

# DIGITALNI NOMADI - STIL ŽIVOTA ILI RADA

## UVOD

Zakon o strancima (N.N., br. 133/20.) definira digitalnog nomada kao državljanina treće zemlje koji obavlja posao putem komunikacijske tehnologije za vlastitu ili tuđu tvrtku koja nije registrirana u Republici Hrvatskoj.

Digitalni nomadi su „radnici čije je primarno zaposlenje vezano uz internet, a koji se nisu dužni osobno pojavljivati na fizičkoj lokaciji posla, već su o njoj neovisni“. Samo dio poslova može se u potpunosti obavljati online: digitalni marketing, web dizajn, softversko inženjerstvo, računalno programiranje i videopodučavanje jezika.

Prema Zakonu o strancima (N.N., br. 133/20.) privremeni boravak se odobrava za digitalne nomade od šest mjeseci do godine dana. U Zakonu (N.N., br. 133/20.) definirano je kako se nakon isteka roka od šest mjeseci od isteka važenja privremenog boravka digitalnog nomada, može podnijeti zahtjev za ponovno odobrenje boravka digitalnog nomada. Hrvatski sabor je početkom 2021. godine izglasao zakonske izmjene po kojima digitalni nomadi ostvaruju pravo na zdravstvenu zaštitu, kao za državljane treće zemlje koji upotrebljavaju digitalne tehnologije za obavljanje svojeg posla, a kojima je odobren privremeni boravak i rad u Republici Hrvatskoj.

## OPIS RADA DIGITALNIH NOMADA

Digitalni nomadi samo su jedna vrsta radnika na daljinu. Neki su zaposleni na puno radno vrijeme, dok drugi rade honorarno, od projekta do projekta, angažmana do angažmana. Kao i svi drugi, tako i radnici na daljinu ili digitalni nomadi imaju klasičan broj radnih sati tjedno, produktivnost im mora biti na razini, imaju rokove koje moraju poštovati, imaju pravo na godišnje odmore, plaćene prekovremene sate i sve ono što imaju drugi zaposlenici. Razlika je u tome što digitalni nomadi biraju mjesto i vrijeme rada. Nisu fiksno povezani s lokacijom, poslodavca ili točno određeno vrijeme u danu kad moraju biti produktivni, što im omogućava veću slobodu pri radu i organizaciju rada prema vlastitim potrebama.

Način rada digitalnih nomada populariziran je krajem 20. stoljeća, no posljednjih je godina, posebice nakon pandemije koronavirusa dobio punu pozornost. Procjenjuje se kako danas u svijetu postoji oko 35 milijuna digitalnih nomada, a do 2035. godine trebalo bi ih biti čak milijardu.

Postoje uvjeti rada koji su potrebni digitalnim nomadima, a to su: dobra internetska i mobilna povezanost, umjerena klima, centralan smještaj i dobra povezanost s europskim središtima, kvalitetna i pristupačna zdravstvena zaštita, laka komunikacija - većina stanovništva govori engleski.

Digitalni nomadi često su ljubitelji prirode i neformalnih mjesta za rad.

Postoje četiri kategorije mogućih nomadskih poslova: konzultant, edukator, kreator i asistent.

Primjeri digitalnih nomada konzultanata su:

- *Social media* savjetnik
- Savjetnik za zdravi život
- Savjetnik za strategiju
- Savjetnik za prodaju
- Financijski savjetnik
- Savjetnik za održivost
- Savjetnik za ljudske resurse
- Tehnološki (*IT*) savjetnik
- Pravni savjetnik
- Savjetnik za marketing
- PR savjetnik.

Primjeri poslova digitalnih nomada edukatora su:

- Pokretanje biznisa
- Osobno brendiranje
- Digitalni marketing
- *Social media* komunikacije

Primjeri poslova digitalnih nomada kreatora su:

- Art direktor
- Arhitekt
- Industrijski dizajner
- Dizajner interijera
- Grafički dizajner
- Kreator nakita
- Fotograf
- Ilustrator
- Stručnjak za specijalne videoefekte
- Programer
- Animator
- Kreator web stranica
- Dizajner videoigara
- Pisac
- Scenarist

- Urednik
- *Copywriter*.

Primjeri zadataka digitalnih nomada asistenata su:

- Javljanje na pozive, provjeravanje e-mailova, odgovaranje na upite
- Zadaci knjigovodstva i obračuna plaća: izračunavanje sati, dodavanje troškova, ažuriranje plaća, slanje računa
- Izgradnja baze podataka, unos i ažuriranja
- Izvršavanje bankarskih potreba, poput plaćanja računa i prijenosa sredstava.
- Izrada, arhiviranje i predstavljanje tjednih izvještaja o prodaji, isporukama, satima i zadacima
- Organiziranje upita za tehničku podršku
- Sudjelovanje u podršci za klijente putem chata
- Ažuriranje i upravljanje kalendarom, organizacija sastanaka
- Sastavljanje dokumenata iz rukom napisanih nacrti i glasovnih bilješki
- Vođenje zapisnika sa sastanaka
- Transkripcija video ili audio snimaka te titlovanje
- Istraživanje važnih podataka, statistika i činjenica
- Obavljanje kupnji putem interneta, organizacija uredskih poslova i angažiranje raznih eksternih izvođača usluga.

## ZAKLJUČAK

S obzirom na činjenicu da digitalni nomadi najveći dio svojega posla obavljaju putem računala, trebali bi provoditi preventivne preglede na medicini rada koji se odnose na pregled vida i mišićno-koštanog sustava, ali još uvijek ne postoji zakonska obveza preventivnih pregleda za digitalne nomade. Također je bitan podatak iz koje države digitalni nomadi dolaze zbog rizika prijenosa raznih zaraznih i pojedinih epidemijskih bolesti koje su u matičnim zemljama nomada prisutne. Pregledi vida trebali bi obuhvatiti vid na blizu i daleko, foriju, fuziju, stereovid, raspo-

znavanje osnovnih boja i orijentacijsko vidno polje. Pregled mišićno-koštanog sustava trebao bi obuhvaćati preventivne preglede u smislu sprečavanja nastanka sindroma prenaprezanja, koji su učestaliji pri dugotrajnom sjedenju i korištenju tipkovnice pri radu s računalom. Bez stalne skrbi i praćenja takvih zaposlenika ne možemo dobiti točnu sliku učestalosti profesionalnih bolesti, potencijalnih ozljeda na radu ili bolesti povezanih s radom.

Ovaj način rada ima niz prednosti i nedostataka. Prednosti ovakvog životnog stila i rada su fleksibilnost za rad s bilo kojeg mjesta, mogućnost putovanja i iskustva s novim kulturama te sloboda kreiranja vlastitog rasporeda. Digitalni nomadi također mogu uštedjeti novac na putovanju na posao i uredskim troškovima te uživati u nižim troškovima života na nekim odredištima. Digitalni nomadi imaju priliku izgraditi snažnu mrežu istomišljenika iz cijelog svijeta, što može dovesti do novih prilika i suradnji.

Nedostatci su usamljenost i nedostatak socijalne podrške. Postati digitalni nomad zahtijeva pažljivo planiranje i pripremu, ulaganje u nove alate i tehnologiju te otvorenost za nova iskustva

i prilagodbu na nove povremeno nepredvidive uvjete rada. Također postoji mogućnost prijenosa zaraznih bolesti zbog čestog mijenjanja mjesta boravka.

Pored Portugala, Estonije, Litve, Mađarske, Austrije, Španjolske; Hrvatska je također poželjna destinacija za rad digitalnih nomada. Zahvaljujući razvijenom turizmu odlikuje nas tradicionalna gostoljubivost i mogućnost brzog nalaska smještaja. U odnosu na ostatak Europe imamo visok stupanj sigurnosti. Ugodna je klima i ležeran stil života. Imamo i online sustav za digitalnu predaju zahtjeva za reguliranje statusa digitalnih nomada. U suradnji s Ministarstvom turizma i sporta izrađena je posebna podstranica 'Croatia, your new office' na kojoj su dostupne sve važne informacije povezane s prijavama i boravkom digitalnih nomada u Republici Hrvatskoj.

Bolja prevencija i organizacija redovnih pregleda zaposlenika koji svoj posao obavljaju kao digitalni nomadi dala bi nam bolji uvid u zdravstveni status ovih zaposlenika, bolje praćenje i prevenciju mogućih zdravstvenih promjena povezanih s njihovim načinom rada.

*Renata Ecimović Nemarnik, dr. med., univ. mag. med.,  
spec. obitelj. med., spec. med. rada i sporta  
Pacient medicinski center Zreče d.o.o.,  
Zreče, Slovenija*