

FRISKVÅRDSPROGRAM

För medarbetare inom Region
Jämtland Härjedalen

Inledning

”Friskvård innebär alla aktiva handlingar som bidrar till att främja hälsan genom att stärka och utveckla individens resurser”

Steget till en hälsosam livsstil är olika stort då vi som individer har olika förutsättningar. Att genomföra en livsstilsförändring är en process som sker i olika steg och tar olika lång tid. Friskvård är en resurs för att skapa marginaler i vardagen och öka möjligheterna att orka mer i yrkeslivet. Genom att erbjuda ett brett friskvårdsutbud för Region Jämtland Härjedalens medarbetare skapar vi goda förutsättningar för att uppmuntra både dem som redan har goda levnadsvanor, samt ge dem som behöver en livsstilsförändring möjlighet att introduceras i friskvårdsaktiviteter som på sikt kan leda till goda levnadsvanor. För att åstadkomma detta erbjuds regionens anställda bland annat en personalförening, träningsanläggning samt stöd från friskvårdsombud och friskvårdskonsulent.

Den individuella friskvårdsförmånen i form av friskvårdsbidrag eller timme har beslutats vara motionsaktiviteter i form av pulshöjande fysisk träning. Ett undantag har gjorts vad gäller stressreducerande aktiviteter i form av yoga, pilates, qi gong eller mindfulness. Aktiviteterna måste även betraktas som skattefri utifrån skattelagstiftning och vara ”motionsaktiviteter av enklare slag och av mindre värde”.

Friskvårdsprogram

Som ett led i att Region Jämtland Härjedalen ska upplevas som en attraktiv arbetsgivare har ett friskvårdsprogram tagits fram.

Syfte:

Syftet med friskvård i Region Jämtland Härjedalen är att stärka hälsan, förebygga ohälsa och öka upplevelsen av välbefinnandet hos medarbetarna.

Mål:

Att skapa möjlighet till friskvård och fysisk aktivitet för samtliga medarbetare.

Friskvårdsförmåner som finns i regionen:

- Friskvårdstimme eller friskvårdsbidrag.
- Friskvårdsaktiviteter på arbetsplatsen via friskvårdsombud, t ex pausrörelser, livsstilsföreläsning, avslappningsövning och stegtävling.
- Zefyren med gym, ledarledda gruppträningspass, individuella instruktioner/rådgivningar samt inspiration av friskvårdskonsulent.
- Främjande aktiviteter och erbjudanden via personalföreningen som kan nyttjas på fritid, med allt från längdskidåkningsteknik och skidresor till fjällvandringar med mera.

Friskvårdstimme eller friskvårdspeng

Eftersom regionens alla verksamheter har olika förutsättningar för friskvård och planering, samt att alla medarbetare har olika önskemål och individuella förutsättningar, erbjuds möjlighet för alla medarbetare att välja friskvårdsförmån. Detta val görs i friskvårdsportalen ActiWay i början av varje år när individuella mål för friskvården har bestämts tillsammans med enhetschef. Medarbetaren har 24 timmar på sig att ångra sitt val i ActiWay om personen valt friskvårdstimme och istället vill välja friskvårdsbidrag (tvärtom fungerar ej). Vald friskvårdsförmån ska bidra till en regelbunden vana och omfatta aktiviteter i form av pulshöjande fysisk träning eller vara stressreducerande med syftet ökad kropps- och självkänedom. Uttaget av friskvårdsförmånen följs på både individ- och gruppnivå.

Valet består av:

-friskvårdstimme, 35 timmar per år
eller

-friskvårdsbidrag, 1500 kr per år
(Båda förmånerna regleras enligt nedan.)

Friskvårdstimmar

En timmes friskvård per vecka inom ordinarie arbetstid, max 35 timmar per år, kan erbjudas till anställda under förutsättning att arbetet så tillåter. Alla medarbetare måste stämpla ut vid friskvårdstillfället och sedan registrera frånvaron som friskvård i Heroma- självservice. Detta kräver att det sker på ordinarie arbetstid dvs. inom medarbetarens schema annars registreras inte friskvården. Saldot och stämplingar kan följas upp vid stickprover eller medarbetarsamtal samt vid behov.

Avräkningsperioden är varje kalenderår, vilket innebär att outnyttjad friskvårdstid inte kan sparas för att tas ut vid nästkommande år. Friskvårdstimmar kan inte samlas och tas ut vid ett tillfälle utan är max en timma per vecka. Ditt friskvårdsaldo syns i Heroma- självservice.

Mål för medarbetarens innehåll i friskvårdstiden ska inom Region Jämtland Härjedalen omfatta aktiviteter exempelvis:

1. Simning, vattengympa
2. Stavgång, rask promenad, löpning och cykling
3. Längdskidåkning och skridskoåkning
4. Gruppträning exempelvis gymnastik, spinning, step up och stationsträning
5. Styrketräning
6. Motionsdans exempelvis zumba, bugg, jazz
7. Lagidrotter exempelvis volleyboll och fotboll
8. Stressreducerande aktiviteter som yoga, pilates, qi gong och mindfulness

Friskvårdsbidrag

Enligt Skatteverkets regler kan arbetsgivare ge personalen subventionering av motion och annan friskvård av enklare slag. Inom regionen erbjuds därför ett friskvårdsbidrag på 1500 kr per år om valet av den typen av förmån är gjord. Ingen träning sker då på arbetstid. Observera att de som väljer friskvårdsbidrag kan nyttja Zefyren utanför arbetstid, det vill säga utstämplad ur Heroma. Region Jämtland Härjedalen använder sig av friskvårdsportalen ActiWay vid val av aktivitet för friskvårdsbidraget, läs mer om ActiWay nedan.

Mål för medarbetarens uttag av friskvårdsbidrag ska inom Region Jämtland Härjedalen omfatta träningsavgift för motionsaktiviteter exempelvis:

1. Simning, vattengympa
2. Längdskidåkning & utförsåkning
3. Gruppträning exempelvis gymnastik, spinning, step up och stationsträning
4. Styrketräning
5. Motionsdans exempelvis zumba, bugg, jazz
6. Lagidrotter exempelvis volleyboll och fotboll
7. Ridning
8. Golf
9. Stressreducerande aktiviteter som kurser i mindfulness, pilates, yoga, qi gong, massage*

*Massage i stressreducerande syfte enbart möjligt vid friskvårdsbidrag.

Ur: Skatteverkets information till arbetsgivare:

"Vissa aktiviteter omfattas inte, det gäller sporter som kräver dyrare anläggningar, redskap och kringutrustning som ex. segling. Detsamma gäller vattenskidor samt alla fritidsaktiviteter som mer har karaktär av hobby och naturupplevelse som kanotning, paddling, surfing och forsränning exempelvis. Samma gäller med sporter som inte innebär motion i betydelsen fysisk träning exempelvis pistolskytte, agility och schack. Avancerade kurser som tex syftar till utbildning för att den anställde ska tävlingsdansa eller bli instruktör är också skattepliktiga. Samma gäller SPA även om detta ingår i ett gymkort, även dyrbara kläder eller tränings skor är skattepliktigt. Medlemsavgifter, entréavgifter till idrottsevenemang och personliga startavgifter i tävlingar eller motionslopp kan inte heller ses som en skattefri friskvårdsförmån. Arbetsgivare kan inte skattefritt tillhandahålla utrustning eller webbtjänster för motion eller annan friskvård i den anställdes bostad."

Nyttja friskvårdsbidraget

Region Jämtland Härjedalen använder sig av friskvårdsportalen ActiWay vid val av friskvårdsförmån och nyttjande av friskvårdsbidrag. En medarbetares saldo för friskvårdsbidraget tilldelas automatiskt till deras ActiWay-konto och summan anpassas om personen jobbar del av året.

Hur kommer du igång?

1. Du letar upp en friskvårdsaktivitet i sökmotorn, som du hittar på www.actiway.se under "Hitta Friskvård".
2. Gå till leverantören, visa legitimation och säg att du vill betala med ActiWay. Ditt friskvårdssaldo uppdateras direkt.

Du behöver alltså inte logga in på ditt ActiWay för att nyttja ditt bidrag. Däremot kan du vid inloggning köpa friskvård online, se ditt saldo och dina köp.

Hur loggar du in?

1. Gå till www.actiway.se. Klicka på "Logga in" längst upp till höger på sidan.
2. Logga in med hjälp av BankID eller ditt personnummer (ÅÅÅÅMMDDXXXX). Lösenordet väljer du via en länk som du får i ett instruktionsmejl från ActiWay.

Om du har ett autogiro hos ansluten ActiWay-leverantör

Om du har ett autogiro sedan tidigare är det viktigt att du ser till att ditt ActiWay-saldo debiteras i första hand, och att du debiteras via autogiro först efter att ditt ActiWay-saldo är nyttjat. Detta fungerar på samma sätt som ett vanligt köp i ActiWay med skillnaden att överskjutande belopp hanteras genom autogiro. Meddela din friskvårdsleverantör att du vill använda ditt ActiWay-saldo. Observera att rutinen för autogiro skiljer sig mellan olika leverantörer, och det är inte alla som kan kombinera autogiro med ActiWay. Fråga din leverantör om deras rutin.

Om du har ett autogiro hos en EJ ansluten friskvårdsleverantör

När du redovisar kvitto på genomförda köp via autogiro är det viktigt att du redovisar både kontraktet/avtalet där det framgår vilken tjänst du köper, och ditt betalningsbevis på debiteringen via autogiro. Ett kvitto på friskvård ska avse både aktivitet och betalning under innevarande friskvårdsår, och kvittot ska redovisas senast 21 december.

För köp hos en ej ansluten friskvårdsleverantör (kvittoköp)

För att registrera ett friskvårdskvitto behöver du logga in i ditt ActiWay-konto på actiway.se. Klicka på "Registrera kvitto" och följ instruktionerna på sidan. Innan du gör det finns det dock några viktiga saker du behöver tänka på för att inte riskera att du inte får tillbaka de pengar du lagt ut:

1. Du kan inte få tillbaka pengar för köp gjorda hos friskvårdsleverantörer som är anslutna till ActiWay. Kontrollera därför alltid om leverantören du vill nyttja ditt friskvårdsbidrag hos är ansluten till ActiWay eller ej.

Fråga din leverantör eller se om du hittar din leverantör här:
www.actiway.se/friskvard.

2. Det är viktigt att kvittot du vill registrera har all nödvändig information för att vi ska kunna godkänna det enligt Skatteverkets regler.

Alla frågor kring friskvårdsbidraget hänvisas till ActiWay.

Support ActiWay – chatt (via www.actiway.se), mail (info@actiway.se) eller telefon 08-510 622 90.

Friskvårdsombud och gemensamma friskvårdsaktiviteter

Friskvårdsombud bör finnas på alla avdelningar/enheter i regionen med syftet att bevara och utveckla hälsa och trivsel på arbetsplatsen. Genom att ha en person ansvarig för friskvårdsfrågan hålls den vid liv och medarbetaren erbjuds olika aktiviteter tillsammans med sina arbetskamrater anpassade efter deras behov. För gemensamma friskvårdsaktiviteter inom arbetslaget, som t ex på en planeringsdag, kan enheterna använda upp till fem timmar/år med syfte att skapa trivsel på arbetsplatsen. Dessa timmar är utöver medarbetarens individuella friskvårdstimmar.

Zefyren

Zefyren är en friskvårdsanläggning för alla medarbetare i regionen. Här välkomnas alla medarbetare, med träningserfarenhet eller ej, av friskvårdskonsulent och instruktörer. Zefyren ger möjlighet till fysisk aktivitet i flera olika former. Zefyrens öppettider är alla dagar kl.05.30-23.00, året runt.

Zefyren erbjuder:

- gruppträning av både lugnare och mer pulsartad karaktär.
- möjlighet för en arbetsplats att boka lokal och träningsredskap för gemensam friskvård.
- hydrojet som ger massage med hjälp av varma vattenstrålar.
- möjlighet att boka träningsinstruktion för att komma i gång eller utveckla sin träning.
- tillgång till att låna gästavar, boule, brännboll, stavar, kubb och stort plockepinn för olika friskvårdsaktiviteter.

Personalföreningen

Personalföreningen är en fristående förening och ingår alltså inte i regionens organisation. Däremot är den enbart öppen för anställda i regionen samt de som går i pension efter föreningens bildande. Finansiering står Region Jämtland Härjedalen för. Ingen medlemsavgift tas ut, men aktiviteter bekostas av medlemmarna själva och rabatteras via olika avtal med företag och bidraget från arbetsgivaren. Alla medarbetare kan delta i aktiviteterna på fritiden, allt från skid- och vandringsresor till vallningsteknik och Zumba.



Syfte med personalföreningen

- stärka och främja sammanhållning och kamratskap bland regionens anställda.
- bidra till att alla anställda skall må bättre såväl psykiskt som fysiskt.
- ge alla anställda möjlighet att tillsammans sätta guldkant på fritiden genom att erbjuda ett varierat utbud av aktiviteter.
- aktiviteterna anpassas efter medlemmarnas intresse och önskemål.
- all verksamhet skall präglas av vi-anda.

Ansvarsområden Enhetschefer

Enhetschefer ansvarar för att genom ett aktivt stöd skapa tillåtande klimat för friskvård i arbetsgruppen. De ska se till att hälsa och fysisk aktivitet uppmuntras och följs upp på individnivå genom individuell överenskommelse vid medarbetarsamtalen. De ska även redovisa uttag av friskvårdstid och friskvårdsbidrag vid årsbokslut. Enhetscheferna ansvarar också för implementering och spridning av antaget friskvårdsprogram.

Medarbetare

De ansvarar för att ta vara på sin egen hälsa och att utifrån sina förutsättningar ta del av, och använda, friskvårdsförmåner. Medarbetarna har ett ansvar att tillsammans med sina kollegor och enhetschef föra en dialog kring hälsofrågor och hur gruppen kan nyttja friskvårdsförmånerna. De är även ansvariga att registrering av friskvårdstid sker enligt gällande rutiner och regler eller att korrekta underlag för utbetalning av friskvårdsbidrag, om sådant behövs, lämnas in i god tid till ActiWay.

Friskvårdskonsulent

Finns som en resurs för medarbetare, enhetschefer och personalfunktion i stödandet av förebyggande och hälsofrämjande aktiviteter inom Regionen. Friskvårdskonsulenten är sammanhållande och en inspiratör av friskvårdombuds nätverket samt ansvarar för Zefyrens verksamhet. Friskvårdskonsulenten finns även som resurs för enhetschefer vid rådgivning av fysisk aktivitet och hälsa för enskilda medarbetare.

Friskvårdsombud

Bör finnas på alla avdelningar/enheter i regionen med syftet att bevara och utveckla hälsa och trivsel på arbetsplatsen. Friskvårdsombudets uppdrag är bland annat att aktualisera hälso- och friskvårdsfrågor på arbetsplatsträffar och vara en resurs i det hälsofrämjande arbetsmiljöarbetet.

ÖVERENSKOMMELSE

Friskvårdstimme eller friskvårdsbidrag

Enhetschef och medarbetare gör en överenskommelse i början av året och som följs upp vid behov.

Namn:

.....
.....

Datum:

.....
.....

Uppföljning av föregående års friskvårdsbidrag/friskvårdstimme.

Val för år

Friskvårdstimme. Uttag registreras i Heroma självservice.

Friskvårdsbidrag. Nyttjas via friskvårdsportalen Actiway.

Mål med friskvårdsuttaget:

.....
.....
.....
.....
.....

Det här kommer timmen/bidraget att nyttjas till:

.....
.....
.....
.....

HR-AVDELNINGEN
LINDA NYBERG

.....
.....

Underskrift medarbetare:

.....
.....

Underskrift enhetschef:

.....
.....