

Kommunstyrelseförvaltningen
Personalkontoret
Gudrun Forslund
Telefon: 0611 – 34 81 88

2008-01-02

Riktlinjer för friskvård inom Härnösands kommun

Följande förslag till riktlinjer för friskvård skall gälla samtliga förvaltningar och samtliga anställda inom Härnösands kommun från och med 2008-01-01. Riktlinjerna föreslås bli uppdaterade vid behov.

Vision - friskvård

En viktig del av att utveckla Härnösands kommun är att kommunanställda mår bra. För att stimulera anställda till god hälsa, bra trivsel och stort engagemang i sitt arbete satsar kommunen på friskvård som omfattar alla medarbetare. En hälsobefrämjande friskvårdssatsning ger också medarbetaren möjlighet att ta ett ökat eget ansvar för sin hälsa.

Friskvård är ett utvecklingsarbete som omfattar strategier för fysiska, psykiska och sociala frågor som befrämjar hälsan i form av:

- Fysiska resurser - kopplade till levnadsvanor och livsstil t ex, goda kost- och motionsvanor liksom oberoende av tobak, alkohol och droger
- Mentala resurser – kopplade till stresshantering, avkoppling och känsloupplevelser
- Sociala resurser – kopplade till trivsel, gemenskap och glädje. Deltagande i gruppriktade aktiviteter och evenemang.

Syfte

Syftet med att satsa på friskvård i kommunen är att skapa goda förutsättningar för respektive medarbetare att regelbundet kunna delta i hälsofrämjande aktiviteter och ta ett eget ansvar för sin egen hälsa.

Mål

Målen med en satsning på friskvård i kommunen är att

- Minska sjukfrånvaron hos de anställda
- Förbättra personalens totala hälsa

Ansvar

Friskvård och hälsofrämjande arbete bedrivs som en integrerad del i förvaltningarnas verksamhet och inom ramen för varje förvaltningsbudget skall friskvårdsinsatser genomföras.

I all introduktion för nyanställda skall information om riktlinjerna för friskvård ges.

Chefen/arbetsledaren skall ge sitt aktiva stöd till friskvård samt verka för att ett hälsofrämjande arbetssätt skapas på arbetsplatserna.

I ett aktivt medarbetarskap tar den anställde ansvar för att medverka i friskvårdsarbetet på arbetsplatsen.

I ett lyckosamt friskvårdsarbete krävs många engagerade medarbetare. Därför bör varje arbetsplats utse hälsoinspiratörer som stödjer sina arbetskamrater i friskvårdsarbetet.

Härnösands kommuns idrottsförening har i uppgift att befästa och utveckla verksamhetsutbud och aktiviteter efter kommunens övergripande riktlinjer för friskvård.

Skatteverkets regler för motion www.skatteverket.se

Om motion ska vara beskattningsbefriad krävs att motionserbjudandet

- Riktat sig till samtliga anställda oavsett anställningsvillkor
- Skattefriheten omfattar endast motion eller annan friskvård av enklare slag och mindre värde.
- Som enklare motion avses exempelvis simning, motionsgymnastik, styrketräning, racketsporter, fotboll, volleyboll, handboll, tai chi, information om stresshantering och kontorsmassage

Friskvårdsinsatser i Härnösands kommun

Personalkontoret föreslår att följande punkter skall gälla för friskvård i Härnösands kommun:

- Den anställde motionerar, när arbetet så tillåter, på betald arbetstid en timme per vecka (friskvårdstimme). Friskvårdstimmen är avsedd att uppmuntra och ge personalen möjlighet att delta i aktiviteter under dagtid, men innebär inte en arbetstidsförkortning. Uttag av friskvårdstimmen ska ske i överenskommelse med verksamhetsansvarig chef.
- Den anställde stimuleras även att motionera på sin fritid.
- Friskvårdsaktiviteterna kan växla utifrån varierande behov och behöver inte enbart fokuseras på motion i traditionell bemärkelse som t ex, rökavvänjning, föreläsningar och stresshantering. (se skatteverkets anvisningar).
- Arbetsgivaren stimulerar friskvårdsaktiviteterna enligt ovan genom att arbetsgivaren står för deltagaravgift (friskvårdspeng) mm upp till ett belopp av högst 1.000 kr/år.
- Friskvårdsmedel ska avsättas i kommunens budget och då i huvudsak i respektive förvaltnings budget.
- Hälsoinspiratörer ska tillsättas och utbildas på samtliga förvaltningar.

Motionsarrangörer

Den anställde har inom ramen för vad som ovan anges som lämpliga friskvårdsaktiviteter full frihet att välja både aktivitetsslag och arrangör.

Vid val av kommunal arrangör, ex.vis simhallen, uppkommer ingen egentlig kommunal kostnad eftersom aktuell kostnad för friskvårdsaktiviteten (friskvårdskortet) samtidigt blir en intäkt för simhallen.

Tillämpningsanvisningar

Personalkontoret skall, sedan förslag till riktlinjer för friskvård beslutats av kommunstyrelsen, utforma tillämpningsanvisningar.