



Riktlinje för friskvård och personalfrämjande aktiviteter

Dokumenttyp:	Riktlinje
Beslutad av:	Personal- och organisationsutskottet (2014-12-17 § 78)
Gäller för:	Alla kommunens verksamheter
Giltig fr.o.m.:	2018-01-01
Dokumentansvarig:	HR-kontoret
Senast reviderad:	2017-11-15 (POU § 55)
Senast granskad:	Klicka här för att ange datum.

Friskvården och de personalfrämjande aktiviteterna är en viktig del i Vetlanda kommuns hälsoarbete och syftar till att skapa förutsättningar för att främja hälsa och välbefinnande. Studier visar att fysisk aktivitet är det enskilt effektivaste sättet att få människor att må bättre både fysiskt och psykiskt. Därför definieras friskvård som fysisk aktivitet i Vetlanda kommun.

HR-kontoret arbetar med kommunövergripande insatser för friskvård.

Hälsoguiderna arbetar för att friskvård och personalfrämjande aktiviteter finns på arbetsplatsen. Hälsoguiden ska beredas möjlighet till deltagande i aktiviteter som syftar till kompetensutveckling inom friskvård och hälsa.

Chef/verksamheten arbetar för att medarbetarna ska ges möjlighet till personalfrämjande aktiviteter inom ordinarie budget.

Personalklubben Axet arrangerar kommunövergripande personalfrämjande aktiviteter.

Målsättning

- Alla medarbetare i Vetlanda kommun ska vara fysiskt aktiva 30 minuter om dagen eller tre gånger i veckan om aktiviteten är högentensiv.
- Alla medarbetare i Vetlanda kommun ska känna arbetsglädje, delaktighet och engagemang.

Friskvård

Enligt Statens folkhälsoinstitut definieras fysisk aktivitet så här "Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning." Med regelbunden fysisk aktivitet menas en aktivitet som utförs dagligen i 30 minuter om den är av måttlig intensitet, alternativt minst tre gånger per vecka om aktiviteten är högentensiv.

Medarbetaren är ytterst ansvarig för sin egen fysiska status och för utvecklingen av sina personliga resurser. Därför bör den fysiska aktiviteten anpassas efter dennes förutsättningar.



30 minuters fysisk aktivitet eller friskvårdsbidrag

I Vetlanda kommun erbjuds totalt 30 minuter till fysisk aktivitet inom ordinarie arbetstid per vecka eller alternativt 60 minuter till fysisk aktivitet inom ordinarie arbetstid varannan vecka. En förutsättning för att nyttja denna arbetstid för fysisk aktivitet är att verksamheten tillåter frånvaro vid det aktuella tillfället och att vikarieanskaffning inte krävs. Normalarbetstiden som är utlagd på schema är där den fysiska aktiviteten ska förläggas. Om den fysiska aktiviteten ska bedrivas i början eller slutet av ett arbetspass ska detta godkännas av närmaste chef vid varje enskilda tillfälle.

Saknas det möjlighet för verksamheten att låta medarbetaren bedriva friskvård inom ordinarie arbetstid finns det möjlighet för medarbetaren att erhålla ett friskvårdsbidrag om 1000 kronor per år. Friskvårdsbidraget kan ej kombineras med fysisk aktivitet på arbetstid. Det är verksamheten som inför varje kalenderår bestämmer vilka grupper som får friskvård på arbetstid. Det är dock möjligt för medarbetare i arbetslag som har friskvårdhalvtimme att på individnivå välja friskvårdsbidrag istället. Friskvårdsbidrag betalas ut mot uppvisande av ifyllt aktivitetsformulär tillsammans med kvitto för t.ex. träningskort på träningsanläggning eller annan fysisk aktivitet som är godkända enligt Skatteverkets regler.

Personalfrämjande aktiviteter

För att främja hälsa och välbefinnande i Vetlanda kommun är det viktigt att skapa goda förutsättningar för medarbetarna att stärka de mentala och sociala resurserna. Alla trivselaktiviteter som kan stimulera de mentala och sociala resurserna och inte är fysisk aktivitet räknas som personalfrämjande aktiviteter. Dessa aktiviteter styr verksamheten över själva.