



Rutin och riktlinjer för friskvård

Vi strävar efter att vara en attraktiv och ansvarstagande arbetsgivare. Genom att erbjuda våra anställda friskvårdsbidrag vill vi uppmuntra till regelbunden motion, friskvård och stärkt hälsa; en viktig pusselbit för ett hållbart arbetsliv. Utöver friskvårdsbidrag ges möjlighet till kontorsmassage motsvarande maximalt 2 000 kronor per år. Friskvårdsbidraget är en skattefri förmån med regelverk från Skatteverket.

Hur mycket är vårt friskvårdsbidrag?

Alla anställda har möjlighet att söka bidrag för friskvård på **maximalt 3 000 kronor** per kalenderår. Om du påbörjat din anställning under året har du rätt till friskvårdsbidrag motsvarande anställningstid.

Exempel 1: Du anställdes i oktober. Du har då rätt till friskvårdsbidrag för oktober, november och december under ditt första anställningsår, dvs. 3/12-delar av 3000 kronor.

Exempel 2: Du är intermittent anställd. Du har då rätt till friskvårdsbidrag för de månader du tjänstgjort.

Vad gäller om jag arbetar deltid, är föräldraledig eller sjukskriven?

Du har då rätt till samma friskvårdsbidrag som heltidsanställda.

Vad gäller om jag är tjänstledig?

Tjänstlediga på heltid (utöver föräldralediga) erhåller inget friskvårdsbidrag under perioden för tjänstledighet.

Vad kan jag använda friskvårdsbidraget till?

Du får använda friskvårdsbidraget till enklare aktiviteter med inslag av motion eller för behandling som är avstressande eller motverkar ömhet och stelhet.

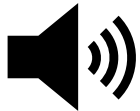
Exempelvis:

- Träningskort
- Massage
- Akupunktur
- Osteopati och Alexanderteknik
- Behandlingar för viktnedgång och rökavvänjning
- Profylaxkurs för blivande föräldrar
- Appar som ger tillgång till träningsprogram, rådgivning och andra liknande tjänster

Dokumentnamn: Rutin och riktlinjer för friskvård	Version: 1
Dokumentägare: HR-avdelningen	Senast uppdaterat: 2025-03-05

Vad kan jag *inte* använda friskvårdsbidraget till?

- Att hyra eller köpa utrustning.
- Kostnader i samband med friskvård, ex. handduk, hänglås, depositionsavgifter.
- Medlemsavgifter, entrébiljetter, teorikurser, diplom, hälsovård, sjukvård eller skönhetsvård.



Aktiviteter *utan* inslag av motion får inte kosta mer än 1000 kronor per tillfälle för att vara godkänd enligt Skatteverkets regler.

Hur gör jag för att få bidraget?

För att få bidraget krävs att aktiviteten du köpt motsvarar ovanstående regelverk och att du har kvitto med rätt uppgifter. Aktiviteten ska också vara köpt under det år du söker bidraget för.

Tillsvidareanställd personal och längre anställningar

1. Gör ditt köp och se till att du får ett kvitto med information enligt nedan.
2. Följ instruktionen, *registrera friskvårdsutlägg* på din startsida i Kontek. Lägg in ditt kvitto i Kontek HRM Travel som en reseräkning och bifoga/fota kvittot.
3. Klarmarkera din reseräkning, så går den till chef för godkännande.

Intermittent personal:

Följ *Rutin friskvård för intermittent anställd*



5 januari är sista dagen att lämna in kvittot till HR och löneavdelningen för att kunna nyttja friskvårdsbidraget för föregående år.

Friskvårdsbidraget kan i vissa fall användas i utlandet så länge aktiviteten är inom ramen för regelverket (då vi har medarbetare bosatta utomlands). Kvittot som utfärdas/lämnas in ska i största möjliga mån följa våra riktlinjer för svenska utövare.

Om medarbetaren saknar kvitto eller betalningsintyg med rätt uppgifter, kan ingen ersättning betalas ut.

När får jag friskvårdsbidraget utbetalt?

Utbetalning görs i samband med löneutbetalning.

Vid kontant utlägg kan medarbetaren få hela bidraget på max 3 000 kr vid en och samma utbetalning. För utlägg som betalas genom autogiro görs utbetalning i efterskott mot uppvisande av kvitto eller betalningsintyg, högst en gång per kvartal.