

Riskbedömning för Influencer

Var trygg i din arbetsmiljö

Förutom ett fullgott försäkringsskydd, en flexibel tjänstepensionslösning och en generös friskvårdshantering så är arbetsmiljön och arbetsvillkoren en förutsättning för en god hälsa.

Tänk på att föranmäla ditt uppdrag och få det godkänt av oss innan det påbörjas. Då gäller försäkringsskyddet och vi har då också möjlighet att anmäla en eventuell arbetsskada hos försäkringskassan.

Det är också viktigt att du upprättar ett uppdragsavtal mellan dig och din uppdragsgivare gällande bland annat ersättning, arbetsuppgifter och andra arbetsvillkor.

För att undvika ohälsa och olyckor är det viktigt att du känner dig trygg på din arbetsplats och är medveten om de risker som finns och hur de kan undvikas. Följande riskbedömning har gjorts för dig som är influencer.

Riskområde	Beskrivning av risk	Åtgärder för att minska risken
Psykisk hälsa	<ul style="list-style-type: none"> Hög stress på grund av press att ständigt prestera, upprätthålla engagemang med publiken, och nå uppsatta mål (följarantal, samarbeten, deadlines för sponsorer). Risk för utbrändhet på grund av oregelbundna arbetstider, kontinuerligt innehållsskapande och brist på balans mellan arbete och fritid. Negativ påverkan från onlinekritik, näthat och trollning, vilket kan leda till ångest, depression eller låg självkänsla. 	<ul style="list-style-type: none"> Balansera arbetsbelastningen genom att planera innehåll i förväg och sätta realistiska mål. Se till att ta regelbundna pauser och skapa tydliga gränser mellan arbete och fritid. Ha tillgång till professionellt psykologiskt stöd vid behov, såsom samtalsterapi eller stresshantering. Moderera kommentarer och blockera negativa eller hotfulla användare på plattformarna.
Digital säkerhet och integritet	<ul style="list-style-type: none"> Risk för dataintrång, hackning av sociala medier-konton och stöld av personlig information. Risk för identitetsstöld eller spridning av privat information (doxing), vilket kan leda till allvarliga integritetsintrång. Phishing-attacker och malware som kan infektera arbetsdatorer och mobiltelefoner. 	<ul style="list-style-type: none"> Använd starka lösenord och tvåfaktorsautentisering (2FA) på alla sociala medier-konton och e-postkonton. Undvik att dela för mycket personlig information online, inklusive platsdata och personlig information om familj. Installera och uppdatera antivirusprogram och brandväggar på alla digitala enheter. Utbildning i cybersäkerhet, inklusive att känna igen phishing-attacker och skadliga länkar.
Oregelbundna arbetstider och ergonomi	<ul style="list-style-type: none"> Långa arbetspass, ofta under oregelbundna tider, som kan leda till fysiska och psykiska påfrestningar. Felaktig arbetsställning och dålig ergonomi vid långa timmar framför datorn eller mobiltelefonen kan orsaka rygg-, nack- och ögonskador. 	<ul style="list-style-type: none"> Planera arbetstider för att säkerställa tillräcklig vila och återhämtning mellan arbetsuppgifter. Använd ergonomisk arbetsutrustning, inklusive stolar och skärmar, för att säkerställa korrekt arbetsställning. Ta regelbundna pauser för att sträcka ut kroppen och vila ögonen.
Risker vid samarbeten och kontrakt	<ul style="list-style-type: none"> Oklara eller osäkra villkor i kontrakt med sponsorer, företag eller nätverksplattformar kan leda till 	<ul style="list-style-type: none"> Använd en juridisk rådgivare för att granska kontrakt innan de skrivs under. Säkerställ att samarbetsvillkoren är tydligt definierade och i linje med personliga värderingar och varumärket.

	<p>ekonomiska förluster eller rättsliga problem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Press från företag eller sponsorer att marknadsföra produkter eller tjänster som inte är förenliga med personliga värderingar eller som kan skada varumärket. 	<ul style="list-style-type: none"> • Upprätta en ekonomisk plan och budget för att säkerställa stabila inkomster även mellan samarbeten.
Arbetsmiljö och fysiska risker	<ul style="list-style-type: none"> • Skador vid arbete på olika platser, som fotograferingar eller evenemang, särskilt i osäkra miljöer eller under riskabla förhållanden (väder, bristande säkerhetsutrustning). • Olyckor under fotografering eller videoinspelning, särskilt om teknisk utrustning inte används korrekt eller om arbetsområdet inte är säkrat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utför riskbedömningar på platser innan arbete inleds, särskilt för foto- och videoproduktion. • Använd rätt säkerhetsutrustning vid arbete på höjder eller i osäkra miljöer, exempelvis säkerhetssele eller hjälm. • Se till att teknisk utrustning som kameror, ljus och stativ är korrekt installerade och i gott skick.
Juridiska risker och ansvar	<ul style="list-style-type: none"> • Rättsliga åtgärder på grund av upphovsrättsintrång (användning av musik, bilder eller annat skyddat innehåll utan tillstånd). • Ansvar för falsk marknadsföring eller överdrivna påståenden om produkter och tjänster. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se till att du har rättigheter att använda allt innehåll som publiceras, inklusive musik, bilder och videoklipp. • Var noggrann och ärlig i marknadsföringsinnehåll för att undvika vilseledande information. • Konsultera en juridisk rådgivare för att hantera rättsliga frågor eller för att granska juridiska avtal.
Social exponering och säkerhet	<ul style="list-style-type: none"> • Risk för trakasserier, stalking eller fysiska hot från följare eller allmänheten. • Personlig säkerhetsrisk vid offentliga evenemang eller vid delning av platsdata på sociala medier. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vid behov, anställ personlig säkerhet vid offentliga evenemang eller möten med följare. • Var försiktig med att dela platsinformation i realtid på sociala medier. • Använd tekniska lösningar för att moderera eller begränsa kommentarer från farliga eller hotfulla personer på sociala plattformar.

Trots åtgärder för att minimera risken kan tillbudet eller olyckan vara framme. Då är det viktigt att rapportera och utreda händelsen så att nödvändiga åtgärder kan vidtas.

Använd följande blankett för att rapportera händelsen och skicka till oss via epost.

[Blankett för inrapportering av tillbud eller olycka \(pdf för utskrift\)](#)

[Blankett för inrapportering av tillbud eller olycka \(ifyllningsbar wordfil\)](#)

Lycka till i uppdraget som influencer och kontakta oss om du undrar över något. Tillsammans gör vi din arbetsmiljö bättre.