



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# MODULO 5

---

## SMART SPORT CITIES



## **SEGMENTO 7**

**Il ruolo delle imprese nella promozione  
della salute e del benessere**

# Benessere e performance

Anche i luoghi di lavoro rappresentano un'opportunità di educazione alla salute e al benessere. Oltre all'ergonomia delle postazioni di lavoro, l'illuminazione, l'aerazione, la presenza di spazi esterni accessibili e di piante all'interno forniscono ai collaboratori una qualità di vita migliore. Molti piani di welfare aziendale iniziano a includere corsi di fitness o accessi convenzionati con palestre esterne, corsi di prevenzione, giornate con medico in azienda, mense con alimentazione controllata.

Quali sono i vantaggi? L'impresa ha tutto l'interesse a prendersi cura del suo capitale umano, diminuendo le assenze per malattia e fornendo un supporto concreto a chi vuole adottare stili di vita più sani. Il collaboratore, oltre a sentirsi supportato dalla sua impresa, ha l'occasione di superare la pigrizia individuale e di prendere buone abitudini sia a livello di alimentazione che di movimento.

Le aree di intervento sono molteplici. A titolo esemplificativo citiamo: palestra in azienda e percorsi esterni, preparatore atletico interno, partecipazione ai progetti di prevenzione regionale, giornate della salute (visite mediche), campagne di prevenzione contro fumo, alcol, obesità e droga, gare interne tra reparti, tornei tra imprese, attività di volontariato (gare di beneficenza).

# Il progetto WHP

Il concetto di Promozione della Salute nei contesti occupazionali (*Workplace Health Promotion o WHP*) presuppone che un'azienda non solo attui tutte le misure per prevenire infortuni e malattie professionali ma si impegni anche ad offrire ai propri lavoratori opportunità per migliorare la propria salute, riducendo i fattori di rischio generali e in particolare quelli maggiormente implicati nella genesi delle malattie croniche.

I luoghi di lavoro che promuovono la salute, ad esempio, incentivano e promuovono l'attività fisica, offrono opportunità per smettere di fumare, promuovono un'alimentazione sana, attuano misure per migliorare il benessere sul lavoro e oltre il lavoro

Il modello prevede un accreditamento annuale con il conferimento di uno specifico logo "*Luogo di lavoro che promuove la salute*", assegnato a nome della Rete Europea ENWHP (European Network for Health Promoting Workplace).

Il modello promosso in Italia dal Ministero della Salute, dalla Regione Lombardia, dalle ATS e da Confindustria nel 2018 aveva coinvolto oltre 600 imprese.

# WHP/ Foto

Come aderire al programma **WORKPLACE HEALTH PROMOTION** e creare un luogo di lavoro che promuova salute



REGIONE LOMBARDIA  
AT3 Bergamo

COMUNE DI BERGAMO  
CONFERENZA BERGAMO  
Città di Bergamo

WHP BERGAMO  
SALUTE, BENESSERE, IMPRESA

SE VUOI FAR

**C O R R E R E**

LA TUA AZIENDA,  
COMINCIA A FARLA  
CAMMINARE.

Promozione di un'Alimentazione Sana

Contrasto al Fumo di Tabacco

Promozione dell'Attività Fisica

Promozione della Sicurezza Stradale e di una Mobilità Sostenibile

Contrasto all'Alcol e alle Dipendenze

Promozione del Benessere personale e sociale e della Conciliazione vita-lavoro

# Percorso esterno alla sede

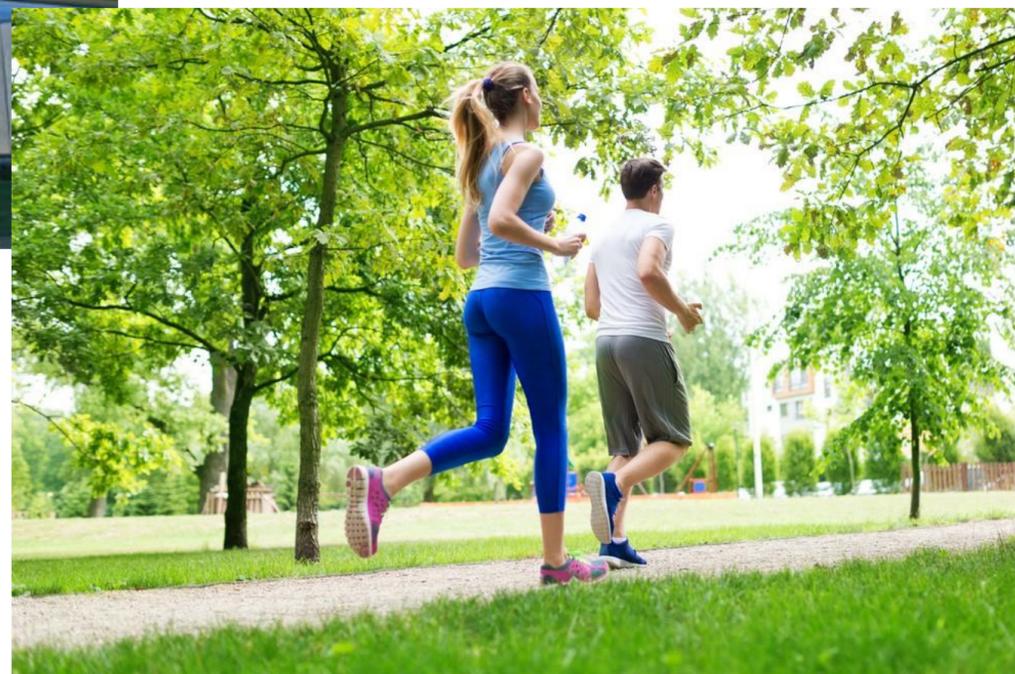
**Usag**, brand del **Gruppo Stanley Black & Decker**, aderisce al programma internazionale “**Healty for life**” il cui obiettivo è il miglioramento della salute e il benessere dei propri lavoratori.

Nell’ambito di questo progetto wellness, è stato inaugurato il percorso vita all’interno del parco dell’azienda creato appositamente per i 240 lavoratori dei siti di Monvalle e Gemonio. Una pista da jogging, realizzata in materiale tecnico specifico per la corsa, si snoda per 400 metri all’ombra degli alberi. Lungo il percorso sono state allestite anche 11 stazioni per gli esercizi a corpo libero e sono stati posizionati alcuni attrezzi come spalliere, travi e appoggi per gli addominali.

In ogni stazione dei pannelli di legno, scritti in quattro lingue, guidano l’utente nei diversi esercizi per allenare, alla fine del percorso, tutte le parti del corpo. Tutto il materiale per il percorso è di legno. All’interno dei locali della foresteria, utilizzata abitualmente per gli ospiti, sono stati allestiti due spogliatoi ad hoc, uno per gli uomini e uno per le donne, dove è possibile cambiarsi e fare una doccia al termine dell’allenamento.

Sempre nel parco, per migliorare la qualità della vita sul posto di lavoro, è stata creata anche una zona pic-nic dove i dipendenti, fuori dall’orario di lavoro, possono riposarsi e pranzare all’aria aperta.

# Impresa USAG/Foto



# La dimensione agonistica

Oltre all'allestimento di spazi esterni dedicati all'attività sportiva, molte aziende dispongono di palestre interne o di spazi attrezzati per svolgere attività fisica. Ci sono anche imprese che offrono convenzioni con centri sportivi in prossimità della sede aziendale.

Uno stimolo ulteriore alla pratica sportiva può inoltre essere fornito dalla dimensione agonistica. Ad esempio:

- Lanciando sfide tra dipendenti dei vari reparti dell'impresa per vedere chi cammina di più in un determinato arco temporale (dato rilevabile con app dello smart phone)
- Organizzando allenamenti collettivi per dipendenti che desiderano partecipare ad un evento sportivo (es. gara podistica, maratona, ecc.)
- Partecipando a tornei tra aziende dello stesso territorio in varie discipline sportive. Molte imprese attraverso i CRAL aziendali organizzano già eventi di questo tipo.

# Giornate della salute

Considerata la crescente attenzione nei confronti dei temi legati alla salute, diverse imprese offrono ai propri collaboratori un supporto attraverso diverse iniziative:

- Presenza del medico in sede un giorno alla settimana
- Possibilità di effettuare il vaccino antinfluenzale in azienda
- Organizzazione di incontri informativi sulle patologie e i problemi più diffusi
- Giornate della salute con possibilità di fissare visite mediche specialistiche in azienda durante l'orario di lavoro
- Campagna di prevenzione su temi specifici (fumo, sovrappeso, guida sicura, ecc.)
- Particolare attenzione nella scelta dei menu in mensa
- Particolare attenzione ai prodotti da inserire nei distributori automatici

# Corsi di guida sicura



Molte imprese promuovono per i propri dipendenti dei corsi di guida sicura. Molti incidenti infatti possono avvenire o attraverso lo svolgimento del proprio lavoro utilizzando l'auto aziendale o durante il tragitto casa lavoro. Sapere come comportarsi alla guida in caso di condizioni atmosferiche avverse o di fronte ad uno ostacolo inatteso, può contribuire a prevenire questa casistica.

# Esercizio 7

Quali collaborazioni si potrebbero creare tra impresa e comunità in ambito sportivo, al di là delle sponsorizzazioni?

Pensi che le imprese dovrebbero dotarsi di spazi per l'attività fisica al loro interno per favorire l'esercizio fisico dei dipendenti?

Se dovessi promuovere una campagna per la salute all'interno di un'impresa su quali temi ti concentreresti? (es. eliminazione del fumo, alimentazione corretta, prevenzione delle malattie con test specifici, ecc.).

# PAROLE CHIAVE

Progetto WHP

Healty for life

Wellness

Agonismo

Giornate della salute



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING

