



**BJURHOLMS
KOMMUN**

KS18-204 003

Friskvårdsprogram 2016-2019

Föreskrifter
Plan
Policy

Program

Reglemente
Riktlinjer
Strategi
Taxa

Version	Antagen	Giltig från och med	Dokumentansvarig
2018-05-08	Kommunfullmäktige 2018-06-11 § 38	2018-07-04	Personalavdelningen

Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Friskvårdspolicy.....	4
Syfte	4
Mål	4
Ramar för friskvård.....	5
Ansvarsområden	5
Friskvårdstid.....	5
Friskvårdspeng.....	6
Friskvårdsutbud.....	6
Revidering och uppföljning	6
Bilaga 1 – Exempel på friskvårdsaktiviteter samt underlag för friskvårdspeng	7

Inledning

Detta friskvårdsprogram omfattar samtliga anställda¹ och består av tre delar. En *Friskvårdspolicy* som anger inriktning för kommunens arbete med friskvård, *Ramar för friskvård* samt *Friskvårdsutbud* som omfattar de aktiviteter som erbjuds inom ramarna för friskvård.

Friskvård är ett samlingsbegrepp för åtgärder som stimulerar människor till egna aktiva insatser i hälsofrämjande² syfte på arbetsplatsen, utifrån individens egna förutsättningar.

Revidering av programmet har genomförts av tjänstepersoner i samarbete med kommunens friskvårdsgrupp, bestående av representanter från olika verksamhetsområden. Till grund för programmet ligger skatteverkets regler³ samt den utvärdering av friskvårdstimmen som gjordes våren 2015.

¹ Friskvårdsprogrammet omfattar samtliga anställda. Enligt Skatteverket ska förmåner så som friskvård rikta sig till alla anställda (källa www.skatteverket.se, 2016-03-10).

² Hälsofrämjande insatser handlar om att öka den upplevda hälsan hos individen. En vedertagen definition av hälsa är WHO:s definition av begreppet från 1948 där hälsa "är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom eller svaghet." Friskvård kan vara en av många delar som påverkar den upplevda hälsan.

³ www.skatteverket.se.

Friskvårdspolicy

Syfte

Denna friskvårdspolicy anger inriktningen av arbetsgivaren Bjurholms kommuns arbete med friskvård. Erbjudande av friskvård är en del i det förebyggande arbetsmiljöarbetet och bidrar till att förebygga ohälsa. Arbetsgivaren Bjurholms kommun har ansvar för att det förebyggande arbetsmiljöarbetet genomförs så att kommunen blir en attraktiv arbetsgivare som förmår utveckla och behålla sina medarbetare⁴.

Friskvård är ett samlingsbegrepp för åtgärder som stimulerar människor till egna aktiva insatser i hälsofrämjande⁵ syfte på arbetsplatsen, utifrån individens egna förutsättningar.

Mål

- Skapa möjlighet till nyttjande av friskvård hos samtliga anställda.
- Erbjud ett brett utbud av friskvård för nyttjande oavsett i vilken verksamhet den anställda arbetar.
- Friskvård ska lyftas som en punkt på arbetsplatsträffar minst två gånger per år.

⁴ Riktlinjer – rehabilitering, 2009-04-28.

⁵ Hälsofrämjande insatser handlar om att öka den upplevda hälsan hos individen. En vedertagen definition av hälsa är WHO:s definition av begreppet från 1948 där hälsa "är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom eller svaghet." Friskvård kan vara en av många delar som påverkar den upplevda hälsan.

Ramar för friskvård

Skatteverkets regler⁶ ligger till grund för de ramar för friskvård som arbetsgivaren Bjurholms kommun har upprättat.

Ansvarsområden

Arbetsgivaren Bjurholms kommun ansvarar för att det förebyggande arbetsmiljöarbetet genomförs så att kommunen blir en attraktiv arbetsgivare som förmår utveckla och behålla sina medarbetare.⁷

Chefer/arbetsledare ansvarar för att göra programmet känt bland anställda samt medverka till att skapa ett tillåtande klimat för friskvård. Friskvård ska tas upp som en punkt på arbetsplatsträffar i syfte att öka möjligheten till nyttjande av friskvård.

Arbetstagaren ansvarar för att tillsammans med sin chef/arbetsledare och sina medarbetare föra en diskussion i syfte att öka möjligheten till nyttjande av friskvård.

Friskvårdsgruppen består av representanter från olika verksamhetsområden, vilket ger friskvårdsgruppen en bredd. Gruppens syfte är att samordna och stödja en aktiv medverkan i friskvårdssatsningar bland de anställda samt årligen utvärdera och se över friskvårdsutbudet. Friskvårdsgruppen träffas regelbundet och har i uppgift att anordna minst två aktiviteter årligen. Friskvårdsgruppen ansvarar för att publicera informationsbladet "Friskvårdsnytt" som ges ut minst tre gånger per år.

Friskvårdstid

De anställda i Bjurholms kommun har möjlighet att använda en timme per vecka av sin arbetstid till friskvårdsaktivitet, se bilaga 1. Friskvårdstiden är en förmån där följande regler gäller:

- Friskvårdstiden gäller samtliga anställda med Bjurholms kommun som arbetsgivare.
- Friskvårdstiden är begränsad i förhållande till sysselsättningsgrad. För personer som arbetar 50 % eller mindre så halveras friskvårdstiden till 30 min per vecka. Timavlönade omfattas av samma villkor.
- Friskvårdstiden ska nyttjas under ordinarie arbetstid.
- Friskvårdstiden ska planeras in i den mån verksamheten tillåter.
- Friskvårdstiden och nyttjandet av den kan se olika ut då verksamheterna skiljer sig åt. Därför ska chefer/arbetsledare tillsammans med sina medarbetare i respektive arbetsgrupp föra en diskussion i syfte att öka möjligheten till nyttjande av friskvård.
- Friskvårdstiden går ej att spara och förfaller vid veckans slut.
- Friskvårdstiden kan delas upp i flera tillfällen under en vecka.

⁶ www.skatteverket.se.

⁷ Riktlinjer rehabilitering, 2009-04-28.

Friskvårdspeng

Enligt Skatteverkets regler kan en arbetsgivare ge personalen möjlighet till subventionering av motion och annan friskvård som är av enklare slag och mindre värde.

Friskvårdspeng erbjuds samtliga anställda av Bjurholms kommun. Underlag till friskvårdspeng, se bilaga 1, subventioneras med halva avgiften, max 1000 kr/år och kan innefatta flera aktiviteter. Kvitto på inbetald avgift skickas in till löneadministratör samma år aktiviteten avser, eftersom friskvårdspeng inte betalas ut retroaktivt. Beloppet återbetalas via den anställdes lön.

Friskvårdspeng betalas ut i proportion till anställningstid under året, t.ex. en anställd som påbörjar sin anställning första september får ut 4/12 av maxbeloppet. Detta är undantaget anställda med återkommande anställningar på timlön som får ta del av friskvårdspeng när de uppnått 165 arbetstimmar per år, vilket genererar 1/12 av maxbeloppet för friskvårdspeng. Ytterligare 165 arbetstimmar genererar 2/12 o.s.v. Detta innebär att personer med återkommande anställningar på timlön, desto mer de arbetar, kan "spara ihop" till friskvårdspeng.

Rutin för utbetalning av friskvårdspeng finns hos personalavdelningen.

Friskvårdsutbud

Arbetsgivaren Bjurholms kommun erbjuder genom utvalda aktiviteter ett friskvårdsutbud (se bilaga 2) som årligen ses över av friskvårdsgruppen. Det kan exempelvis vara tävlingar, föreläsningar, tid i simhallen, stavgång etc.

Viktigt att veta är att den ena aktiviteten inte utesluter den andra, t.ex. så är det möjligt att använda sin friskvårdstid under arbetspasset för att sedan utanför arbetspasset gå till simhallen på den bokade tiden för anställda. Utöver detta kan den anställda även nyttja friskvårdspengen.

Revidering och uppföljning

Revidering av friskvårdsprogrammet sker varje mandatperiod. Ansvarig är personalavdelningen. Löpande uppföljning sker årligen, vilket innefattar friskvårdsutbud samt ekonomisk uppföljning.

Bilaga 1 – Exempel på friskvårdsaktiviteter samt underlag för friskvårdspeng

Nedan presenteras exempel på friskvårdsaktiviteter under friskvårdstid samt berättigade aktiviteter för friskvårdspeng som gäller hos arbetsgivaren Bjurholms kommun.

Vid oklarheter gällande tolkning av vad som är berättigat eller inte för friskvårdstid samt friskvårdspeng så kontakta löneadministratör.

Exempel på friskvårdsaktiviteter under friskvårdstid:

- Simning
- Promenader, stavgång, löpning och cykling
- Längdskidåkning och skridskoåkning
- Gruppträning så som gymnastik, spinning, step-up etc.
- Styrketräning
- Racketsporter som bordtennis, tennis eller squash
- Lagidrotter som volleyboll, fotboll, handboll och bandy
- Tai-chi, quigong etc.
- Olika behandlingar som är avstressande och/eller förebyggande så som kroppsmassage, zonterapi, ljusterapi, kiropraktik, sjukgymnastik (som ej föregås av remiss) etc.
- Avslappningsövningar
- Enklare slag av fotvård och/eller fotmassage

Underlag för friskvårdspeng:

- Träningsavgift
- Avgift för olika behandlingar som är avstressande och/eller förebyggande så som kroppsmassage, zonterapi, ljusterapi, kiropraktik, sjukgymnastik (som ej föregås av remiss) etc.
- Appar – en app eller ett nedladdningsbart dataprogram för enklare motion/friskvård, t.ex. app för löpträning eller tobaksavvänjning. Då appar är en ny del av utbudet så kommer nyttjandet att årligen utvärderas under programperioden.