



UPPSALA
UNIVERSITET

Box 256
SE-751 05 Uppsala

Besöksadress:
S:t Olofsgatan 10 B

Handläggare:
Stina Nyström

Telefon:
018-471 17 25

Telefax:
018-471 17 34

www.uu.se

stina.nystrom@uadm.uu.se

1(3)

Bilaga 2

BESLUT

2010-10-12 UFV 2010/921

Rutin för friskvård

Bakgrund

Med anledning av den översyn av riktlinjer för friskvård som beslutats av Rektor 2010 08 31 fastställer universitetsdirektören reviderade rutiner för universitets friskvård from 2011-01-01.

Skrivningen om motionsformer är uppdaterad enligt nya skatteregler utfärdade av Skatteverket på uppdrag av regeringen.

Rutin för friskvård

Uppsala universitet uppfyller riktlinjerna för friskvård genom att erbjuda ett antal friskvårdsfrämjande insatser till alla anställda. Universitetet ansvarar för information om olika friskvårdsinsatser på webben.

Friskvårdsinsatser som Uppsala universitet erbjuder alla anställda:

- **Friskvårdsbidrag.** Institutionen/motsvarande ersätter en del av den enskilde anställdes kostnader för termins/årskort. Fr.o.m. den **1 januari 2011** höjs universitetets friskvårdsbidrag till **1 000 kr per termin eller 2 000 kr per år**. För bidrag krävs inlämnande av originalkvitto till din löneadministratör. En förutsättning för att få ersättning är att den anställde innehar en anställning (oavsett sysselsättningsgrad) under motionskortets giltighetstid. Är du anställd 10 månader av ett årskort ersätts tio tolfedelar av kostnaden för kortet.

Med en rehabiliteringsplan som underlag kan prefekt eller motsvarande dock bevilja ett högre belopp till enskilda anställda.

Förmånen av friskvårdsbidrag är skattefria om förmånen riktar sig till hela personalen, är av enklare slag och av mindre värde samt inte får bytas mot kontant ersättning. Eftersom Uppsala universitet associationsrättsligt är en enda myndighet måste samma förmåner erbjudas alla anställda vid universitetet för att undvika beskattning. Exempel på skattefria motioner är gymnastik, styrketräning, spinning, bowling, racketsporter som bordtennis, tennis, badminton eller squash, lagsporter som volleyboll, fotboll, handboll och bandy. Även andra aktiviteter av liknande slag, t.ex. motionsdans som bugg, folkdans, squaredance och jazzdans kan godtas. Andra former som godtas är t.ex. tai chi, quigong, kostrådgivning,

information om stresshantering, profylaxkurser för gravida anställda och s.k. kontorsmassage. Som kontorsmassage räknas behandlingar som är avstressande, eller som syftar till att förebygga och motverka ömhet och stelhet i exempelvis axlar, armar, nacke eller rygg som kan uppkomma i samband med ensidigt arbete. Förutom vanlig kroppsmassage kan det t.ex. vara rosenterapi, akupressur, kinesiologi, zonerapi och floating. Även enklare slag av fotvård eller fotmassage kan ses som friskvård.

Träning med en personlig tränare anses inte som enklare slag av motion. Sporter som inte innebär motion i betydelsen fysisk träning omfattas inte av skattefrihet. Exempel på sådana sporter är pistolskytte, agility, bridge och körsång med undantag för körsång på arbetsplatsen. Sporter som kräver dyrare redskap eller kringutrustning som golf, segling, ridning och utförsäkning omfattas inte heller av skattefriheten.

- **Friskvårdstimme.** Det finns en möjlighet för heltidstjänstgörande personal med reglerad arbetstid att ägna en arbetstimme per vecka till motion. Tiden relateras till aktuell tjänstgöringsgrad. Utnyttjande av friskvårdstimmen förutsätter ett godkännande i förväg av närmaste chef om aktivitet och vald tidpunkt så att verksamheten inte störs. Friskvårdsaktiviteten ska vara av regelbunden karaktär och i anslutning till arbetet. Uppsala universitets lokala flexitidsavtal skapar ytterligare en möjlighet, inom angivna flexramar, att ägna sig åt hälsofrämjande aktiviteter. Även den möjligheten kräver en överenskommelse i förväg med närmaste chef.
- **Tillgång till universitetets träningsanläggningar**
- **Tillgång till avtalade rabatterade träningsanläggningar**
- **”Friskör”**
- **Rådgivning av friskvårdskonsulent**
- **Företagshälsovård**
- **Aktiviteter arrangerade av UIK
(Universitetetspersonalens Idrotts Klubb)
www.persorg.uu.se/uik/**

Mer information finns på www.personalavd.uu.se

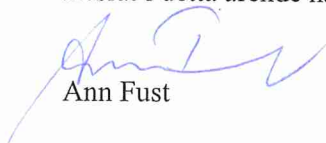
Villkor för friskvårdserbudandet

Friskvårdserbudandet gäller dig som:

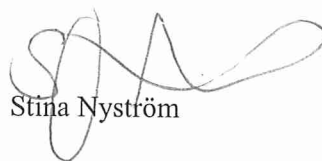
- har en tidsbegränsad anställning som omfattar minst 6 månader samt en aktuell tjänstgöringsgrad motsvarande minst 20 %. Erbjudandet gäller under den period anställningen pågår.
- är antagen forskarstuderande med en anställning om minst 20 %.
- är tjänstledig med löneavdrag och uppbär sjuk- eller föräldrapenning.

Friskvårdserbudandet gäller inte dig som är stipendiat, arvodist, forskarstuderande med enbart utbildningsbidrag eller uppbär ålderspension.

Beslut i detta ärende har fattats av undertecknad universitetsdirektör.



Ann Fust



Stina Nyström

