



# POLICY FÖR FRISKVÅRD



Oskarshamns Ridklubb uppmuntrar till friskvårdsaktiviteter utanför arbetstid genom ett bidrag med max 1200 kronor per år.

Bidraget ställs i relation till anställningstiden under året.

Exempel;

Om du anställs i Oskarshamns Ridklubb den 1 oktober har du möjlighet till ett bidrag för tre månader, dvs max 300 kronor.

Om du slutar din anställning 31 juli har du möjlighet till ett bidrag för sju månader, dvs max 700 kronor

Bidrag betalas ut under januari/februari året efter aktiviteten. Kvitto från friskvårdsföretaget ska lämnas till verksamhetschefen innan årsskiftet.

Oskarshamns Ridklubb följer Skatteverkets regler för skattefri motion och annan friskvård. Exempel på skattefri motion är: gymnastik, styrketräning, spinning, bowling, bordtennis, tennis, badminton, squash och lagsporter.

Även motionsdans, tai chi, qigong, kostrådgivning, information om stresshantering, profylaxkurser för blivande föräldrar, massage, rosenterapi, akupunktur, akupressur, kinesiologi, zonterapi, ljusterapi, homeopati, osteopati och floating är godkända aktiviteter.

Bidraget kan även användas till enklare slag av fotvård/fotmassage, kurser i rökavvänjning samt individuell kost- och motionsrådgivning.



Bidraget kan inte användas för nikotinprodukter eller träning med personlig tränare. Sporter som inte innebär motion i betydelsen fysisk träning omfattas inte av skattefriheten. Exempel på sådana sporter är pistolskytte, agility, bridge, schack och körsång. Inte heller omfattas fiske, bergsklättring eller andra friluftaktiviteter och naturupplevelser.

Sporter som kräver dyrare redskap eller kringutrustning som golf, segling, ridning och utförsåkning omfattas inte heller av skattefriheten.

Bidraget kan inte användas till medlems-, tävlings- eller startavgifter.

Mer information finns på [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)