

# Riktlinjer för hälsa och friskvård

för medarbetare i Sollefteå Kommun



## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	2
2. Mål .....	2
3. Syfte .....	2
3.1 Hälsarbetet ska bidra till.....	2
3.2 Arbetsgivarens ansvar .....	2
3.3 Hälsarbetet på arbetsplatsen .....	3
3.4 Arbetsledares/chefs ansvar .....	3
3.5 Medarbetarens ansvar.....	3
3.6 Kommunens personalförening .....	3
4. Definition - friskvård.....	3
5. Friskvård för medarbetare i Sollefteå Kommun.....	4
5.1 Friskvårdstid .....	4
5.1.1 Vilka omfattas inte av friskvårdstid .....	4
5.2 Friskvårdsbidrag .....	4
5.2.1 Rutin för utbetalning av friskvårdsbidrag .....	4
5.2.2 Vilka omfattas av friskvårdsbidrag .....	5
5.2.3 Vilka omfattas inte av friskvårdsbidrag .....	5
5.2.4 Beräkna omfattning för friskvårdsbidraget .....	5
5.3 Bad.....	5
5.4 Spåravgift Hallstabergets längdskidspår .....	5
5.5 Gymträning i Företagshälsovårdens lokaler .....	5

## 1. Inledning

Medarbetarnas hälsa, arbetsglädje, delaktighet och ansvar är grunden för en attraktiv arbetsgivare och för en framgångsrik och effektiv kommunal verksamhet. Medarbetarnas hälsa är både en individuell och strategisk fråga för arbetsgivaren.

Sollefteå kommun är **en** arbetsgivare och riktlinjer för hälsa och friskvård gäller för huvudenheter och bolag.

Arbetsplatsen har stor betydelse för vår hälsa. Balans i livet, både i arbete och fritid bidrar till en god hälsa och välbefinnande. Vi har ett eget och ett gemensamt ansvar att stödja varandra i att nå den balansen.

## 2. Mål

Sollefteå kommun är en attraktiv arbetsgivare där hälsotänkande genomsyrar verksamheten. Målet är friska medarbetare som trivs med arbetsgivaren och arbetsplatser med ett öppet och utvecklande arbetsklimat med delaktighet och ansvar. Resultatet visar sig i en effektiv verksamhet med god kvalitet och nöjda kommunmedborgare.

## 3. Syfte

Medarbetarnas hälsa är en viktig framgångsfaktor. Genom arbetsgivarens aktiva hälso- och friskvårdsarbete ökas motivation, intresse och medarbetarnas eget ansvar för hälsa och välbefinnande.

### 3.1 Hälsoarbetet ska bidra till

- ökad arbetstrivsel och vi-känsla på arbetsplatsen.
- höjd kvalitet och effektivitet i verksamheten.
- ökad frisknärvaro och minskad sjukfrånvaro.
- goda sociala relationer i kommunens verksamhet.
- ökat intresse och deltagande i friskvårdsaktiviteter.
- minskat behov av rehabilitering och färre arbetsskador.

### 3.2 Arbetsgivarens ansvar

- Varje huvudenhet och bolag ska arbeta enligt dessa riktlinjer och följa upp hälso- och friskvårdsinsatser i årsredovisning.

- Kommunstyrelseförvaltningen ansvarar för det övergripande hälso- och friskvårdsarbetet och för uppföljning av riktlinjer.

### **3.3 Hälsoarbetet på arbetsplatsen**

- Hälsoarbetet är en del av arbetsmiljöarbetet och en punkt på arbetsplatsträffar.
- I det årliga medarbetarsamtalet sker dialog om medarbetarens individuella hälso- och friskvårdsmål.
- Utgår från det friska för att utveckla och främja hälsan och minska risken för ohälsa.

### **3.4 Arbetsledares/chefs ansvar**

- Arbetsledaren ska utveckla former för delaktighet och utveckling av verksamheten. Tillsammans med medarbetarna skapas förutsättning för en trivsam och hälsosam arbetsplats.
- Ska arbeta förebyggande med hälsa och arbetsmiljö så att riskerna för ohälsa minimeras.

### **3.5 Medarbetarens ansvar**

- Medarbetaren har ansvar för sin egen hälsa och arbetsförmåga.
- Medarbetaren ska aktivt bidra till att skapa en trivsam arbetsplats och utveckling av verksamheten.
- Medarbetaren har ansvar att använda den skyddsutrustning och de arbetsredskap som finns för att förebygga sjukdom och ohälsa.

### **3.6 Kommunens personalförening**

Personalföreningen har en viktig roll att utveckla verksamhetsutbud enligt dessa riktlinjer och bidra till en stärkt vi-känsla i den kommunala verksamheten.

## **4. Definition - friskvård**

Alla aktiva åtgärder som bidrar till att främja fysisk och psykisk hälsa.

Vi tillämnar Skatteverkets lista med skattefria förmåner som bland annat innehåller gymträning, yoga, simning, massage, startavgift motionslopp (vid anmälan av företagslag), meditation som stresshantering och viktminskningskurs.

För fullständig lista gäller Skatteverkets hemsida:

<https://www.skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmotionochfriskvard/skattefriaformanerao.4.15532c7b1442f256baee714.html>

## **5. Friskvård för medarbetare i Sollefteå Kommun**

Samtliga medarbetare har i dialog med chef och utifrån individuella hälsomål möjlighet att välja mellan friskvårdstid eller friskvårdsbidrag. Valet gäller för 1 år.

### **5.1 Friskvårdstid**

Friskvårdstid tas ut när verksamheten tillåter och vikarie inte behövs, utifrån överenskommelse i medarbetarsamtal/friskvårdsdialog. Tiden ska förläggas inom den ordinarie arbetstiden och tas ut under arbetsveckan.

#### **5.1.1 Vilka omfattas inte av friskvårdstid**

Timanställda medarbetare kan inte nyttja friskvårdstid. Likaså medarbetare med hel tjänstledighet och studieledighet.

### **5.2 Friskvårdsbidrag**

Friskvårdsbidraget är ett bidrag för utlägg för egen aktivitet som främjar den fysiska och psykiska hälsan enligt Skatteverkets lista med skattefria förmåner mot uppvisande av kvitto till arbetsledaren. Friskvårdsbidraget är 2 000 kr/år.

Aktiviteter enligt ovan innebär

- aktiviteter som har med motion att göra som leder till förbättrad kondition, styrka, rörlighet och balans.
- aktiviteter som främjar medarbetarens livsstil som till exempel kost- och viktrådgivning, rökavvänjning.
- Enligt skatteverkets riktlinjer är även enklare slag av behandlingar godkända som syftar till att förebygga och motverka ömhet, stelhet i exempelvis nacke, axlar och rygg.

#### **5.2.1 Rutin för utbetalning av friskvårdsbidrag**

Medarbetare som är tillsvidareanställda eller tidsbegränsat anställda lägger in den köpta aktiviteten i Självservice under tillägg/avdrag. Utbetalning sker via lönen.

Timanställda fyller i blanketten för utbetalning av friskvårdsbidrag och skickar den tillsammans med kvitto till HR för utbetalning.

### **5.2.2 Vilka omfattas av friskvårdsbidrag**

- Alla tillsvidareanställda oavsett sysselsättningsgrad, föräldraledighet och sjukskrivning.
- Alla tidsbegränsat anställda med månadslön oavsett sysselsättningsgrad.
- Timavlönade.

### **5.2.3 Vilka omfattas inte av friskvårdsbidrag**

Medarbetare med hel tjänstledighet och studieledighet omfattas inte av friskvårdsbidrag.

### **5.2.4 Beräkna omfattning för friskvårdsbidraget**

Tillsvidareanställda som börjar sin anställning under året får fullt friskvårdsbidrag

Tidsbegränsat anställda får friskvårdsbidrag baserat på de månader som de är anställda under kalenderåret.

Timavlönade får halva friskvårdsbidraget när de arbetat 120 dagar under innevarande kalenderår.

## **5.3 Bad**

Mot uppvisande av intyg från chef får alla medarbetare i Sollefteå kommun fri entré till Ramsele badhus och friluftsbad, Näsåkers badhus, Risöns tempererade bad i Sollefteå samt Junsele friluftsbad.

## **5.4 Spåravgift Hallstabergets längdskidspår**

Mot uppvisande av intyg från chef får alla medarbetare i Sollefteå kommun hämta ut ett kort i disken på Medborgarservice i Sollefteå som gäller i Hallstabergets längdskidspår.

**OBS!** Under Hallstabergets dalstations skidsäsong hämtas kortet ut där.

## **5.5 Gymträning i Företagshälsovårdens lokaler**

Medarbetare med tillsvidareanställning eller tidsbegränsade anställning har möjlighet att träna i Länshälsans lokaler (Må-sen) på angivna tider.

Passerkort beställs via Länshälsans friskvårdskonsulenter.