TIMRÅ KOMMUN

Riktlinje om friskvård och hälsa

Politiska styrdokument
Strategi
Program
Plan
Policy
Riktlinje

Dokumentet gäller för	Dokumenttyp	Fastställd	Beslutsinstans
Samtliga nämnder	Genomförande	2025-11-04 § 271	Kommunstyrelsen
Dokumentansvarig	**Diarienummer**	**Senast reviderad**	**Giltig till**
Kommunledningskontoret	KS/2025:400	Nytt	Tillsvidare

Postadress: 861 82 Timrå
Besöksadress: Köpmangatan 14
Telefon: 060-16 31 00

Bankgiro: 5672–9387
Organisationsnummer: 212000–2395
Fax: 060-16 31 05

Hemsida: www.timra.se
E-post: timra.kommun@timra.se

Riktlinje om friskvård och hälsa

Medarbetarna ska få en möjlighet att ta ansvar för och bibehålla sin hälsa. Det borgar för arbetsglädje och vilja till delaktighet och ansvarstagande vilket är grunden för ett hållbart arbetsliv och en framgångsrik och effektiv kommunal verksamhet. Medarbetarnas hälsa är både en individuell och strategisk fråga för arbetsgivaren. Balans i livet, både i arbete- och privatliv, är en förutsättning för en god hälsa och välbefinnande såväl fysiskt som psykiskt.

Tydligt ledarskap, trygghet i yrkesrollen, delaktighet samt en god teamkänsla är viktiga delar i det förebyggande hälsoarbetet.

Alla medarbetare har ett personligt ansvar för sin egen hälsa samt för att minska riskerna för ohälsa.

Mål

Friskvård och hälsa är en förutsättning för att vi tillsammans ska nå Vision 2035. Genom hållbara medarbetare skapar vi kapacitet att klara våra uppdrag och bidra till stolthet, framtidstro och trygghet.

Timrå kommun är en attraktiv arbetsgivare och ett av målen som gör oss attraktiva är att vi fokuserar på en arbetsmiljö som ger friska och motiverade medarbetare.

Syfte

Syftet med riktlinjen är att betona vikten av friskvård och hälsa som en del av att vara långsiktigt anställningsbar. Att utveckla sin kompetens är centralt, men lika viktigt är att investera i sin fysiska och psykiska hälsa. Genom regelbunden träning och hälsofrämjande insatser stärks både kroppen och välmåendet, Vilket skapar förutsättningar för hållbarhet, motståndskraft och arbetsglädje över tid.

Friskvårdsarbetet ska bidra till:

- Ökad trivsel, motivation och arbetsglädje på arbetsplatsen
- God teamkänsla i arbetsgruppen
- Höjd kvalité och effektivitet i verksamheten
- Ökad frisknärvaro
- Ökat intresse för friskvårdsbidraget som i sin tur väcker större intresse för friskvårdsaktiviteter
- Minskat behov av rehabilitering och färre arbetsskador

Arbetsgivarens ansvar

- Arbetsgivaren tar ansvar för att uppmuntra medarbetare att använda sig av friskvårdsbidraget
- Lön och/eller HR följer upp hur många som använder friskvårdsbidraget och levererar resultatet till respektive förvaltning
- Arbetsgivaren bidrar aktivt med förutsättningar till att skapa en trivsam arbetsplats och utveckling av arbetsplatsen

Medarbetarens ansvar

- Medarbetaren tar ansvar för sin egen hälsa för att genom detta bibehålla sin arbetsförmåga
- Medarbetaren bidrar till aktivt till att skapa en trivsam arbetsplats och utveckling av verksamheten
- Medarbetaren har tar ansvar för att använda den skyddsutrustning och de arbetsredskap som finns för att förebygga sjukdom och ohälsa

Friskvårdsbidrag

Timrå kommun erbjuder friskvårdsbidrag till sina medarbetare för att uppmuntra till ett aktivt deltagande i hälsofrämjande aktiviteter. Friskvårdsbidraget är en skattefri förmån som ersätter vissa typer av friskvårdsaktiviteter. På Skatteverket går det att läsa vilka friskvårdsaktiviteter som är friskvårdsberättigade.

Friskvårdsbidraget erbjuds till anställda vid Timrå kommun som:

- Har en tillsvidareanställning
- Har en tidsbegränsad anställning
- Är föräldraledig eller sjukskriven

Erbjudandet gäller inte medarbetare som är helt tjänstlediga med undantaget för föräldralediga och sjukskrivna.

Belopp

Alla tillsvidareanställda och tidsbegränsat anställda kan få upp till 2000 kr per kalenderår i friskvårdsbidrag.

- Om du börjar eller slutar under året får du bidraget proportionerligt efter antal månader du varit anställd
- Din anställningsgrad påverkar inte bidragets storlek – även deltidsanställda kan få hela beloppet om du varit anställd under hela året.

- Bidraget kan användas löpande under året för godkända friskvårdsaktiviteter.

Ingen återbetalningsskyldighet tillämpas för dig som nyttjat friskvårdsbidraget och sedan avslutar din anställning under kalenderåret.

För dig som arbetar på timmar, tidsbegränsad anställd med timersättning, tillämpas en regel som innebär att du måste komma upp till 80 arbetade timmar för att få 1/12, 160 arbetade timmar för 2/12 och så vidare, av det totala beloppet 2000 kronor.

Rökfri arbetstid och arbetsplats

Timrå kommuns arbetsplatser ska ha en hälsofrämjande, rökfri miljö för alla medarbetare samt för alla som vistas i och i nära anslutning till fastigheter där kommunal verksamhet pågår. Det innebär att arbetstiden ska vara rökfri. Rökning är endast tillåten under raster som inte är betalda, till exempel lunchrast. Paus under arbetstid, som fikapauser eller måltidsuppehåll, räknas som arbetstid och får inte användas för rökning.

Kommunen likställer e-cigaretter med vanliga cigaretter.

Syftet med denna bestämmelse är att främja kommunens målsättning med att vara en helt rökfri arbetsplats.