

# **SAMO**

**Handbok för  
studerandearbetsmiljöombud**



**Umeå  
Studentkår**

## ***Innehållsförteckning***

Vad är Umeå studentkår?	sida 3
Vad är en SAMO?	sida 4
SAMO vs HSAMO	sida 6
Vad är arbetsmiljö?	sida 7
Problem i arbetsmiljön	sida 9
Det praktiska arbetet	sida 11
Särskilda rättigheter	sida 13
Viktigt att tänka på!	sida 14
Vad får jag ut av SAMO-rollen?	sida 15
Universitetets organisation	sida 16
Bestämmelsetrappan	sida 17
Vad gör jag om jag behöver hjälp?	sida 18
Umeå studentkårs bästa tips!	sida 19

## Vad är Umeå studentkår?



Umeå studentkår är en av tre studentkårer vid Umeå universitet. Vi har bland annat i uppdrag att bevaka våra studenters utbildning och agera studentfacklig part gentemot universitet.

*Umeå studentkår är en öppen och demokratisk sammanslutning vars verksamhet formas av medlemmarna.*

**1 kap. 2 §  
Umeå studentkår stadgar**

*Umeå studentkår har som huvudsakligt syfte att bevaka och medverka i utvecklingen av utbildningen och förutsättningarna för studier vid Umeå universitet samt främja sina medlemmars väl.*

**1 kap. 4 §  
Umeå studentkår stadgar**

Umeå studentkår har som huvudsakligt syfte att bevaka och medverka i utbildningen och förutsättningarna för studier. Detta kan man också kalla utbildningsbevakning och vårt studentfackliga uppdrag, vilket vi enligt lag måste erbjuda alla studenter och inte endast de som är medlemmar.

Inom ramen för förutsättningar för studier ryms också begreppet arbetsmiljö. För att du som student ska klara av att genomföra dina studier och uppnå de resultat som du vill krävs det att både din fysiska arbetsmiljö samt din organisatoriska och sociala arbetsmiljö är godtagbar. I detta spelar studerandearbetsmiljöombud, SAMO, en viktig roll.

## Vad är en SAMO?

Ett studerandearbetsmiljöombud är ganska mycket som det låter – en student som är utsedd till att vara arbetsmiljöombud för andra studenter.

SAMO utses av våra kårföreningar och som SAMO bevakar du alltså arbetsmiljön för samma studenter som din kårförening representerar.

Det är viktigt att SAMO finns, både för Umeå studentkår och Umeå universitet. För oss på Umeå studentkår handlar det om studentinflytande, där frågor som rör studenter diskuteras ska studenter finnas med – och arbetsmiljö är definitivt en sådan fråga! Samma utgångspunkt gäller för universitetet. Ansvaret för arbetsmiljön behöver bevakas utifrån alla perspektiv, och hur ska universitetet kunna skapa en god arbetsmiljö för sina studenter om studenternas åsikter inte förs fram? Att frågor kopplade till arbetsmiljö diskuteras med studenter gör också arbetsmiljöarbetet förankrat över hela universitetet, från ledning till student.

Universitetet behöver enligt lag ha SAMO eftersom universitetet måste arbeta systematiskt med arbetsmiljö. Att arbeta systematiskt med arbetsmiljö innebär att regelbundet undersöka arbetsmiljön, upptäcka risker och problem, åtgärda riskerna och följa upp att åtgärderna gett resultat.

Du är en del av  
universitetets  
arbetsmiljöstruktur!

För Umeå universitet är god fysisk, psykisk, organisatorisk och social arbetsmiljö på lika villkor en strategiskt viktig fråga. Genom att ha medarbetarnas och studenternas hälsa i fokus så skapar universitetet förutsättningar för ett hållbart arbets- och studentliv. (Policy för arbetsmiljö och lika villkor, FS 1.1-1526.19)

Det finns självklart arbetsmiljöombud bland universitetets anställda också.  
Dessa kallas AMO.

### Universitetet ska jobba med arbetsmiljö genom att:

Bedriva systematiskt  
arbetsmiljöarbete som  
förebygger ohälsa.

Utforma och genomföra  
utbildningar för god  
arbetsmiljö.

Utreda ohälsa och  
fortlöpande undersöka  
och åtgärda risker.

Erbjuda anpassnings-  
och rehabiliteringsverk-  
samhet för anställda.

Eftersom du som SAMO är förtroendevald i ditt uppdrag betyder det att du har rätt att utöva inflytande när det kommer till studenternas arbetsmiljö där rektorn har det yttersta ansvaret för att säkerställa att arbetsmiljön är god.

Som SAMO är man en resurs för prefekten i frågor som påverkar studenternas arbetsmiljö. I början av ditt uppdrag som SAMO kan det därför vara en bra idé att höra av dig till relevant prefekt för att presentera dig och förhoppningsvis diskutera hur ett samarbete kan se ut mellan er.

Prefekt =  
Institutionens chef

## SAMO vs HSAMO

“Ovanför” dig som är SAMO finns en HSAMO. Dessa namn är ju snarlika, förutom den lilla detaljen att det finns ett H i HSAMO, vilket inte finns i SAMO.

Låt oss reda ut vad skillnaden är!

SAMO är den som arbetar närmast studenterna eftersom du är utsedd av studenterna för att representera dem i frågor som rör arbetsmiljön. På så sätt ska du också vara en synlig kontaktyta för andra studenter så att de kan vända sig till dig om de i sin tur skulle upptäcka brister i arbetsmiljön. Om brister i arbetsmiljön upptäcks ligger ansvar att agera på dig som SAMO genom att ta kontakt med HSAMO, prefekt eller någon av Umeå studentkårs utbildningsbevakare.

HSAMO har å sin sida ett samordnande ansvar för SAMO-arbetet. Konkret innebär det att den information som rapporteras till HSAMO av SAMO ska samlas in och föras vidare i ledet till universitetets skyddsombud i form av AMO eller HAMO, eller till en roll som är överordnad prefekten i universitetets ledningshierarki.

### SAMO

Studerandearbetsmiljöombud,  
jämförbart med arbetsmiljöombud på  
en arbetsplats

### HSAMO

Huvudstuderandearbetsmiljöombud,  
jämförbart med  
huvudarbetsmiljöombud på en  
arbetsplats

## **Vad är arbetsmiljö?**

Hur universitetet ska arbeta med arbetsmiljö är lagstadgat genom arbetsmiljölagen. Arbetsmiljölagen ger faktiskt dig som student, med ett fåtal undantag, samma rättigheter som en anställd när det kommer till arbetsmiljö.

Om man kort ska sammanfatta vad arbetsmiljö innebär så är det allt runt omkring dig som du påverkas av på universitetet.

**För att göra det lite enklare brukar man oftast dela upp begreppet i två områden – och här på universitetet kan man också tala om ett tredje:**

### **Fysisk arbetsmiljö**

Innefattar till exempel lokaler, ljud, ljus och ergonomi. Kort sagt – konkreta aspekter i arbetsmiljön.

### **Organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA)**

Villkor och förutsättningar för dig som student såsom innehåll i kurser, bemötande från lärare och studentinflytande. Men även hur en mår, hur en trivs och hur ofta en känner stress.

### **Digital arbetsmiljö**

Avser de digitala verktyg, system och rutiner som används vid studierna. Även hur dessa påverkar effektivitet, tillgänglighet och välbefinnande.

I en drömvärld skulle det såklart inte finnas några problem med någon aspekt av arbetsmiljön. En bra arbetsmiljö karaktäriseras nämligen av en miljö där alla mår bra och ingen blir sjuk eller skadad vare sig fysiskt eller psykiskt.

### Exempel på önskelista för en perfekt arbetsmiljö:

- 1 *Perfekt temperatur i hörsalar.*
- 2 *Fungerande ladduttag ej längre än en halvmeter bort.*
- 3 *Alla studenter har, vid behov, tillgång till grupprum.*
- 4 *Balanserad arbetsbelastning över kurser.*
- 5 *Alltid minst en dag mellan tentamen och start för ny kurs.*

Även om vi kan drömma måste vi också vara realistiska, och medvetna, om att önskelistan för en perfekt arbetsmiljö inte är densamma för alla studenter. Till exempel kan synen på en önskvärd arbetsbelastning i kurs skilja sig åt mellan olika individer eller grupper.

När något inte är perfekt för dig, eller för en större grupp studenter, måste det inte anses vara ett problem. Om något däremot ofta eller alltid är ett problem utan en logisk förklaring eller plan för åtgärd, eller när något inte lever upp till en lagstiftad standard - då har vi arbetsmiljöproblem!

## ***Problem i arbetsmiljön***

Den fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljön påverkar varandra och är alla sidor av samma mynt. För problem i den fysiska arbetsmiljön kan skapa irritation hos dig som i sin tur går ut över en annan persons organisatoriska och sociala arbetsmiljö. Det är därför alltid okej att påtala sådant som finns med på din önskelista och efterfråga en förklaring till problematiken.

### Exempel på problem i den fysiska arbetsmiljön

- Dålig ventilation
- Halt väglag utanför entréer vintertid
- Brist på grupprum
- Hög ljudvolym vid tysta studieplatser

### Exempel på problem i den sociala arbetsmiljön

- Stress på grund av press att prestera
- Bristande eller dåligt bemötande
- Otrygghet kopplat till kränkningar

### Exempel på problem i den organisatoriska arbetsmiljön

- Ostrukturerat upplägg i kurser
- Bristande eller inget studentinflytande
- Bristande möjligheter till stöd i studierna

Något annat som kan vara viktigt att tänka på kopplat till arbetsmiljö, är om arbetsmiljön är tillgänglig för de som ska vistas i den. Förutom att man ska minska riskerna för ohälsa och olycksfall kopplat till arbetsmiljön, är det också viktigt att lokalerna är tillgängliga för alla. Därför kan det vara bra att reflektera över två frågor!

- Är lokalerna anpassade för studenterna som ska vistas i dem?
- Vilka behov från studenterna kan en lokal behöva uppfylla för att den ska fungera bra för utbildning, undervisning och studier?

För att göra arbetet med att upptäcka problem lite lättare, kan det vara bra att lära sig skilja på olika typer av problem kopplat till arbetsmiljön.

### Praktiska problem

Problem som är lätta att åtgärda. Till exempel en stol vid en studieplats som är trasig. Detta är ju ganska lättåtgärdat genom att någon lagar stolen, eller att någon byter ut stolen.

### Attitydproblem

Problem kopplat till människors inställning. Till exempel att studenter lämnar skräp efter sig vid studieplatser. Detta kan vara mycket svårt att åtgärda eftersom det inte är säkert att man förändrar någonting även om man påtalar problemet.

### Avancerade problem

Problem som tar längre tid att åtgärda. Till exempel dålig luft i en hörsal. Detta kan vara kopplat till ett trasigt ventilationssystem som dels kan ta lång tid att renovera, dels inte vara prioriterat i universitetets budget.

### Systematiska problem

Problem som är återkommande och strukturella. Till exempel lärare som återkommande särbehandlar vissa typer av studenter. Detta är problem som kräver en kulturförändring för att åtgärda snarare än att man kan arbeta med problemet på det "vanliga" sättet.

## Det praktiska arbetet

Okej, nu har vi gått igenom vad en SAMO är och vad arbetsmiljö är, men att vara SAMO innebär inte bara att bära en titel utan det kommer också med praktiskt arbete. Som SAMO deltar du i universitetets systematiska arbetsmiljöarbete, vilket brukar kunna delas upp i fyra aktiviteter (även om det kan vara svårt att uppleva insyn i steg 2–4)

### Undersöka arbetsmiljön

1

Universitetet ansvarar för att varje år "besikta" arbetsmiljön genom så kallade skyddsronder. Det innebär att man går runt i lokalerna och inspekterar den fysiska arbetsmiljön utifrån en checklista. AMO, HAMO och SAMO ska delta i dessa skyddsronder och ska även få tillgång till checklistan för skyddsronden inför den.

### Riskbedöma ohälsa eller olycksfall

2

Genom skyddsronderna kan man upptäcka risker kopplade till både fysisk, organisatorisk och social arbetsmiljö. Dessa risker ska sedan värderas och bedömas utifrån hur stor risken är att dessa leder till ohälsa eller olycksfall.

### Åtgärda de risker som upptäcks

3

Bedöms riskerna vara så pass stora att de riskerar att leda till ohälsa eller olycksfall så ska dessa självklart åtgärdas. Universitetet ansvarar för att upprätta åtgärdsplaner där man beskriver hur man avser att arbeta med och åtgärda dessa risker.

### Kontrollera att åtgärderna haft effekt

4

Lika viktigt som det är att upptäcka risker och att åtgärda dem, är själva uppföljningen. Det är svårt att veta om en risk åtgärdats om det inte sker en uppföljning i relation till åtgärdsplanen, och att denna uppföljning också dokumenteras.

Universitetet måste enligt lag tillhandahålla en utbildning för uppdraget. Även vi på Umeå studentkår tillhandahåller dig utbildning eftersom rollen är väldigt värdefull i vår verksamhet.

Eftersom SAMO-uppdraget är lagstadgat måste universitetet tillhandahålla en utbildning för uppdraget, men vi på Umeå studentkår kommer också ge dig utbildning eftersom rollen är så tätt knuten till, och viktig, för vår verksamhet. Även denna handbok är en del av den utbildningen.

Ytterligare en stor del av det praktiska arbetet är att vara aktiv. Som SAMO kommer du bli inbjuden till möten, till exempel:

#### **Husråd**

Möten som rör arbetsmiljön i det hus på campus som studenterna du representerar främst vistas i.

#### **SAMO-utskottet**

Umeå studentkår samlingsorgan för alla SAMO där vi tillsammans diskuterar frågor kopplade till arbetsmiljö.

Din förening eller sektion (och i slutändan Umeå studentkår) jobbar också med frågor kopplat till arbetsmiljö, och du som SAMO är ju dessutom vald av din kårförening för att representera studenterna där. Därför är det viktigt att din förening och sektion får ta del av dina tankar och åsikter, och vice versa. Om du inte redan blir automatiskt inbjuden till föreningens eller sektionens styrelsemöten, så se till att kontakta dem och be om att alltid få ha en stående meddelandepunkt på dagordningen.

I ditt arbete kommer du ofta vara örat mot marken, och att göra dig tillgänglig för studenterna kommer göra detta väldigt mycket lättare. Att vara tillgänglig kan se ut på olika sätt, du kan till exempel skapa ett Instagram-konto kopplat till din SAMO-roll där studenterna kan kontakta dig, eller så kan vi på Umeå studentkår hjälpa dig att få tillgång till en mejladress kopplad till densamma. Din förening eller sektion kan också hjälpa till att marknadsföra dig och vad du gör, mot studenterna.

## **Särskilda rättigheter**

Något som också är viktigt för dig som SAMO att veta är att rollen faktiskt kommer med särskilda rättigheter. Alla dessa rättigheter regleras av arbetsmiljölagen 6 kap. 18 §.

### **Rätt till ledighet och kompensation**

Du har rätt till den ledighet som du behöver för att utföra uppdraget och det är universitetets uppgift att se till att du faktiskt får ledighet. Som SAMO ska du ju faktiskt delta vid skyddsronder och om dessa är förlagda samtidigt som du har ett obligatoriskt moment i en kurs så ska universitetet se till så att du kan genomföra momentet vid ett annat tillfälle.

### **Rätt till utbildning**

Universitetet är skyldiga att erbjuda och tillhandahålla utbildning för uppdraget, och inte bara utbildning, utan också rätt utbildning. Umeå studentkår tillhandahåller också en utbildning som komplement, samt som fokuserar på SAMO-rollen i praktiken.

### **Rätt till information**

Som SAMO har du rätt till den information som krävs för att genomföra uppdraget. Detta betyder dels att universitetet inte har rätt att undanhålla information från dig, dels underrättelse där universitetet måste informera dig om förändringar i arbetsmiljön.

## Viktigt att tänka på!

Det är ett stort ansvar att vara SAMO, men det finns en del saker som du som SAMO inte ansvarar för och som är minst lika viktiga att komma ihåg. Däremot är det jätteviktigt för oss på Umeå studentkår att du kommer ihåg den sista delen – att **rapportera** till oss.

### Juridiskt ansvar

Det juridiska ansvaret för arbetsmiljön på universitetet ligger på rektor. Ditt ansvar som SAMO sträcker sig bara så långt att du ska uppmärksamma brister och problem och föra vidare detta genom rätt forum. Du kan aldrig ställas till svars för bristerna eller varför dessa inte har åtgärdats.

Du ansvarar för att lägga märke till och föra vidare.

Vad som händer sedan är universitetets ansvar. Det åligger inte heller dig att genomföra någon egen uppföljning kring vad som hänt med risken du rapporterade. Det kan såklart vara intressant att veta ändå, och studenter kan ju undra, så är sådan uppföljning alltid frivillig.

### Uppföljning

### Samtalsstöd

Problem kopplade till arbetsmiljö, och främst den sociala arbetsmiljön, kan vara jobbiga för den enskilda studenten. Det är därför viktigt att komma ihåg att när någon kommer till dig med ett problem, så är inte ditt ansvar att agera samtalsstöd till den enskilda studenten – men att hänvisa denne vidare till rätt plats.

Även om SAMO är stort sett jämförbar med anställdas

skyddsombud kopplat till rättigheter och att kunna lyfta ärenden till Arbetsmiljöverket så finns det en sak SAMO inte kan göra – beordra skyddsstopp (eller på lättare svenska, avbryta allt arbete vid en arbetsplats vid omedelbar fara).

### Skyddsstopp

### Rapportera

Vi på Umeå studentkår vill också veta vad som händer kopplat till studenternas arbetsmiljö! Även om vi ofta har ganska bra insyn i dessa frågor så är ju du som SAMO oftast närmare den enskilda studenten än vad vi är. Därför är det jätteviktigt att vi får veta vad som sagts under till exempel husråd eller skyddsronder, och detta är perfekt att lyfta vid vårt SAMO-utskott.

## Vad får jag ut av SAMO-rollen?

Att vara SAMO kan innebära mycket mer än att bara delta vid enskilda möten och gå skyddsronder. Du som enskild student har faktiskt väldigt mycket att vinna på att vara SAMO. Här är några saker du kan skriva upp på ditt CV.

### Insyn i en stor och komplex organisation

Universitetet är, vilket du kommer förstå i din vidare läsning, en stor och komplex organisation. Det är knappt så att många som är anställda vid universitetet förstår eller kan överblicka den. Som SAMO får du insyn i hur universitetet fungerar och hur de olika delarna samspelar med varandra, något som kan vara viktigt inför framtida anställningar i andra komplexa organisationsstrukturer.

### Utveckla arbetsmiljökompetens

Oavsett var eller vad du kommer arbeta med i framtiden kommer arbetsmiljö vara en del av ditt framtida yrke. Att veta vad som kännetecknar en god kontra dålig arbetsmiljö är en viktig kompetens och kommer göra dig till en attraktiv anställd och en uppskattad kollega på många arbetsplatser.

### Lära sig utöva inflytande och representera andra

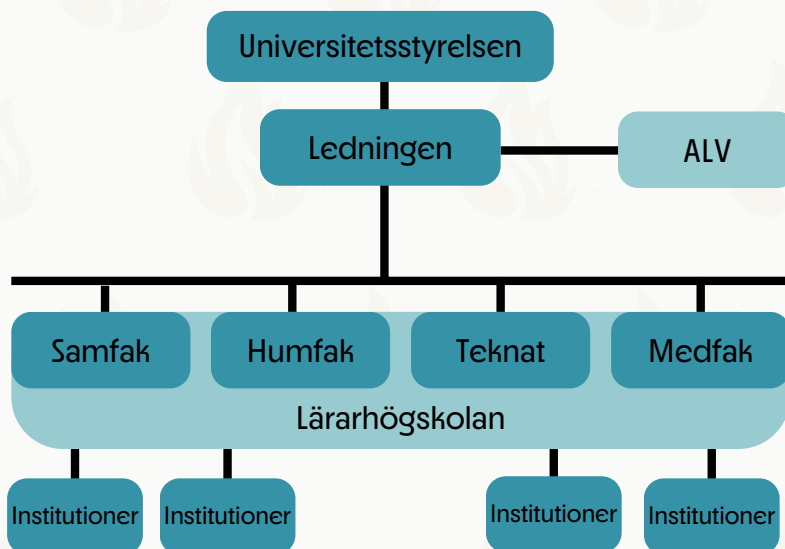
Att vara SAMO är dels att utöva en form av inflytande, dels att i det inflytandet representera andras och sina egna upplevelser och åsikter. Med inflytande kommer också en makt och det gäller att lära sig att använda den makten rätt så att du representerar andras åsikter på ett bra sätt.

### Utveckla nätverk

Universitetet är fullt av inflytelserika personer som besitter olika typer av kompetenser. Du har, genom att vara SAMO, möjlighet att lära känna och lära dig av dessa personer. Du kan helt enkelt lära dig andra viktiga saker som inte lärs ut i en föreläsningssal.

## Universitetets organisation

Okej, nu har du lite koll på vad en SAMO är och gör, och vad arbetsmiljö är. Att ta sig an uppdraget vore ju dock nästan helt omöjligt utan att också ha lite koll på hur universitetet är organiserat. Universitetets organisation illustreras bäst genom en organisationskarta.



Högst upp i organisationen finns universitetsstyrelsen som är universitetets högsta organ.

Under universitetsstyrelsen finns ledningen. Ledningen består av rektor, prorektor och vice rektorer med olika ansvarsområden. Rektor har det högsta ansvaret för arbetsmiljön. Universitetsdirektören sitter också i ledningen och är bland annat ansvarig för att leda Arbetsmiljö- och lika villkorskommittén (ALV), vilket är det högsta rådet för frågor kopplade till arbetsmiljö.

Under ledningen finns fakulteterna och Läraryrkolan. Och under dessa finns institutionerna. Dekan har ledningsansvar, bland annat för arbetsmiljö, på fakultetsnivå, och prefekt har motsvarande roll på institutionsnivå. Varje institution ska enligt lag ha en AMO och en SAMO knuten till sig, och på fakultetsnivå finns HAMO och HSAMO.

Genom SAMO och HSAMO knyts kedjan kring vårt arbetsmiljöarbete till universitetets arbete. HSAMO sitter bland annat i ALV, vilket gör att arbetet med studenternas arbetsmiljö också lyfts på ledningsnivå.

## Bestämmelsetrappan

Ibland kan universitetet verka som världens mest byråkratiska organisation.

Och det stämmer! Men det är så av en bra anledning. Universitetet är en myndighet, vilket gör att universitetet behöva ha regler och bestämmelser på plats för att organisationen ska fungera, och för att det ska fungera lika för alla. Hur universitetet styrs genom lagar och regler kan illustreras genom en bestämmelsetrappa:



## Vad gör jag om jag behöver hjälp?

Det händer ibland att man känner sig osäker på sitt uppdrag – vad man egentligen håller på med och hur man ska genomföra det på bästa sätt.

Därför är det viktigt att veta att det alltid är okej att be om hjälp.

Som SAMO skulle man kunna se prefekten som sin bästa vän. I och med att prefekten har arbetsmiljöansvar för sin institution så borde det rimligtvis ligga i prefektens intresse att institutionen ska ha en så god arbetsmiljö som möjligt. Det är därför bra om du kan bolla frågor och funderingar kring ditt uppdrag och kring arbetsmiljö i sin helhet med prefekten.

Som studentkår vet vi dock att detta ibland kan vara lättare sagt än gjort. Det är inte alltid som personer i ledningsposition på universitetet håller med eller lyssnar på oss studenter, och därför finns vi här för dig. Din HSAMO är en del av studentkårens styrelse och har både förmåga och resurser till att kunna lyfta frågor till en högre nivå i universitetets organisation. Dessutom är vi studenter alltid starkare som grupp än vad vi är som enskilda personer, så utnyttja SAMO-utskottet, och framförallt, utnyttja andra SAMO till att driva frågor gemensamt.

På Umeå studentkår har vi också ett student- och doktorandombud som är expert på frågor som ofta kopplas till den organisatoriska och sociala arbetsmiljön, till exempel bemötande eller konflikter kopplat till utbildningen. Kontakta ombudet om du behöver hjälp eller stöttning, eller bara vill bolla något kopplat till studenternas arbetsmiljö.

### HSAMO

[likavillkor@umeastudentkar.se](mailto:likavillkor@umeastudentkar.se)

### Andra SAMO

Ta kontakt med HSAMO om du behöver kontaktuppgifter.

### Student- och doktorandombud

[arvid eklund@umeastudentkar.se](mailto:arvid eklund@umeastudentkar.se)

Tips! Spana in vår hemsida.

## Umeå studentkårs bästa tips!

Som avslutning vill vi ge dig våra bästa tips för att lyckas med ditt arbete som SAMO!

### Ta kontakt med din prefekt

Prefekten har ansvaret för arbetsmiljön hos studenterna som studerar vid institutionen. Därför är det en god idé för dig som SAMO att ta kontakt för att presentera dig och din roll. En god relation med prefekten kommer underlätta om ni längre fram skulle behöva tackla ett arbetsmiljöärende eller problem tillsammans.

### Kartlägg behov och brister

En bra start som SAMO är att ta reda på vad studenterna inom ditt område behöver. Finns det en utbredd känsla av stress, kanske på grund av ett alldeles för högt studietempo? Kanske bidrar en undermålig ventilation i era föreläsningssalar till en känsla av trötthet? Skicka ut en enkät, bjud in till ett öppet möte eller skicka bara några enklare frågor i en klasschatt – lägg nivån efter vad som fungerar för dig.

### Våga vara obekväma

Ibland kommer du åsikter som uppfattas som kontroversiella eller obekväma för universitetet. Du är student, du representerar studenterna, och du sitter på ett värdefullt perspektiv. Våga lyfta det! Våga säga vad studenterna tycker även om det är en obekväma åsikt. Och om du inte hänger med, ställ frågan.

### Utnyttja studentkåren

Umeå studentkår har ett kansli av förtroendevalda och anställd personal som kan hjälpa dig att förverkliga dina planer. Om du vill bolla idéer, samarbeta kring ett projekt eller få lite tips i snåriga arbetsmiljöärenden – ta kontakt! Och på tal om idéer...

### Tänk stort!

Vill du starta upp en stresscirkel? Ett initiativ för fler gröna växter på campus? Eller kanske brinner du för att ordna yogapass under luncherna? En föreläsning, en bokcirkel, en löptävling? Våga tänka stort i din roll som SAMO. Men kom också ihåg att ditt engagemang måste vara hållbart. Anpassa din roll efter vad som fungerar för just dig. Lycka till!

