

## Riktlinje för friskvård

Vi strävar efter att vara en attraktiv och ansvarstagande arbetsgivare. Genom att erbjuda våra anställda friskvårdsbidrag vill vi uppmuntra till regelbunden motion, friskvård och stärkt hälsa; en viktig pusselbit för ett hållbart arbetsliv. Friskvårds-bidraget är en skattefri förmån med regelverk från Skatteverket, läs mer om regelverket [här](#).

### Hur mycket är vårt friskvårdsbidrag?

Alla anställda har möjlighet att söka bidrag för friskvård på **maximalt 3 000 kronor** per kalenderår.

- Medarbetare med sysselsättningsgrad om 50% eller mer har rätt till fullt friskvårdsbidrag.
- Medarbetare med en sysselsättningsgrad under 50 % samt timanställda erhåller ett proportionerligt friskvårdsbidrag.
- Vid anställning som påbörjas eller avslutas under kalenderåret beräknas bidraget proportionerligt utifrån anställningens omfattning och längd.

*Exempel 1:* Du anställdes i oktober. Du har då rätt till friskvårdsbidrag för oktober, november och december under ditt första anställningsår, dvs. 3/12-delar av 3000 kronor.

Exempel 2: Du är tillsvidareanställd på deltid under 50% har arbetat hela kalenderåret.

*Beräkning:*  $3\ 000\text{ kr} \times \text{sysselsättningsgrad} \times (\text{antal anställningsmånader} / 12)$

*Exempel:* 40 % anställning hela året:  $3\ 000 \times 0,40 = 1\ 200\text{ kr}$

*Exempel 3:* Du är intermittent anställd. Du har då rätt till friskvårdsbidrag utifrån faktiskt arbetade timmar under kalenderåret. Som heltidsmått används 1 840 timmar per år.

*Beräkning:*  $3\ 000\text{ kr} \times (\text{antal arbetade timmar} / 1\ 840)$ . Bidraget kan aldrig överstiga 3 000 kr. *Exempel:* 520 arbetade timmar:  $520 / 1\ 840 = 0,28$ .  $3\ 000 \times 0,28 \approx 848\text{ kr}$ .

*Endast faktiskt arbetade timmar räknas. Frånvaro såsom sjukdom ingår inte.*

### Vad gäller om jag är föräldraledig eller sjukskriven?

Du har då rätt till samma friskvårdsbidrag som heltidsanställda.

### Vad gäller om jag är tjänstledig?

Tjänstlediga på heltid (utöver föräldralediga) erhåller inget friskvårdsbidrag under perioden för tjänstledighet.

### Vad kan jag använda friskvårdsbidraget till?

Riktlinje för friskvård	Version: 6
Dokumentägare: HR-avdelningen	Senast uppdaterat: 2026-01-21

Du får använda friskvårdsbidraget till enklare aktiviteter med inslag av motion eller för behandling som är avstressande eller motverkar ömhet och stelhet.

Exempelvis:

- Träningskort
- Massage
- Akupunktur
- Osteopati och Alexanderteknik
- Behandlingar för viktnedgång och rökavvänjning
- Profylaxkurs för blivande föräldrar
- Appar som ger tillgång till träningsprogram, rådgivning och andra liknande tjänster

### Vad kan jag *inte* använda friskvårdsbidraget till?

- Att hyra eller köpa utrustning.
- Kostnader i samband med friskvård, ex. handduk, hänglås, depositionsavgifter.
- Medlemsavgifter, entrébiljetter, teorikurser, diplom, hälsovård, sjukvård eller skönhetsvård.



Aktiviteter *utan* inslag av motion får inte kosta mer än 1000 kronor per tillfälle för att vara godkänd enligt Skatteverkets regler.

### Hur gör jag för att få bidraget?

För att få bidraget krävs att aktiviteten du köpt motsvarar ovanstående regelverk och att du har kvitto med rätt uppgifter. Aktiviteten ska också vara köpt under det år du söker bidraget för.

### Tillsvidareanställd personal:

1. Gör ditt köp och se till att du får ett kvitto med rätt information, se längre ner vilka uppgifter ska finnas med på kvitto
2. Följ instruktionen:
  - registrera *friskvårdsutlägg* i Kontek HRM Travel, skriv *Friskvård* i ärendet
  - bifoga kvittot genom att fota det och kontrollera att belopp och moms
3. Klarmarkera din reseräkning

### Intermittent personal:

Riktlinje för friskvård	Version: 6
Dokumentägare: HR-avdelningen	Senast uppdaterat: 2026-01-21

3. Gör ditt köp och se till att du får ett kvitto med rätt information, se längre ner vilka uppgifter ska finnas med på kvitto
4. Fota/scanna ditt kvitto och skicka som bilaga i ett mail till [supportkonteklon@helsingborg.se](mailto:supportkonteklon@helsingborg.se) för utbetalning
5. Friskvårdsbidraget utbetalas i samband med en kommande löneutbetalning till ditt angivna löneutbetalningskonto.



2 december är sista dagen att lämna in kvitton för att kunna nyttja friskvårdsbidraget för innevarande år.

### Vad ska mitt kvitto innehålla för uppgifter?

Kvittot ska vara utställt av en leverantör i Sverige med F-skattebevis och svensk momsregistrering (undantaget registrerade ideella föreningar som är momsbefriade) och innehålla följande:

- ditt för-och efternamn
- datum då köpet gjordes
- datum då aktiviteten utfördes eller ska utföras.
- pris samt moms
- leverantörens namn, organisationsnummer samt adress

Friskvårdsbidraget kan i vissa fall användas i utlandet så länge aktiviteten är inom ramen för regelverket (då vi har medarbetare bosatta utomlands). Kvittot som utfärdas/lämnas in ska i största möjliga mån följa våra riktlinjer för svenska utövare.

Om medarbetaren saknar kvitto eller betalningsintyg med rätt uppgifter, kan ingen ersättning betalas ut.

### När får jag friskvårdsbidraget utbetalt?

Utbetalning görs i samband med löneutbetalning.

Vid kontant utlägg kan medarbetaren få hela bidraget på max 3 000 kr vid en och samma utbetalning. För utlägg som betalas genom autogiro görs utbetalning i efterskott mot uppvisande av kvitto eller betalningsintyg, högst en gång per kvartal.

Riktlinje för friskvård	Version: 6
Dokumentägare: HR-avdelningen	Senast uppdaterat: 2026-01-21