



Sommar  
praktik  
**2025**

**Guide till dig  
som ska praktisera**



HELSINGBORG

# Hej!

Det är spännande att få inblick i arbetslivet och en möjlighet att tjäna egna pengar. Under din sommarpraktik får du lära dig nya saker, och något att skriva i ditt cv.

Praktikplatsen har förväntningar på dig också. Särskilt viktigt är det till exempel att passa tider och att visa intresse.

I denna guide kan du läsa om hur det fungerar med sommarpraktik och få hjälp med hur du fyller i blanketterna och vart du ska skicka dem.



## Innehållsförteckning

Arbetsmiljö	4
Att praktisera	5
Praktiköverenskommelse	7
Skatteintyg	9
Praktikersättning	10
Utbetalning	12
Om du behöver vara ledig	14
Midsommarafton	14
Om du blir sjuk	14
Praktikintyg	14
Helsingborg stad som arbetsgivare	15



## Arbetsmiljö

Precis som alla andra har du som är sommarpraktikant rätt till en bra arbetsmiljö. Du och din handledare kommer att gå igenom hur du ska utföra dina praktikuppgifter på ett säkert sätt. Du ska också få information om vad du får och inte får göra. Den ska finnas nedskrivet på en introduktionsblankett som din handledare ger dig på praktikens första dag.

Om du tycker att du fått otydliga instruktioner, om något känns farligt eller om du upplever andra problem ska du berätta det för den som är ansvarig för arbetsmiljön på praktikplatsen, din handledare alternativt kontakta oss via [sommarpraktik@helsingborg.se](mailto:sommarpraktik@helsingborg.se) eller 042-10 71 84. Om du gör dig illa på din praktikplats ska du genast prata med din handledare.

## Att praktisera

**På praktikens första dag träffar du din handledare och får en introduktionsblankett.**

Där står praktiska saker som exempelvis dina arbetstider och vilket telefonnummer du ska ringa om du blir sjuk. På blanketten står vilka praktikuppgifter du har, men också vilka uppgifter du inte får lov att göra.

Det är mycket viktigt att du följer instruktionerna som du får av din handledare **så att du kan göra dina praktikuppgifter på ett säkert sätt.** Till exempel om du praktiserar inom området Barn och unga eller Vård och omsorg **får du inte lämnas ensam** med barn eller vårdtagare.

## Utdrag från polisens belastningsregister

Vissa praktikplatser kräver att du ska lämna in ett utdrag från polisens belastningsregister.

- Belastningsregistret ska skickas in till Sommarpraktik senast den 9 maj 2025.
- Om du ska praktisera inom Vård och omsorg måste polisens kuvert med utdraget vara öppnat. Om kuvertet har öppnats är utdraget ogiltigt.
- Om du inte lämnar in ditt utdrag från polisens belastningsregister i tid eller om ditt utdrag innehåller någon anmärkning kan du mista din praktikplats.
- Tänk på att det finns olika register för olika branscher. Du kan exempelvis inte använda ett utdrag som gäller för praktikområdet Barn och unga till en plats inom Vård och omsorg.

Hur länge utdragen är giltiga varierar. Läs mer på polisens webbplats

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret>

- Kom ihåg att söka utdraget från polisens belastningsregister i mycket god tid. Det tar cirka två veckor att få hem.



# Praktiköverenskommelse

Praktiköverenskommelsen signerar du digitalt samtidigt som du tackar ja till din praktikplats. Ibland krävs det att du skickar in ett godkänt registerutdrag från polisens belastningsregister för att överenskommelsen ska gälla.

Du måste signera din praktiköverenskommelse senast **den 7 april 2025**. Sommarpraktik skickar inte ut någon praktiköverenskommelse med posten, du måste signera digitalt. Du skriver själv ut din praktiköverenskommelse.

Signera Avtal Stäng

Automatisk zoom

1 av 1

**Sommar praktik 2025**

Praktiköverenskommelse 2024-11-11

(Förnamn, Efternamn) Kalle, Testsson  
Järväggsgatan 37  
25189 Helsingborg

Personnummer: 043-105000 043-105000  
Telefon: 043-105000 043-105000  
Epost: sommarpraktik@helsingborg.se

Uppgift: För period 1: 2022-07-27, för period 2: 2022-08-26 och för period 3: 2022-09-16  
Utbetalning: Max 90 timmar fördelat under din praktikperiod, endast dagtid mån-fre.  
Omfattning: 2022-08-13 - 2022-07-01  
Period: Skola eller barnomsorg (blankett: feriebäs.se/blanketter/RUT4425.pdf)  
Registerutdrag krav:  
Ersättning: 76,00 kr / timme

Övrigt:  
Praktikersättningen utbetalas via Swebdbank. Du som har fyllt 18 år kan själv anmäla ditt konto till Swebdbanks kontoregister. Du som inte fyllt 18 år kan anmäla ditt konto tillsammans med en vårdnadshavare på Swebdbanks kontor. Observera att du måste ha ett eget konto, du kan inte använda dig av någon annans konto. Om du inte har ett eget konto, eller inte anmäler ditt konto, skickar vi istället hem en utbetalningsavi till dig. Skriv ditt namn tydligt på brevidelen.

Överenskommelsen gäller under förutsättning att praktikplats kan erbjudas utifrån situationen med corona/covid-19 och att du, där det krävs, lämnar in rätt utdrag från polisens belastningsregister samt att det är utan anmärkningar. Under din praktik ska du aktivt delta i verksamheten, passa överenskomna tider, meddela om du blir sjuk eller får feksinder och endast använda din mobil när du har rast.

Placering	Förskolan Myran, Järväggsgatan 37
Telefon	
Postadress	Järväggsgatan 37, 25189 Helsingborg
Tid	
Kontaktperson	Lisa, 043-105000, sommarpraktik@helsingborg.se
Handledare	

Signera detta avtal Ändra och stäng formulär

Signera här!







## Skatteintyg

Om du uppfyller Skatteverkets krav för utbetalning av lön utan skatteavdrag väljer du det alternativet samtidigt som du tackar ja till din praktikplats och signerar din praktiköverenskommelse. Om du inte uppfyller kraven väljer du det andra alternativet. Senast **den 7 april** ska du välja om det ska dras skatt eller inte på din praktikersättning.

Intyg för utbetalning av lön utan skatteavdrag Stäng

Intyg för utbetalning av lön utan skatteavdrag  
Information till dig som tjänar mindre än 20 431 kr under 2022

För att din arbetsgivare inte ska göra avdrag för skatt behöver du intyga att du uppfyller följande förutsättningar:

- \* du beräknar att din sammanlagda inkomst under 2022 kommer att bli mindre än 20 431 kr (inklusive till exempel semesterersättning och ersättning för mat)
- \* du är studerande
- \* du kommer att vara bosatt i Sverige under hela året.

Din arbetsgivare har alltid rätt att begära att du lämnar ett beslut från Skatteverket i stället för intyget.

Jag intygar att:

- jag kommer att tjäna mindre än xx xxx kr inklusive semesterersättning och ersättning för mat under 2022.
- jag är studerande och kommer att vara bosatt i Sverige under hela året.

Din arbetsgivare har alltid rätt att begära att du lämnar ett beslut från Skatteverket i stället för intyget.

Jag uppfyller inte förutsättningarna för lön utan skatteavdrag eller vet inte hur stor min inkomst kommer att vara.

Intyga och fortsätt till avsnitt

## Praktikersättning

När du praktiserar får du en praktikersättning som Helsingborgs stad betalar ut.

### **Så många timmar får du praktisera**

Du får ersättning för varje praktiserad timme, max 90 timmar fördelat på dina tre praktikveckor. Praktiken ska göras på dagtid, måndag till fredag, någon gång mellan klockan 07.00 och 18.00.

Vi betalar inte ut ersättning för praktik för obekväma arbetstid eller semesterersättning. Vi ersätter inte timmar som överstiger 90. Läs mer om arbetstid i broschyren "Så får barn och ungdomar arbeta" från Arbetsmiljöverket.

Period 1 = 14 dagar = lite mer än 6 timmar/dag = 90 timmar totalt

Period 2 = 15 dagar = 6 timmar/dag = 90 timmar totalt

Period 3 = 15 dagar = 6 timmar/dag = 90 timmar totalt

Om du är under 18 år får du inte ha någon sysselsättning (exempelvis praktik, arbete eller utbildning) där du får en arbetsvecka som är mer än 40 timmar (läs mer i AFS 2012:3 Minderårigas arbetsmiljö). När du skriver under praktiköverenskommelsen intygar du att du inte har någon annan liknande sysselsättning.

### **Hur mycket pengar får jag?**

Praktikersättningens nivå beror på hur gammal du är. Praktikersättningen för 2025 är ännu inte klar, men för 2024 såg det ut såhär:

- Födda 2004–2006: 96 kronor i timmen
- Födda 2007–2008: 85 kronor i timmen



## Hur får jag mina pengar?

Helsingborgs stad använder sig av Swedbank vid utbetalning. Men oavsett om du har ett konto på Swedbank eller någon annan bank kan du få din ersättning inbetald direkt till ditt konto. Du som har fyllt 18 år kan anmäla ditt konto till Swedbanks kontoregister. Du som inte fyllt 18 år kan anmäla ditt konto tillsammans med en vårdnadshavare på Swedbanks kontor.

Observera att du måste ha ett eget konto, du kan inte använda exempelvis en förälders konto. Om du inte har ett konto, eller inte anmäler ditt konto skickar vi en utbetalningsavi hem till dig. **Viktigt: uppge rätt adress och se till att ditt namn står tydligt på brevlådan.**

Praktikersättningen kommer att betalas ut:

- Period 1: 25 juli
- Period 2: 27 augusti
- Period 3: 10 september





## **Bra att veta**

Här får du veta vad som gäller för  
Sommarpraktik 2025.



### **Om du behöver vara ledig**

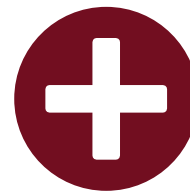
Stäm av med din handledare om du behöver vara ledig en hel dag eller några timmar. Du kan ta igen förlorad praktik genom att förlänga några praktikdagar, om det är okej för din handledare, men det måste ske under din praktikperiod. Du får inte praktisera mer än åtta timmar per dag.

### **Midsommarafton**

Ingen praktik är tillåten på midsommarafton.

### **Om du blir sjuk**

Meddela din handledare direkt om du blir sjuk. Du ska ha fått ett telefonnummer till praktikplatsen under din första praktikdag. Du behöver inte skicka in något läkarintyg till Helsingborgs stad. Du får ingen sjuklön för förlorad praktiktid.



### **Praktikintyg**

Om du vill ha ett praktikintyg när praktiken är slut kan din handledare hjälpa dig med det.

### **Mina sidor**

På Mina sidor kan du logga in och ändra dina kontaktuppgifter om du exempelvis flyttar, byter mobilnummer eller e-post. Det är viktigt att vi har dina senaste uppgifter. Här hittar du även information och kontaktuppgifter till din praktikplats.

## Enkät

I slutet av din praktikperiod få du en enkät skickad till din e-postadress. Vi ber dig att besvara den. Enkätensvaren använder vi för att försäkra oss om att allting har fungerat bra och för att se om vi kan förbättra något till nästa år. Enkäten tar bara några minuter att besvara.





**Trevlig sommar!**

**Har du frågor?**

Mejla oss på [sommarpraktik@helsingborg.se](mailto:sommarpraktik@helsingborg.se)

eller ring oss på 042-10 71 84