

# Sykmelding og fraværsmelding

---

Sport for Alle Norge AS Versjon 2.2 — Sist oppdatert: 20. januar 2026

## Hovedregel

---

Hvis du blir syk og ikke kan komme på jobb, skal du:

1. Melde fra til nærmeste leder innen kl. 09:00 første fraværsdag
2. Bruke egenmelding eller skaffe legemelding etter reglene under
3. Melde tilbake når du er friskmeldt eller hvis fraværet forlenges

## Hvordan melder du fra?

---

Meld fraværet ved å:

- **Telefon eller SMS** til nærmeste leder (foretrukket)
- **E-post** kun hvis du ikke får tak i lederen

Send aldri sykmelding til tilfeldige kollegaer eller via fellesinnboks. Konfidensialitet rundt sykefravær er viktig.

Lederen registrerer fraværet i Tripletex og varsler videre etter behov.

## Egenmelding

---

Egenmelding kan brukes når du ikke er syk nok til å oppsøke lege, eller for korte fravær.

### Vilkår

- Du må ha vært ansatt sammenhengende i minst 2 måneder
- Egenmelding kan brukes inntil **8 kalenderdager per fraværstilfelle**
- Maksimalt **24 dager per kalenderår**
- Hvis du var sykmeldt med legemelding og er friskmeldt, må du jobbe minst 1 dag før egenmelding kan brukes igjen

## Hvordan registrere

1. Logg inn i Tripletex → Tid og fravær → Registrer egenmelding

2. Oppgi første og siste fraværsdag
3. Velg "Egenmelding" som type
4. Lever før du er tilbake på jobb

Hvis du ikke har tilgang til Tripletex hjemmefra, skriver lederen inn fraværet for deg.

## Misbruk

Mistanke om misbruk av egenmelding (for eksempel mønster av fravær på fredager og mandager) tas opp i 1:1-samtale. Ved gjentatt misbruk kan retten til egenmelding inndras for opptil 6 måneder, jf. folketrygdloven §8-27.

## Legemelding (sykmelding fra lege)

---

Sykmelding fra lege kreves hvis:

- Fraværet varer mer enn 8 dager
- Du har brukt opp 24 dager egenmelding i året
- Du har vært ansatt mindre enn 2 måneder

Legemelding skaffer du selv ved å oppsøke fastlegen. Sykmeldingen sendes elektronisk til Sport for Alle via NAV — vi får automatisk varsel.

Du har plikt til å informere arbeidsgiver om sykmeldingens varighet, men ikke om diagnosen.

## Sykepenger

---

### Arbeidsgiverperioden

De første 16 kalenderdagene av en sykmeldingsperiode er arbeidsgiverperioden. Sport for Alle utbetaler full lønn i denne perioden.

### Etter 16 dager

Etter arbeidsgiverperioden overtar NAV utbetalingen. Sport for Alle forskotterer fortsatt lønnen og får refusjon fra NAV. For ansatte med lønn over 6G dekker Sport for Alle også differansen mellom 6G og full lønn i hele sykmeldingsperioden, opp til 12 måneder.

Sykepengeretten varer i inntil 52 uker (ett år) etter folketrygdloven §8-12.

## Oppfølging ved sykefravær

---

Vi følger NAVs IA-modell for sykefraværsoppfølging:

Tidspunkt	Tiltak
Innen 4 uker	Oppfølgingsplan utarbeides sammen med leder
Innen 7 uker	Dialogmøte 1 mellom ansatt, leder og evt. lege
Innen 26 uker	Dialogmøte 2 i regi av NAV
Ved behov	Tilrettelegging av arbeidsoppgaver, redusert stilling, hjemmekontor

Hovedmålet er at du skal kunne komme tilbake til jobb på en bærekraftig måte. Vi tar gjerne imot delvis arbeidsføre — meld fra hvis du kan jobbe noe.

## Sykt barn (omsorgsdager)

---

Hvis du må være hjemme med sykt barn under 12 år, har du rett til omsorgspenger:

- **10 dager per år** hvis du har 1-2 barn
- **15 dager per år** hvis du har 3 eller flere barn
- **Doblet antall** for aleneforsørgere
- Utvidet rett ved barn med kronisk sykdom

Meld fraværet på samme måte som egen sykdom — telefon/SMS til leder før kl. 09:00, registrer "Syk barn" i Tripletex.

Du kan også bruke omsorgsdager til å være hjemme med syke pleietrengende voksne (ektefelle, foreldre).

## Velferdspermisjon

---

I tillegg til sykefravær har du rett til velferdspermisjon med lønn ved:

- Eget bryllup (1 dag)
- Begravelse av nær familie (1-3 dager)
- Tilvenningsdager i barnehage (3 dager per barn)
- Akutt sykdom hos nær familie (1 dag)

Velferdspermisjon avtales på forhånd med leder hvis mulig.

## **Friskmelding**

---

Når du er friskmeldt, gi beskjed til leder dagen før eller samme dag du møter. Hvis du har gradert sykmelding (for eksempel 50 %) avtales arbeidsoppgavene løpende.

Det er ikke krav om friskmelding fra lege selv om du har hatt legemelding.

## **Hvis du blir syk på reise eller ferie**

---

Hvis du blir syk under en planlagt arbeidsreise eller på ferie, skaffe legemelding lokalt og send den til [hr@sportforalle.no](mailto:hr@sportforalle.no). Sykedager under ferie kan flyttes etter ferieloven §9.

## **Konfidensialitet**

---

Alle opplysninger om sykefravær behandles konfidensielt. Diagnose deles ikke med kollegaer. Kun nødvendig informasjon (varighet, behov for tilrettelegging) deles med kollegaer eller team.

## **Spørsmål**

---

HR — [hr@sportforalle.no](mailto:hr@sportforalle.no) eller direkte til Mari Solberg, [mari@sportforalle.no](mailto:mari@sportforalle.no).