



**Rektor**

## **Regeldokumentet friskvårdsförmåner** Inför rektorsbeslut 9 april 2019

Nytt samlat regeldokumentet för friskvårdsförmåner.

Dokumentet avhandlar fyra delområden där:

- Regler för friskvårdsbidraget är uppdaterat med vidgat syfte och godkända aktiviteter
- Regler för friskvårdstimmens intention och användning öppnats upp
- Regler för Tillgång till campusnära träningslokaler tillkommit
- Regler för Fysisk aktivitet på recept (FaR®) uppdaterats och förtydligats

Patrik Emanuelsson  
HR-specialist, HR-avdelningen, gruppen för friskvård, KI

---

**Postadress**  
Karolinska Institutet  
SE-171 77 STOCKHOLM

Org. Nummer 202100 2973

**Handläggare**  
HR-specialist  
Patrik Emanuelsson

**Telefon**  
08-524 867 16

**E-post**  
[patrik.emanuelsson@ki.se](mailto:patrik.emanuelsson@ki.se)  
**Webb**  
ki.se



**Prorektor**

## **Beslut om regler avseende friskvårdsförmåner**

### *Bakgrund och förslag till beslut*

Förslag till samlat styrdokument avseende friskvårdsförmåner att ersätta tidigare beslut och styrdokument om friskvårdsförmåner. Reglerna innefattar bestämmelser avseende friskvårdsbidrag, friskvårdstimme, tillgång till campusnära träningslokaler samt Fysisk aktivitet på recept (FaR).

### *Beslut*

Regler avseende friskvårdsförmåner beslutas i enlighet med bilaga. Reglerna gäller från och med 1 maj 2019 och ersätter tidigare beslut och styrdokument om friskvårdsförmåner.

Beslut i detta ärende har fattats av prorektor Karin Dahlman-Wright efter föredragning av friskvårdsansvarig Patrik Emanuelsson. I ärendets slutliga handläggning har HR-direktör Mats Engelbrektson och enhetschef Peter Gustafsson deltagit.

KS  
Ph

Karin Dahlman-Wright

Patrik Emanuelsson

Delges: Enligt sändlista

Sändlista:  
Prefekter  
Administrativ chefer  
HR-avdelningen



## Regler friskvårdsförmåner

<b>Diarienummer:</b> 1-261/2019	<b>Dnr föregående version:</b>	<b>Beslutsdatum:</b> 2019-04-09	<b>Giltighetstid:</b> Tillsvidare fr.o.m. 2019-05-01
<b>Beslut:</b> Rektor		<b>Dokumenttyp:</b> Regler	
<b>Handläggs av avdelning/enhet:</b> HR-avdelningen/Kompetens-och försörjningsenheten		<b>Beredning med:</b> rektor	
<b>Revidering med avseende på:</b> Nytt regeldokument			

## Regler friskvårdsförmåner vid Karolinska Institutet

### Bakgrund

Genom att skapa möjligheter för fysisk aktivitet och aktiv återhämtning vill Karolinska Institutet främja hälsa hos sina anställda och studenter. Möjligheter till arbets- och studieplatsnära träning, stöd och inspiration skapar förutsättningar för aktiva pauser och kunskapsinhämtning, och därmed på sikt en förbättrad och bibehållen god hälsa. Fysisk inaktivitet räknas av WHO som en högriskfaktor för sk. icke smittsamma sjukdomar (NCD)<sup>1</sup> och är numera även en del i FN:s Globala mål för hållbar utveckling (Mål: 3 Delmål 3.4)<sup>2</sup>.

Anställda och studenter erbjuds idag ett antal hälsofrämjande möjligheter och förmåner vid KI. Med anledning av en större översyn av regler och riktlinjer vid KI, samt förändrade skatteregler för personalvårdsförmåner, ses nu även regler för friskvårdsförmåner över vid KI.

### Syfte

Syftet med detta styrdokument är att reglera och förtydliga följande friskvårdsförmåner:

- Friskvårdsbidraget
- Tillgång till campusnära träningslokaler
- Friskvårdstimmen
- Fysisk aktivitet på recept (FaR®)

### Tillämpningsområde

Dessa regler innefattar alla anställda och i vissa delar även anknutna och studenter.

Friskvårdstimmen och FaR-timmen innefattar utöver anställda även stipendiater på doktorand- och postdoktoral nivå. Vidare har såväl anställda som anknutna (vilket även inkluderar stipendiater) och studenter tillgång till Friskvårdens träningslokaler.

### Friskvårdsbidrag

Målet med friskvårdsbidraget är att det ska stimulera och inspirera till fysisk aktivitet av regelbunden och återkommande karaktär.

Friskvårdsbidraget är en möjlighet men inte en rättighet för anställda att erhålla motion och friskvård av arbetsgivaren. Det är således frivilligt för en arbetsgivare att erbjuda sina anställda subventionerad motion och annan friskvård.

---

<sup>1</sup> Non-communicable diseases; [www.who.int](http://www.who.int)

<sup>2</sup> SDG/ Globala målen för hållbarhet; [www.globalamalen.se](http://www.globalamalen.se)

Personalvårdsförmån i form av motion och annan friskvård kan erbjudas genom att arbetsgivaren själv väljer och betalar för enklare motion eller friskvård av mindre värde för sina anställda (naturaförmån såsom tillgång till campusnära träningslokaler) eller genom att erbjuda de anställda ett så kallat friskvårdsbidrag. KI erbjuder sina anställda både naturaförmån och friskvårdsbidrag.

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 hela företagets personal samt är av mindre värde och enklare slag.<sup>3</sup>

Av skattereglerna framgår att:

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

Ersättning för friskvård (bidrag):

- Endast anställda kan få friskvårdsbidrag.
- Bidragets maxbelopp är 1 500 kronor per anställd och kalenderår.
- Bidraget proportioneras utifrån de anställdas arbetstid.

Berättigade aktiviteter:

- Bidrag för träningskort (årskort, klippkort, enkelbiljetter) som omfattar aktiviteter i betydelsen fysisk träning, till exempel gymnastik, aerobics, styrketräning, klättring, racket- och bollsporter, simning, dans, kampsport, ridning, segelsport och skidåkning.
- Även body-mind träning som yoga, qi gong och tai chi räknas hit.
- Bidraget ger inte ersättning till behandling eller passiva terapier enligt A-Ö lista (se bilaga nedan).

---

3

## **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.

Regler för tillgång till campusnära träningslokaler vid KI reglerar att:

- 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.
- 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.
- Alla övriga aktiviteter av ”gruppkaraktär” i dessa lokaler måste godkännas av friskvården.
- Ingen kommersiell verksamhet eller avgifter/ledararvoden/gåvor får förekomma utan godkännande av friskvården.

## **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 vid KI har du rätt, om så verksamheten tillåter, till en friskvårdstimme per vecka inom ordinarie arbetstid. Målet är att timmen planeras och anpassas efter behov och möjligheter i nära dialog med närmaste chef. Hur denna timme utnyttjas och fördelas är upp till verksamheten att avgöra.

Exempel på aktiviteter är träning eller promenader i nära anslutning till arbetet eller aktiviteter arrangerade av Friskvården KI och lokala hälsoinspiratörer eller motsvarande.

Regler för friskvårdstimme vid KI reglerar att:

- Friskvårdstimmen riktar sig till anställda vid KI 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 % av heltid.

### **Fysisk aktivitet på recept (FaR®) på arbetet**

Fysisk aktivitet på recept på arbetet vid KI är tänkt att fungera som ett extra stöd vid behandling, eller del av behandling vid sjukdom.

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

Regler för FaR® på arbetet vid KI reglerar att:

- FaR® på arbetet riktar sig till anställda vid KI och omfattar inte anknutna och studenter.
- FaR® måste vara utskrivet av behörig vårdpersonal.
- FaR® berättigar till en sk FaR-timme/vecka/anställd under maximalt 3-månader om receptet löses in hos Friskvården KI.
- Den anställde måste vara anställd till en omfattning om minst 50 % av heltid.

### **Tillämpliga lagar och föreskrifter**

Skatteverkets vägledning avseende personalvårdsförmåner

Bilaga

KI lämnar bidrag, enligt Skatteverkets A-Ö lista, med **undantag** för:

Akupressur	Kinesiologi	Reflexologi/Zonterapi
Akupunktur	Kiropraktik	Rosenterapi
Bastubad	Laserbehandling	Saltrum
Babysim	Ljusterapi	Skrattgympa
Floating rest	Massage	Tester
Fotmassage	Naprapati	Örtbad
Hydroterapi	Osteopati	
Hypnos	Profylax	