



Kaj fejrer 50 år som it-professionel:

Fra hulkort til mainframe

► SIDE 14



Få styr på dit hjemmekontor

► SIDE 22

Sexchikane undersøges

Alle studerende på videregående uddannelser vil fremover blive spurgt om sexchikane og kønskrænkelser, når de modtager undersøgelsen Uddannelseszoom, fastslår uddannelsesminister Ane Halsboe-Jørgensen [S]. Læs mere på prosa.dk



14

50 år med PROSA

I forsommeren modtog Kaj Jørgen Andersen et diplom fra PROSA som bevis på, at han har været medlem i 50 år. Han begyndte karrieren med hulkort i Danmarks Statistik, men endte med at programmere de store mainframe computere i forsikringsbranchen. "Jeg har været heldig at ride på it-bølgen og har aldrig følt, at jeg var nede i et hul", siger han.

ProsaBladet, Vester Farimagsgade
37A, 1606 Kbh. V, telefon 33 36 41 41
[prosaBladet@prosa.dk]

Redaktion: Ansvarshavende redaktør:
Ole Hoff-Lund [ohl@prosa.dk]
og journalist Stine Nysten [sny@prosa.dk]

Udkommer næste gang: 10. november.
Deadline for debatindlæg: 15. oktober.

Redaktionsudvalg: Christian A.
Christensen (formand), Kristina Jakobsen,
Peter Ussing og Kenneth Arbjerg
[redaktionsudvalg@prosa.dk]

Annoncer: DG Media

Design og grafisk produktion:
vahle+nikolaisen

Forsidefoto: Rasmus Sigvaldi

PROSA



< FUNFACT >

99,996%

Den gennemsnitlige tid,
danskerne havde strøm i
stikkontakterne i 2019. Tiden
uden strøm var 20 minutter.

73%

Andelen af strøm,
der stammer fra vind, sol,
vand og biobrændsler.

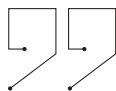
KILDE: ENERGINET



TEMA

Av, min arm

Mange er glade for den fleksibilitet, der følger med hjemmearbejde, men en ny PROSA-undersøgelse viser, at 15 procent af medlemmerne har fået fysiske smerter under nedlukningen. Imens har it-virksomheden Systematic med 1.100 ansatte udnævnt Corona Chief Entertainment Officers til at styrke kulturen og sammenhængskraften under coronakrisen.



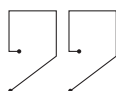
Vi oplever rigtig mange, der kommer ind og siger, at de har smerter efter længere tids hjemmearbejde og inaktivitet

- Lone Kousgaard Jørgensen, formand for Dansk Kiropraktor Forening



22

- 07 Innovationsland**
Danmark på 6.-pladsen på listen over verdens mest innovative lande.
- 08 Kampvalg**
Udsigt til kampvalg på PROSAs delegeret-forsamling i november.
- 12 Datakomprimering**
Forskere udvikler bæredygtige IoT-løsninger med ny teknik.
- 30 Guide**
Pas på nakke, ryg og skuldre - sy øvelser til hjemmekontoret.
- 36 Kurser**
Mød op og få indflydelse på PROSAs lokale generalforsamlinger.



Jeg håber, at japanske robotforskere indfrier deres løfter om at sikre især ældre bedre balance via en påspændt hale - en robothale

- Dorte Toft, journalist og forfatter



10



Fasthold kravene til hjemmearbejde

Udbruddet af Covid-19 i foråret blev starten på et meget radikalt eksperiment om, hvordan det er muligt at ændre den måde, som kontorarbejde udføres på. På mange arbejdspladser, ikke mindst i it-branchen, er antallet af ansatte, der arbejder hjemmefra streget kraftigt. Det har medført en stor og hastig udvikling i de metoder og værktøjer, der benyttes til at understøtte digitalt samarbejde mellem it-folk spredt ud over landet.

De første analyser af effekten af det meget hjemmearbejde viser, at det mange steder er lykkedes at opretholde produktiviteten selv under disse drastisk ændrede forhold.

Meget tyder på, at der globalt set vil komme væsentligt mere hjemmearbejde fremover. Nogle arbejdsgivere har endog lagt op til, at alt arbejde fremover skal ske som hjemmearbejde. De ser store fordele ved hjemmearbejde, såsom lavere udgifter til kontorhold og mulighed for at kunne rekruttere medarbejdere fra et større geografisk område.

Arbejdsgivere og endda visse lønmodtagerorganisationer har i den anledning slået til lyd for, at der skal slækkes på arbejdsmiljølovens krav til hjemmearbejde. De fremhæver, at reglerne er alt for skrappe, og at der er krav om hævesænkeborde.

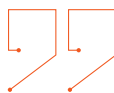
Men det er langt fra rigtigt. Der er ikke krav om hævesænkeborde – hverken hjemme eller på arbejdspladsen. Der er krav om, at bord og stol passer til dig, samt at du har en ordentlig skærm. Reglerne er lavet for at mindske nedslidningen. Dette er mere relevant end nogensinde på grund af den stigende pensionsalder.

Kroppen reagerer på forkerte arbejdsstillinger på helt samme måde, uanset om det foregår hjemme eller

hos arbejdsgiveren. Derfor bør reglerne også være de samme. Der er en enkelt undtagelse, for hvis hjemmearbejdet højst er én dag om ugen, så gælder arbejdsmiljølovens krav faktisk ikke.

Målet med arbejdsmiljøloven er at beskytte lønmodtagerne ved at forebygge skader. Mere hjemmearbejde er ikke anledningen til at slække – tværtimod er der jo netop endnu mere behov for beskyttelsen, hvis mængden af hjemmearbejde øges.

Det er vores holdning, at vi i stedet skal kræve, at arbejdsgiverne skal betale for det nødvendige udstyr til



Arbejdsgiverne skal betale for det nødvendige udstyr til hjemmearbejde

hjemmearbejde og kompensere for lønmodtagernes meromkostninger. Arbejdsgiveren sparer jo penge til varme, strøm til udstyret, rengøring, kantineordninger, kaffe og te. Og i de tilfælde, hvor mængden af hjemmearbejde øges kraftigt, spa-

res også lokaler. Det er ganske enkelt lønmodtagerne, der overtager disse betydelige udgifter. Så der er rigtig mange gode grunde til at kræve compensation.

Dér, hvor hjemmearbejde bliver reglen frem for undtagelsen, vil det i høj grad ændre på kravene til egen bolig. Der vil være behov for plads til egentlige kontorer i vores egne hjem. Det koster jo – og medarbejderne betaler, mens arbejdsgiveren sparer.

Der er både fordele og ulemper forbundet med hjemmearbejde, og vi bør prioritere at afdække, hvad der kan gøres for at kompensere for ulemperne. ▀

AV MIN ARM

Ny PROSA-undersøgelse sætter fokus på it-folks hjemmearbejde. Læs tema fra side 22

NYE KURSER!

AWS Certified SysOps Administrator Associate

Forbered dig til certificering og dygtiggør dig på kurset: **AW-910 Systems Operations on AWS**.

Du lærer om AWS services og features samt deployment og provisioning, availability, storage/data management, security, compliance og networking.

Der er masser af hands-on undervejs, så man får prøvet best practices og værktøjer af i praksis!

PRIS: 16.800,-

Afholdelsesgaranti:

d. 22/2, 6/4, 26/4



Azure Data Engineer Associate

På de to kurser får du evner og kompetencer indenfor implementering og design af Azure dataløsninger:

DP-200 Implementing an Azure Data Solution samt **DP-201 Designing an Azure Data Solution**

Kurserne klargør dig teoretisk til Azure Data Engineer certificering, men samtidig arbejder du praktisk med værktøjerne undervejs i et lab-miljø.

PRIS I ALT: 23.500,-

Afholdelsesgaranti:

d. 30/11, 7/12, 1/2, 4/2, 22/3, 6/4



Power BI Data Analyst Associate

Kurset **DA-100 Analyzing Data with Power BI** giver dig dybdegående viden om metoder og best practices indenfor modellering, visualisering samt dataanalyse med Power BI.

Du får erfaring og indsigt i processen at bygge rapporter med data retrieval, transformationer, data modellering (DAX), visualisering, rettigheder og apps.

PRIS: 16.400,-

Afholdelsesgaranti:

d. 26/10, 14/12, 18/1, 22/2, 12/4



EC-COUNCIL

Certified Ethical Hacker & Certified Network Defender

Helt nye versioner af EC-Councils anerkendte sikkerhedscertificeringer CEH og CND netop frigivet! Lær at beskytte din infrastruktur med avancerede sikkerhedsværktøjer eller find huller i dit eget system ved selv at hacke det. Kurserne kombinerer teori og praksis, så du har hands-on erfaring undervejs.

Dokumenter din viden og erfaring ved at bestå eksamen, som er inkluderet i prisen.

PRIS: 25.000,-

Afholdelsesgaranti:

d. 26/10, 16/11, 7/12, 18/1, 8/2



WWW.SUPERUSERS.DK

Tlf: 48 28 07 06



Alle priser er ekskl. moms

Top 10 i innovation

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Schweiz | 6. Danmark |
| 2. Sverige | 7. Finland |
| 3. USA | 8. Singapore |
| 4. Storbritannien | 9. Tyskland |
| 5. Holland | 10. Sydkorea |

Kilde: Global Innovation Index

<FOSSILFRI>

Google fjerner CO²-aftryk

Google har i årevis været storforbruger af grøn energi, og nu meddeler virksomheden, at den har nået sit mål om at annullere hele det CO²-aftryk, den har sat siden stiftelsen i 1998. Det er blandt andet sket ved massive investeringer i vindmølleparker og solenergi.

I en pressemeddelelse erklærer Google, at virksomheden vil være **helt CO²-fri i 2030**, så der kun forbruges grøn energi i alle datacentre og kontorer i hele verden.

“Mange ønsker at blive CO²-neutrale, men at være helt fossilfri 24 timer i døgnet rækker langt videre”, fastslår Google, der nu øger investeringerne i sol- og vindenergi yderligere.

Tidligere har Microsoft offentliggjort en plan om senest i 2030 at fjerne mere CO², end de selv udleder, så det CO²-aftryk, virksomheden har sat siden 1975, er slettet i 2050. Også Apple og Facebook meddeler, at de i 2030 vil have fjernet deres CO²-aftryk. ▀



<NYTÆNKNING>

Danmark topper i innovation

Danmark er forsat i den absolutte verdenselite, når det gælder innovation. Ifølge Global Innovation Index, der anvender 80 indikatorer til at rangere **innovationskapacitet og ydeevne** for 131 økonomier over hele kloden, er Danmark på en 6.-plads på listen over verdens mest innovative lande. Dermed bevæger Danmark sig en plads op ad rangstigen i forhold til sidste år.

Schweiz indtager førstepladsen, mens Sverige er nummer to. Rapporten udarbejdes af World Intellectual Property Organization (WIPO), Cornell University og INSEAD, og den måler innovation ud fra blandt andet uddannelse, infrastruktur, forretningsstruktur og politisk miljø. “Det er glædeligt at se, at Danmark rangerer højt på listen. Ikke mindst i en tid, hvor der virkelig er brug for nytænkning og innovationskraft. Både fordi den globale konkurrence er hård, men også fordi coronakrisen desværre har betydet en øget usikkerhed for mange virksomheder”, siger Mogens Baltsen, sektionschef hos Patent- og Varemærkestyrelsen. ▀

<TEKNOLOGI>

Portland forbyder ansigtsgenkendelse

Den amerikanske storby Portland i delstaten Oregon har indført det hidtil **most omfattende forbud** mod teknologi til ansigtsgenkendelse. Forbuddet gælder alle byens forvaltninger – herunder det lokale politi – samt restauranter, hoteller og en lang række andre forretninger med direkte kundekontakt.

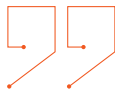
“Teknologi er til for at gøre livet nemmere. Den skal ikke bruges som et våben mod de selv samme borgere, som offentlige og private virksomheder betjener”, siger borgmester Ted Wheeler. ▀



FOTO: VESTAS



FOTO: MIKE BLAKE/REUTERS/INZAU SCANPIX



Når vi er dér, hvor vi genbruger kodeord, og vi gør det over længere tid, udsætter vi jo landet for en fare

– Peter Brahe, tidligere operativ chef i FE, til DR

Tekst >
Ole Hoff-Lund



FOTO: SCIENCE PHOTO LIBRARY/RITZAU SCANPIX

<KODEORD>

Ministres kodeord hacked

Syv nuværende ministre har deres hackede kodeord liggende helt åbent på internettet. Kodeordene stammer fra onlinetjenester som LinkedIn, Dropbox og fitness apps, der er blevet hacked i perioden 2012 til 2019. Det skriver DR Nyheder.

Seks af ministrene har **brugt deres folketingsmail til private formål** som at logge på sociale medier og fitness apps, og det kan gøre folketingsmailen modtagelig for angreb, mener flere eksperter i cybersikkerhed, som DR Nyheder har talt med.

”Det er et problem, når ministrene bruger folketingsmailen til private onlinetjenester og sociale medier. Ministrene udsætter

dermed folketingsmailen for flere trusler som phishing, ransomware og malware”, siger Henrik Kramshøj, der ejer firmaet Zecurity.

Transportminister Benny Engelbrecht (S) er en af de ministre, hvis kodeord er blevet lækket. Kodeordet var navnet på hans gamle hund: yolenthe. Børne- og undervisningsminister Pernille Rosenkrantz-Theil (S) har brugt sin folketingsmail til at logge ind på MyFitnessPal og MyHeritage, hvor man kan lave sit eget familiestamtræ.

De øvrige fem S-ministre er Jeppe Kofod, Astrid Krag, Morten Bødskov, Lea Wermelin og Mogens Jensen. ▀

<IT-PROFESSIONELLE>

Ny techblog ser dagens lys

En helt ny techblog hvor indholdet er skrevet af it-professionelle til it-professionelle. Det er resultatet af et nyt samarbejde mellem 11 store it-virksomheder i Aarhus-området og Aarhus Universitet, som i forvejen har etableret et samarbejde i foreningen Destination Aarhus for at tiltrække kvalificeret it-arbejdskraft.

TechBlog er ifølge initiativtagerne en platform, hvor it-professionelle kan **dele og finde teknisk viden**, indsigt og knowhow. Materialet er tilgængeligt for alle, og allerede nu er der indlæg fra it-professionelle i virksomheder som Trifork, Kamstrup, Grundfos, LEGO og Systematic.

Læs mere på medium.com/destinationaarhus-techblog ▀

```
0 1 0 0 1 1 1 1
1 0 1 0 1 1 1 0
0 0 1 1 0 0 0 1
1 1 1 0 1 0 0 0
1 1 0 0 1 1 0 1
0 0 1 0 0 0 1 1
```

<COVID-19>

Aftale om arbejdsfordeling

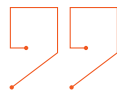
Med en ny politisk aftale kan lønmodtagere og arbejdsgivere benytte sig af arbejdsfordeling, så medarbejderne får en **højere dagpengesats** end på den eksisterende ordning. Det sker i et forsøg på undgå at afskedige medarbejdere under coronakrisen.

Aftalen betyder, at medarbejderne deles om det arbejde, der skal udføres, og i den resterende tid kan tage uddannelse eller gå hjemme på dagpenge. Ordningen gælder resten af året, men aftaler, der er igangsat senest 31. december 2020, kan fortsætte ind i 2021. ▀

[48%]

Stigningen i mængden af udenlandsk it-arbejdskraft i Danmark fra 2016 til 2019. I alt er der ansat næsten 10.000 it-folk fra udlandet i danske virksomheder. Indien er storleverandør med cirka 1.500 it-folk efterfulgt af Rumænien, Litauen og Bulgarien.

Kilde: Digital Hub Denmark



**Det er på høje tid, at den danske regering
tilslutter sig den overvældende modstand
mod ansigtsgenkendelse**

– Ole Tange, it-politisk rådgiver i PROSA

LEDIGHEDEN STIGER

Coronakrisen bider nu også hårdt i it-branchen. Blandt PROSAs medlemmer er ledigheden på **det højeste niveau siden 2005** og overgår dermed ledigheden under finanskrisen. Værst ser det ud blandt unge og nyuddannede.

01001111
10101110
00110001
11101000
11001101
00100011

6,89%

Samlet ledighed blandt PROSAs medlemmer i juli 2020. Den gennemsnitlige ledighed blandt alle landets a-kasser er på 5,20%.



<DELEGERETFORSAMLING>

Kampvalg om centrale poster i PROSA

Når PROSAs medlemmer samles til delegeretforsamling i Glostrup i weekenden 14.-15. november er der udsigt til kampvalg til de nuværende fire poster som forbundssekretærer. Ved redaktionens slutning havde ni kandidater meldt sig i feltet, men flere kan nå at stille op helt frem til valghandlingen.

Og de mange kandidater er umiddelbart godt for dynamikken og den politiske udvikling i PROSA, lyder det fra PROSAs formand Niels Bertelsen.



Det er vigtigt for demokratiet, og det er vigtigt for PROSAs fremtid, at der kommer nye politiske talenter på banen

– Niels Bertelsen,
forbundsformand i PROSA

– Det er positivt, at der i år er så mange medlemmer, der er villige til at trække i arbejdstøjet og bidrage til udviklingen af PROSA. Det er vigtigt for demokratiet, og det er vigtigt for PROSAs fremtid, at der kommer nye politiske talenter på banen, siger Niels Bertelsen.

Noget tyder derfor på, at medlemmerne har lyttet til formandens opfordring på delegeretforsamlingen i 2018, hvor han slog fast, at han "ikke holder evigt" som formand.

— Jeg ser gerne et generationsskifte. Så jeg opfordrer alle til at tænke over, hvordan vi kan organisere os, så vi kan tiltrække nye kvalificerede folk, der gerne vil tage del i det politiske foreningsarbejde, sagde han fra talerstolen.

Både Niels Bertelsen og næstformand Hanne Lykke Jespersen stiller op til en ny toårig periode, og intet tyder på, at de bliver udfordret til en direkte duel til formandsposterne.

Men for Niels Bertelsen er det afgørende, at flere unge melder sig som aktive i fagforeningen og smager på det fagpolitiske arbejde. For der er brug for nye idéer og frisk energi, mener formanden, og vejen til indflydelse er kort – eksempelvis i PROSAs hovedbestyrelse eller i de politiske udvalg.

— Jeg ser helst en løbende fornyelse, hvor de erfarne medlemmer og de unge kræfter i fællesskab kan gøre PROSA til en endnu bedre fagforening for vores medlemmer, siger Niels Bertelsen, der opfordrer alle medlemmer til at overveje, om de vil bruge en weekend i PROSAs tjeneste.

Udover de politiske valg er delegeretforsamlingen også stedet, hvor du som medlem kan debattere den it-politiske udvikling, diskutere PROSAs arbejdsplan for de kommende to år og netværke med it-folk fra hele landet.

Alle medlemmer har mulighed for at blive delegeret og deltage i delegeretforsamlingen, men det kræver, at du forinden har meldt dig på generalforsamlingen i din lokalafdeling i løbet af oktober. Du kan læse meget mere om delegeretforsamlingen i indstikket midt i bladet og på prosa.dk/df2020 ■

Udtryk

Intet som før
Statens Museum
for Kunst
8. september til
22. november

Tekst >
Ole Hoff-Lund

<KUNSTEPIDEMI>

Pest eller corona

Pest, kolera, tuberkulose, aids – og corona. Med et nyt initiativ inviterer Statens Museum for Kunst (SMK) på en tur gennem museets samling og fortæller historien om, hvordan epidemier gennem tiden har påvirket og forandret både verden og kunsten.

Udstillingen "Intet som før" viser, hvordan epidemier historisk set har ændret samfund og tvunget mennesker til at forestille sig verden på ny. Kunstsamlingen er fuld af spor fra tidligere epidemier, og publikum ledes gennem mere end 700 års kunst.

På ruten kommer man blandt andet forbi 1300-tallets sorte død, koleraen i midten af 1850'erne, tuberkulosen i tiden omkring det moderne gennembrud, den spanske syge ved 1. verdenskrigs afslutning og aids-epidemien omkring 1990.

"Datidens kunst kan skabe nye perspektiver på den krisetid, vi står i netop nu. En tid, hvor vi endnu ikke ved, hvilke forandringer corona-pandemien vil medføre, men hvor kunsten måske kan være med til at pege på, hvad der kommer efter, og hvordan vi kan leve med det", siger Mikkel Bogh, der er direktør for SMK.

På billedet ses den hellige Skt. Corona, der er skytshelgen i økonomiske spørgsmål. Tavlen med Skt. Corona blev opstillet i domkirken i Siena i 1351 – tre år efter at pesten havde fejtet ind over byen. ■





Boston Dynamics

Amerikansk robotvirksomhed, der har udviklet den dyrelignende robot Spot, som går på fire ben med en topfart på fem kilometer i timen. Spot kan bevæge sig i ujævnt terræn, har 360 graders kamera-vinkel og kan bære 14 kilos oppakning.

Når tech-løsninger søger problem



Dorte Toft

Journalist og forfatter

Gad vide, hvor mange robotter der allerede har endt deres liv i støvede lagerhaller? Robotter, der er udtjent som pr-sikker gimmick for chefer, der ville signalere frem-syn? Foreløbig er de robotter, der er udformet i menneskers eller dyrs billede, i hvert fald klasseeksemplet på begrebet løsning søger problem.

Tag for eksempel den firbenede robot Spot fra Boston Dynamics, præsenteret i 2015 og siden videreudviklet. Den minder om en halvstor hund uden hoved. Spot har været på øvelse med militæret i USA, i New Zealand forsøges den trænet som færehund, politiet i Massachusetts har demonstreret, at den kan åbne døre, på en Ford-fabrik skal Spot kortlægge fabrikshallerne via 3D-scanning og på Brigham and Women's Hospital i Boston skal "vovsen" nu på afstand scanne folk for coronasymptomer, herunder feber og åndenød.

Spot skal også ud på norske boreplatforme, fortæller Aker BP. Formålet er at opdage gaslæk og kunne færdes, hvor det er for farligt for mennesker. Argumentet for-farligt-for-mennesker har i øvrigt altid været et sesam-luk-dig-op, ligesom robotbaseret overvågning i tryghedens navn.

Indtil teknologier dur som problemløser, puttes uindfriede løfter blot i glemmekassen, og et kig i den viser masser om Second Life — det virtuelle univers, som fik myndigheder og firmaer til at poste millioner i

virtuelle filialer på nettet, hvor vi med hver vores avatar — vores virtuelle jeg — skulle købe ting og tjenester.

Konsulenthuset Gartner, kendt for sin spåkugle "hype cycle", troede så meget på Second Life, at beskeden i 2007 var: "I 2011 vil 80 procent af alle aktive internetbrugere og Fortune 500-selskaber have et 'second life', dog ikke nødvendigvis i Second Life".

Nutidige forførelser? Da jeg spurgte på Twitter, kom svarene hurtigt, og her er nogle få af dem: "Blockchain, den mest overhypede og underleverende teknologi i

nyere tid", svarede en. Andre pegede på IT-Branchens forslag om kunstig intelligens i alle offentlige it-systemer. Trykflomme overflader overalt i stedet for analoge drejeknapper, hvor de er bedst, blev nævnt. Og firmaers chatbots, som tit giver dårlig kundeoplevelse i stedet for det modsatte.

Jeg selv håber dog på, at japanske robotforskere indfrier deres løfter om at sikre især ældre bedre balance

Jeg selv håber dog på, at japanske robotforskere indfrier deres løfter om at sikre især ældre bedre balance via en påspændt hale - en robothale

dre bedre balance via en påspændt hale — en robothale. Noget mere cool at lade halen svinge fremfor at tøffe afsted med rollator, når den tid kommer. ▀



OVERVÅGNINGENS SKYGGESIDER

I næste nummer skriver lektor i informationsvidenskab Peter Danholt om de oversete sider af overvågningssamfundet.

Lær hvordan du beskytter dit domænenavn

Phishing, identitetstyveri og malware bliver en stadig større trussel mod danske virksomheder. Der findes dog sikkerhedsværktøjer i DNS, som kan beskytte din e-mail og hjemmeside mod denne form for angreb.

Vi udbyder 6 gratis kurser i, hvordan du kan beskytte dit domænenavn - fx ved at sætte det op med **DNSSEC** og **DMARC**.

- 16. november 2020:** Grundlæggende DNS
v/ Thomas Steen Rasmussen
- 17. november 2020:** DMARC-implemtering for teknikere
v/ Alwin de Bruin
- 18. november 2020:** DMARC-udrulning for it-ledere
v/ Alwin de Bruin
- 19. november 2020:** Beskyt dit domænenavn med DNSSEC
v/ Jakob Schlyter
- 19. november 2020:** IPv6 for begyndere
v/ Thomas Steen Rasmussen
- 20. november 2020:** Kryptering af e-mail og websites
v/ Thomas Steen Rasmussen

Tilmeld dig på www.dk-hostmaster.dk/kursus

Inkluderer forplejning og foregår hos DK Hostmaster i Ørestaden, København.



HURTIGT VIDERE I JOB?

➤ Min A-kasse er udvalgt til at deltage i a-kasseforsøget, som nu for alvor er skudt i gang. Det er en politisk forsøgsordning, hvor udvalgte a-kasser overtager en del af jobcentrenes ansvar for at få ledige i job. Min A-kasse er udvalgt i 10 kommuner: Gladsaxe, Gentofte, Lyngby-Taarbæk, Rødovre, Vallensbæk, Ishøj, Høje Taastrup, Dragør, Tårnby og Greve.

Vi får ansvaret for kontakten til medlemmer, der er i en opsigelsesperiode, samt ansvar for de tre første måneder af medlemmets ledighedsforløb. Det vil sige, at du som

ledig ikke skal bruge tid på møder med jobcenteret i den første del af din ledighed.

I stedet skal vi fokusere på at få dig videre i rette job - hurtigt. Hvis du bor i en af de nævnte kommuner og er opsagt eller ny-ledig, så har vi en række aktiviteter, vi kan tilbyde dig.

Læs nærmere om de forskellige tilbud på minakasse.dk

min A-kasse
REGION PROSA



Qi Zhang
Lektor og leder af Computer Engineering Program ved Aarhus Universitet i samarbejde med MIT og Boston University.

Forskerholdet Network Computing, Communications and Storage har forsket i **nye måder at komprimere IoT-data**, så det er muligt at udføre dataanalyse direkte på komprimerede filer.

Metoden kan have stor betydning for den såkaldte data-tsunami, som Internet of Things (IoT) medfører, og kan tjene som et fundament for **udviklingen af bæredygtige IoT-løsninger**.

Hvad bygger den nye teknik på?

Den nye komprimeringsteknik giver mulighed for at udføre dataanalyse direkte på komprimerede filer. Det gør det muligt at komprimere IoT-data – som typisk er data i tidsrækker – i realtid, inden data sendes i skyen. Herefter kan dataanalysen udføres direkte på de komprimerede data. Der er således ikke behov for at dekomprimere alle eller store fraktioner af data for at udføre analysen.

Hvordan fungerer det?

Hvis du i dag skal bruge 1 Byte data fra en 100 MB komprimeret fil, er du som regel nødt til at dekomprimere en stor del af filen for at få adgang til data. Vores teknologi giver hurtig adgang til de komprimerede data. Det betyder, at du kan få adgang til 1 Byte data ved at dekomprimere mindre end 100 Bytes, hvilket er flere størrelsesordener lavere end andre moderne teknologier. Det kan få kæmpe betydning for datatilgængelighed, databehandlingshastighed og skylagringsinfrastrukturen.

Hvad vil I opnå med projektet?

Det kan potentielt afhjælpe det stadigt stigende pres på kommunikation og infrastruktur til datalagring, og det kan bidrage til udviklingen af bæredygtige IoT-løsninger. I dag streames IoT-data konstant til skyen, og som en konsekvens af de enorme mængder af IoT-enheder, der implementeres globalt, forventes en eksponentiel datavækst. For at imødegå hurtig dataindsamling og dataanalyse foretrækker man ofte i dag at lagre data ukomprimeret. Ulempen ved det er, at det bruger meget lagerplads. Men hvis man lagrer data i komprimeret form, tager det tid at dekomprimere data, før man kan få adgang til dem og analysere dem. Dette projekt har derfor potentiale til ikke blot at reducere datalagringsplads, men også at fremskynde dataanalyse.

Hvad er næste skridt?

Sammen skal vi nu videreudvikle metoden og danne ramme for en end-to-end-løsning, der kan hjælpe med at nedskalere de eksponentielt stigende datamængder fra IoT-enheder. ▀

Projektet, der hedder Analytics Straight on Compressed IoT Data (Light-IoT), er støttet af Danmarks Frie Forskningsfond med 2,9 millioner kroner.

PROSA

DELEGERETFORSAMLING 2020

14.-15. NOVEMBER



PROSA indkalder til delegeretforsamling i weekenden 14.-15. november 2020.

Delegeretforsamlingen er stedet, hvor medlemmer fra hele landet mødes for at debattere it-faget og planlægge PROSAs arbejdsplan og fokusområder i de kommende to år.

Der vælges også kandidater til en række vigtige poster, hvor du kan få politisk indflydelse og et godt fagligt netværk med andre it-professionelle.

Vi betaler hotel og forplejning, men for at komme med skal du kontakte PROSA eller møde op til generalforsamlingen i din lokalafdeling i oktober.

Læs mere på prosa.dk/DF2020

TID OG STED:

14.-15. november
2020

Glostrup Park Hotel
Hovedvejen 41
2600 Glostrup



FARVEL,
DIN SKID

I forsommeren modtog Kaj Jørgen Andersen et diplom fra PROSA som bevis på, at han har været medlem i 50 år. Han begyndte karrieren i **hulkortafdelingen i Danmarks Statistik** og endte med at programmere i de store mainframecomputere i forsikringsbranchen. "Jeg har været heldig at ride på it-bølgen og har aldrig følt, at jeg var nede i et hul", siger han.

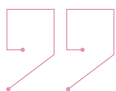
TEKST

Ole Hoff-Lund

FOTO

Rasmus Sigvaldi

0 1 0 0 1 1 1 1
1 0 1 0 1 1 1 0
0 0 1 1 0 0 0 1
1 1 1 0 1 0 0 0
1 1 0 0 1 1 0 1
0 0 1 0 0 0 1 1



Jeg gider ikke at rode med småting. Mit speciale er store datamængder og store sorteringer

Kaj Jørgen Andersen rejser sig adræt fra havestolen i udestuen og roder i en stak gamle papirer, han har lagt frem. Dokumenterne rummer scener fra et langt arbejdsliv som it-professionel: Lønsedler, eksamensbeviser, anbefalinger og billeder af firmafodboldholdet. Og så er der et lyserødt hulkort, hvor der øverst er påsat en lille hilsen, som er skrevet på en gammeldags printer.

“Farvel din skid. Kan du have det godt”, står der.

Det er en kærlig afskedssalut fra de gamle kollegaer i Danmarks Statistik, der ikke var helt tilfredse med, at Kaj Andersen i 1985 søgte nye græsgange som programmør i forsikringsbranchen. På det tidspunkt er hulkortene for længst udfaset og afløst af mainframe computere, men Kaj Andersen har været med hele vejen.

– Det var et stort spring fra hulkort til programmering, for pludselig skulle jeg forstå, hvad der foregik inde i maskinen. Én ting er at stå og sætte hulkort ind i store stakke, noget andet er at programmere det. Så der var masser af selvstudier for at lære hele operativsystemet og de tekniske termer at kende på engelsk, fortæller han.

Datidens Google

Tilbage i 1968 har Kaj Andersen fået plads som kontorelev i Danmarks Statistik. Han træder ind ad døren den 1. september til en elevløn på 846,08 kroner om måneden.



Modeltoget i Kaj Andersens herreværelse, hvor der også står fodboldpokaler på hylden.

– Det var min far, der fandt annoncen i Berlingske Tidende. Det var jo den tids Google, når man skulle søge job. Der stod i annoncen, at der var mulighed for edb, og det tændte mig, fordi det var noget med teknik, tal og logik. Og så var det jo noget nyt og spændende, der var på vej, husker Kaj Andersen.

Elevuddannelsen varer to og et halvt år, og skæbnen vil, at han bliver i Danmarks Statistik de efterfølgende 14 år på forskellige kontorer. Hulkortene er datidens metode til at indsamle og lagre statistiske oplysninger om borgerne, og de er opdelt i forskellige kolonner for blandt andet køn, nationalitet, uddannelse, kommune, alder og årsindkomst.

– Der var jo ikke noget online dengang, så vi kørte ud til Den Tekniske Højskole i Lyngby med hulkortene og fik dem kompileret og oversat, og så kørte vi tilbage igen

med listerne. Det var en UNIVAC 1005, der aflæste informationerne — en af forløberne til edb-maskinerne. Den havde et lille modul, vi kunne programmere til. Det var kun

4K. Det var jo ingenting. Og én gang om året kom der så en Statistisk Årbog ud i den anden ende, siger Kaj Andersen og tilføjer så efter en lille pause:

– Det var tungt arbejde.

Den 28. februar 1971 er han udlært, og i den anledning bliver han inviteret til frokost med Rigsstatistikeren i Folketingets restaurant. Invitationen har han stadig. Den er trykt på kraftigt papir med logo og underskrift.

– Han sagde tak for indsatsen og tillykke med den fine uddannelse. Og så havde jeg ellers fri resten af dagen og dagen efter, så jeg kunne fejre det ordentligt, siger Kaj Andersen, der melder sig ind i PROSA, da han er næsten udlært.

Militærnægter

Men i 1972 går Danmarks Statistik over til de store mainframecomputere af typen IBM 360-370. Kaj Andersen er fyr og flamme og tager programmørkurser hos IBM.

– Der fandtes ikke it-uddannelser. Man stod i lære, og så kom man på kurser i programmering hos leverandøren, siger Kaj Andersen.



Jeg var kontrolnørd, og jeg kunne godt lide at have total styring





Hulkort

Hulkort er en klassisk teknik til indtastning, indlæsning og opbevaring af data ved hjælp af en hulkortmaskine. Koden ligger i en kombination af huller, og kortene indlæses i en datamat via en hulkortlæser. Hulkortet blev taget i brug under folketællingen i USA i 1890.

I de år raser demonstrationerne mod Vietnamkrigen og Verdensbanken, og midt i ungdomsoprøret bliver Kaj Andersen indkaldt til militærtjeneste i telegraftrop-
perne. Det havde han ikke lyst til. Derfor søger han ind

som militærnægter på Teknisk Museum i Helsingør i et år, inden han i 1977 returnerer til Danmarks Statistik, hvor han også møder sin kone Jytte.

Her får han ansvar for uddannelsesstatistikken — et integreret elevregister, hvor man registrerer personens udvikling fra år til år hele vejen fra folkeskolen og op til de højere uddannelser. Statistikken er baseret på internt udviklede programmer, som er skrevet i Assembler og oversat til makrolinjer til statistiske formål med navne som Pluk (Udpluk), Stafe (Standard Fejlsøgning) og Tab (Tabeller). De mange data er lagret på magnetbånd.

— Min gamle kontorchef sagde, at i princippet er et magnetbånd jo en database. Og det måtte jeg give ham ret i. Det er jo svært at modbevise. Der var bare ikke den dér indeksemulighed til at finde tingene hurtigt frem, siger Kaj Andersen, der sideløbende tager en uddannelse som merkonom i databehandling.

CV

Kaj Jørgen Andersen

ALDER: 68 ÅR

UDDANNELSE:

Kontorelev i Danmarks Statistik i 1971, merkonom i databehandling og organisation i 1978 samt en række kurser og kortere uddannelser i blandt andet C, C++ og FOCUS. Erfaring med Cobol, SAS, Natural, Adabas, Predict, ISPF, JCL, MVS/ESA, BS2000

KARRIERE:

1970-1973: Hulkortoperatør og programmør i Danmarks Statistik
1973-1985: Edb-medarbejder i Danmarks Statistik som gruppeleder
1985-1998: Programmør i Kgl. Brand på auto- og provisionssystem
1998-2017: Systemansvarlig i Skandia og If Forsikring for Data Warehouse (DWH) statistikbasen

En datenfejl

Den uddannelse får han brug for, da han i 1985 får nyt job som programmør i forsikrings-selskabet Kgl. Brand, der har kontor på Højbro Plads.

— Det er matrikel nummer 1 i København med udsigt over Christiansborg. Meget finere kunne det ikke blive, siger Kaj Andersen og fremviser et fotografi af udsigten fra it-kontoret med kanalen og slotspladsen i forgrunden.

Skiftet til fjerde generations programmeringssprog er en helt anden verden. Det samme er det private arbejdsmarked, og startlønnen lyder på 17.031,10 kroner om måneden plus pension.



Herman Hollerith

Hulkortet og den elektromekaniske tabuleringsmaskine, der kan sammentælle tallene, blev opfundet af Herman Hollerith.

— Jeg skulle genoplæres for at lære databaser at kende og fjerde generationssprog og onlinebilleder og den slags. Det havde jeg aldrig arbejdet med før. Jeg vidste slet ikke, hvad skærbilleder var for noget, og at man kunne programmere dem, siger han.

Maskinerne er tyske Siemens med styresystemet BS 1000 og senere BS 2000, og arbejdet består i at lave tariffer til policer, som reguleres med årlige intervaller, samt et nyt provisionssystem, som beregner daglig provision og udbetaler lønninger til assurandørerne. Det foregår i databasen Adabas fra det tyske firma Software AG programmeringsproget hedder Natural.

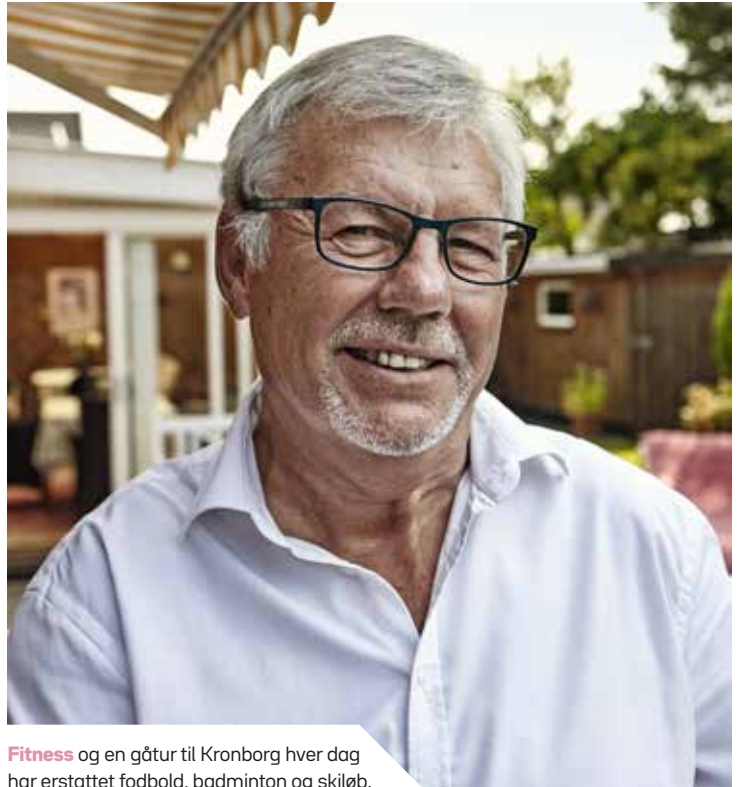
— Der kan du godt lave strukturerede systemer, for Natural kan kalde sig selv. Det stod jeg og to andre for. Så hed det pludselig en datenfejl, når noget gik galt. Men det var kompliceret, og det kunne hurtigt blive indviklet. Jeg følte, at der var meget spaghetti, hvor man købte alle mulige tilføjelser og linkede ekstra biblioteker på og sådan noget i stedet for at lave en totalløsning, siger Kaj Andersen.

PROSA for livet

Fagforeningsmæssigt er skiftet til Kgl. Brand også mærkbart. Over halvdelen af kollegerne er organiseret i Forsikringsforbundet, og kun nogle få er i PROSA.

— Jeg blev lidt skizofren, men det var helt utænkeligt for mig at gå over i en fagforening med alle de dér kontorassistenter. Vi var jo de rigtige teknikere og følte os lidt hævet over de andre på en eller anden måde. I PROSA snakker de om it, og det kan jeg forholde mig til, fastslår han.

I slutningen af 1990'erne bliver Kgl. Brand overtaget af den svenske finanskoncern Skandia. På det tidspunkt er Kaj Andersen stærkt involveret i personaleforeningen og er ansvarlig for både løbeklub og fodboldhold. Så da nogle kolleger lokker ham med til det traditionsrige, svenske langrendsløb Vasaløbet på 90 kilometer, siger han ikke nej.



Fitness og en gåtur til Kronborg hver dag har erstattet fodbold, badminton og skiløb.

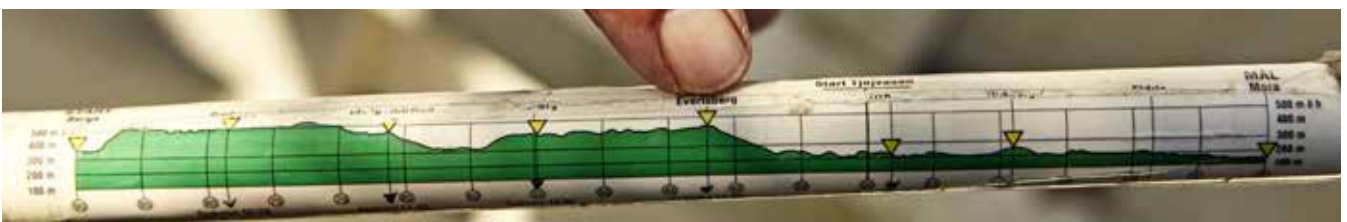
— Jeg var i rimelig god form med fodbold og løbetræning, men jeg havde ingen teknik til at stå på ski, så jeg stagede mig bare frem. Det var vanvittigt hårdt. Mine svenske kollegaer i Skandia havde fri dagen efter. Det havde vi ikke. Vi måtte møde op på arbejde, fortæller Kaj Andersen, der har løbet Vasaløbet tre gange i alt.

$5n$ qubits =
 1 qubits = $2n$ b
 1 qubits = 2
 $ts = 2n$ bits
 $2n$ bits n qu

Et skridt op

I 1998 rykker han et trin op ad karrierestigen, da han får jobbet som systemansvarlig for statistikbasen i forsikringsdelen af Skandia. Firmaet har nu skiftet navn til If Skadeforsikring og har 6-7.000 medarbejdere i hele Norden, og med jobskiftet kommer Kaj Andersen også tilbage til IBM-maskinerne.

— Jeg følte lidt, at ringen nu var sluttet fra min tid i Danmarks Statistik til statistikdatabasen. Jeg gik i gang med at transformere databasen fra Adabas til SAS, men den blev på mainframen som Adabas, og den kører



Skistaven viser stigningerne i det 90 kilometer lange Vasaløb i Sverige.



Mainframe computere

Den dominerende type mainframe i dag er efterfølgere til de oprindelige IBM S360/370 fra 1960'erne. Mainframes anvendes typisk af større virksomheder og institutioner, som har investeret i kritiske applikationer for år tilbage til behandling af store mængder data og online transaktioner.



faktisk stadig derinde. En mainframe er så integreret i alle ting med knopskydninger og fangarme, at den er næsten umulig at nedlægge. Man sagde jo for 20 år siden, at mainframen er død. Men det har ikke holdt stik, siger Kaj Andersen.

Skiftet til SAS (Statistical Analysis Software) gjorde alt ting betydeligt nemmere — både for ham og kollegerne i analyseafdelingen.

— Det er et meget, meget simpelt programmeringssprog. Bare du skriver et par linjer, kan du få en tabel ud i den anden ende. Det er baggrundsarbejdet, der er dyrt. Så analysefolkene sad dér og hyggede sig med at lave nogle lette ting, og så fik de æren for de flotte tabeller. Sådan var det. Men jeg kan bedst lide at sidde i maskinrummet på nederste niveau, hvor jeg programmerer og har systemansvaret og driften, siger Jørgen Andersen.

— Jeg var kontrolnørd, og jeg kunne godt lide at have total styring. Det med at give slip på ansvaret, det er ikke min stærke side, siger han.

Selv om den personlige computer gjorde sit indtog i 1980'erne, så har den del af it-verdenen aldrig rigtig appelleret til ham.

— Jeg var meget længe om at komme ind i pc-verdenen. Jeg levede i mainframe-verdenen. Jeg gider ikke at rode med småting. Mit speciale er store datamængder og store sorteringer, siger han.

Politikersnak

Fra sin position som systemansvarlig har han også fulgt med i nogle af de store it-skandaler og fejlslagne it-projekter, som jævnlige rammer avisernes forsider. For Kaj Andersen er en af de vigtigste erfaringer, at man skal holde sig til enkle processer og ikke gøre tingene for komplicerede.

— I nogle af de store it-skandaler, vi har set gennem årene, prøver man at bygge noget, der kan det hele. Men så tager knopskydningen typisk overhånd, og så går det galt, siger han.

Ifølge Kaj Andersen er det en fejl at tro, at man kommer væk fra de gamle problemstillinger, hvis bare man bygger nogle nye, store systemer.

— Det er politikersnak, hvis du spørger mig. De samme problemstillinger dukker hurtigt op igen. Se bare på Sundhedsplatformen. Det er endt med, at lægerne udfylder flere blanketter end før. De er nærmest blevet sekretærer. Jo mere, du bygger på af smarte ting, jo mere kompliceret bliver det — og det bliver ti gange så dyrt, siger han.

Rider på it-bølgen

Når han kigger i bakspejlet, har de 50 år i it-branchen budt på masser af udfordringer, god løn, sociale relationer og masser af sport i sin fritid. Som pensionist savner han heller ikke noget. Det skulle da lige være en motorbåd, som han kan have liggende i lystbådehavnen i Helsingør.

— Jeg har levet i den gode periode. Jeg har været heldig at ride på it-bølgen og aldrig været arbejdsløs eller følt, at jeg var nede i et hul, siger han.

Men hvis han arbejdsmæssigt skulle have valgt en anden it-vej, så ville han satse på processtyring og programmering af robotter.

— Jeg er meget fascineret af robotterne på Mars. Den første, de sendte

op, vejede jo 800 kilo. Det er fantastisk, at man kan programmere og styre den på så lang afstand. Hvis jeg skulle starte forfra, så kunne jeg godt finde på at programmere robotter. Det andet dér, hvor du knokler og knokler med at programmere, og der til sidst kommer en tabel ud i den anden ende — det er jo ikke helt det samme, siger Kaj Andersen, der efter sin pension i 2017 har bevaret sit medlemskab af PROSA.

— Jeg vil nødig undvære Prosabladet. Det gør, at jeg stadig føler en tilknytning til it-branchen, siger han. ▶



Hvis jeg skulle starte forfra, så kunne jeg godt finde på at programmere robotter



gode råd

KEEP IT SIMPLE

I al programmering handler det om at holde det simpelt. Tag udgangspunkt i de små, enkle processer og lad være med at gøre tingene mere komplicerede end nødvendigt.

UNDGÅ KNOPSKYDNING

Sørg for at holde dit system rent. Hellere en totalløsning end en masse tilbygninger og tilføjelser, som virker smarte, men kun gør det hele mere besværligt.

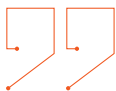
DOKUMENTÉR GODT

Dokumentation er et nøgleord. Mange gange findes den kun inde i hovedet på de it-folk, der har bygget systemet. En anden metode er at skrive kommentarer ind i programmet, så viden ligger gemt dér.

LIFE AS WE DON'T KNOW IT

Dette fremmedartede landskab er skabt af den argentinske kodekunstner Pablo Andrioli. Kunstværket er en kalejdoskopisk IFS fraktal, som er kodet i en fragment-shader ved hjælp af *Signed Distance Fields* (SDF), som er en metode til at lave 3D overflader.

Pablo Andriolis arbejde er baseret på at skabe billeder og animationer udelukkende fra kode ved hjælp af *fragment shader* programmering. Han er primært fokuseret på fraktalkunst og er aktiv på hjemmesiden Shadertoy, hvor det er muligt at kode online real-time animationer. I øjeblikket deltager han i en demoscene, som er en international subkultur for computerkunst, hvor han laver grafik i "4kb introer": Selvstændige, ekstremt små edb-programmer, der producerer audiovisuelle præsentationer. Det sker under pseudonymet Kali. ▀



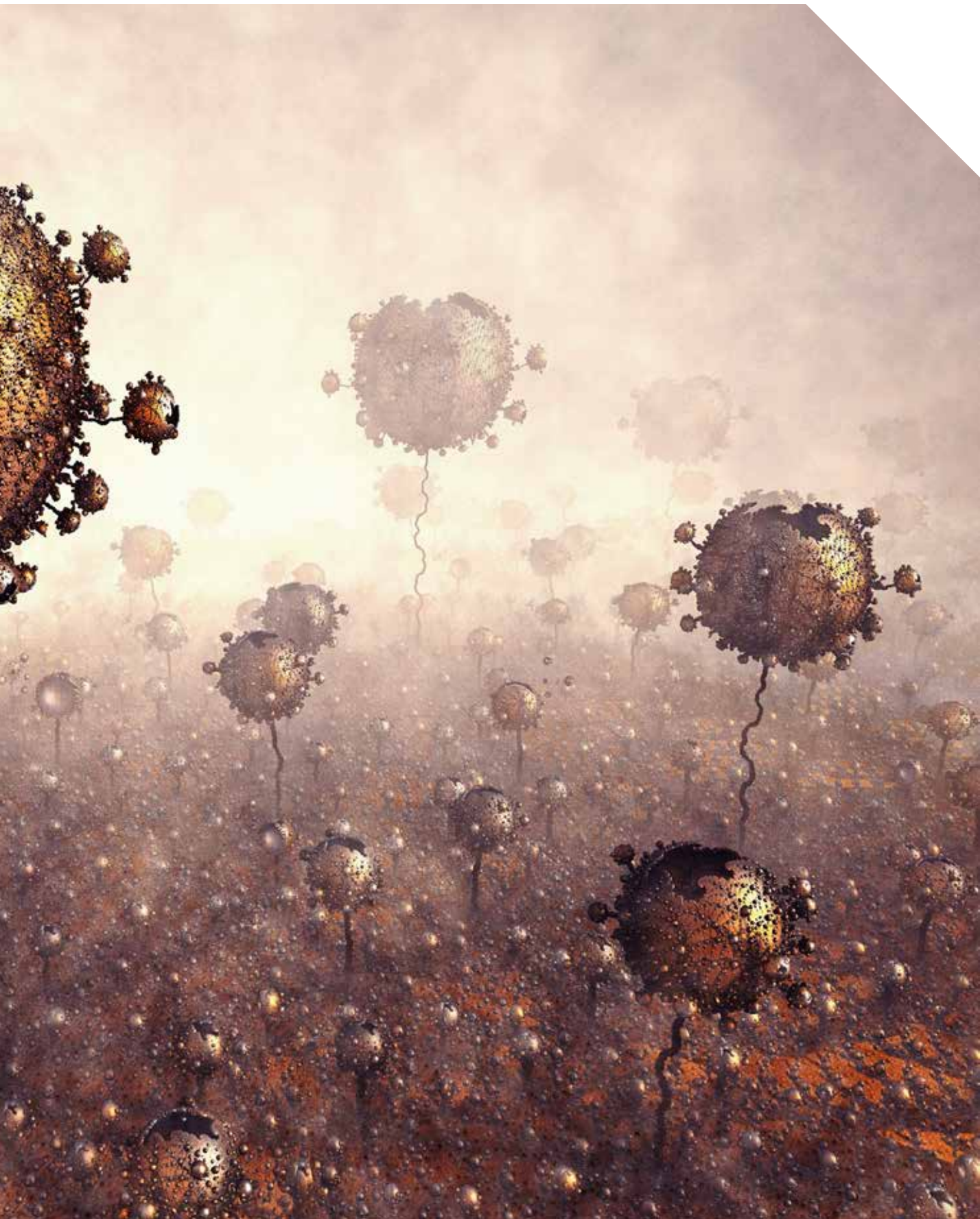
For mig er shader-kunst ligesom at bygge et skib inde i en flaske. Det er lige så svært, som det er tilfredsstillende

Pablo Andrioli er en 42-årig, selv lært kodekunstner, der er bosat i Buenos Aires, Argentina. Han underviser på Multimedia Art Faculty ved National University of Arts i Argentina. Instagram: [@ok.im.kali]



shadertoy.com/user/Kali





HJEM, kære HJEM

TEKST

Stine Nysten

Halvdelen af PROSAs medlemmer **drømmer om at arbejde mere hjemme**, end de gjorde før coronakrisen. Men i mange tilfælde lever it-folkenes hjemmearbejdsplads ikke op til lovens krav, og næsten hver sjette oplever fysiske smerter som resultat.

Mikkel Henssel

ILLUSTRATION

A

It for få it-professionelle har en ordentlig hjemmearbejdsplads. Og alt for mange får gener af at passe jobbet fra privaten.

Det konstaterer Allan Pleman, der er arbejdsmiljøkonsulent i PROSA. Han er dykket ned i tallene i en stor undersøgelse foretaget blandt PROSAs medlemmer i kølvandet på corona-nedlukningen. Formålet er at tage temperaturen på it-folks holdning til det at arbejde hjemme. Samlet set har 2.019 privatansatte og 437 offentligt ansatte it-professionelle deltaget, og deres svar viser, at næsten halvdelen ønsker at arbejde mere hjemme, end de gjorde før coronakrisen.

Arbejdsmiljøloven siger, at du skal have en ordentlig stol og et bord, der passer i højden, hvis du arbejder hjemme mere end én dag om ugen. Og hvis du arbejder på en bærbar computer, skal du bruge ekstern skærm, mus og tastatur.



Men PROSAs undersøgelse viser, at det står grelt til hos dem, der ønsker at arbejde hjemme mere end én dag om ugen. Kun halvdelen opfylder lovkravet til bord og stol, og af de 73 procent, der arbejder på en bærbar computer, har kun 69 procent ekstern skærm, mus og tastatur. Samtidig har kun halvdelen fået betalt deres it-udstyr af deres arbejdsgiver, og det kalder Allan Pleman tankevækkende.

– Det tyder jo på, at relativt mange bruger deres egen pc til at arbejde på. Men de bør bruge en arbejdsgiver-pc, for det er dennes ansvar, at data bliver opbevaret korrekt, og at pc'en er sikret på et sikkerhedsmæssigt forsvarligt niveau. Bruger man sin egen pc, er der stor risiko for, at der bliver efterladt data i midlertidige filer og lignende. Det kan også være svært at sikre sig, at børn eller ægtefælle ikke kommer til at se virksomhedsdata, som de ikke er berettiget til at se, siger han.

For egen regning

Arbejdsmiljøloven fastslår, at arbejdsgiveren er ansvarlig for, at en medarbejders arbejdsplads lever op til loven. Men det betyder ikke, at chefen er forpligtet til at sørge for, at du har en god, ergonomisk kontorstol og et hævesænkebord hjemme i privaten. Du kan som ansat nemlig ikke stille krav om, at din chef skal betale dit arbejdsmøblement derhjemme.

Så hvis du ikke har en ordentlig arbejdsplads derhjemme, har din arbejdsgiver i princippet to muligheder. Han kan vælge at betale for, at den lever op til lovens krav, eller han kan forbyde dig at arbejde hjemme, indtil forholdene er bragt i orden.

– Siger din arbejdsgiver nej til at betale til dit hjemmekontor, må du gøre op med dig selv, hvad du egentligt ønsker. Har du pladsen til det, og ønsker du at arbejde hjemme mere end én dag om ugen, så bør du sikre dig, at du har en god stol, et bord, der passer i højden, en arbejdsgiver-pc og eventuelt en ekstern skærm, mus og tastatur, siger Allan Pleman.

Husk pauserne

Og der er en grund til, at reglerne findes. For dårlige arbejdsstillinger koster på helbredet. 15 procent af deltagere i undersøgelsen tilkendegiver, at de har fået fysiske gener af at arbejde hjemme under coronakrisen. Det billede kan Lotte Kousgaard Jørgensen, der er formand Dansk Kiropraktor Forening, godt genkende.

– Vi oplever rigtig mange, der kommer ind og siger, at de har smerter efter længere tids hjemmearbejde

og inaktivitet. Der er ingen tvivl om, at det har været en hård periode, der har fået smerterne i muskler og led til at blusse op hos mange, som måske ikke har et hævesænkebord eller har siddet for meget i sofaen og arbejdet, siger hun.

Hvis du vil undgå, at smerterne bider sig fast og bliver til kroniske lidelser, er det vigtigt, at du holder dig i gang. Du kan eksempelvis indføre en rutine med en gå- eller cykeltur både morgen og aften, og du bør også tage pauser i løbet af dagen. Rejs dig eksempelvis fra stolen og sving kraftigt med armene i tre minutter for at få blodcirkulationen i gang.

– Man glemmer nemt at holde pauser, når man sidder derhjemme. Men det er ikke raketvidenskab. Det handler om at få pulsen op og skabe variation i det stillesiddende arbejde, siger hun.

Mærker du en uvant ømhed eller vågner om natten med smerter i kroppen, skal du tage det alvorligt.

– Længere tids påvirkning af muskler, led og nerver kan godt sætte sig, så du er nødt til at søge behandling og vejledning. En musearm er jo lidt en kronisk skade, der kan vende tilbage fra tid til anden. Jo før, du reagerer på det, jo bedre, siger Lone Kousgaard Jørgensen.

Hvis du fremadrettet ønsker en mere permanent ordning om at arbejde mere hjemme, opfordrer kiropaktorformanden dig til at tale med din arbejdsgiver om at få styr på hjemmearbejdspladsen.

– Måske er din skærm for lille, måske sidder du i en skæv arbejdsstilling. Det er vigtigt, at du tager den snak med din arbejdsgiver og sørger for at få fragtet kontorstol, tastatur og en ordentlig skærm hjem, siger hun.

Tvunget hjemmearbejde

Mens mange it-professionelle altså går med overvejelser om, hvorvidt de skal arbejde mere hjemmefra, er der også nogle, hvor valget er truffet for dem. Det gælder blandt andet de ansatte på DXC, hvor ledelsen har meldt ud, at de skal arbejde hjemme frem til 31. december. Og det må ledelsen gerne.

– Arbejdsgiveren har ret til at lede og fordele arbejdet, herunder bestemme hvor det skal udføres, og så længe arbejdsgiver betaler din løn, har du pligt til at



STØJ PÅ KONTORET

Hele 60 procent af respondenterne i PROSAs undersøgelse siger, at de bedre kan koncentrere sig hjemme end på arbejdspladsen.

– Jeg synes, det er tankevækkende, at så mange har arbejdspladser, hvor de ikke kan få ro til at koncentrere sig om arbejdet. Det burde være i virksomhedens egen interesse at lave anvendelige arbejdspladser, siger Allan Pleman, arbejdsmiljøkonsulent i PROSA.

OPLEVELSER MED AT ARBEJDE HJEMME:

40 procent peger især på manglen på den daglige kontakt med kollegaerne.

22 procent fik ikke holdt pauser.

17 procent havde svært ved at få adskilt fritid og arbejdstid.

76 procent var glade for at slippe for transporten.

65 procent oplevede større fleksibilitet mellem arbejde og fritid.

60 procent fandt det lettere at koncentrere sig.



Helbredet belastes af længere tids inaktivitet, siger Lone Kousgaard Jørgensen, formand for Dansk Kiropraktor Forening.

stille din arbejdskraft til rådighed. Det vil sige, at du skal udføre dit arbejde, som du plejer i det omfang, det kan lade sig gøre hjemmefra, siger Camilla Winther, der er jurist i PROSA, og tilføjer:

— Når der ikke er tale om en varig ændring af arbejdssted fra kontor til hjemmearbejdsplads, men kun en tidsbegrænset ændring af arbejdssted, så kan du ikke nægte.

Er der derimod tale om en varig ændring af arbejdsstedet, så du fremadrettet permanent skal arbejde hjemmefra, bør du kontakte PROSA og høre nærmere om tillæg til kontrakt og arbejdsgivers forpligtigelser i forhold til arbejdsmiljøloven, anbefaler juristen.

Udfordringer

Spørger man de it-professionelle, hvordan det er mindre effektivt at arbejde hjemme end på arbejdspladsen, peger 63 procent af deltagerne i undersøgelsen på, at det er vanskeligere at videndele og sparre med kollegaerne.

— Undersøgelsen viser, at der er et behov for en vekselvirkning mellem hjemmearbejde og perioder, hvor man er til stede samtidig på arbejdspladsen. Særligt peger mange på, at den indledende projektfase er et tidspunkt, hvor det er væsentligt at mødes fysisk, siger Allan Pleman.

Han oplever samtidig, at der er et stort behov for at få afklaret, hvornår og hvor længe det er i orden at have slukket for kommunikationen, når man arbejder hjemme.

— Nogle respondenter peger på, at netop denne mulighed er med til at fjerne forstyrrelser, mens andre irriteres over, at de ikke får svar på deres henvendelser, fordi det blokerer for, at de kan komme videre med deres arbejde, siger han.

Nogle it-folk har det rigtig svært med at arbejde hjemme. Hele fem procent — altså små 125 personer — tilkendegiver i undersøgelsen, at de har fået psykiske skader af at arbejde hjemme. Og hvis du ved, at du mistrives ved at sidde hjemme, er der ifølge jurist Camilla Winther kun én ting at gøre.

— Tag en snak med din arbejdsgiver og fortæl om årsagen til din mistrivsel, så I i samarbejde kan forsøge at finde en løsning på problemet. Om det skal være en isoleret arbejdsplads på virksomheden eller et kontor ude i byen må afhænge af situationen. Men det er vigtigt at gøre din arbejdsgiver opmærksom på, hvis du mistrives — både under corona og generelt, siger hun.

Slæk ikke reglerne

Men faktum er, at hjemmearbejdet er kommet for at blive. Flere og flere it-professionelle både ønsker og får lov til at arbejde mere hjemme. Og samtidig oplever PROSA arbejdsgivere, der nedlægger de faste kontorarbejdspladser og på den måde begrænser de ansattes brug af arbejdspladsen. Det har ført til ønsker om at slække på reglerne for hjemmearbejde. Blandt andet har administrerende direktør i Codan, Christian Baltzer, foreslået, at grænsen for, hvornår kravene til hjemmearbejdspladsen gælder, flyttes fra én til to hjemmearbejdsdage ugentligt.

Men det er ikke vejen at gå, understreger Allan Pleman. Han oplyser, at PROSA arbejder aktivt for, at loven ikke ændres.

— Der er ingen grund til at revidere reglerne, og i PROSA ønsker vi at holde



Kravene til hjemmearbejdspladsen er altså ikke særligt skrappe

— Allan Pleman, arbejdsmiljøkonsulent i PROSA

fast i kravene om indretning af hjemmearbejdspladsen. Jeg kan absolut ikke se nogle fordele i, at man vil fjerne den lovbestemte beskyttelse for medarbejderne. Kravene til hjemmearbejdspladsen er altså ikke særligt skrappe. Alt kan gøres med relativt få midler og på en måde, som passer ind i medarbejdernes hjem, siger han. ▀

[Portræt] af en NEDLØKKNING



Da Danmark lukkede ned, åbnede hjemmekontoret op. Tre medarbejdere fra Systematic – **en af landets største it-virksomheder** – fortæller her om deres erfaringer med at flytte 1.100 medarbejdere fra kontorer i 11 lande over til hjemmearbejde med alt, hvad det indebærer af it-udfordringer og virtuel kundepleje.

TEKST

Stine Nysten

FOTO

Tobias Nicolai

0 1 0 0 1 1 1 1
1 0 1 0 1 1 1 0
0 0 1 1 0 0 0 1
1 1 1 0 1 0 0 0
1 1 0 0 1 1 0 1
0 0 1 0 0 0 1 1



Hvis folk ved, hvad de skal, og oplever, at de har en acceptabel deadline, så er min erfaring, at folk trives med deres arbejde – også hjemmefra, siger Tim Timmins, der er it-chef hos Systematic.

flere hundrede udvikleres store stationære arbejdsmaskiner står solidt placeret på kontorerne?

– Vi fik fat i alle de laptops, vi kunne, gjorde dem klar og fik installeret Citrix og VPN clients, siger Tim Timmins, der meget tidligt havde indset, at kapaciteten var det, der allerførst skulle styr på.

– Fordi vi var hurtige til at bestille, kom vi først i køen og fik det, vi skulle bruge, siger han.

Leveret til døren

Så snart en computer var klar, skulle den i prioriteret rækkefølge ud til medarbejderne. De, der beskæftigede sig med kunder og forretning, stod øverst på listen.

– Hvis medarbejderen var i risikogruppen eller var afhængig af offentlig transport, kørte vi ud i firmaets debiler og stillede computeren på dørmåtten. De, der selv kunne hente, bookede en tid og sad så i bilen på parkeringspladsen og ventede, til det blev deres tur til at hente en afsprittet computer, fortæller han.

Stort set hele it-afdelingen blev sendt hjem med det samme, så der var kun Tim Timmins og 3-4 it-folk på hovedkontoret tilbage og et par stykker på kontoret i Bukarest. Den lille uge, der fulgte, inden han kunne sende resten hjem, kalder it-chefen for "intens".

Under nedlukningen var den besked, der oftest tikkede ind til it-afdelingen, at der var problemer med langsomt netværk.

– Men når man arbejder hjemme, er man ofte på sit lokale netværk. Og når det så viser sig, at der også lige er tre hjemsendte skolebørn i husstanden, der også bruger netværket, så gav det ligesom sig selv, hvor problemet lå, siger Tim Timmins.

Systematic havde ifølge Tim Timmins et stort forspring, fordi han allerede for flere år siden havde implementeret Teams.

– Det var heldigt, at vi havde et testet og velafprøvet digitalt samarbejdsværktøj. Vi skulle slet ikke forholde os til, hvordan den digitale kommunikation skulle foregå eller håndtere eventuelle Zoom-problematikker, siger han.

Vi fik trykprøvet vores evne til at omstille os

– Tim Timmins

Sprint er en fordel

Tim Timmins er overbevist om, at det har hjulpet it-afdelingen, at de er vant til at arbejde i sprint.

– I begyndelsen af hver måned taler vi om, hvad vi skal nå i sprintet, og sætter herefter en realistisk deadline. Når det er gjort, kaster folk sig over deres opgaver.

Stående klapsalver. Det er bestemt ikke noget, it-folk er vant til, erkender Tim Timmins. Men det var præcis, hvad der mødte den 55-årige it-chef og hans medarbejdere, da Systematic 26. maj holdt den første Company Briefing efter forårets nedlukning.

Kollegaernes applaus flød imod dem, fordi Tim Timmins og hans tropper fra hovedkontoret på Søren Frichs Vej i Aarhus havde sikret, at langt størstedelen af de 1.110 medarbejdere – der er fordelt på 12 kontorer i 11 lande – havde fuldt funktionsdygtige hjemmekontorer i løbet af den første nedlukningsuge i marts.

For Systematic, der lever af at levere kritiske softwareløsninger til blandt andet sundhedssektoren, politi og forsvar, er det afgørende at sikre stabil drift af virksomhedens løsninger. Og hvad gør man så, når

Hvis folk ved, hvad de skal, og oplever, at de har en acceptabel deadline, så er min erfaring, at folk trives med deres arbejde — også hjemmefra, siger han.

En af de ting, han dog ændrede på under nedlukningen, var frekvensen af møder i afdelingen.

— Vi begyndte at stikke hovederne sammen hver morgen. Vi fandt ud af, at det blev vi nødt til, når vi ikke længere rendte ind i hinanden ved kaffemaskinen, på kontoret eller i kantinen, siger Tim Timmins.

Han satte sig også for hver dag at kontakte et par ansatte for lige at fornemme, hvor de mentalt var henne.

Selv lægger han ikke skjul på, at han helst vil arbejde på kontoret, og han betegner nedlukningen som en forhindring — en modstander, der blev besejret.

— Afdelingen reagerede fantastisk. Så på den måde blev det alligevel en god oplevelse, hvor vi fik trykprøvet vores evne til at omstille os. Og så fik vi jo klapsalverne, da vi kom tilbage til kontoret, siger han.

Online er fattigt

40-årige Aron Rauff arbejder som Implementation Consultant i Systematic' Healthcare-afdeling og er tilknyttet et produkt, der er udviklet til at løse logistiske



Sebastian Højholm var under nedlukningen Corona Chief Entertainment Officer.

serviceopgaver på hospitaler. En slags Uber, forklarer han. Hvis der skal tages en blodprøve, vil systemet sørge for, at de sygeplejersker, der har tid og er tættest på, får opgaven. Det samme er tilfældet, hvis der efterfølgende skal bruges en portør til at flytte patienten.

— Når en kunde har købt systemet, og det er installeret, så kommer jeg on site, når det organisatorisk skal ruller ud, siger han.

Systemet digitaliserer en proces for servicefolkene, der hidtil har været analog. Med andre ord er der tale om en forandringsproces.

— Så for at sikre, at implementeringen går bedst muligt, er det virkelig nyttigt for mig at blive klog på den konkrete virkelighed, som systemet skal leve i. Der er meget tavs viden på en arbejdsplads, som er nyttig for mig at få fat i. Derfor er det en fordel at være på stedet, så jeg kan fornemme stemninger, se ansigtsudtryk og kropsholdninger, siger Aron Rauff.

Ude er bedst

Da Danmark lukkede ned, var han i gang med at rulle sit produkt ud i

en svensk region med syv hospitaler. På to af dem var systemet implementeret inden coronaubruddet, og Aron Rauff skulle have været på det tredje i april. Det blev ikke til noget. I stedet blev det online.

Heldigvis havde svenskerne et godt setup, så der var folk fra hospital 2 med, da systemet blev udrullet på hospital 1, og så fremdeles.

— Så da jeg skulle klare udrulningen på hospital 3, havde jeg mødt nogle af personerne på hospital 2. Alt i alt var de godt forberedt, og det var forholdsvis smertefrit at

CV

Systematic

GRUNDLAGT:

Etableret i 1985 af koncernchef Michael Holm med hovedkontor i Aarhus og kontorer i 11 lande. Første kunde var det danske søværn.

KERNEFORRETNING:

Digitalisering, sundhed, forsvar og national sikkerhed.

MEDARBEJDERE:

Har i dag ansat flere end 1.000 medarbejdere fordelt på 27 forskellige nationaliteter.

Der er noget større - en ånd, der binder os sammen

— Sebastian Højholm



Det, jeg er god til, er at forstå en brugskontekst. Jeg synes, det er fattigt at klare det online

— Aron Rauff

køre det online. Jeg kunne gennemføre den overordnede introduktion og undervisning virtuelt, og så tog de over, siger Aron Rauff.

Det vigtigste er, at kunden bliver tilfreds og får mest muligt ud af produktet, men også for Aron Rauff er det mest tilfredsstillende at være onsite.

— Jeg holder af at være ude, så jeg kan se det, vi laver på kontoret, komme ud og leve. Og det, jeg er god til, er at forstå en brugskontekst. Jeg synes, det er fattigt at klare det online, siger han.

Han oplever også, at han ved at flytte sig fysisk sætter sig op mentalt. Ofte får Aron Rauff også en rundvisning eller en frokost, som bryder det intense format.

— Der vil være en kulturel og sproglig forskel, som man bedre kan fange ansigt til ansigt. Det mangler, når det hele er virtuelt, siger han.

Sammen hver for sig

Så snart nedlukningen var et faktum, blev der i Systematic udnævnt en håndfuld midlertidige Corona Chief Entertainment Officers (CCEO). En af dem var 29-årige Sebastian Højholm, der ud over at arbejde som User Experience Designer i Defence-afdelingen også sidder i bestyrelsen for personaleforeningen.

— Meget hurtigt kom der besked fra ledelsen om, at vi skulle udtænke idéer til, hvordan medarbejderne rundt om på hjemmekontorerne stadig kunne føle sig som en del af virksomheden, siger han.

$5n \text{ qubits} = 2^{5n} \text{ bits}$
 $1 \text{ qubit} = 2 \text{ bits}$
 $2n \text{ bits} = 2^n \text{ qubits}$

Opgaven var at finde på aktiviteter i cyberspace på tværs af tidszoner og landegrænser. Det blev blandt andet til virtuelle fredagsbarer over Teams, ligesom der blev kørt digitalt bingo, hvor folk skulle gætte på corona-relaterede sange, som eksempelvis "Don't stand so close to me" med The Police. Noget af det mest populære var en 10 minutter lang morgenmeditation med omkring 200 deltagere.

— Vi prøvede at replikere de fysiske tiltag, men noget har været lettere end andet, siger Sebastian Højholm.

CCEO'erne stødte blandt andet ind i et par tekniske udfordringer. Én kom til at mute den guitarist, der skulle underholde til en virtuel koncert. Og så var der lige det med at arrangere noget for de udenlandske lokationer. Eksempelvis er rumæneres brug af stearinlys ikke helt den samme som her, erfarede han.

— Vi tænker først og fremmest på hygge, for dem er det mere de døde, de tænker på, når de tænder lys, siger han.

Selvom CCEO er en midlertidig titel, så håber Sebastian Højholm, at personaleforeningen kan følge op på erfaringerne.

— Coronaen betød, at vi måtte tænke virtuelt. Dermed kunne vi også tænke globalt. Lige nu er vi ved at blive klogere på, hvordan vi kan gøre det. Vi har fundet ud af, at vi kan noget på tværs af kontorerne. Vi har en større bevidsthed. Virksomheden består ikke kun af en række kontorer. Der er noget større — en ånd, der binder os sammen, siger han. ▀

Guide

Tekst >
Ole Hoff-Lund

Illustration >
Mikkel Henssel

OP OG HOP

Hvis du skal tilbringe meget tid på hjemmekontoret, er det vigtigt, at du skaber faste rutiner, som holder dig fysisk i gang.

Indfør aktive pauser i løbet af dagen, hvor du går en kort tur eller laver fysiske øvelser. Bevægelse stimulerer hjernen, så aktive pauser forbedrer både din effektivitet og kreativitet.

Langvarigt stillesiddende arbejde medfører derimod en betydelig risiko for hjertekarsygdomme, fedme, diabetes samt muskel- og ledsmerter.

30

Voksne mellem 18 og 64 år bør have mindst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen ved moderat til høj intensitet.



Her er syv små øvelser, som du kan lave derhjemme, og som kan være med til at forebygge smerter og spændinger i ryg og nakke. Lav dem én eller to gange om dagen – så er du nået langt!

7 SKARPE TIL NAKKE, RYG OG SKULDRE

1. Dobbelthagen

Sid i stolen, og se lige frem. Hold blikket på et fast punkt og træk hovedet bagud, så du får dobbelthage. Hold stillingen i 5 sekunder og lad hovedet komme frem igen. Gentag 10 gange. Lav øvelsen hver gang du begynder at "stivne" i nakken. Du kan sagtens lave den, mens du arbejder eller taler i telefon.



2. Rul skuldrene

Rul med skuldrene i store bevægelser frem-op-bagud-ned-frem. Rul tre gange hver vej, hold nogle sekunders pause og gentag tre gange.

3. Stræk siden

Tag fat i stolesædet med højre hånd. Tag fat i hovedet med venstre hånd og træk let, så halsen og hele siden strækkes ud (det må ikke gøre ondt). Hold stillingen i 20 sekunder og skift side. Gentag øvelsen 3 gange.

VARIATION: Træk hovedet skråt frem og ned i stedet for til siden. Så flyttes strækket til ryggen.



4. Stræk ryggen

Fald sammen og gør ryggen helt rund. Tag fat i hovedet med højre hånd og træk let frem og ned (det må ikke gøre ondt). Mærk strækket hele vejen ned til lænden. Hold stillingen i 20 sekunder og skift side. Gentag øvelsen tre gange.



5. Stræk halsen

Tag fat i forsiden af stolesædet med højre hånd mellem benene. Læn hovedet mod venstre og drej hovedet, så du ser mod venstre skulder. Træk nu hovedet bagover og mærk trækket i halsens muskler. Hold i 20 sekunder og skift side. Gentag øvelsen tre gange.



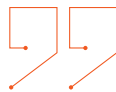
6. Liv i lænden

Stå op og læg hænderne på hofterne. Læn dig bagover, se op og træk skuldrene tilbage. Hold stillingen i 5 sekunder og gå tilbage til ret stilling. Gentag øvelsen 10 gange.

7. Prøv planken

Læg dig på gulvet og løft kroppen op, så du hviler på tåspidserne og albuerne med ryggen helt ret. Hold stillingen i 20 sekunder og slap af i nogle sekunder. Gentag øvelsen tre gange. Det styrker de store muskler i mave og ryg, som holder dig oprejst.





Reglerne om frihed ved barns sygedage er jo typisk aftalt, inden coronakrisen opstod

– Camilla Winther, jurist i PROSA

KARANTÆNERAMTE BØRN PRESSER IT-FOLK

PROSA-medlemmer kommer i stigende grad i klemme mellem myndighedernes krav om at **holde corona-mistænkte børn hjemme** og arbejdsretslige muligheder for at passe dem.

Barns sygedage, feriedage og flexdage. Flere og flere it-professionelle oplever i øjeblikket, at de må fyre det hele af, når deres barn skal testes for corona.

– De fleste bruger jo retten til frihed på barnets første sygedag den dag, hvor barnet får feber eller begynder at hoste. Barnet så bliver testet og skal blive hjemme yderligere 48-72 timer, fordi det i øjeblikket tager så lang tid at få svar. Og så er man nødt til at bruge af sin ferie, sin flex eller en anden form for frihed, der kan være aftalt på arbejdspladsen, siger Camilla Winther, der er jurist i PROSA.

Barns sygedag

Reglerne for fravær i forbindelse med børns sygdom varierer afhængigt af, om du er offentligt eller privat ansat. I det offentlige har man typisk ret til to dages fravær med løn, mens man i det private ofte kun har én dag. Reglerne vil fremgå

af ansættelseskontrakt, overenskomst eller personalehåndbog.

– Udfordringen er størst, hvis reglerne fra arbejdsgivers side er så specificeret, at friheden skal bruges på barnets første sygedag, siger Camilla Winther.

Nogle arbejdsgivere – typisk i det private – har endda også sat begrænsninger på, hvor ofte man kan bruge retten til barns sygedag.

– Vi ser ansættelseskontrakter, hvor der står, at man maksimalt kan have én barns sygedag pr. måned. Andre steder har man ikke taget stilling til det i kontrakten, og så kan man i princippet have en barns sygedag pr. uge, hvis behovet er der, siger Camilla Winther.

Hvis du er i den situation, hvor du har et barn, der venter på svar fra en test og derfor ikke må komme i skole eller institution, er hendes råd, at du kontakter din arbejdsgiver og ser, om I ikke kan finde en løsning, der kan fungere for begge parter.

– Reglerne om frihed ved barns sygedage er jo typisk aftalt, inden coronakrisen opstod, så man kan kun opfordre til, at den ansatte og arbejdsgiveren forsøger at finde en løsning i fællesskab, siger hun.

Arbejd hjemme

En løsning kan være at arbejde hjemmefra, og ifølge Camilla Winther er det okay at have sit barn hjemme imens.

– Afgørende vil være, at du løser dine arbejdsopgaver, så godt som du plejer. Kan du ikke det, må du forinden tage en snak med din arbejdsgiver og få accept til, at der måske er lidt ekstra støj på onlinemøder og telefonsamtaler, eller at du måske er mest effektiv nogle timer uden for normal arbejdstid. Det er under alle omstændigheder en god idé at få arbejdsgivers accept, hvis man ønsker at kombinere hjemmearbejde med barns fravær i forbindelse med en coronatest, siger hun.

Det vil være dit ansvar at finde pasningsmuligheder, hvis din chef ikke vil lade dig arbejde hjemme.

– Arbejdsgiveren er desværre ikke forpligtet til at give dig fri eller mulighed for hjemmearbejde, blot fordi du har et barn derhjemme, der ikke kan sendes i institution, siger Camilla Winther.

Find en løsning

Problemstillingen fik FH, DA og regeringen til i september at indgå en aftale



råd, hvis dit barn er sendt hjem

Kilde: Sundhedsstyrelsens pjece til forældre

1. BLIV TESTET

Hvis dit barn er sendt hjem på grund af corona i klassen eller i institutionen, anbefales det, at det bliver testet.

2. BLIV HJEMME

Du skal holde dit barn hjemme, indtil barnet er testet negativ første gang.

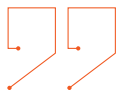
3. VÆR SYMPTOMFRI

Hvis barnet får symptomer, skal barnet holdes hjemme, indtil det ikke haft symptomer i 48 timer.

4. UDEN TEST

Du kan vælge at lade være med at teste børn under 12 år uden symptomer, men så skal barnet være hjemme i minimum syv dage.

om midlertidig ret til dagpenge til forældre, der må blive hjemme for at passe deres børn på grund af corona. Men det er en betingelse, at ingen af forældrene har mulighed for hjemmearbejde, og at de ikke har omsorgsdage eller afspadsering, de kan bruge til pasning af barnet. Camilla Winthers bud er derfor, at kun få it-professionelle vil kunne benytte ordningen.



Arbejdsgiveren er desværre ikke forpligtet til at give dig fri

– Camilla Winther, jurist i PROSA

– Mange af vores medlemmer har mulighed for at arbejde hjemmefra og har ofte også mulighed for flex, afspadsering og omsorgsdage, siger hun.

Hun synes, det er et problem, hvis en medarbejder blive nødt til at bruge ferie- eller flexdage, fordi man venter på resultatet af en coronatest.

– Det er ikke rimeligt ud fra ferielovens rekreative formål. Det er en presset situation for en ansat at skulle balancere arbejde, barn i karantæne og finde alternativ pasning, siger hun.

Hun opfordrer derfor arbejdsgiverne til at være fleksible. For det er ikke kun medarbejderen med det karantæneramte barn, der er udfordret. Arbejdspresset på kollegaerne øges også.

– Det bedste for alle parter vil jo være, at medarbejderen kan fortsætte sit arbejde hjemme fra de dage, man venter på svar, så kollegaer uden børn ikke skal trække et ekstra stort læs, siger hun. ■

Børselsfond for selvstændige

Der er indgået en politisk aftale om en børselsfond for selvstændige. Den vil sikre Danmarks knap 300.000 selvstændige et økonomisk rygstød på op imod 31.000 kroner månedligt, mens de holder barsel.

MIST IKKE JOBBET PÅ GRUND AF CORONAFRYGT

PROSA oplever i øjeblikket, at it-folk får **påtaler eller advarsler**, fordi de på grund af frygt for corona ikke møder på arbejde, selvom deres arbejdsgiver har sagt, de skal.

Din chef har ledelsesretten. Det er ham, der suverænt bestemmer, hvor du skal udføre det arbejde, du er ansat til. Derfor er det din chef, der afgør, hvornår du skal møde fysisk op på arbejdspladsen, selv om corona stadig ligger på lur. Men det har nogle medlemmer svært ved at acceptere, og det kan give ballade.

– Problemet opstår, når et medlem synes at være i sin gode ret til selv at bestemme, hvor arbejdet skal udføres, og derfor trodser arbejdsgivers "ordre" om at møde ind på arbejdspladsen. Det kan desværre opfattes som en arbejdsvægring, siger Camilla Winther, der er jurist i PROSA.

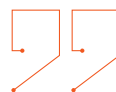
PROSA har på det seneste fået henvendelser fra medlemmer, der har fået påtaler og advarsler for at trodse arbejdsgiverens beslutning om at få de ansatte tilbage på arbejdspladsen. Camilla Winther har sågar haft en sag, hvor et medlem blev bortvist af den grund. Medlemmet var utrygt over at skulle vende

tilbage og spurgte derfor ind til arbejdsgiverens tiltag for at forbygge smitte.

– Desværre gik kommunikationen hurtigt skævt, og det lykkedes ikke at få sober dialog om situationen. Det endte derfor med en bortvisning, siger hun og fortæller, at medlemmet først kontaktede PROSA, da tingene var gået i hårdknude.

Du bør ifølge juristen som udgangspunkt have tillid til chefens foranstaltninger, men hvis du er nervøs for smitte, så tag en snak med ham. Fortæl, hvad din bekymring går på, og hvorfor du føler dig særlig udsat eller utryg.

– Mange arbejdsgivere vil gerne imødekomme deres medarbejdere, og her fremmer en god dialog altså forståelsen fra begge sider. Du kan også tage en snak med din arbejdsmiljørepræsentant eller tillidsrepræsentant. Men lad være med at blive hjemme mod din arbejdsgivers ønske. Det skaber kun en dårlig situation, der i værste fald kan føre til ophør af ansættelsesforholdet, siger Camilla Winther. ■



Kontakt PROSA, inden du modsætter dig at møde på op arbejdspladsen

– Camilla Winther, jurist i PROSA

Redaktionen dykker ned i gamle udgaver af Prosabladet på jagt efter nedslag, der siger noget om it-fagets utrolige udvikling.

Tekst >
Stine Nysten

En gammel kending

< 1979 >



FOTO: JACOB MAARBJERG/RIITZAU SCANPIX

Som bekendt er kontingentet til A-kassen steget med 15 kr. pr. måned fra januar 1979 på grund af vedtagelsen af loven om efterløn”, stod der i Prosabladet nr. 1 i 1979. Bladet oplyste, at medlemmer for at få efterløn skulle:

- være fyldt 60 år, men ikke 67 år.
- have været medlem af en stats- anerkendt arbejdsløshedskasse i 5 år inden for de sidste 10 år.
- have dagpengeret
- bo i landet

Det var fagforbundet SiD, der i 1975 havde foreslået indførelsen af efterløn for personer, der fylder 60 år, og som har haft et særligt belastende arbejde.

Den idé blev samlet op i regeringskontorerne, og i 1979 blev efterlønnen vedtaget af SV-regeringen under statsminister Anker Jørgensen (S).

< 2020 >

”Vi kan jo ikke låne os til velfærd”.

Sådan lød titlen på det forslag om en tilbagetrækningsreform, som daværende statsminister Lars Løkke Rasmussen (V) lancerede i sin nytårstale 1. januar 2011.

Efterlønnen skulle afskaffes for de danskere, der på daværende tidspunkt var under 45 år. Reformen, der stadig gælder i

dag, blev efter forhandling vedtaget af stort set samtlige partier den 21. december 2011, og betød, at efterlønnsperioden gradvis er blevet afkortet fra 5 til 3 år.

Samtidig er aldersgrænsen for, hvornår det er muligt at gå på efterløn, hævet, og modregningen af pensioner i efterlønnen er blevet kraftigt skærpet.

Tekst >
Ole Hoff-Lund



Pavel Saulins, Rigsters

Jobtitel:

Technical Artist

Hvad laver en Technical Artist?

Det er en ret bred beskrivelse. En Technical Artist bygger bro mellem de tekniske teams og de kreative teams i en virksomhed og kender begge områder ret indgående. Personen har evnen til at overskue udviklingen på begge felter, håndterer deres kommunikation og sikrer, at den kunstneriske vision er intakt, samtidig med at de tekniske muligheder udnyttes til fulde. Rollen opstod i spilindustrien, hvor der er stort behov for tech-begejstrede kunstnere.

Hvilken uddannelse har du?

Jeg har en akademiuddannelse (AP) i multimediedesign og kommunikation, en bachelor i webudvikling og en master i Game Technology.

Hvad er din spidskompetence?

Jeg vil sige, at min spidskompetence er evnen til at replikere vores dagligdags omgivelser digitalt i 3D på en meget realistisk måde. En Photogrammetry Specialist for at være helt præcis.

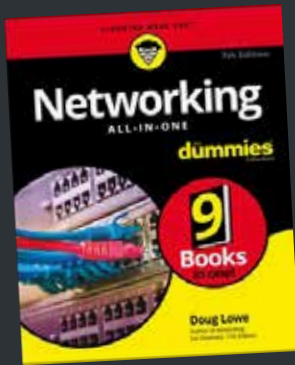
Hvor længe har du arbejdet i Rigsters?

Mine kollegaer og jeg etablerede Rigsters for snart fem år siden.

Hvem har brug for en Technical Artist?

Nu om dage kan alle virksomheder, der arbejder med digital visualisering, have stor gavn af at have en Technical Artist.

BØGER MED RABAT TIL PROSA-MEDLEMMER



Networking All-in-One For Dummies, 7th Edition

Authors: Doug Lowe
ISBN 9781119471608

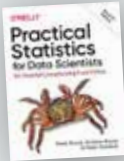
Becoming a master of networking has never been easier. Whether you're in charge of a small network or a large network, Networking All-in-One is full of the information you'll need to set up a network and keep it functioning. Fully updated to capture the latest Windows 10 releases through Spring 2018, this is the comprehensive guide to setting up, managing, and securing a successful network.

Vejl pris 330,-

PROSApris 231,-

Practical Statistics for Data Scientists, 2nd Edition

Authors: Peter Bruce, Andrew Bruce, Peter Gedeck
ISBN 9781492072942



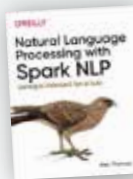
Statistical methods are a key part of data science, yet few data scientists have formal statistical training. Courses and books on basic statistics rarely cover the topic from a data science perspective. The second edition of this popular guide adds comprehensive examples in Python, provides practical guidance on applying statistical methods to data science, tells you how to avoid their misuse, and gives you advice on what's important and what's not.

Vejl pris 649,-

PROSApris 454,-

Natural Language Processing with Spark NLP

Authors: Alex Thomas
ISBN 9781492047766



If you want to build an enterprise-quality application that uses natural language text but aren't sure where to begin or what tools to use, this practical guide will help get you started. Alex Thomas, principal data scientist at Wisecube, shows software engineers and data scientists how to build scalable natural language processing (NLP) applications using deep learning and the Apache Spark NLP library.

Vejl pris 649,-

PROSApris 454,-

Designing for Behavior Change, 2nd Edition

Authors: Stephen Wendel
ISBN 9781492056034



Designers and managers hope their products become essential for users – integrated into their lives like Instagram, Lyft, and others have become. Such deep integration isn't accidental: it's a process of careful design and iterative learning, especially for technology companies. This guide shows you how to apply behavioral science – research that supports many products – to help your users achieve their goals using your product.

Vejl pris 464,-

PROSApris 325,-

Building Event-Driven Microservices

Authors: Adam Bellemare
ISBN 9781492057895



Organizations today often struggle to balance business requirements with ever-increasing volumes of data. Additionally, the demand for leveraging large-scale, real-time data is growing rapidly among the most competitive digital industries. Conventional system architectures may not be up to the task. With this practical guide, you'll learn how to leverage large-scale data usage across the business units in your organization using the principles of event-driven microservices.

Vejl pris 556,-

PROSApris 389,-

FACTUM BOOKS

Få 20 % rabat hos FACTUM BOOKS

– følg linket til FACTUM BOOKS via prosa.dk
og få rabat på bøgerne.

Halmstadgade 6 · 8200 Aarhus N · Tlf. 89 37 35 95
info@factumbooks.dk · www.factumbooks.dk

Hold da ferie – med ny ferielov

Kom til PROSAs gå-hjem-møde og få styr på begreber som:

- > Samtidighedsferie
- > Lang ferieafholdelsesperiode
- > Ferie på forskud

Du får også styr på, hvordan du bedst planlægger ferie efter den nye lov.

Underviser

Signe Walther-Rasmussen, jurist i PROSA

Dato: Mandag 9. november kl. 17-18 med efterfølgende sandwich
Sted: PROSA, Vester Farimagsgade 37A, 1606 København V

Sådan får du mere i løn

Lær at forhandle løn og arbejdsvilkår - og få det maksimale ud af din lønsamtale.

For mange medarbejdere er det snart tid til den årlige lønforhandling. Men er du én af dem, der har prøvet at gå ud fra en lønforhandling med en følelse af at være:

- > Snydt, fordi det ikke gik som ventet?
- > Misforstået, fordi du ikke fik dine pointer fremført?
- > Ærgerlig over at spilde din chance?

Så er det måske på tide at blive inspireret og lære nye metoder. Det gælder om at være velforberedt - og det bliver du på PROSAs minikursus, hvor vi deler ud af tips og tricks til, hvordan du får det maksimale ud af din næste lønsamtale.

Kom og få styr på planlægning, strategi og teknik - samt gode råd, der kan ses på lønsedlen.

Underviser

Signe Walther-Rasmussen, jurist i PROSA

Dato: Onsdag 18. november kl. 17-20
Sted: PROSA, Vester Farimagsgade 37A, 1606 København V

1 0 0 1 0 1

0 1 0

1 0 0

1 0 0

1 0 0 1

1 0 0 1 0 1 0

Webudvikling

På dette to-timers webinar ser vi på, hvad moderne webudvikling er for en størrelse og sætter ord på de mange begreber og standarder.

De seneste par år er der kommet mere fokus på webudvikling. Det skyldes blandt andet, at standarder som HTML og CSS er opdateret og udvidet kraftigt, og at det er blevet langt nemmere at skabe en dynamisk og effektiv brugerflade ved hjælp af JavaScript og forskellige eksterne biblioteker. Webapplikationer kan efterhånden afvikles på en række forskellige enheder – fra små mobile enheder over tablets til desktop. Er man ny inden for webudvikling, kan det være svært at få et overblik over de forskellige teknologier, begreber og muligheder, og formålet med dette kursus er at skabe dette overblik.

Underviser

Michell Cronberg er en erfaren instruktør inden for programmering samt forskellige former for webudvikling og underviser blandt andet i HTML, CSS, JavaScript (herunder forskellige JavaScript-biblioteker og frameworks), C# samt forskellige ASP.NET-kurser. Han er desuden forfatter til flere udgivelser om programmering.

Dato: Mandag 19. oktober kl. 17.00-19.00
Sted: Online. Direkte link sendes på dagen pr. mail til alle tilmeldte

Cloud sikkerhed og compliance

På dette webinar kigger vi på de udfordringer, der er med it-løsninger i skyen med fokus på informationssikkerhed, herunder især it-sikkerhed, risici og compliance.

Kurset giver dig en bedre forståelse af de udfordringer og muligheder, der er i skyen, når it-systemlandskaber bliver skabt og administreret via kode.

Det handler blandt andet om sammenhængen mellem krav og kontroller i cloud-baserede løsninger og om muligheder for at opnå compliance.

Underviser

Peter Anglov er uddannet civilingeniør og har beskæftiget sig med it-sikkerhed og it-revision i nogle af de største it-installationer i Danmark og har mange års erfaring med undervisning.

Dato: Tirsdag 20. oktober kl. 16.00-19.00
Sted: Online. Direkte link sendes på dagen pr. mail til alle tilmeldte

Blazor

Thanks to WASM (WebAssembly) it is finally possible to create C# web applications, running exclusively in the browser. Microsoft created Blazor that, together with ASP.NET Core, allows you to write web applications, Progressive web apps (PWA), (native) mobile and desktop applications.

This seminar will give an overview of Blazor's main features, like components, data binding, event handling, state management, routing, binding with native APIs.

At the end you should have a solid foundation to use Blazor yourself.

Trainer

Rick Beerendonk is a senior consultant and has more than 20 years of professional experience while working in small, large and fast growing organisations. His passion is simplicity, well-written code and team dynamics. He is specialized in front-end technologies and speaks regularly about these topics at international events.

Dato: Monday, November 30, 17.00-19.00
Sted: Online. Direct link will be sent by email

Secure Coding

Tænker du af og til over, om den kode, en software-udvikler har udviklet, er sikker nok, inden den bliver sat i drift? Kender du til prisen ved, at den tekniske gæld vokser ved at sige ja til "go live" uden at have kendskab til, om koden er sikker nok og tilfredsstillende?

På dette webinar kigger vi på mulighederne for at hjælpe softwareudvikleren med at udvikle sikker kode lokalt og centralt. Et kig på en kæde af værktøjer, der tilsammen gør det muligt automatisk at teste og kontinuerligt integrere og levere kode i et kørende produktionsmiljø.

Dato: Tirsdag 17. november kl. 17.00-19.00
Sted: Online. Direkte link sendes på dagen pr. mail til alle tilmeldte

Kurset giver dig en bedre forståelse for udvikling, risici og sikkerhedsforanstaltninger for at opnå så sikker kode, som muligt i et agilt udviklingsmiljø.

Underviser

Peter Anglov er uddannet civilingeniør og har beskæftiget sig med it-sikkerhed og it-revision i nogle af de største it-installationer i Danmark og har mange års erfaring med undervisning.

Mac-integration i Windowsmiljøer

Kombineret Mac- og Windows-webinar, der viser perspektiver fra begge teknologier. Webinaret er for it-administratører og supportere, som ønsker at vide mere om mulighederne for at integrere Apple-produkter i et eksisterende Windowsmiljø og få det optimale udbytte af begge platforme.

> Vi arbejder grundigt med konfiguration af Mac-maskiner - som skal kobles til en Directory server, brug af netværkskontoer, forbindelse til filservere og password reset, så du opnår fuld kontrol over dine konti.

> Vi kigger lidt på nogle af MacOS' indbyggede sikkerhedsfunktioner og ser på, hvordan man skal forholde sig til dem som Windows-administrator. Særligt FileVault, den indbyggede fuld-disk-kryptering og den nye T2-chip kan være udfordrende.

> Vi ser kort på mulighederne for krydsarbejde, enten via Boot Camp, virtualisering eller Remote Desktop.

Underviser

Ulrik Hansen er Apple-certificeret træner og certificeret salgstræner.

Dato: Tirsdag 15. december kl. 17.00-19.00

Sted: Online. Direkte link sendes på dagen pr. mail til alle tilmeldte

Mød op til generalforsamling!

Oktober er tiden for generalforsamlinger i PROSAs lokalafdelinger. Det er her, du kan være med til at bestemme, hvad dit kontingent skal bruges til, og hvilke nye projekter, PROSA skal kaste sig over til gavn for medlemmerne.

Alle er velkomne og husk: Hvis du vil med til **PROSAs delegeretforsamling den 14.-15. november**, skal du først melde din interesse på generalforsamlingen i dit område.

Mød op og vær en del af Danmarks stærkeste it-fællesskab!

Læs mere på prosa.dk/DF2020



PROSA/VEST

lørdag 3. oktober

PROSA/ØST

lørdag 24. oktober

PROSA/STUD

weekenden 23.-25. oktober

PROSA/SAS

torsdag den 29. oktober

PROSA/DXC

torsdag den 29. oktober

PROSA/Offentlig

lørdag den 31. oktober

PROSA
DELEGERETFORSAMLING 2020

Kalender november 2020

| Dato/Tid | By | Emne |
|-----------------|-----------|---|
| 02/11 kl. 17.00 | Online | Brugervenlighed på nettet – gode grænseflader |
| 03/11 kl. 17.00 | Aarhus | Præsentationsteknik |
| 04/11 kl. 17.00 | Online | Webinar: Idegenerering |
| 05/11 kl. 17.00 | Online | ASP.NET Core MVC |
| 05/11 kl. 17.00 | Online | Lær at sige fra - kommunikation og konflikthåndtering |
| 09/11 kl. 17.00 | Online | Network Security Basics |
| 09/11 kl. 17.00 | København | Hold da ferie - med en ny ferielov |
| 09/11 kl. 17.30 | Odense | LINK (gen)opstartsmøde |
| 10/11 kl. 19.00 | Online | Intro til Machine Learning i Python 1 |
| 11/11 kl. 17.00 | København | Præsentationsteknik |
| 12/11 kl. 17.00 | Aarhus | Besøg på Aarhus Bryghus |
| 12/11 kl. 17.00 | København | Adobe XD fremtidens UX designprogram |
| 13/11 kl. 18.30 | Odense | Biografur: Fredag den 13. |
| 17/11 kl. 17.00 | Online | Secure Coding |
| 17/11 kl. 17.30 | København | KANBAN med LEGO |
| 18/11 kl. 17.00 | København | Sådan får du mere i løn |
| 23/11 kl. 17.00 | Online | Developing in Vue/React/Svelte/Angular |
| 23/11 kl. 17.30 | København | Udvalgsmøde: IT- og Samfund |
| 24/11 kl. 17.00 | Online | Agil projektledelse og SCRUM i it-projekter |
| 24/11 kl. 17.00 | Aarhus | Adobe XD fremtidens UX designprogram |
| 30/11 kl. 17.00 | Online | Blazor |
| 30/11 kl. 17.30 | København | Fri Software Netværk |

Formand, næstformand, forbundssekretærer og lokalafdelinger
Henvendelse omkring hastesager kan uden for PROSAs åbningstider ske direkte til de fagligt valgte.

PROSA

Forbundet af It-professionelle

Niels Bertelsen
Formand
Direkte: 33 36 41 11
Mobil: 40 11 41 23
E-mail: nib@prosa.dk

Hanne Lykke Jespersen
Næstformand
Direkte: 33 36 41 34
Mobil: 28 88 12 47
E-mail: hlj@prosa.dk

Morten Rønne
Forbundssekretær
Direkte: 33 36 41 21
Mobil: 27 10 78 86
E-mail: mbr@prosa.dk

Carsten Larsen
Forbundssekretær
Direkte: 33 36 41 38
Mobil: 29 62 02 95
E-mail: cla@prosa.dk

Henrik Jacobsen
Forbundssekretær
Direkte: 87 30 14 10
Mobil: 22 88 72 62
E-mail: hja@prosa.dk

Bjørn Vitoft
Forbundssekretær
Direkte: 33 36 41 14
Mobil: 53 57 01 56
E-mail: bvi@prosa.dk

København – Forbund og Min A-kasse
Vester Farimagsgade 37A, 1606 Kbh. V

Kontortid: kl. 9-15
mandag dog kl. 10-15 Tlf.: 33 36 41 41

Aarhus
Søren Frichs Vej 38 K th.
8230 Åbyhøj

Kontortid: kl. 9.30-15

Odense
Overgade 54
5000 Odense C

Kontortid: kl. 10-15

E-mail:
medlemsreg@minakasse.dk
prosa@minakasse.dk
formand@prosa.dk
faglig@prosa.dk
prosa@prosa.dk

PROSA/DXC
Vester Farimagsgade 37A, 1606 Kbh. V.
Tlf.: 33 36 41 41

PROSA/OFFENTLIG
Vester Farimagsgade 37A, 1606 Kbh. V.
Tlf.: 33 36 41 41

PROSA/VEST
Søren Frichs Vej 38 K th., 8230 Åbyhøj.
Tlf.: 33 36 41 41

PROSA/SAS
Formand: Curt Kjærsgaard, Retortvej 8, 2500 Valby.
Tlf.: 29 23 53 96

PROSA/STUD
Overgade 54, 5000 Odense C.
Tlf.: 33 36 41 41

PROSA/ØST
Vester Farimagsgade 37A, 1606 Kbh. V.
Tlf.: 33 36 41 41

Afkodet

Tekst >
Ole Hoff-Lund

1

Mit første sprog var PHP, som jeg lærte, da jeg faldt over et lille introduktionshæfte i en boghandler på Bornholm tidligt i 00'erne. Ellers var det mest små hobby-hjemmesider i HTML/CSS/JS, der aldrig kom online.

2

Jeg har altid kæmpet mest med Bash, fordi det sniger sig ind over det hele – også steder, hvor man godt ved, man ikke burde bruge Bash. Lidt ligesom gaffatape; utroligt praktisk, men ikke ligefrem en holdbar løsning.

3

Jeg vender altid tilbage til de programmeringssprog, der bliver brugt på min arbejdsplads. Jeg har selv en præference for stærkt typede, funktionelle programmeringssprog, men arbejder gladeligt i alle sprog.



6

Til begyndere vil jeg anbefale, at man ikke bruger for meget tid på at vælge det "bedste" programmeringssprog – det findes ikke. Vælg et sprog, som du kender nogle, der kan hjælpe dig med, og nørd det. Det er vigtigt at kende svaghederne og styrkerne ved de værktøjer, man bruger.



Jeg elsker alle programmeringssprog. De har deres unikke finurligheder, der giver dem deres egen personlighed.

5

Jeg hader ikke nogen programmeringssprog. Man kan have valgt et sprog, der ikke er hensigtsmæssigt til de problemer, man prøver at løse, men det er jo ikke sprogets skyld.

Mads Hartmann har en kandidat i datalogi fra Københavns Universitet og arbejder som Staff Site Reliability Engineer hos Glitch, hvor han roder rundt i deres produktionssystemer og forsøger at gøre dem mere robuste.

4