Dansk Metal Fritidsulykkesforsikring: Se hvordan du er dækket

2026

alka

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

Hvad dækker forsikringen?
Fritidsulykkesforsikringen dækker personskade og dødsfald sket ved et ulykkestilfælde.

Hvem er omfattet af forsikringen?
Dansk Metal har indgået aftale med Alka om kollektiv Fritidsulykkesforsikring for medlemmerne.
Du kan omfattes af ordningen, hvis du ved indmeldelse i Dansk Metal eller på et senere tidspunkt tilmelder dig forsikringen. Du har mulighed for at framelde dig forsikringen, du skal dog være opmærksom på, at ønsker du at tilmelde dig igen, kan det senest ske inden du har nået folkepensionsalderen.

Dækningen fremgår af oversigten side 4, men der henvises i øvrigt til forsikringsvilkårene på alka.dk/danskmetal

Hvornår er du dækket?
Du er dækket straks fra optagelse som medlem af Dansk Metal, medmindre du har frameldt forsikringen.

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

Hvornår ophører dækningen?
Forsikringen ophører straks, hvis du melder dig ud eller slettes af Dansk Metal.

Udvidet dækning for dig
Alka har udvidet dækning på fritidsulykkesforsikringen i form af en bredere definition på, hvad en ulykke er. Den lyder:

"En pludselig hændelse, der forårsager personskade".

Det betyder, at din Dansk Metal Fritidsulykkesforsikring hos Alka 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 2026

Ved død:	Ved ulykkestilfælde i fritiden dækker forsikringen maks. kr.
Forsikringssummen ved død som følge af ulykkestilfælde:	219.000 kr.
Forsikringssummen for efterlønsmodtagere, førtidspensionister over 60 år og medlemmer, der har opnået folkepensionsalderen:	109.500 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 méngerstatning. Erstatningen udgør lige så mange procent af invaliditetssummen, som méngraden er fastsat til. Til bedømmelse af méngraden anvendes Arbejdsmarkedets Erhvervssikrings méntabel:	438.000 kr.
Forsikringssummen for efterlønsmodtagere, førtidspensionister over 60 år og medlemmer, der har opnået folkepensionsalderen:	219.000 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:	876.000 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.	
Behandlingdsudgifter:	
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 er nævnt i forsikringsvilkårene.	

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

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, at hun blev erklæret 100% invalid.

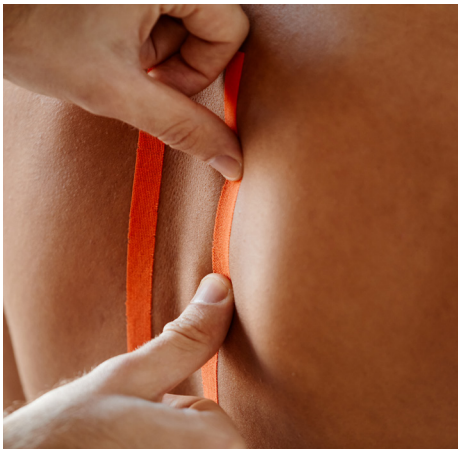
Derfor fik hun udbetalt 876.000 kr. fra sin ulykkesforsikring. Invaliditetssummen var på 438.000 kr., men da hun var mere end 30% invalid, fik hun udbetalt dobbelt erstatning.

Hanne havde også en del udgifter til medicin. De blev betalt af den anden 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 benetmed det resultat, at han får en vridskade i ryggen.



Dansk Metals Fritidsulykkesforsikring dækker vridskader, derfor får Lars erstatning fra ulykkesforsikringen.

Lægen vurderer Lars' méngrad til 5%, hvilket giver ham en erstatning på 21.900 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 en kone, som får 219.000 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 til Alka på alka.dk

Hvad får jeg, hvis uheldet er ude?
Ved ulykkestilfælde dækker Fritids-ulykkesforsikringen således:

- Ved død 219.000 kr.
- Ved invaliditet op til 438.000 kr. (afhænger af méngraden).
- Ved invaliditet, hvor méngraden fastsættes til mindst 30%, kan der være tale om dobbeltdækning (maksimalt 876.000 kr).
- Der udbetales erstatning allerede fra 5% méngrad, og udbetalingen er 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, men Dansk Metals Fritidsulykkesforsikring hos Alka 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 438.000 kr.

Tab af hørelsen på ét øre	10% = 43.800 kr.	Tab af synet på ét øje	20% = 87.600 kr.
Tab af hørelsen på begge ører	75% = 328.500 kr.*	Tab af synet på begge øjne	100% = 438.000 kr.*
Tab af højre arm	70% = 306.600 kr.*	Tab af venstre arm	65% = 284.700 kr.*
Tab af højre hånd	60% = 262.800 kr.*	Tab af venstre hånd	55% = 240.900 kr.*
Tab af tommel	25% = 109.500 kr.	Tab af pegefinger	10% = 43.800 kr.
Tab af fod	30% = 131.400 kr.*	Tab af ben	65% = 284.700 kr.*

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

Hvem modtager erstatningen?
Ved invaliditet sker udbetalingen til dig selv, og ved død udbetales summen til nærmeste pårørende. Dansk Metals 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 ægteskabslignende 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 Dansk Metal eller på danskmetal.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 begunstigelse, skal du indsende en ny begunstigelseserklæring til Alka.

Hvornår og hvor længe gælder begunstigelsen?
Hvis du indsender en begunstigelseserklæring til Alka, gælder den så længe, du er medlem af Dansk Metal.
Hvis du i en periode er udmeldt af Dansk Metal og senere bliver medlem igen, træder din begunstigelseserklæring også i kraft igen.

Erklæringer efter 1. januar 2008
Hvis Alka har modtaget din begunstigelseserklæring efter 1. januar 2008, følger den automatisk med dig, hvis du senere bliver medlem af et andet FH-forbund, som også har eller får Gruppeulykkesforsikring i Alka.

Hvis du er 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 begunstigelseserklæring før 1. januar 2008, gælder den kun for den ulykkesforsikring, som du var dækket af, da du indsendte erklæringen. Hvis du skifter forbund, skal du derfor huske at indsende en ny begunstigelseserklæring.

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/danskmetal

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 forsikringsvilkårene.

Kontakt Falck Gobal 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.

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

Har du spørgsmål vedrørende medlemskab af Dansk Metals Fritidsulykkes-forsikring, kan du henvende dig til din lokale Metalafdeling.

Ved andre spørgsmål kan du henvende dig direkte til Alka Forsikring på telefon 70 12 14 16.

Dansk Metal
Molestien 7
2450 København SV
Telefon 33 63 20 00
metal@danskmetal.dk
danskmetal.dk

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

Alka Forsirking - en del af Tryg Forsikring A/S - CVR-nr. 24 26 06 66
Januar 2026