

# Fakta om Tryg Plus fordele

## Fordele der skaber tryghed

Tryg Plus er fordele til dig, der samler flere af dine forsikringer hos os. Med Tryg Plus får du adgang til fordele, der skaber tryghed i din hverdag. Nogle fordele får du automatisk, andre skal du selv vælge til.

Er du kvalificeret til Tryg Plus-fordelene, får du automatisk adgang til:

- **Tryg ID** – adgang til rådgivning og hjælp, hvis nogen misbruger din identitet
- **Tryg Lægehotline** – tag lægen med i lommen.
- **Tryg i Livet®** – sundheds- og krisehotline
- **Tryg Bolighotline** – rådgivning om din bolig

Bedre forsikringer med Tryg Plus-fordele:

- **Psykologisk krisehjælp** – ved akut psykisk krise
- **Dækning af ekstra rejsekammerat** på årsrejseforsikringen
- **En selvrisiko pr. skade** – selvom flere forsikringer er i brug

Med Tryg Plus kan du desuden købe yderligere fordele:

- **Tryg Backup** (online backup) – sikrer dine værdifulde billeder og filer til en favorabel pris
- **Kursus i sikker kørsel** til en god pris.

### Tryg Plus-fordele

#### Tryg ID

Vi lever i høj grad vores liv på nettet – og de sociale medier som Facebook, Snapchat og Twitter er en stor del af vores hverdag. Desværre oplever flere og flere, at deres personlige oplysninger og identitet bliver misbrugt. Enten ved at man pludselig modtager ringinger på ting, man ikke har købt, eller ved at ens digitale identitet bliver misbrugt på de sociale medier i form af fx falske profiler og uønsket spredning af billeder.

Med Tryg ID får du hjælp, hvis du oplever, at din identitet bliver misbrugt. Både hvis du oplever økonomisk misbrug, og hvis du oplever, at din digitale identitet bliver misbrugt på de sociale medier. Vi hjælper dig med det praktiske for at begrænse misbruget af din identitet.

Vi kan også rådgive dig om, hvordan du undgår misbrug, fx hvis du har mistet din pung eller rejsepapirer. Eller hvis dine personlige brugeroplysninger er blevet opsnappet.

Tryg ID har åbent døgnet rundt og kan kontaktes på telefon 44 20 45 20.

Du kan læse mere om Tryg ID på [www.tryg.dk/id](http://www.tryg.dk/id). Her kan du også se de konkrete vilkår og betingelser for Tryg ID.

#### Tryg Lægehotline

Videokonsultation med en læge – uden for din egen læges åbningstid.

Som børnefamilie kan sygdom, bekymringer og lægebesøg tage pusten fra enhver. Og er du taget i sommerhus, eller er du enlig eller fx ung på rejse, har du ikke altid lige mulighed for at komme til at tale med en læge – når det passer dig.

Med Tryg Lægehotline kan du eller andre i din husstand blive tilset af en læge med samme uddannelse som din egen praktiserende læge, uden at I behøver gå uden for en dør.

Det er nemt at have Tryg Lægehotline med i lommen:

- Hent vores gratis app TrygSundhed, der hvor du normalt henter apps, eller gå ind på [trygsundhed.aleris.dk](http://trygsundhed.aleris.dk)
- Log ind med dit NemID
- Forbered dig, før du ringer, ved at tage temperaturen og finde evt. medicin frem
- Lægen kan vurdere din sygdom, vejlede dig, udskrive recepter og evt. henvise dig til nærmeste skadestue til en fysisk undersøgelse

En konsultation med Tryg Lægehotline koster 149 kr., og du betaler nemt over app'en eller på hjemmesiden. Tryg Lægehotline har åbent på hverdage fra kl. 16-22, samt i weekenden og på helligdage fra kl. 9-17.

Læs mere på [www.tryg.dk/laegehotline](http://www.tryg.dk/laegehotline)

## Tryg i Livet®

Det kan ske for alle, at livet ikke helt går som ventet. Måske har du fået en alvorlig sygdom tæt ind på livet eller har svært ved at få det hele til at hænge sammen? Måske har du svært ved at finde rundt i det danske sundhedsvæsen? Måske er grænsen nået for, hvad der er sundt for helbredet? Måske giver familien dig lidt for mange grå hår? Eller måske er der noget andet, som giver bekymringer og stress i din hverdag?

Uanset hvad der bekymrer dig, kan du altid ringe til vores sundheds- og krisehotline Tryg i Livet, uden at det koster ekstra. Dit opkald er anonymt for Tryg.

Når du ringer til Tryg i Livet, er du i trygge hænder. Vi samarbejder med Falck Healthcare – og det er dem, som besvarer dit opkald. De har alle en faglig baggrund som fx sygeplejerske, socialrådgiver eller psykolog.

Ring til Tryg i Livet på telefon 70 20 41 80, hvis du har brug for hjælp, eller hvis der er noget, som du vil tale om. Tryg i Livet har åben alle ugens dage fra kl. 8-19.

Læs mere på [www.tryg.dk/livet](http://www.tryg.dk/livet)

## Tryg Bolighotline

Bekymringer er der nok af som boligejer – uanset om man bor i hus, lejlighed eller har et fritidshus.

Med Tryg Bolighotline kan du få rådgivning til at udbedre små skader, inden de udvikler sig og bliver store. Fx hvis vandrørene lækker, der flyver små dyr rundt i køkkenet eller hvis gulvvarmen på badeværelset ikke virker.

Du kan ringe til Tryg Bolighotline på telefon 44 20 47 20 alle hverdage fra kl. 9-16, hvor eksperter med byggeteknisk baggrund sidder klar til at rådgive dig om netop det problem, som du har i din bolig. Du har også mulighed for at sende mail til [trygbolighotline@house-center.dk](mailto:trygbolighotline@house-center.dk) med billeder af problemet.

Læs mere om Tryg Bolighotline på [www.tryg.dk/bolighotline](http://www.tryg.dk/bolighotline)

## Flere fordele med rabat

### Tryg Backup

Familiealbummet er rykket fra reolhylden til computeren og din mobil. Her ligger familiens billeder sammen med andre vigtige filer, fx kvitteringer og studieopgaver.

Med Tryg Backup kan du samle hele dit digitale liv ét sted, og du behøver ikke længere være nervøs for at miste dine billeder, video og dokumenter. Alt gemmes automatisk online, så du altid kan hente en kopi, hvis du bliver udsat for tyveri, brand eller en ondsindet virus – eller hvis din computer, tablet eller smartphone går ned.

Tryg Backup koster 25 kr. pr. måned for ubegrænset backup af 4 enheder (2 PC + 2 tablets eller mobiltelefoner).

Når du køber Tryg Backup, indgår du en aftale direkte med Keepit om leveringen af Tryg Backup. Tryg varetager alene formidling af kontakt mellem dig og Keepit.

På [www.tryg.dk/backup](http://www.tryg.dk/backup) kan du læse mere om, hvordan du får Tryg Backup. Her kan du også se de konkrete vilkår og betingelser for Tryg Backup.

## Kursus i sikker kørsel

Du har mulighed for at købe køreteknisk kursus hos FDM med rabat. Kurset skærper dine evner som bilist – og det kan let betyde forskellen mellem liv og død i en kritisk situation. Uanset om du ønsker at teste dine færdigheder, blive mere sikker i trafikken eller lære din nye bil bedre at kende, så kommer vores kursus rundt om det hele – både det praktiske, det teoretiske og det menneskelige. Kurset har fokus på køreteknik og foregår på moderne køretekniske anlæg, hvor du får vejledning af professionelle instruktører. Du kører i din egen bil.

Når du har gennemført kurset, kan du lettere håndtere uventede situationer og bliver dermed en endnu bedre bilist. Prisen pr. deltager er 995 kr. inklusiv moms og forplejning i løbet af dagen.

Du kan læse mere om kurset og bestille det på [www.tryg.dk/kursus](http://www.tryg.dk/kursus)

## Bedre forsikringer med Tryg Plus

### Psykologisk krisehjælp

Hvad nytter det at få udbetalt penge efter en skade, hvis det er din sjæl, der har lidt skade? Få op til 10 timers psykologisk krisehjælp, hvis du eller nogen i din nærmeste familie\*, indenfor de seneste 3 måneder har været involveret i eller har overværet en alvorlig hændelse i privatlivet, der kræver professionel psykologisk krisehjælp. Det kan være en alvorlig ulykke, en pludseligt opstået livstruende sygdom i familien eller et overfald. Hændelser, som kan få enhver i psykisk ubalance.

Vi har psykologer, der er særligt uddannede til at yde netop denne form for hjælp. Har du brug for psykologisk krisehjælp, skal du ringe til Tryg Linjen på telefon 70 26 06 70. Der er åbent døgnet rundt.

Du kan læse mere om psykologisk krisehjælp i dine Indbobetingelser.

\*Din nærmeste familie er ægtefælle/samlever/registreret partner, børn, svigerbørn, børnebørn, forældre, bedste- og oldeforældre og søskende.

### Dækning af ekstra rejsekammerat på årsrejseforsikringen

En storbyrejse med veninden eller børnenes kammerat med på ferie? Mange gange rejser vi ikke kun sammen med dem, vi bor sammen med. Derfor har du mulighed for at tage en rejsekammerat med på din rejseforsikring uden ekstra betaling.

Når du rejser som den eneste fra din husstand, dækker årsrejseforsikringen også din rejseledsager, uanset ledsagerens alder. Når familien er på rejse sammen, dækker din årsrejseforsikring også én ekstra rejседeltager under 18 år (fx en ven eller veninde til et af dine børn).

Du kan læse mere om dækning af ekstra rejsekammerat i dine årsrejsebetingelser.

### Kun én selvrisiko pr. skade

Hvis uheldet er ude, skal du kun betale én selvrisiko pr. skade - den højeste – selv om skaden involverer flere af dine forsikringer i Tryg.

Har du eksempelvis indbrud i dit hus, hvor en række ting bliver stjålet, vil både villaforsikringen og indboforsikringen blive involveret. Her skal du kun betale selvriskoen på den forsikring, der har den højeste selvrisiko.

Det handler om at være



### Hvordan kan du få Tryg Plus-fordele?

Du kan få adgang til Tryg Plus-fordelene, hvis du har købt Tryghedspakken. Læs mere på [www.tryg.dk/tryghedspakken](http://www.tryg.dk/tryghedspakken).

### Hvem kan bruge Tryg Plus-fordelene?

Tryg Plus-fordelene gælder for dig, din ægtefælle/samlever og børn, som bor og er tilmeldt cpr-registeret på din adresse (forsikringsstedet). Logerende og lejere er ikke omfattet.

Fordelene gælder for kunder, der bor i Danmark. Kunder der bor på Færøerne, Grønland og i resten af verden, kan ikke gøre brug af Tryg Plus-fordele.

### Kun adgang til Tryg Plus-fordele med Tryghedspakken

Hvis du opsiger en eller flere af dine forsikringer, så du ikke længere opfylder kravene til Tryghedspakken, mister du også automatisk retten til at gøre brug af Tryg Plus-fordelene.

### Ændringer i Tryg Plus-fordele

På [www.tryg.dk/fordele](http://www.tryg.dk/fordele) kan du se de aktuelle fordele, som du har adgang til. Vi forbeholder os ret til at ændre i Tryg Plus-fordelene med en måneds varsel på [www.tryg.dk](http://www.tryg.dk) til henholdsvis den 1. januar og 1. juli hvert kalenderår.

Det handler om at være

