

Datumen som Försäkringskassan vill ha

För att du ska få rätt ersättning från Försäkringskassan kräver de datum för när din nya lön börjar gälla. Då är det två olika datum att hålla reda på. Det ena är när löneavtalet skrevs på och då är det rätta svaret 29 juni 2023. Den andra frågan gäller när löneförhöjningen börjar gälla och då är svaret 1 augusti 2023. Det spelar alltså ingen roll vilket datum den lokala revisionsförhandlingen äger rum eller vilken dag du får besked om vad din nya lön blir.

Om du för närvarande inte får någon ersättning från Försäkringskassan behöver du inte ändra inkomststoppgift förrän du begär ersättning.

19-dagarsregeln

I semesterlagen finns en regel som kallas 19-dagarsregeln. Regeln innebär att vid tillfällen då man tar semester för en period som är 19 dagar eller längre så har den anställde rätt att vara ledig både helgen före och helgen efter semestern. Det här fungerar oftast bra men i vissa fall sker misstag i planeringen. Om du inte fått ledigt både helgen före och efter din semester, kontakta ditt lokala seko-ombud.

Jobba rätt – Lyfta rätt

För att minska risken för arbetsskador och för att öka ditt välmående i arbetet bör du använda rätt lyftteknik. Använd gång-ställning, en fot framför den andra. Fötter, höfter, axlar och armar i samma riktning. Ha godset nära kroppen, då undviker du hävarmseffekt. Använd raka handleder och flexibla grepp. Utnyttja din benstyrka, arbeta i balans och förflytta fötterna.

Använd arbetsredskap vid hantering av vikter över 15kg och i annat fall vid behov.

Lyssna på kroppens signaler och ta tekniska pauser utöver de vanliga pauserna. Undvik böjda och vridna arbetsställningar och variera arbetet.

Alla som arbetar med tunga lyft har rätt till lämpliga arbetsredskap och lyftteknikutbildning.

Är du inte medlem i Seko eller a-kassan?

Om du inte är medlem i Seko eller i a-kassan är det enkelt att gå med. Dessutom betalar du bara 50 kronor i månaden under det första halvåret. Avgiften till a-kassan tillkommer. Gå in på **seko.se** och fyll i ansökan direkt eller scanna QR-koden nedan. Följ oss gärna på facebook och instagram. Där får du löpande information från Seko Posten. Sök på Seko Posten.

