

Handlingsplan för Friskvård

Med friskvård avses aktiviteter och åtgärder som stimulerar individer och grupper till egna, aktiva insatser i hälsofrämjande syfte. Friskvård är en angelägenhet för hela organisationen och inte enbart en personlig fråga för medarbetaren. Målet är att uppnå och utveckla fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande – att må bra – i arbetet och på fritiden.

Friskvård ska bedrivas som en integrerad del av verksamheten och ska anpassas efter arbetsställets behov och förutsättningar.

Friskvård innehåller många olika delar, exempelvis fysisk aktivitet, kost, viktgrupper, stresshantering, rökavvänjning och avslappning. En mångfald av friskvårdsaktiviteter är ofta nyckeln till att fånga upp så många medarbetare som möjligt.

Varje medarbetare har rätt till 30 minuters friskvård på arbetstid per vecka. Denna kan tas ut enskilt eller i grupp och när arbetet så tillåter. Om verksamheten tillåter kan en timme varannan vecka användas. Har tiden efter två veckor inte använts så är den förbrukad. Förflyttning till och från arbetet räknas inte som friskvårdstid.

Ljungby kommun vill stödja medarbetaren till att främja hälsa och fysisk aktivitet genom ett aktivitetsbidrag på 500:- per år och anställd. Summan ska användas till träning som är varaktigt, exempelvis ett terminkort. Det kan även användas för träningsavgift i dansföreningar och idrottsklubbar (dock ej medlemskort).

I kontakt med företagshälsovård och/eller vårdcentral kan fysisk aktivitet på recept erbjudas till anställda i Ljungby kommun, istället för, eller som komplement till annan medicinering.

Alla kommunens arbetsställen bör ha en hälsoinspiratör. Kontinuerlig vidareutbildning för hälsoinspiratörerna ges genom kommunens friskvårdspedagog. Hälsoinspiratören är en viktig länk i friskvårdsarbetet.

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| LJUNGBY KOMMUN KOMMUNSTYRELSEN | |
| Ank | 2008-05-26 |
| KOMMUNLEDNINGSKONTORET | |
| Dnr | Ks2008/0382.026 |