

Riktlinjer för friskvårdsförmåner

Dnr 1-1090/2023

Gäller fr.o.m. 2024-01-01



**Karolinska
Institutet**



Riktlinjer för friskvårdsförmåner

Innehåll

1.	Inledning.....	3
2.	Syfte.....	3
3.	Tillämpningsområde.....	3
4.	Friskvårdsbidrag.....	4
	4.1 För ersättning gäller följande:.....	4
	4.2 Berättigade aktiviteter:.....	4
5.	Tillgång till campusnära träningslokaler.....	5
	5.1 För tillgång till campusnära lokaler vid KI gäller följande:.....	5
6.	Friskvårdstimme.....	5
	6.1 För friskvårdstimme gäller följande:.....	6
7.	Fysisk aktivitet på recept på arbetet.....	6
	7.1 För FaR på arbetet gäller följande:.....	6

Diarienummer	Dnr föreg. version:	Beslutsdatum:	Giltighetstid:
Dnr 1-1090/2023	1-338/2021	2023-12-19	Gäller fr.o.m 2024-01-01 och tillsvidare

Beslut:
Revidering av friskvårdsförmåner

Dokumenttyp:
Riktlinjer

Handläggs av avdelning/enhet: HR-avdelningen

Beredning med:
Dekaner, prefekter, administrativa chefer,
avdelningschefer universitetsförvaltningen samt
chefsjuristen.

Revidering med avseende på:

Höjning av friskvårdsbidraget till 3000 kr samt borttagande av avgränsningar till berättigade aktiviteter.

1. Inledning

Fysisk inaktivitet räknas av Världshälsoorganisationen (World Health Organization) som en högriskfaktor för så kallade icke smittsamma sjukdomar. Att reducera fysisk inaktivitet är ett särskilt mål i Förenta nationernas 17 globala mål för hållbar utveckling. Fysisk aktivitet ses som en särskilt viktig del i att uppnå hållbar utveckling. Forskning visar att fysisk aktivitet främjar såväl fysisk som psykisk hälsa.

Som ett av världens främsta medicinska universitet och som offentlig arbetsgivare har Karolinska Institutet (KI) en viktig uppgift i att främja daglig fysisk aktivitet hos sina anställda och studenter. Campusnära träning, Fysisk aktivitet på recept (FaR) och friskvårdstimme är en del, där friskvården stärker kapacitet i regelbunden fysisk aktivitet hos KI:s anställda och studenter. Tillsammans med friskvårdsbidraget utgör dessa tillsammans viktiga delar mot ett mer aktivt samhälle.

2. Syfte

Syftet med dessa riktlinjer är att reglera och förtydliga följande friskvårdsförmåner:

- friskvårdsbidrag
- tillgång till campusnära träningslokaler
- friskvårdstimme
- Fysisk aktivitet på recept

3. Tillämpningsområde

Dessa riktlinjer gäller för alla anställda och i vissa delar även anknutna personer och studenter.

Bestämmelserna om friskvårdstimmen och FaR-timmen gäller även stipendiater på doktorand- och postdoktoral nivå. Vidare har såväl anställda som anknutna (inbegripet stipendiater) och studenter tillgång till friskvårdens campusnära träningslokaler.

4. Friskvårdsbidrag

Syftet med friskvårdsbidraget är att det ska stimulera och inspirera till fysisk aktivitet av regelbunden och återkommande karaktär. Det kan också användas till behandling som är avstressande eller motverkar ömhet och stelhet. Även kostrådgivning och rådgivning i samband med rökavvänjning är godkänt.

Friskvårdsbidraget är att betrakta som en personalvårdsförmån av mindre värde som inte är en direkt ersättning för utfört arbete utan är av enklare karaktär för att skapa trivsel i arbetet eller liknande. Motions- och friskvårdsaktiviteter är skattefria om de riktar sig till all personal samt är av mindre värde och enklare slag.

För att det ska vara en skattefri personalförmån gäller att:

- Bidraget ska erbjudas till alla anställda.
- Bidraget ska proportioneras utifrån de anställdas arbetstid.
- Bidraget får inte täcka utlägg för medlemskap, entréavgifter till idrottsevenemang, träningskläder eller hyra av utrustning och lokaler.
- Bidraget får inte överstiga 1 000 kronor (inklusive moms) per aktivitetstillfälle.
- Bidraget får inte användas för friskvård i den enskildes bostad med undantag vid särskilda behov.

4.1 För ersättning gäller följande:

- Endast anställda kan få friskvårdsbidrag.
- Bidragets maxbelopp är 3000 SEK per anställd och kalenderår.
- Det går inte att få ersättning för samma aktivitet igen innan eventuell giltighetsperiod gått ut.
- Bidraget proportioneras utifrån de anställdas arbetstid.

4.2 Berättigade aktiviteter

KI godkänner alla aktiviteter som är i enlighet med Skatteverkets regler för friskvårdsbidrag.

5. Tillgång till campusnära träningslokaler

Syftet med att erbjuda campusnära träning är att detta ska ge förutsättningar för korta avbrott för fysisk träning av återkommande karaktär i en öppen, lärande och stödjande miljö.

KI tillhandahåller egna träningslokaler vid universitetets två huvudcampus, Campus Solna och Campus Flemingsberg, där både anställda och studenter kan träna själv eller delta i olika ledarledda pass, workshops och utbildningar.

5.1 För tillgång till campusnära lokaler vid KI gäller följande:

- Enbart anställda, anknutna (inbegripet stipendiater) och studenter vid KI har tillgång till lokalerna.
- Anställda, anknutna (inbegripet stipendiater) och studenter måste kunna uppvisa giltigt passerkort med foto för att få vistas i dessa lokaler och i övrigt följa de regler och instruktioner som utfärdas av personalen vid friskvården.
- Anställda, anknutna (inbegripet stipendiater) och studenter har tillgång till ledarledda pass organiserade av friskvården.
- Anknutna har tillgång till workshops och utbildningar i mån av plats. Övriga aktiviteter av "gruppkaraktär" i dessa lokaler måste först godkännas. Sådant godkännande får medges av teamledaren vid friskvården eller enhets-/avdelningschef inom HR-avdelningen.
- Ingen kommersiell verksamhet får förekomma utan tillstånd. Sådant tillstånd får medges av teamledaren vid friskvården eller enhets-/avdelningschef inom HR-avdelningen.

6. Friskvårdstimme

Syftet med friskvårdstimme på arbetet är att skapa förutsättningar för ett hållbart arbetsliv där aktiv återhämnning och fysisk aktivitet är naturliga delar av en balanserad arbetsvecka och livsstil.

Som anställd har du, om så verksamheten tillåter, möjlighet till friskvård under arbetstid. Tiden för aktiviteterna får uppgå till en timme per vecka sammantaget och planeras och anpassas efter behov och möjligheter i dialog med närmaste chef. Vid behov kan närmaste chef tillfälligt bevilja

ytterligare tid. Exempel på aktiviteter är träning eller promenader i nära anslutning till arbetet eller aktiviteter arrangerade av friskvården och lokala hälsoinspiratörer eller motsvarande.

Friskvårdstimmen är frivillig där medarbetaren utför en aktivitet utan arbetsledning. Arbetskadeförsäkringen gäller därför inte annat än i undantagsfall.

6.1 För friskvårdstimme gäller följande:

- Friskvårdstimmen riktar sig till anställda och omfattar inte studenter.
- Friskvårdstimmen ska förankras i dialog med närmaste chef.
Friskvårdstimmen kan delas upp i mindre delar, dock ej kortare än 10 min.
- Den anställde måste vara anställd till en omfattning om minst 50 procent av heltid.

7. Fysisk aktivitet på recept på arbetet

Fysisk aktivitet på recept är en evidensbaserad metod för att främja hälsa och förebygga sjukdom. Syftet med Fysisk aktivitet på recept på arbetet är att ge stöd vid behandling eller del av behandling, för att förebygga eller förkorta sjukskrivning samt underlätta återgång till arbete.

Vid sjukskrivning som överstiger 50 procent av heltid, bör intentionen vara att träning som del av behandling ska ske på sjukskrivningstiden.

7.1 För FaR på arbetet gäller följande:

- FaR på arbetet riktar sig till anställda och omfattar inte anknutna och studenter.
- FaR måste vara förskrivet av legitimerad vårdpersonal. FaR berättigar till en så kallad FaR-timme per vecka och anställd under maximalt tre månader. Detta under förutsättning att uttaget av FaR-timme utformas i samråd med friskvården.
- Beroende på ordination planeras och anpassas tiden efter behov och möjligheter i samråd med närmaste chef.
- Den anställde måste vara anställd till en omfattning om minst 50 procent av heltid.