



Illustration: Kenneth Andersson

2007-05-11 Publicerad kl 07:00

## Träna med vd

**Friskvårdsbidraget är bara en bonus för dem som redan lever sunt. Motion på kontorstid är enda sättet att minska sjukskrivningarna.**

Friskvårdsbidrag har blivit lika vanligt som firmafester på svenska arbetsplatser. Pengen subventionerar en idrott av valfritt slag och företaget drar av kostnaden i sin redovisning. Den nya regeringen föreslår att bidrag till golf och ridning också blir avdragsgilla.

**Träningsbidraget** är en skattefri förmån, även om personalen tar del av den på fritiden. Men ny forskning visar att friskvårdsbidraget bara ger små hälsoförbättringar eftersom det inte utnyttjas av dem som behöver det mest. De som redan åker Vasaloppet eller har anmält sig till maraton köper ett träningskort även om de måste betala själva. För att nå de icke redan frälsta måste träningen bli en del av vardagen på jobbet, enligt experter.

**"Tänk dig att det** delas ut gratis bilvax när man tankar bilen. De som tror att alla ska börja vaxa bilen hemma i garaget är samma personer som tror att det räcker med friskvårdstimme och tusen kronor för att alla ska börja träna", säger Stefan Lundström, hälsoekonom vid Mälardalens högskola och konsult i personalekonomi.

**Två tredjedelar** av de anställda på en genomsnittlig arbetsplats motionerar för lite. Stefan Lundström menar att arbetsgivaren ska kräva att de anställda tar hand om sin hälsa, på samma sätt som chefen förutsätter att personalen vidareutbildar sig. Det är bara två olika slags investeringar.

**Dålig kondition** riskerar att leda till sjukskrivningar. Innan det går så långt är risken stor att den dåliga konditionen leder till sämre utfört arbete.

**"Om man räknar** in försämrad arbetskapacitet blir det en snittkostnad på 85 000 kronor per år för varje anställd i Sverige. 40 000 går att undvika genom att den anställda slutar röka och blir mer aktiv", säger Stefan Lundström.

**Chefens inställning** är avgörande för att väcka soffpotatisarna. Och ju sämre utgångsläge, desto mer lönsam blir friskvården.

**"Det är viktigt att** stimulera de minst rörliga. Man kan börja med väldigt enkla saker, som en promenad", säger Lars Hjalmarson, vd för Svensk Företagshälsövård.

### "Alla ska vara med"

**Välj tuffa träningspass eller stavgång**

**Pär Lager vd Talarforum**

*"Varje onsdag hyr vi en jympalokal där vi kör tuffa pass*

*tillsammans under en lunchtimme. Som alternativ kan man springa eller gå. I höst springer vi Midnattsloppet med Rune Larsson som är Sveriges främste långdistanslöpare och talare hos oss. För mig är det viktigt att alla hittar sin motionsform, därför har vi höjt friskvårdsbidraget samtidigt som vi står för anmälningsavgiften till en rad olika motionslopp. Som vd ser jag redan att varje krona gett mångdubbelt tillbaka."*

**Robert Grenmarkvd Red Bull Sverige**

*"Vi började med att personalen fick göra ett test av kost- och träningsvanor, där alla fick hälsoråd utifrån sina förutsättningar. Vi har varit medvetna om att inte skapa ett utanförskap. Det finns flera idrotter som bygger kondition, men jag är löparfanatiker och det har smittat av sig på de flesta. Vi har kontor vid Odenplan i Stockholm och brukar springa i Hagaparken. Ofta blir vi en hel klunga och en eftermiddag när vi hade säljkonferens var halva företaget med och joggade."*

**Lena M Johansson friskvårdsansvarig Skatteverket Stockholm**

*"Skatteverket Stockholm har gruppträning för sina anställda i egna lokaler. Syftet är dels att uppmuntra medarbetarna att finna en träningsform de tycker om, dels att träna tillsammans med kolleger för att skapa kontakter som man har nytta av i sitt arbete. Vi har ledarledda grupper för löpning, stavgång och promenader, jympa, yoga, cirkelträning och dans. Alla anställda får använda en timme av arbetstiden per vecka till friskvård."*

---

**Cecilia Aronsson (cecilia.aronsson@va.se)**