



redaktör: Ola  
Rennstam,  
ola.rennstam@  
kollega.se



IBL BILDBYRA

Forskning visar  
att satsning  
på friskvård är  
lönsamt för före-  
tagen. Här utövas  
bikramyoga i  
40-gradig värme.

## Utnyttja dina friskvårdsförmåner

**Träning på arbetstid**, subventionerad friskvård och stöd till hälsoprojekt. Friskvårdsförmånerna i arbetslivet är många – se till att utnyttja dem.

Åtta procent av alla anställda i åldrarna 16–64 år uppger att de inte motionerar alls, medan 29 procent uppger att de motionerar då och då, vilket betyder mindre än en gång i veckan. Är du en av dem? Då kan det vara hög tid att ändra på den saken. All forskning på området pekar nämligen på samma resultat – motion minskar stress och ökar välbefinnandet.

Ett första steg är att undersöka vilka friskvårdsförmåner som erbjuds på din arbetsplats – och utnyttja dem. Det finns många sätt för arbetsgivare att få friskare medarbetare; vissa erbjuder fri träning i en egen motionsanläggning medan andra ger ett friskvårdsbidrag.

En friskvårdstimme, det vill säga att tillåta en timmes träning på arbetstid i veckan, är uppskattat bland medarbetarna men mer ovanligt. Av statligt anställda har 40 procent den förmånen, enligt statistik från Statistiska Centralbyrån. Bland privatanställda är motsvarande siffra bara drygt 20 procent.

30 procent av landets arbetsgivare gör inte något för att få sina medarbetare fysiskt aktiva. Har du oturen att arbeta för en dem kanske ett plånboksarargument kan få chefen på andra tankar. Flera svenska studier visar att företag som satsar på friskvård och hälsa får ökad produktivitet och lägre kostnader för sjukfrånvaro. Träning på arbetstid bär sig ekonomiskt även på kort sikt och visar att det går att förbättra personalens hälsa utan att man behöver skjuta till extra pengar, enligt forskning från Stockholms universitet.

Sedan början av 1980-talet har andelen svenskar som motionerar regelbundet ökat markant. 48 procent rör på sig minst två gånger i veckan, vilket är nära en fördubbling sedan början på 1980-talet.

Arbetets fysiska krav har visat sig spela stor roll för motivationen att motionera. Tjänstemän, och andra med mer stillasittande arbeten, rör på sig flitigare än arbetare. 69 procent av tjänstemännen jämfört med 56 procent av arbetarna uppger att de motionerar minst en gång i veckan.

**OLA RENNSTAM**

### DANS, MEN INTE RIDNING

Storleken på friskvårdsbidragen varierar – ta reda på vad som gäller på din arbetsplats! Det finns inget exakt belopp för hur mycket friskvården får kosta. Regeringsrätten har slagit fast att ett årskort till en motionsanläggning till det pris som råder på orten ska vara skattefritt. Ett årskort på Sats i Stockholm kostar cirka 6 000 kronor per år, men enligt Skatteverket är det ingen arbetsgivare som hittills beviljat så generöst friskvårdsbidrag. Bidragen varierar mellan 500 och 2 000

kronor per år, alltså betydligt lägre än de summor som Skatteverket beviljar. För att motionen ska räknas som skattefritt måste den enligt Skatteverket vara "av enklare slag och mindre värde". Hit räknas till exempel gymnastik, styrketräning, racketsporter och bowling samt lagidrotter som fotboll och handboll. Friskvårdsbegreppet har vidgats på senare år och numera godkänns till exempel även massage, stresshantering, rökavvänjning, motionsdans,

taichi och qigong.

Sporter som kräver dyrare utrustning, som golf, segling, ridning och utförsåkning, godkänns däremot inte. Enligt Finansdepartementet finns det inga planer på att ändra reglerna. Startavgifter till motionslopp är inte heller skattebefriade, såvida arbetsplatsen inte anmäler ett helt lag.

Friskvårdsförmånerna måste rikta sig till samtliga anställda oavsett anställningsform, det vill säga även vikarier och projektanställda.