



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



SEARCH
SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING



MODUL 5

SMARTE SPORTSTÄDTE



Dieses Trainingsprogramm wurde ursprünglich in englischer Sprache erstellt und anschließend in die Sprachen der Projektpartnerländer übersetzt. Der vorliegende deutsche Text beruht zu einem großen Teil auf einer software-unterstützten Übersetzung. Wir bitten, etwaige Ungenauigkeiten zu entschuldigen. □



SEGMENT 7

**Die Rolle der Unternehmen bei der
Förderung von Gesundheit
und Wohlbefinden**

Wohlbefinden und Leistung

Arbeitsplätze stellen auch eine einzigartige Chance für Gesundheit und Wohlbefinden Bildung dar. Die Ergonomie der Arbeitsplätze sowie Beleuchtung, Lüftung, zugängliche Außenräume und Innenanlagen tragen zur Verbesserung der Lebensqualität der Mitarbeiter bei. Mehrere betriebliche Wohlfahrtspläne sind jetzt einschließlich Fitness-Kurse oder ermäßigten Zugang zu externen Fitness-Studios, Präventions-Kurse, Gesundheitstage im Unternehmen, Mahlzeiten mit kontrollierter Ernährung.

Was sind die Vorteile? Das Unternehmen hat ein starkes Interesse daran, sich um sein Humankapital zu kümmern, Krankheitsurlaub zu reduzieren und diejenigen, die gesündere Lebensweisen annehmen wollen, konkret zu unterstützen.

Der Mitarbeiter, der sich vom Unternehmen unterstützt fühlt, hat auch die Möglichkeit, Faulheit zu überwinden und gute Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu übernehmen.

Es gibt mehrere Interventionsbereiche. Wir können zum Beispiel erwähnen: innerbetriebliche Fitness-Studios und externe Kurse, interne Fitness-Coachs, Beteiligung an regionalen Präventionsprojekten, Gesundheitstage (medizinische Untersuchungen), Präventionskampagnen gegen Rauchen, Alkohol, Fettleibigkeit und Drogen, interne Wettbewerbe zwischen den Abteilungen, Turniere zwischen Unternehmen, freiwillige Aktivitäten (Charity-Wettbewerbe).

Das WHP-Projekt

Das Konzept der *Workplace Health Promotion* (oder *WHP*) in Beschäftigungskontexten bedeutet, dass ein Unternehmen nicht nur alle Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten umsetzen sollte, sondern auch seinen Arbeitnehmern Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Gesundheit bieten sollte, indem allgemeine Risikofaktoren, vor allem diejenigen, die am engsten mit der Entstehung chronischer Krankheiten verbunden sind, reduziert werden.

Arbeitsplätze zur Förderung der Gesundheit, z. B. zur Förderung und Förderung der körperlichen Betätigung, bieten Möglichkeiten, das Rauchen zu beenden, gesunde Ernährung zu fördern und Maßnahmen zur Verbesserung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz und über die Arbeit hinaus umzusetzen

Ein solches Modell beinhaltet die jährliche Akkreditierung durch die Vergabe eines spezifischen Logos zur *Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz*, das im Auftrag des Europäischen Netzwerks für Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz (ENWHP) vergeben wird.

Das 2018 vom italienischen Gesundheitsministerium, der Region Lombardei, ATSS und Confindustria in Italien geförderte Modell umfasste mehr als 600 Unternehmen.

WHP/Foto

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



REGIONE LOMBARDIA
AT3 Bergamo

COMUNISTEZA 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

Pfad außerhalb des Hauptquartiers

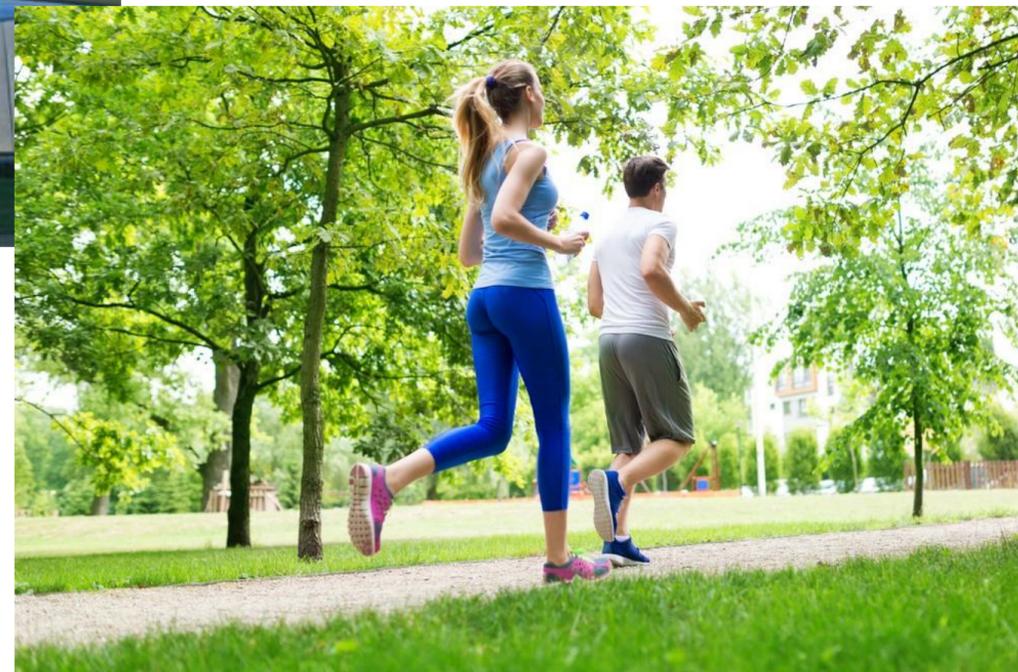
USAG, eine Marke der Stanley Black & Decker Group, hat sich dem internationalen „Healthy for Life“-Programm angeschlossen, dessen Ziel es ist, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Arbeitnehmer zu verbessern.

Im Rahmen dieses Wellnessprojekts wurde innerhalb des Firmenparks ein Lebensweg eingeweiht, der ausschließlich für die 240 Mitarbeiter der Standorte Monvalle und Gemonio geschaffen wurde. Ein Joggingweg, der mit spezifischem technischem Laufmaterial durchgeführt wird, verläuft 400 Meter unter den Bäumen. Die Strecke umfasst 11 Stationen für Freikörperübungen und Ausrüstungen wie Wandleisten, Balken und Abs-Stationen.

Jede Station verfügt über Holztafeln in vier Sprachen, die den Benutzer durch verschiedene Übungen führen, um alle Teile des Körpers am Ende des Weges zu trainieren. Das gesamte Material für den Kurs ist aus Holz. Im Inneren der Unterkunft, in der Regel für Gäste verwendet, gibt es zwei Ad-hoc-Umkleideräume, eine für Männer und eine für Frauen, wo es möglich ist, zu wechseln und eine Dusche am Ende des Trainings.

Um die Lebensqualität am Arbeitsplatz zu verbessern, wurde der Park auch mit einem Picknickbereich ausgestattet, in dem Mitarbeiter sich entspannen und während der Freizeit zu Mittag essen können.

USAG Firma/Foto



Die Wettbewerbsdimension

Viele Unternehmen haben nicht nur Outdoor-Bereiche für Sport üben, sondern auch eigene Indoor-Fitness-Studios oder Fitness-Bereiche. Es gibt auch Unternehmen, die Vereinbarungen mit Sportzentren in der Nähe der Firmenbüros.

Sport kann auch zunehmend durch die Wettbewerbsdimension gefördert werden. Zum Beispiel:

- Starten von Herausforderungen zwischen Mitarbeitern aus verschiedenen Abteilungen des Unternehmens, um zu sehen, wer in einem bestimmten Zeitraum am meisten zu Fuß gehen kann (Daten können mit einem Smartphone gesammelt werden)
- Organisation von Gruppentrainings für Mitarbeiter, die an einer Sportveranstaltung teilnehmen möchten (z. B. Laufrennen, Marathon etc.)
- Teilnahme an Turnieren zwischen Unternehmen des gleichen Territoriums in verschiedenen Sportarten. Viele Unternehmen organisieren solche Veranstaltungen bereits über die soziale Organisation der Arbeitnehmer (CRAL).

Gesundheitstage

Da Gesundheitsfragen immer mehr Aufmerksamkeit erhalten, unterstützen mehrere Unternehmen ihre Mitarbeiter, die eine Reihe von Initiativen anbieten:

- Anwesenheit eines Arztes einmal pro Woche vor Ort
- Möglichkeit eines Grippe-Impfstoffs innerhalb des Unternehmens
- Organisation von Informationssitzungen über die häufigsten Krankheiten und Probleme
- Gesundheitstage mit der Möglichkeit der Terminierung fachärztlicher Untersuchungen im Unternehmen während der Arbeitszeit
- Präventionskampagne zu spezifischen Themen (Rauchen, Übergewicht, sicheres Fahren usw.)
- Besondere Aufmerksamkeit bei der Wahl der Mahlzeit Plan
- Besonderes Augenmerk auf Produkte, die in Verkaufsautomaten einzutragen sind

Sichere Fahrkurse



Viele Unternehmen bieten sichere Fahrkurse für ihre Mitarbeiter an. Die meisten Unfälle können entweder während der Fahrt im Firmenauto oder auf dem Weg zur Arbeit auftreten. Das Erlernen des Fahrens bei widrigen Wetterbedingungen oder bei unerwarteten Hindernissen kann dazu beitragen, solche Unfälle zu verhindern.

ÜBUNG 7

Welche Partnerschaften könnten zwischen Unternehmen und der Gemeinschaft im Bereich des Sports, außer nur Sponsoring, geschaffen werden?

Denken Sie, dass Unternehmen Räume für körperliche Betätigung innerhalb des Unternehmens einschließen sollten, um Mitarbeiter zur Ausübung zu ermutigen?

Wenn Sie eine Gesundheitskampagne innerhalb eines Unternehmens fördern würden, auf welche Themen würden Sie sich konzentrieren?(z. B. Rauchen beseitigen, richtige Ernährung, Krankheitsprävention mit spezifischen Tests, etc.).

Sleutelwoorden

Das WHP-Projekt

Gesund fürs Leben

Wellness

Wettbewerb

Gesundheitstage



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



SEARCH
SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING

