

Smartum Liikuntasetelin käyttöohje,

# Liikuntaa eduksesi

## Mikä on Smartum Liikuntaseteli?

Liikuntaseteli on maksuväline, jolla työnantajasi haluaa kannustaa henkilöstöään liikkumaan ja pitämään yllä hyvää kuntoa. Se on osa Smartum Oy:n tarjoamaa henkilöstön hyvinvointiratkaisua.

## Miksi saan työnantajaltani seteleitä?

Työnantajallesi on tärkeää, että olet hyvässä kunnossa ja voit hyvin. Vähempikin liikunta auttaa pitämään kehon kunnossa ja piristää mieltä. Kun kunto on kohdallaan, jaksaa paremmin ja pystyy vastustamaan joka talvisia viruksia. Kroppa kestää pieniä paheitakin silloin tällöin, kunhan kunto on kohdallaan. Ja hyvä kunto näkyy myös ulospäin!

## Miten käytän Liikuntaseteli-palvelua?

Liikuntaseteli on arvoltaan 4 euroa. Paikasta riippuen sillä voi maksaa kerta-, sarja- tai kausilipun. Harrasteen maksaessa yli 4 euroa voit käyttää useampia seteleitä tai maksaa erotuksen rahalla. Seteleistä ei anneta rahaa takaisin. Setelissä on mainittu voimassaoloaika.

## Missä Liikuntaseteliä voi käyttää?

Liikuntaseteli käy maksuvälineenä tuhansissa Smartum-liikuntapaikkaverkoston paikoissa ympäri Suomen. Liikuntapaikoista on ajantasainen tieto internetissä osoitteessa [www.smartum.fi/kayttokohteet](http://www.smartum.fi/kayttokohteet).



## Mitä Liikuntasetelillä voi harrastaa?

Liikuntasetelillä voi maksaa aktiivisen liikkumisen eli esimerkiksi solariumia, hierontaa tai jalkapallo-ottelun pääsymaksua. Sillä pääsee harrastamaan tavanomaisia liikuntalajeja kuten uinti, kuntosaliharjoittelu, aerobic ja jumpat. Lisäksi erilaiset palloilulajit tenniksestä keilai-

luun ja salibandyyn ovat Liikuntaseteli-lajeja. Liikkumisessa tärkeintä on löytää itselleen sopivia lajeja ja nauttia liikkumisesta. Setelillä voit kokeilla uusia lajeja ja tehdä liikuntalöytöjä!



## Milloin setelillä voi liikkua ja maksaa?

Liikuntaseteli vapauttaa sinut liikkumaan silloin kun sinulle sopii. Voit valita hallin tai salin kotisi läheltä tai mennä työpaikkasi vieressä olevaan liikuntapaikkaan. Tärkeintä on, että tarjotut liikuntamahdollisuudet eivät ohjaa sinua vaan sinä hallitset liikkumistasi ja teet valinnat omanelämäntilanteesi mukaan.

## Kenelle Liikuntaseteli on tarkoitettu?

Olet saanut setelit työnantajaltasi ja ne onkin tarkoitettu sinun käyttöösi, sinun kuntosi ylläpitämiseen. Niillä ei voi maksaa lasten tai muiden perheenjäsenten liikkumista. **Kirjoita nimesi setelin taakse. Vastatällöin seteli on käyttökelpoinen.** Liikuntapaikassa voidaan tarkistaa setelillä maksavan henkilöllisyys, koska setelin luonne verovapaana henkilöstöetuna edellyttää kontrollia siitä, että setelin käyttäjänä on setelin alkuperäinen saaja.

## Liikunnan iloa!



**smartum**  
-eduksesi

