



ÄLVSBYNS KOMMUN

2026-09-01

HR-avdelningen

TILLÄPMNINGSANVISNINGAR FÖR FRISKVÅRDSBIDRAG

Riktlinjer för friskvårdsförmån är antagna av Kommunstyrelsen. Detta dokument beskriver hur riktlinjen praktiskt ska tillämpas vid utbetalning av friskvårdsbidrag.

Bidraget är max 2000 kr per år från och med år 2023.

Hur gör du för att söka friskvårdsbidrag?

Du ansöker genom att fylla i blanketten "Underlag för friskvårdsbidrag 230131". Ansökan inlämnas till närmaste chef som godkänner underlaget och som sedan skickar in underlaget till Lönecenter.

Vilka har rätt till friskvårdsbidrag

Du har rätt till friskvårdsbidrag om du är tillsvidareanställd. Om du har ett vikariat med månadslön betalas friskvårdsbidrag ut i förhållande till den avtalade anställningstiden.

Godkänd motion eller friskvård. Det här krävs för att din ansökan ska vara giltig:

Arbetsgiven är den som avgör huruvida en friskvårdsaktivitet är godkänd för att få bidrag. Är chef osäker ska HR-avdelningen alltid kontaktas. Den lista som förut fanns över exempel på godkända friskvårdsaktiviteter på Skatteverket.se är borttagen men det finns fortfarande ett ramverk som en arbetsgivare måste förhålla sig till.

Arbetsgivaren ersätter endast utlägg under följande förutsättning:

Bidraget får användas för enklare aktivitet med inslag av motion eller för behandling som är avstressande eller syftar till att motverka ömhet och stelhet, samt kostrådgivning och rådgivning i samband med rökavvänjning. Se nästa sida för exempel.

Friskvårdsaktiviteter som består av enstaka behandling utan inslag av motion ska ha ett ringa värde, maximalt 1 000 kronor för den enskilda aktiviteten.

Friskvårdsbidraget får inte gå till sjukvård eller rehabiliteringsaktiviteter, inte heller till medlemsavgift i förening, diplom eller liknande.

Bidraget får inte användas för att köpa utrustning. Köp av träningskläder eller skor eller utrustning till hemmagymmet är alltså inte tillåtet. Köp av enkla digitala tränings- eller friskvårdsappar godkänns.

Om utrustning ingår i aktiviteten, till exempel ridhjälm, kanot eller bowlingskor så får friskvårdsbidraget gå till att hyra utrustning i samband med aktiviteten.



ÄLVSBYNS KOMMUN

Exempellista på godkända aktiviteter (ej uttömmande lista):

Akupunktur
Aerobics
Appar för viktninskning, rökavvänjning
Crossfit
Dans
Gymkort
Fotmassage/fotbehandlingar (ej skönhetsbehandlingar)
Fotboll
Golf
Löpning
Längdskidor
Kostrådgivning
Lagtävlingar – anmälningsavgift till motionslopp
Liftkort
Ljusterapi
Massage
Nikotin/rökavvänjning
Orientering
Ishockey
Padel
Personlig tränare
Pilates
Quigong
Ridning
Simning
Slalom
Snowboard
Spinning
Sportfiske
Startavgift motionslopp
Stresshantering
Styrketräning
Viktninskningkurs
Yoga

Hur räknar jag ut bidraget för vikarier?

Exempel 1

Du har ett vikariat på 6 månader
 $2\,000/12 \cdot 6 = 999$ kr. Bidraget från arbetsgivaren blir ca 1000 kr

Exempel 2

Du har ett vikariat på 4 månader
 $2\,000/12 \cdot 4 = 666$ kr. Bidraget från arbetsgivaren blir ca 670 kr



ÄLVSBYNS KOMMUN

Det här krävs för att din ansökan ska vara giltig:

1. Originalkvitto ska bifogas ansökan (om du betalar elektroniskt via internetbank eller liknande och inte har något kvitto kan du besöka anläggningen och be om ett kvitto.)
2. Kvittot ska innehålla uppgift om typ av friskvård
3. Kvittot ska innehålla ditt namn (personligt kvitto)
4. Kvittot ska innehålla inköpsdatum (och den period det gäller för)
5. Kvittot ska innehålla uppgift om eventuell moms
6. Kvittot ska innehålla organisationsnummer

Det är viktigt att du fyller i blanketten fullständigt för att din ansökan ska kunna tas om hand. Av samma anledning är det viktigt att kvitto bifogas och att det innehåller alla uppgifter. Vid fler kvitton ska samtliga kvitton inlämnas vid samma tillfälle.

Den ifyllda blanketten lämnar du till din chef för godkännande. Blanketten skickas därefter till Lönecenter.

Var finns blanketten?

Blanketten finns på kommunens hemsida, "Blanketter interna".

Sista datum för ansökan

Sista datum att söka friskvårdsbidrag för innevarande år är den **30 november**.

Vid frågor om tillämpning och tolkning kontaktar chef HR-avdelningen.

Vid frågor om utbetalning av friskvårdsbidrag, till exempel utebliven ersättning, kontaktas i första hand ansvarig chef alternativt Lönecenter.