



Riktlinjer för friskvård vid Utbildningsförvaltningen

Dessa riktlinjer kompletterar Utbildningsförvaltningens friskvårdspolicy (behandlad av PA-utskottet 2008-04-02 och antagen av Förvaltningsgruppen 2008-04-08)

Friskvård

Det är viktigt att fastställa vad som menas med friskvård.

Friskvårdsaktiviteter ska riktas till all personal oavsett anställningsform och vara av enklare slag för att vara skattefria. Begreppet kan innefatta alltifrån olika motionsaktiviteter till hälsoprofilbedömning, ryggymnastik, tai chi, avspänningsövningar, mental träning, gymaktiviteter, rökavvänjning, viktminskningsprogram, kostrådgivning, kontorsmassage etc.

Sporter som kräver dyrare redskap eller kringutrustning som golf, segling, ridning och utförsåkning räknas inte hit.

Sporter som inte innebär motion i betydelsen fysisk träning omfattas inte heller av skattefriheten, exempelvis pistolskytte, bridge och körsång.

Inköp av kläder och annan utrustning samt subvention av entré/start/medlemsavgifter för anställda är **alltid** skattepliktigt.

Aktiviteter som inte kan subventioneras av *arbetsgivaren* kan ändå bedrivas på friskvårdstimmen.

Mer information finns på Skatteverkets hemsida, www.skatteverket.se

Friskvårdstimme

Friskvårdstimmen är ett ensidigt arbetsgivaråtagande som ska uppmuntra till och ge medarbetarna en möjlighet att delta i hälsofrämjande aktiviteter.

Det är möjligt att förlägga friskvårdstimmen i anslutning till arbetsdagens början eller slut samt förlägga tiden i anslutning till lunchen. Det är viktigt att betona att friskvårdstimmen **inte** är en arbetstidsförkortning.

Det är också möjligt att dela upp timmen, exempelvis i två halvtimmar, dock bör minst tjugo minuter förläggas vid varje tillfälle. Eventuell restid för att komma till en aktivitet räknas in i friskvårdstimmen. Ej utnyttjad tid är inte möjlig att spara till ett senare tillfälle.

Privata ärenden som att gå till banken, mataffären etc. ligger självfallet inte inom ramen för det tillåtna.

Ansvar

Chefer skall ge sitt aktiva stöd till friskvård samt uppmuntra personalen att utnyttja friskvårdstimmen och tillgängliga aktiviteter.

Medarbetaren är alltid ansvarig för sin egen hälsa. Organiserad friskvård på arbetsplatsen kan vara det stöd som krävs för att komma igång med aktiviteter.

Vilka omfattas

Alla anställda, oavsett anställningsform, erbjuds möjlighet till en timmes sammanlagd friskvård per vecka inom ramen för den ordinarie arbetstiden. Detta innebär för undervisande personal den reglerade arbetstiden, för personal med flexitid normalarbetstiden och för övriga den fasta tiden.

Planering och prioritering

En bra utgångspunkt för planering och prioritering av friskvård kan vara den riskbedömning som är en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet (AFS 2001:1) samt resultatet av medarbetarenkäten.

Det är lämpligt att inom samverkansgruppen lokalt besluta om vilka friskvårdsaktiviteter och eventuella subventioneringar av friskvård som den egna arbetsplatsen ska erbjuda.

Det är också lämpligt att arbetsplatsträffarna (APT) pratar igenom hur man lokalt kan organisera och stödja friskvårdsarbetet utifrån arbetsplatsens behov och förutsättningar.

När under veckan som friskvårdstimmen skall bedrivas sker alltid i samråd med arbetsgivaren.

Aktiviteter

Förslagsvis kan ett basutbud av aktiviteter erbjudas på arbetsplatsen såsom kom igång gymna, pausgymna, lunchpromenad, stavgång, avslappning, rökavvänjning, information och utbildning. Även andra aktiviteter kan förekomma.

Även riktade insatser kan erbjudas den enskilde medarbetaren vid en arbetsplats eller en grupp av medarbetare. Aktiviteterna kan variera utifrån skiftande behov och arbetssituation. Bra vardagsork och social gemenskap är viktiga utgångspunkter.

Aktivitetskort

Vid utnyttjande av friskvårdstimmen **ska** aktivitetskortet användas, där medarbetaren fyller i vilka tider och aktiviteter som genomförts.

Aktivitetskortet finns på intranätet under Min anställning/Friskvård/Friskvård på Utbildningsförvaltningen.