétt og oft koma skemmtilegar lausnir fram þegar viðtæk fagleg þekking og reynsla blandast saman við aðferðir markþjálfunar. Við hlökkum mikið til að sjá hvernig trúnaðarmenn ætla að nýta námskeiðið í sínu hlutverki og við munum án efa fá nýjar hugmyndir og sjónarhorn að námskeiði loknu. [v.a.](#)

NÁMSKEIÐ FYRIR TRÚNAÐARMENN 2017

10. JANÚAR KL. 9.00–10.30

VERKEFNI OG STAÐA TRÚNAÐARMANNA

Leiðbeinendur: Ólafía B. Rafnsdóttir formaður VR, Elías G. Magnússon forstöðumaður kjaramálasviðs VR.

Ólafía og Elías fara yfir helstu verkefni trúnaðarmanna og kynningu á félaginu. Hér gefst trúnaðarmönnum tækifæri til að ræða málin og fá svör við spurningum sínum.

Námskeiðið er ætlað nýjum trúnaðarmönnum VR.

8., 15. OG 22. FEBRÚAR KL. 9.00–12.00

MARKÞJÁLFUN, STARF OG HLOTVERK TRÚNAÐARMANNA

Leiðbeinendur: Þyri Ásta Hafsteinsdóttir og Stefanía G. Kristinsdóttir.

Kynntar verða aðferðir úr markþjálfun sem trúnaðarmenn geta nýtt til að styðja við samstarfsmenn sína auk þess að efla þá á að setja sér markmið og taka ábyrgð á eigin starfsþróun og líðan.

Námskeiðið skiptist í þrjú hluta þar sem skoðaðar verða eftirfarandi aðferðir:

1. Starf trúnaðarmannsins, hegðunar- og samskiptamynstur, skynjun og hvernig lesum við í atferli?
2. Skilningsstöðurnar og hvernig hægt er að nýta þær í samskiptum?
3. Lífsgildi og Joharris glugginn, hver er ég? Hvernig sjá aðrir mig? Hverju vil ég breyta?

Lögð er áhersla á þátttöku í tímum og æfingum. Vika er á milli tíma svo þátttakendum gefst tími til að æfa sig á námsefninu, bæði sem trúnaðarmenn og í daglegu lífi.

Stefanía G. Kristinsdóttir er fræðslu- og kynningarstjóri hjá SÍBS í 60% starfi og framkvæmdastjóri Einurðar ehf. Hún er með BA í heimspeki, MBA, með kennsluréttindi á framhaldsskólastigi og er menntaður NLP practitioner markþjálfari auk þess að búa yfir margvíslegri reynslu af fræðslumálum, nýsköpun, alþjóðlegu samstarfi og byggða- og samfélagsþróun.

Þyri Ásta Hafsteinsdóttir er með BSc í sálfræði. Hún er menntaður stjórnenda markþjálfari og NLP practitioner markþjálfari, vinnur sem L.E.T. samskiptaráðgjafi hjá EFFICA og er leiðbeinandi í NLP námi sem er á vegum Bruen.

15. MARS KL. 9.00–12.00

VEISTU ALLT UM SJÓÐI OG ÞJÓNUSTU VR?

Leiðbeinandi: Selma Kristjánsdóttir, sérfræðingur á þróunarsviði VR

Þjónusta VR er víðtæk og á þessu námskeiði verður farið yfir helstu þjónustuliði VR, sérstaklega VR varasjóð, Sjúkrasjóð, Orlofssjóð og starfsmenntasjóðina. Þá verður farið yfir þjónustu VR við atvinnuleitendur og starfsemi VIRK starfsendurhæfingarsjóðs.

Léttur morgunmatur í boði.

7. APRÍL KL. 8.30–12.00

ALLT UM KJARAMÁL

Leiðbeinandi: Elías G. Magnússon, forstöðumaður kjaramálasviðs VR

Farið verður yfir helstu atriði kjarasamninga VR, s.s. veikindarétt, uppsagnir, orlof, vinnutíma og áunnin réttindi. Hér gefst trúnaðarmönnum tækifæri til að ræða málin og fá svör við spurningum sínum.

Léttur morgunmatur í boði.





ORLOFSHÚS

Fyrsta orlofshús VR var tekið í notkun í Ölfusborgum árið 1965. Nú eru alls 47 hús í eigu VR og leigir félagið að jafnaði 20 hús að auki yfir sumarmánuðina. Upplýsingar um þau hús eru jafnóðum birt á vef VR. Markmiðið er að auðvelda félagsmönnum að njóta orlofs og hvíldar. Leitast er eftir fremsta megni að koma til móts við þarfir félagsmanna með bættri þjónustu.

ORLOFSHÚS VR ERU Á EFTIRFARANDI STÖÐUM

Í Miðhúsaskógi – 26 hús og tjaldsvæði fyrir félagsmenn VR

Einarsstaðir – 3 hús

Húsafell – 3 hús

Vestmannaeyjar – 1 hús

Kirkjubæjarklaustur – 1 hús

Akureyri – 7 íbúðir

Ölfusborgir – 1 hús

Reykjavík – 2 íbúðir og hótलगisting

Flúðir – 3 hús

Gæludýr eru velkomin í hús nr. 29 á Flúðum og í húsum nr. 1, 2, 3 og 4 í Miðhúsaskógi og á tjaldsvæði VR í Miðhúsaskógi. Annars staðar eru gæludýr ekki leyfð. Lausaganga gæludýra er með öllu óheimil á orlofssvæðum VR. Vinsamlega virðið reglur varðandi gæludýr og takið tillit til annarra.

Á öllum húsum VR eru stubbahús sem gestum ber að nota, en reykingar eru ekki leyfðar í orlofshúsum VR.

REGLUR ORLOFSHÚSA VR

- Húsið er leigt með húsgögnum, eldhúsbúnaði og öðrum lausamunum.
- Leigjandi ber ábyrgð á öllum búnaði hússins meðan á leigutíma stendur og skuldbindur sig til þess að bæta tjón sem verða kann af hans völdum eða þeirra sem dvelja á hans vegum í húsinu á leigutíma.
- Leigjandi skal ganga vel um hús og umhverfi, þrifa húsið við brottför og sjá um að hver hlutur sé á sínum stað. Sé því ábótavant áskilur VR sér rétt til að innheimta sérstakt gjald fyrir þríf.
- Leigjandi skal skila af sér orlofshúsi á uppgefnum tíma skv. samningi.
- Leigjandi þarf að hafa með sér handklæði, sápu, viskastykki, sængurver, lök og koddaver.
- Dvalargestir eru beðnir um að forðast hávaða með bílaumferð á orlofshúsasvæðinu og taka tillit til annarra gesta.
- Leigjandi skal ganga vel um staðinn og gæta þess að spilla ekki gróðri eða landi á nokkurn hátt.
- Ekki er leyfilegt að hafa með sér gæludýr í húsunum nema í húsi nr. 29 á Flúðum, í húsum 1, 2, 3 og 4 í Miðhúsaskógi og á tjaldsvæði VR í Miðhúsaskógi.

Vetrartímabil orlofshúsa VR er 2. september til 26. maí. Á þeim tíma er komutími kl. 14.00 og brottför kl. 12 nema sunnudaga kl. 19.00.

Sumartímabilið er 27. maí til 1. september. Á þeim tíma er komutími kl. 17.00 og brottför kl. 12.00 nema sunnudaga kl. 19.00.

Eldri félagsmenn athugið!

Félagsmenn 67 ára og eldri frá 20% afslátt af leigu.

Virðum hvíldartímann um hátíðarnar

Hvíld er ekki bara svefn. Til að njóta gæðastunda um jólin – og allt árið um kring – eiga félagsmenn VR rétt á 11 klukkustunda hvíld á sólarhring að lágmarki.

Nánar á vr.is

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | SÍMI 510 1700 | WWW.VR.IS

Virðing
Réttlæti

VR