

## Friskvårdspolicy

### Förutsättningar

Friskvårdspolicyn ska vara tydlig och känd för berörda. Friskvårdstiden ska underlätta för EFS Norrbottens anställda att vårda sin hälsa och tillämpning ska ske utifrån vars och ens förutsättningar och behov.

Följande tider gäller för nyttjande av friskvårdstid:

- För heltid arbetande – en timmes friskvård/vecka
- För deltids arbetande – motsvarande tid av hel timme, dvs 45 minuter om man arbetar 75%, 30 minuter om man arbetar halvtid osv.

När man nyttjat arbetstid till friskvård förväntas man samma vecka använda motsvarande tid av sin fritid till friskvård.

### Definition av friskvård

Friskvård är alla pulshöjande aktiviteter som bidrar till att främja hälsan. Exempel på friskvårdsaktivitet; löpning, rask promenad, lagsport, styrketräning, simning mm.

### Syfte

Friskvård syftar till att främja hälsa och är därmed en god investering för både individ och organisation. Genom att erbjuda alla anställda att varje vecka använda arbetstid till friskvård ökas förutsättningarna för kvalitet och effektivitet i det dagliga arbetet.

EFS Norrbotten vill genom friskvårdspolicyn uppmuntra sina medarbetares hälsomedvetande samt ge möjligheter till ett aktivt deltagande i hälsofrämjande aktiviteter.

### Medarbetarens ansvar

Medarbetarens ansvar för sin egen hälsa och för utvecklingen av sina personliga resurser kan inte nog betonas. Hur man förhåller sig till hälsorisker av olika slag och den livsstil man väljer har stor betydelse för hälsan på lång sikt och ytterst för livskvalitén.

### Målet är att hälso- och friskvårdsarbetet ska bidra till:

- Att bibehålla och utveckla en god hälsa
- Ökad livskvalitet
- God självkänedom och gott självförtroende
- Ökad kreativitet, effektivitet och arbetsglädje
- Ökad frisknärvaro, mindre behov av rehabilitering och färre arbetsskador.