

FRISKVÅRDSPLAN

RIKTLINJER FÖR HÄLSO- OCH FRISKVÅRDSAKTIVITETER

Vindelns folkhögskola är en del av Västerbottens läns landsting.

Bakgrund

Utdrag ur skolans profil

”Välkommen till en naturskön plats vid Vindelälven med lugn och kreativ studiemiljö, hög kvalitet på utbildning och spännande möten. Här får du kunskaper och erfarenheter för framtiden som ger självförtroende. Tillsammans praktiserar vi demokrati och solidaritet i vardagen”

Västerbottens läns landsting har ett Folkhälsopolitiskt program, antaget av landstingsfullmäktige 2004. Programmet bygger på ”Sveriges mål för folkhälsa”.

Folkbildningsrådet, som beviljar statsbidrag till skolans verksamhet, har uppdragit till folkhögskolorna att bedriva en verksamhet som främjar folkhälsa.

Utifrån huvudmännens intentioner och skolans profil erbjuder Vindelns folkhögskola friskvårdande aktiviteter för kursdeltagare och personal, som syftar till att främja fysisk, psykisk och social hälsa. Vi vill stimulera till friskvårdsaktiviteter på och utanför skolan/arbetsplatsen som främjar de studerandes och personalens hälsa och därmed öka förutsättningarna för trivsel och effektivitet i arbete/studier och ökad livskvalitet.

Helhetsperspektiv på hälsa och friskvård är viktig. Friskvård skall innebära en strävan mot såväl fysiskt som psykiskt och socialt välbefinnande och skall bedrivas med utgångspunkt från vars och ens individuella förutsättningar.

Friskvård – allas ansvar

Folkhögskolans/arbetsgivarens ansvar för personalens och de studerandes hälsa består ytterst i att skapa en god arbets- och boendemiljö samt att stimulera till friskvårdsaktiviteter av olika slag som främjar hälsa, arbetsglädje och effektivitet.

Aktiviteter för att nå uppsatta mål:

- Varje termin inventera mål och önskningar kring friskvårdsaktiviteter som skolan kan anordna bland personal och elever, med anonym blankett. Friskvårdsgruppen sammanställer och verkställer det som framkommer.
- Utifrån friskvårdsblanketten erbjuda aktiviteter, ex träning, information/föreläsningar i hälsoämnen till personal och elever på lämpliga/önskvärda tider.
- Hälso dag för personal och elever med möjligheter att prova på olika aktiviteter i samarbete med hälsopedagogutbildningen.
- I Vindelns anordna After workout fredagar utifrån önskade aktiviteter och pass med en lättare förtäring efter träningen, aktivitet presenteras på måndagsmötet.
- Måndagsmöten i Vindelns ska ha ett inslag kring hälsa, 5-10 min.

- I Vindeln erbjuda pausmassage och pausgympa i samarbete med hälsopedagogutbildningen till elever och personal.
- Erbjud avspänning/meditation regelbundet på lämplig tid.
- Friskvårdslotteri, med dragning varje måndagsmöte. Deltagare på skolans friskvårdsaktiviteter får en lott för varje aktivitet han/hon deltar på.
- Erbjud yoga regelbundet för elever och personal i Vindeln och i Umeå med skolans utbildade yogalärare.
- Hälsodag för personal och studerande med möjligheter att prova på olika aktiviteter med en inledande föreläsning.
- Friluftsdagar.
- Erbjud rök-/snusavvänjningskurser till personal via landstinget.
- Servera kost med ekologiskt och närproducerade livsmedel under en tema-period i Vindeln
- Erbjud massage till elevpriser i Umeå och Vindeln.
- Erbjud möjligheten att genomföra Hälsoprofilbedömning.
- Erbjud kulturella aktiviteter (teater, film, skapande m,m).
- Erbjud möjligheten att använda skolans wellnessrum och gym i Vindeln.

Utvärdering av hälso- och friskvårdaktiviteter skall ske i den skolövergripande utvärderingen.

Verksamhetens ansvar

Med landstingets riktlinjer för hälso- och friskvårdsaktiviteter som grund bör varje verksamhet, inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet, redovisa vilka hälso- och friskvårdsaktiviteter som planeras för att främja medarbetarnas hälsa. En sådan plan kan med fördel användas i det systematiska arbetsmiljöarbetet och vara en del av den för varje verksamhet obligatoriska arbetsmiljöplanen. *Vid behov av stöd kontaktas personalspecialist.* Medarbetarsamtalen ska vara ett forum för uppföljning av friskvårdsinsatserna.

Hälso- och friskvård i landstinget

Landstingets chefer ska tillsammans med sina medarbetare medverka till att förutsättningar skapas för planerade och systematiska hälso- och motionsaktiviteter på arbetstid.

Landstingets chefer har möjlighet att bevilja en hälso-/motionstimma i veckan på arbetstid.

I arbetet med hälsofrämjande sjukvård är *nikotinavvänjning* ett prioriterat område. Hälso- och motionstimmen kan även beviljas till deltagande i *organiserade sammankomster för nikotinavvänjning och viktminskning.*

Motionsaktiviteterna ska i normalfallet planeras och schemaläggas i samråd mellan medarbetaren och dennes närmaste chef.

I verksamheter där motion på arbetstid av verksamhetsskäl inte är möjlig, eller i de fall den enskilde medarbetaren så önskar, kan ett bidrag till motionskort på 400 kr/år alternativt 200 kr/termin beviljas.

Motionsgivaren fakturerar landstinget alternativt betalar medarbetaren själv avgiften för motionskortet som därefter ersätts mot kvitto med belopp enligt ovan.

Uppföljning

Uppföljning av tillämpning av riktlinjerna för hälso- och friskvårdsaktiviteter i Västerbottens läns landsting sker:

- Gentemot medarbetarna vid de årliga medarbetarsamtalen samt i medarbetarundersökningen.
- Ur kostnads- och verksamhetssynpunkt i årsrapporten.