

Røg- og nikotinfri arbejdstid

– en værdifuld investering i sundhed, fællesskab og fremtid



Kataloget er udarbejdet af Røgfri Fremtid ved Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden. 1. udgave, september 2025.

Fotos: iStock
Layout: Trine Obitz

Røg- og nikotinfri arbejdstid – et sundt valg for jeres ansatte

Hvert år dør ca. 16.000 danskere af rygning. Rygning er ikke kun et stort sundhedsproblem, men påvirker også arbejdspladser gennem et øget sygefravær og produktionstab¹. Som arbejdsplads kan I bidrage til at vende denne udvikling ved at indføre røg- og nikotinfri arbejdstid.

Røg- og nikotinfri arbejdstid

betyder, at ansatte ikke må ryge eller bruge nikotinprodukter i arbejdstiden – hverken på arbejdspladsen eller uden for matriklen.

»Røg- og nikotinfri arbejdstid har haft en positiv effekt for virksomheden og den enkelte medarbejder.«

Virksomhedsleder, Underdirektør,
Ringkjøbing Landbobank

»Vi var enige om, at det var i tidens ånd at tage det skridt her.«

Vicerpræsident HR,
PostNord

1. Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer, 2022. Sundhedsstyrelsen.



Opbakning og gode erfaringer med røg- og nikotinfri arbejdstid

Mange arbejdspladser har indført røg- og nikotinfri arbejdstid og har gode erfaringer med det. Blandt ansatte på arbejdspladser med røgfri arbejdstid synes 8 ud af 10, at det er en god idé. Når man som arbejdsplads og ansat oplever de mange fordele, der er ved at have røg- og nikotinfri arbejdstid, er langt størstedelen positive overfor det.

Det er især på kommunale arbejdspladser, at røg- og nikotinfri arbejdstid er meget udbredt, hvor 8 ud af 10 kommuner har gjort arbejdstiden røgfri, og i flere kommuner også nikotinfri. Blandt ansatte på statslige og private arbejdspladser har henholdsvis 19 % og 15 % røgfri arbejdstid².

Fordele ved røg- og nikotinfri arbejdstid

Mange arbejdspladser tager initiativ til at indføre røg- og nikotinfri arbejdstid, fordi de ønsker at skabe et sundere arbejdsmiljø for deres ansatte og bidrage til, at unge og nyansatte ikke lærer at ryge eller bruge nikotinprodukter i arbejdstiden. Røg- og nikotinfri arbejdstid kan også støtte ansatte, der ønsker at stoppe med at ryge eller bruge nikotinprodukter.

Nogle arbejdspladser ser det yderligere som en rekrutteringsfordel at have røg- og nikotinfri arbejdstid, som kan tiltrække nye ansatte.

Både i beslutningsprocessen og når røg- og nikotinfri arbejdstid skal meldes ud til ansatte på arbejdspladsen, er det vigtigt, at man som ledelse er helt tydelig omkring, hvorfor man indfører røg- og nikotinfri arbejdstid.

Fem grunde til at indføre røg- og nikotinfri arbejdstid

- **Et sundere arbejdsmiljø**
– uden røg og nikotin.
- **Forebyggelse blandt ansatte**
– færre ansatte begynder at bruge røg- og nikotinprodukter.
- **Støtte til ryge- og nikotinstop**
– for dem der ønsker at stoppe.
- **Lige pausevilkår**
– og et bedre fællesskab.
- **Styrket image og økonomi**
– sundhed betaler sig.

»Fællesskabet er blevet bedre, da vi snakker meget mere sammen. Vi går ud i kantinen og spiser morgenmad sammen, og får planlagt dagen.«

Salgsassistent, Rema1000

»Jeg synes, at virksomheden har et ansvar for, at vi trives og har det godt alle sammen. Røgfri arbejdstid var derfor en vildt god ide.«

Administrationsmedarbejder, Landia

2. Danskernes holdning til Tobak, analysebureauet Verian for TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse, 2024.

Røg- og nikotinfri arbejdstid – kom godt fra start

1.

Tag beslutningen

- Beslutningen om røg- og nikotinfri arbejdstid skal træffes af ledelsen. Det kan være en god idé at gå i dialog med samarbejdsudvalget for at få øget opbakning.
- Gør det klart, hvorfor I indfører røg- og nikotinfri arbejdstid f.eks. for at styrke sundheden, trivslen og fællesskabet.
- Beslut, hvornår røg- og nikotinfri arbejdstid skal træde i kraft.
- Formulér en røg- og nikotinfri politik. Find inspiration i: en skabelon til **røg- og nikotinfri politik** og **FAQ** med de hyppigst stillede spørgsmål og svar.

»I det store hele er implementeringen af røg- og nikotinfri arbejdstid forløbet godt, og der har ikke været mange, der har trådt ved siden af.«

Stabschef,
Midt- og Vestjyllands Politi

2.

Forberedelse

- Informér alle ansatte om indførelse af røg- og nikotinfri arbejdstid både mundtligt (f.eks. på et møde) og skriftligt. Meld beslutningen ud til alle ansatte tre til seks måneder før det træder i kraft.
- Lyt til ansattes reaktioner og vær åben for dialog. Hvis man kan få opbakning hos ansatte, som ryger med stærke sociale kompetencer, vil det være en stor fordel.
- Tilbyd støtte til ansatte der ryger eller bruger nikotinprodukter til at håndtere en røg- og nikotinfri arbejdsdag. Hvis de ønsker støtte til ryge- og nikotinstop, er der flere muligheder:
 - Kommunernes tilbud om hjælp til røg- og nikotinstop
 - Appen Kvit er til alle, der ønsker at blive røg- eller nikotinfri
 - Stoplinien er en gratis telefonisk rådgivning (tlf. 80 31 31 31).
- Fjern askebægre, rygeskure og evt. rygekabiner på arbejdspladsen.

3.

Indførelse

- Brug skilte og plakater til at vise, at arbejdspladsen er røg- og nikotinfri, så reglerne er tydelige for alle.
- Fortsæt med at tilbyde stop til ansatte, der ønsker det, også i tiden efter røg- og nikotinfri arbejdstid er trådt i kraft.

4.

Følg op og hold fast

- Spørg løbende hvordan det går med at håndtere den røg- og nikotinfri indsats og brug deres feedback til at forbedre tiltaget.
- Fortæl nyansatte om reglerne.
- Del gerne succeshistorier – det skaber motivation og fællesskab.

»Røg- og nikotinfri arbejdstid har haft en meget positiv effekt. En række medarbejdere er stoppet med at ryge.«

Direktør,
VM Tarm

Få hjælp til ryge- og nikotinstop med appen Kvit

Appen kan hentes gratis og er til alle der ønsker at stoppe med røg og nikotin.

Mere viden og materialer

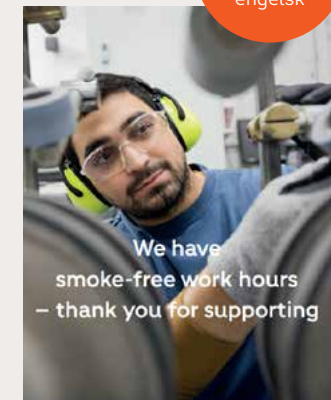
I kan finde materialer og læse mere om røg- og nikotinfri arbejdstid på **cancer.dk/rognikotinfriarbejdstid**. Der er plakater på både dansk og engelsk.

Få rådgivning og sparring

Kræftens Bekæmpelse tilbyder rådgivning og sparring om røg- og nikotinfri arbejdstid. Kontakt os på **roegfriarbejdstid@cancer.dk**.



QR kode
til appen



Plakater
findes
på dansk og
engelsk



»Vi indførte røg- og nikotin arbejdstid i august 2024, og det har medført at færre medarbejdere ryger eller tager nikotinprodukter.«

Direktør,
Scandic CPH Strandpark

»Hvis man som virksomhed overvejer at indføre røg- og nikotinfri arbejdstid, kan jeg kun anbefale det.«

Fællestillidsrepræsentant,
Ringkjøbing Landbobank

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden dannede i 2017 partnerskabet Røgfri Fremtid, der arbejder for, at ingen børn og unge ryger i 2030. I dag er mere end 300 kommuner, regioner, institutioner og virksomheder en del af partnerskabet. Hjælp til at blive røg- og nikotinfri er et vigtigt skridt på vejen mod en røgfri fremtid.