



3F Fritidsulykkesforsikring: Se hvordan du er dækket

2025

al'ka



Hvad er en fritidsulykkesforsikring?

En fritidsulykkesforsikring sikrer dig, hvis du kommer ud for en ulykke i din fritid. Fritidsulykkesforsikringen er en kollektiv ordning, hvilket betyder, at alle forsikres til samme lave pris - uanset alder, køn eller eventuel sygdom/invaliditet.

En særlig medlemsfordel

Dit medlemskab af 3F betyder, at du får fordel af billige kvalitetsforsikringer som f.eks. Fritidsulykkesforsikring og dermed en ekstra værdi i dit 3F medlemskab.

Hvad dækker forsikringen?

Fritidsulykkesforsikringen dækker personskade og dødsfald sket ved et ulykkestilfælde.

Hvem er omfattet af forsikringen?

3F har indgået aftale med Alka om kollektiv Fritidsulykkesforsikring for medlemmerne. Dækningen fremgår af oversigten side 4, men der henvises i øvrigt til forsikringsvilkårene på alka.dk/3f

Hvornår er du dækket?

Du er dækket straks fra optagelse som medlem af 3F, medmindre du har framelddt forsikringen.

Det er en betingelse for forsikringsdækningen, at du er ajour med din kontingentbetaling til 3F og præmien til Fritidsulykkesforsikringen.

Hvornår ophører dækningen?

Forsikringen ophører straks, hvis du melder dig ud eller slettes af 3F.

Udvidet dækning for dig

Alka har udvidet dækning på ulykkesforsikringen i form af en bredere definition på, hvad en ulykke er. Den lyder: "En pludselig hændelse, der forårsager personskade".

Det betyder, at din 3F Fritidsulykkesforsikring har en bredere dækning og, at du derved er langt bedre dækket.

På side 5 kan du se nogle eksempler på, hvordan Fritidsulykkesforsikringen dækker.



Sådan er du dækket

Gældende fra 1. januar 2025

Ved død:		Ved ulykkestilfælde i fritiden dækker forsikringen maks. kr.
Forsikringssummen ved død som følge af ulykkestilfælde:		333.000 kr.
Forsikringssummen for efterlønsmodtagere, førtidspensionister over 60 år og medlemmer, der har opnået folkepensionsalderen:		166.500 kr.
Forsikringssummen for medlemmer under 18 år, der ikke har forsørgerpligt:		10.000 kr.
Ved invaliditet:		
Hvis et ulykkestilfælde medfører en méngrad på mindst 5%, udbetales der mén-erstatning. Erstatningen udgør lige så mange procent af invaliditetssummen, som méngraden er fastsat til. Til bedømmelse af méngraden anvendes Arbejdsmarkedets Erhvervssikrings méntabel:		666.000 kr.
Forsikringssummen for efterlønsmodtagere, førtidspensionister over 60 år og medlemmer, der har opnået folkepensionsalderen:		333.000 kr.
Tillægserstatning:		
Hvis méngraden fastsættes til 30% eller derover ydes tillægserstatning. Det betyder, at din erstatning fordobles. Den samlede erstatning ved 100% mén kan maksimalt udgøre:		1.332.000 kr.
Tandskade:		
Hvis du som følge af et ulykkestilfælde eller ved spisning/tygning beskadiger dine tænder dækkes udgifter til tandbehandling, når skaden er anerkendt af Alka:		Rimelige og nødvendige udgifter
Alle typer sport:		
Dækker de skader, der sker i forbindelse med træning eller deltagelse i sport - uanset hvilken type sport, du dyrker.		
Behandlingsudgifter:		
Efter et ulykkestilfælde dækkes udgifter til behandling hos fysioterapeut, kiropraktor, zoneterapeut, osteopat, akupunktør og kranio sakralterapi.		
Ved alvorlige ulykker som fx overfald og voldsomme trafikuheld dækkes udgifter til psykologbehandling.		Op til 10 behandlinger
Pensionister og arbejdsledige:		
Er som hovedregel dækket hele døgnet.		
Selvmord:		
Er dækket af forsikringen, men forudsætter uafbrudt medlemskab af forsikringen i ét år, og at der efterlades ægtefælle/registreret partner, samlever der opfylder særlige betingelser eller umyndige børn.		
Hjemtransportdækning		
Ved akut sygdom, tilskadekomst eller dødsfald dækkes rimelige og nødvendige udgifter til hjemtransport for hele familien på ferierejser i op til 31 dage fra lande i Europa, der er nævnt i forsikringsvilkårene.		

Du kan se de præcise dækninger og vilkår i forsikringsvilkårene som du finder på alka.dk/3f

Eksempler på erstatning

Trafikuheld

En dag da Hanne var på vej til arbejde i sin bil, blev hun ramt af en anden bilist.

Hanne fik kraniebrud og brækkede ryggen og fik så alvorlige gener efter ulykken, at hun blev erklæret 100% invalid.

Derfor fik hun udbetalt 1.332.000 kr. fra sin ulykkesforsikring. Invaliditetssummen var på 666.000 kr., men da hun var mere end 30% invalid fik hun udbetalt dobbelt erstatning.

Hanne havde også en del udgifter til medicin. De blev betalt af den anden den bilists ansvarsforsikring sammen med erstatning for svie og smerte.

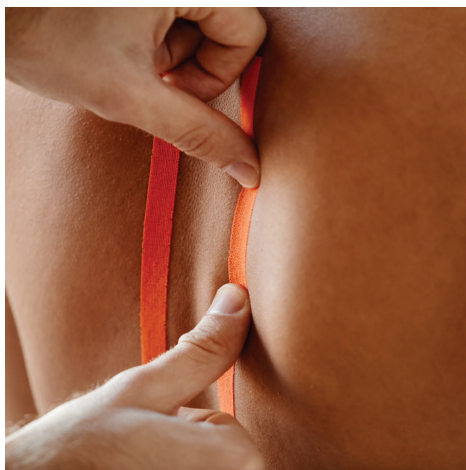
Tanden knækkede

En dag sad Per og legede med sin søn hjemme i stuen. Pludselig kommer sønnen til at ramme Per på munden med noget legetøj, hvorved en af hans tænder knækker.

Der var tale om en af Pers sunde tænder, som ikke havde været behandlet før. Derfor fik Per betalt hele udgiften til tandbehandling.

Vred om

Lørdag skal Lars lige prøve børnenes trampolin, og da han gør et hop, lander han forkert på benet med det resultat, at han får en vridskade i ryggen.



3F's ulykkesforsikring dækker vridskader, derfor får Lars erstatning fra forsikringen.

Lægen vurderer Lars' méngrad til 5%, hvilket giver ham en erstatning på 33.300 kr.

Ramt af cykel

Søndag eftermiddag er Carsten på vej til bageren. På vej over gaden bliver han kørt ned af en cyklist. Carsten falder så uheldigt, at han slår hovedet mod kantstenen. Da ambulancen når frem til sygehuset, er Carsten død.

Carsten efterlader sig en kone, som får 333.000 kr. udbetalt fra forsikringen.

Et økonomisk plaster på såret, hvis uheldet er ude

Tænk på en ulykkesforsikring som noget positivt, den sikrer nemlig dig og din familie, hvis uheldet er ude.

Hvordan anmeldes?

Ved ulykkestilfælde skal du anmelde ulykkestilfælde direkte til Alka på alka.dk

Hvad får jeg, hvis uheldet er ude?

Ved ulykkestilfælde dækker din 3F Fritidsulykkesforsikring således:

- Ved død 333.000 kr.
- Ved invaliditet op til 666.000 kr. (afhænger af méngraden).
- Ved invaliditet, hvor méngraden fastsættes til mindst 30%, kan der være tale om dobbeltdækning (maksimalt 1.332.000 kr).
- Der udbetales erstatning alle rede fra 5% méngrad og udbetalinger altid kontant og skattefri.

Bestående sygdom og invaliditet

En i forvejen bestående sygdom eller invaliditet giver ikke ret til erstatning og kan ikke bevirke, at méngraden fastsættes højere, end hvis en sådan sygdom eller invaliditet ikke eksisterede.

F.eks. vil en tidligere skade på et knæ ikke blive erstattet. Derimod vil forværringen af knæskaden som følge af den nye ulykke blive erstattet, hvis forværringen er på 5% eller derover i méngrad.

Der tages sociale hensyn

En ulykkesforsikring dækker normalt ikke selvmord. 3F's Fritidsulykkesforsikring tager sociale hensyn og giver derfor erstatning efter selvmord, hvis der efterlades ægtefælle, registreret partner, samlever der opfylder særlige betingelser eller umyndige børn, og du som forsikret har været omfattet af forsikringen uafbrudt i et år.

Hjælp til tandlæge- og behandlingsudgifter

Ved tandskader, hvor Alka har anerkendt skaden, dækkes rimelige og nødvendige udgifter til tandlægebehandling.

Alka dækker også behandlingsudgifter til fysioterapeut, kiropraktor, zoneterapeut, osteopat, psykolog og kranio sakralterapi.

Alka skal altid godkende dækningen, inden du bliver behandlet.

Eksempler på erstatning ved forsikringssum på 666.000 kr.

Tab af hørelsen på ét øre	10% = 66.600 kr.	Tab af synet på ét øje	20% = 133.200 kr.
Tab af hørelsen på begge ører	75% = 499.500 kr.	Tab af synet på begge øjne	100% = 666.000 kr.*
Tab af højre arm	70% = 466.200 kr.	Tab af venstre arm	65% = 432.900 kr.*
Tab af højre hånd	60% = 399.600 kr.	Tab af venstre hånd	55% = 366.300 kr.*
Tab af tommel	25% = 166.500 kr.	Tab af pegefinger	10% = 66.600 kr.

Er méngraden 30% eller derover, vil du få den dobbelte erstatning i forhold til de med "*"



Hvem modtager erstatningen?

Ved invaliditet sker udbetalingen til dig selv, og ved død udbetales summen til nærmeste pårørende.

Din 3F Fritidsulykkesforsikring i Alka er tilrettet, så den følger lovreglerne om, hvem der er dine "nærmeste pårørende".

Udbetalingsreglerne bestemmer, at dødsfaldssummen udbetales til den/de personer du efterlader, som er nævnt først ud fra denne rækkefølge:

1. Ægtefælle/registreret partner
2. Samlever
Betingelse:
 - a) Enten at du og din samlever har fælles bopæl, og venter, har eller har haft barn sammen.
 - b) Eller at du og din samlever har levet sammen i et ægteskabsliggende forhold på den fælles bopæl i de sidste 2 år før dødsfaldet
3. Livsarvinger
Livsarvinger er dine børn, børnebørn og deres børn
4. Efter testamente
5. Efter arveloven

Det er meget vigtigt, at du vurderer din egen private situation, og om du skal foretage dig noget i forhold til udbetalingsreglerne ved død. Disse udbetalingsregler kaldes også begunstigelsesbestemmelser.

Stil dig selv spørgsmålet: "Hvis jeg dør i morgen, hvem skal så have min forsikring udbetalt?" Det er ikke et rart spørgsmål, men du skylder dine nærmeste at tage stilling - før det måske er for sent!

Hvis du for eksempel ønsker, at dødsfaldssummen skal udbetales til andre eller skal deles mellem flere personer, skal du indsende en begunstigelseserklæring til Alka.

Dødsfaldssummen udbetales uden om boet og uden, at dine eventuelle kreditorer kan gøre krav på beløbet. Er der ingen til at modtage forsikringssummen i henhold til begunstigelsesbestemmelse, testamente eller efter arveloven, sker der ingen udbetaling. Ved dødsfald skal der betales boafgift i henhold til gældende lov.

Hvis du vil ændre på begunstigelsesbestemmelsen

Hvis du ønsker, at udbetalingen skal ske til din samlever, men vedkommende endnu ikke opfylder udbetalingsreglerne efter "nærmeste pårørende"-princippet, skal du indsende en begunstigelseserklæring til Alka. Du kan få en begunstigelseserklæring ved henvendelse til 3F eller på 3f.dk

Du har mulighed for at indsætte enhver som særlig begunstiget.

Bemærk: Hvis du efterlader ægtefælle og/eller livsarvinger (børn, børnebørn og deres børn), kan disse gøre indsigelse mod begunstigelsen. Det betyder, at udbetalingen til den begunstigede kan blive reduceret. Hvis du ønsker at ændre en tidligere indsendt genkaldelig begunstiggelseserklæring til Alka.

Hvornår og hvor længe gælder begunstigelsen?

Hvis du indsender en begunstiggelseserklæring til Alka, gælder den så længe, du er medlem af 3F. Hvis du i en periode er udmeldt af 3F og senere bliver medlem igen, træder din begunstiggelseserklæring også i kraft igen.

Erklæringer efter 1. januar 2008

Hvis Alka har modtaget din begunstiggelseserklæring efter 1. januar 2008, følger den automatisk med, hvis du senere bliver medlem af et andet FH-forbund, som også har eller får gruppeulykkesforsikring i Alka. Er du medlem af flere FH-forbund samtidig, gælder erklæringen alle disse gruppeulykkesforsikringer. Se hvilke forbund på alka.dk

Erklæringer før 1. januar 2008

Hvis Alka har modtaget din begunstiggelseserklæring før 1. januar 2008, gælder den kun for den gruppeulykkesforsikring, som du var dækket af, da du indsendte erklæringen. Hvis du skifter forbund, skal du derfor huske at indsende en ny begunstiggelseserklæring.

Specielt for medlemmer af det tidligere RBF og TIB

Har du tidligere indsendt en begunstiggelseserklæring, som var gældende for RBF's eller TIB's tidligere fritidsulykkesforsikring, er denne fortsat gældende, med mindre du efterfølgende indsender en ny.

Vi ønsker, at du skal være tilfreds

Hvis du er utilfreds med en afgørelse, Alka har truffet i en konkret sag, kan du klage til os. Når vi har modtaget din klage, undersøger vi sagen med det samme. Vores målsætning er at give dig et hurtigt svar.

Hvis vi efter en klagesag stadig ikke er enige, har du mulighed for at gå videre med sagen til Fællesnævnet (gratis) eller Ankenævnet for Forsikring (mod et mindre gebyr). Se yderligere i vilkårene på alka.dk/3f

Dækker hjemtransport for hele husstanden

Som noget helt særligt dækker din fritidsulykkesforsikring hjemtransport for hele husstanden i tilfælde af akut sygdom, tilskadekomst eller dødsfald.

Dette gælder rimelige og nødvendige udgifter til hjemtransport på ferierejser i op til 31 dage fra lande i Europa der er nævnt i forsikringsvilkårene.

Kontakt til Falck Global Assistance telefonnummer + 45 70 27 14 33
Læs mere i forsikringsvilkårene.

Mere værdi i dit
medlemskab



Endnu et medlemstilbud

Alka har i mere end 120 år været fagbevægelsens foretrukne forsikringsselskab, og har forsikret de danske lønmodtagere.

3F Fritidsulykkesforsikring i Alka er en særlig medlemsfordel, men det er naturligvis frivilligt om du vil være med.

Har du spørgsmål vedrørende medlemskab af 3F Fritidsulykkesforsikring besvares af din lokale 3F-afdeling. Ved andre spørgsmål kan du henvende dig direkte til Alka Forsikring på telefon 70 12 14 16.



Fagligt Fælles Forbund

Kampmannsgade 4
1790 København V
Telefon 70 300 300
3f@3f.dk
3f.dk



Alka Forsikring

Klausdalsbrovej 601
2750 Ballerup
Telefon 70 12 14 16
alka@alka.dk
alka.dk