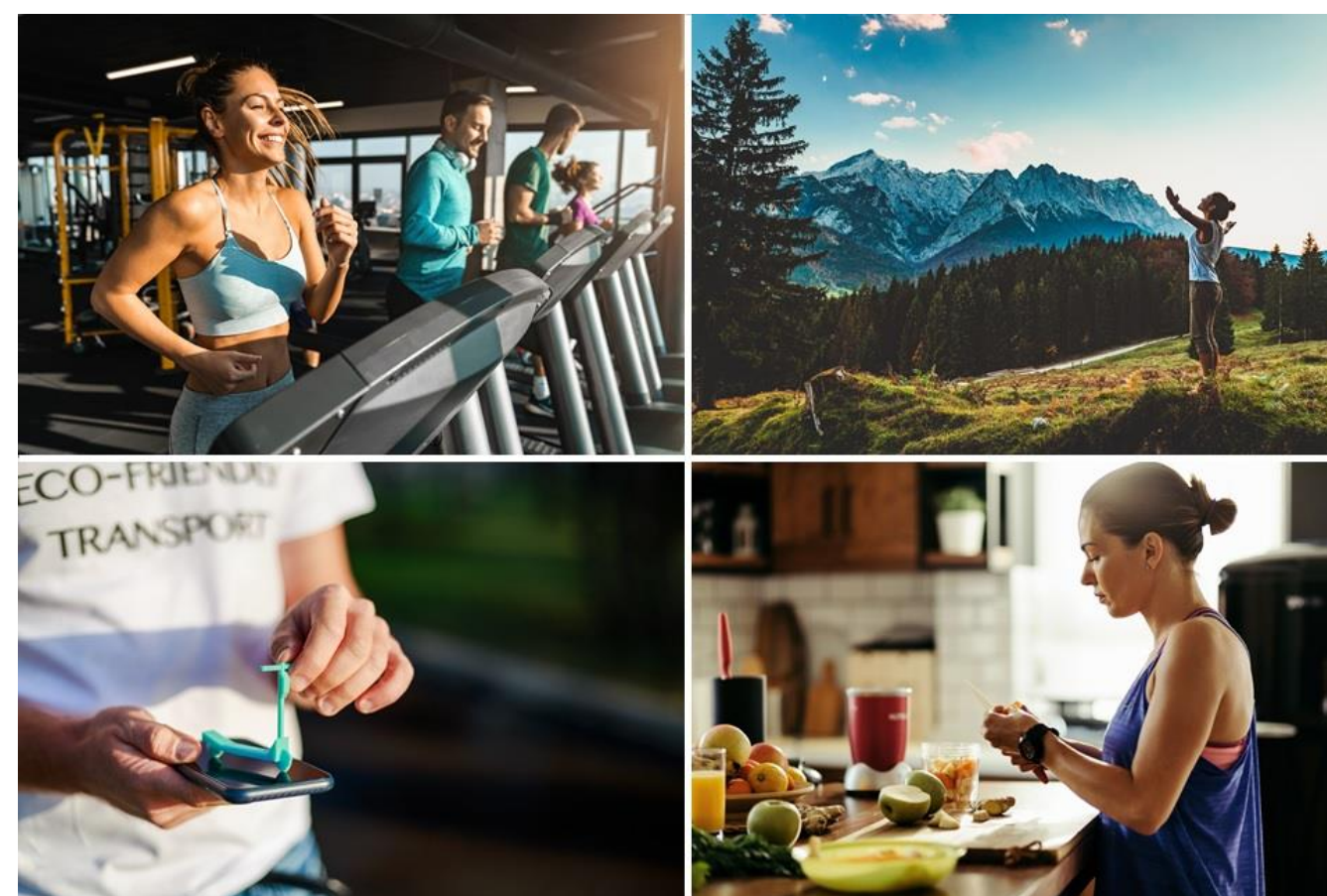




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΕΞΥΠΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΠΟΛΕΙΣ



ΤΜΗΜΑ 7

**Ο ρόλος των επιχειρήσεων στην προώθηση
της υγείας και της ευημερίας**

Ευημερία και απόδοση

Οι χώροι εργασίας αποτελούν επίσης μια μοναδική ευκαιρία για εκπαίδευση στην υγεία και την ευημερία. Η εργονομία στο χώρο εργασίας/γραφείο, καθώς και ο φωτισμός, ο εξαερισμός, οι προσβάσιμοι εξωτερικοί χώροι και τα φυτά εσωτερικού χώρου βοηθούν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των εργαζομένων. Αρκετά εταιρικά προγράμματα πρόνοιας περιλαμβάνουν τώρα μαθήματα γυμναστικής ή μειωμένη συνδρομή σε εξωτερικά γυμναστήρια, μαθήματα πρόληψης, ημέρες υγείας εντός της εταιρείας, γεύματα ελεγχόμενης δίαιτας.

Ποια είναι τα οφέλη; Η εταιρεία έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη φροντίδα του ανθρώπινου δυναμικού της, τη μείωση των αδειών ασθενείας και την παροχή αληθινής υποστήριξης σε όσους επιθυμούν να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Ο υπάλληλος, που αισθάνεται ότι υποστηρίζεται από την εταιρεία, έχει επίσης την ευκαιρία να ξεπεράσει την τεμπελιά και να υιοθετήσει καλές συνήθειες διατροφής και άσκησης.

Υπάρχουν διάφοροι τομείς παρέμβασης. Μπορούμε να αναφέρουμε, για παράδειγμα: εσωτερικά γυμναστήρια και εξωτερικά μαθήματα, εσωτερικός προπονητής/γυμναστής, συμμετοχή σε τοπικά προγράμματα πρόληψης, ημέρες υγείας (ιατρικές εξετάσεις), εκστρατείες πρόληψης κατά του καπνίσματος, του αλκοόλ, της παχυσαρκίας και των ναρκωτικών, εσωτερικοί διαγωνισμοί μεταξύ τμημάτων, τουρνουά μεταξύ εταιρειών, εθελοντικές δραστηριότητες (φιланθρωπικοί διαγωνισμοί).

Το έργο WHP

Η έννοια της *Προαγωγής της Υγείας στο χώρο Εργασίας* (ή του WHP) υποδηλώνει ότι μια εταιρεία όχι μόνο θα πρέπει να εφαρμόζει όλα τα μέτρα για την πρόληψη ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών/νόσων, αλλά και να προσφέρει στους εργαζόμενους της ευκαιρίες να βελτιώσουν την υγεία τους, μειώνοντας τους γενικούς παράγοντες κινδύνου κυρίως εκείνους που συνδέονται στενότερα με την πρόκληση χρόνιων παθήσεων.

Οι χώροι εργασίας που προωθούν την υγεία, για παράδειγμα, ενθαρρύνουν και προάγουν τη σωματική δραστηριότητα, προσφέρουν ευκαιρίες για διακοπή του καπνίσματος, προώθηση της υγιεινής διατροφής και εφαρμογή μέτρων για τη βελτίωση της ευημερίας στην εργασία και πέρα από την εργασία.

Ένα τέτοιο μοντέλο περιλαμβάνει ετήσια διαπίστευση απονέμοντας ένα ειδικό λογότυπο «Προαγωγής της Υγείας στο χώρο Εργασίας», που εκχωρείται για λογαριασμό του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Προαγωγή της Υγείας στον Χώρο Εργασίας (ENWHP).

Το μοντέλο που προωθήθηκε στην Ιταλία από το Ιταλικό Υπουργείο Υγείας, την Περιφέρεια της Λομβαρδίας, τα ATS και τον επιχειρηματικό σύνδεσμο Confindustria το 2018 περιλάμβανε περισσότερες από 600 εταιρείες.

WHP / Φωτογραφία

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



REGIONE LOMBARDIA
ATS 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

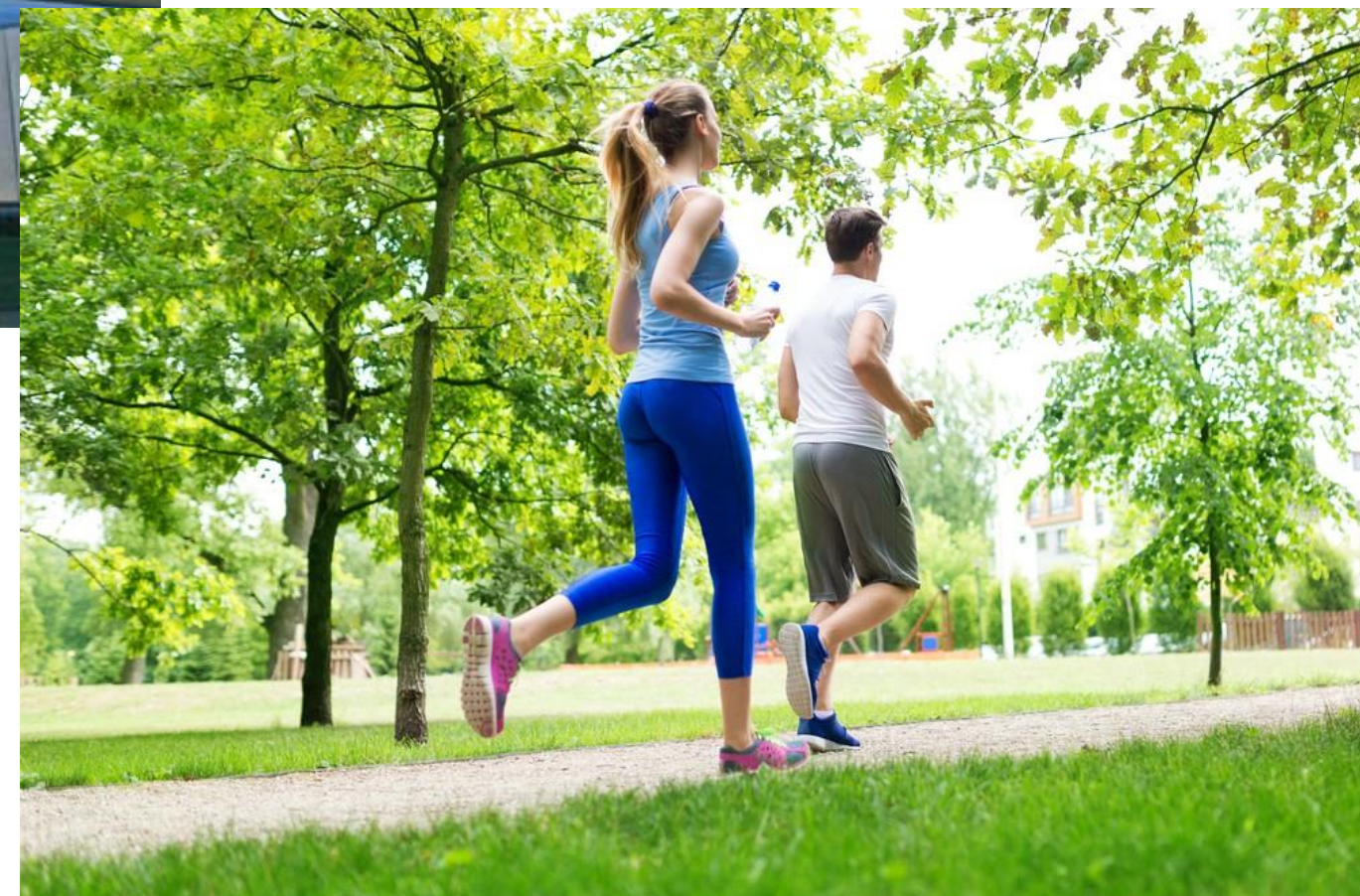
Διαδρομή έξω από την έδρα της εταιρείας

Η Usag, μια φίρμα που ανήκει στον Όμιλο Stanley Black & Decker, προσχώρησε στο διεθνές πρόγραμμα «Υγιής για τη ζωή», του οποίου στόχος είναι η βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των εργαζομένων.

Στο πλαίσιο αυτού του έργου ευεξίας, εγκαινιάστηκε ένα μονοπάτι ζωής στο πάρκο της εταιρείας, το οποίο δημιουργήθηκε αποκλειστικά για τους 240 εργαζόμενους που εργάζονται στις τοποθεσίες Monvalle και Gemonio. Μια διαδρομή τζόκινγκ, που πραγματοποιείται χρησιμοποιώντας ειδικό τεχνικό υλικό και διασχίζει 400 μέτρα κάτω από τα δέντρα. Το κομμάτι περιλαμβάνει 11 σταθμούς για ελεύθερες ασκήσεις σώματος και εξοπλισμό όπως μπάρες τοίχου, δοκούς ισορροπίας και σταθμούς κοιλιακών.

Κάθε σταθμός έχει ξύλινα πάνελ, γραμμένα σε τέσσερις γλώσσες, που καθοδηγούν τον χρήστη σε διάφορες ασκήσεις για να εκπαιδεύσει όλα τα μέρη του σώματος μέχρι το τέλος του μονοπατιού. Ολόκληρο το υλικό του μαθήματος είναι κατασκευασμένο από ξύλο. Μέσα στο κατάλυμα, που χρησιμοποιείται συνήθως για τους επισκέπτες, υπάρχουν δύο ειδικά αποδυτήρια, ένα για άνδρες και ένα για γυναίκες, όπου είναι δυνατό κάποιος να αλλάξει και να κάνει ντους στο τέλος της προπόνησης. Προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής στο χώρο εργασίας, το πάρκο έχει επίσης εξοπλιστεί με χώρο για πικνίκ, όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να χαλαρώσουν και να γευματίσουν κατά τις ελεύθερες ώρες τους (εκτός εργασίας).

USAG εταιρεία / Φωτογραφία



Η ανταγωνιστική διάσταση

Πολλές εταιρείες δεν έχουν μόνο υπαίθριους χώρους για άσκηση αθλητισμού, αλλά και δικά τους γυμναστήρια ή χώρους γυμναστικής σε εσωτερικούς χώρους. Υπάρχουν επίσης εταιρείες που προσφέρουν συμφωνίες με αθλητικά κέντρα που βρίσκονται κοντά στα γραφεία της εταιρείας. Ο αθλητισμός μπορεί επίσης να ενθαρρύνεται όλο και περισσότερο από την ανταγωνιστική διάσταση. Για παράδειγμα:

- Έναρξη προκλήσεων μεταξύ υπαλλήλων από διαφορετικά τμήματα της εταιρείας για να δουν ποιος μπορεί να περπατήσει περισσότερο σε μια δεδομένη χρονική περίοδο (τα δεδομένα μπορούν να συλλεχθούν χρησιμοποιώντας ένα smartphone).
- Διοργάνωση ομαδικών προπονήσεων για υπαλλήλους που επιθυμούν να λάβουν μέρος σε μια αθλητική εκδήλωση (π.χ. τρέξιμο, μαραθώνιος κ.λπ.)
- Συμμετοχή σε τουρνουά μεταξύ εταιρειών της ίδιας περιοχής σε διάφορα αθλήματα. Πολλές εταιρείες διοργανώνουν ήδη τέτοιες εκδηλώσεις μέσω της κοινωνικής οργάνωσης των εργαζομένων (CRAL).

Ημέρες υγείας

Καθώς τα θέματα υγείας λαμβάνουν όλο και μεγαλύτερη προσοχή, πολλές εταιρείες υποστηρίζουν τους υπαλλήλους τους προσφέροντας μια σειρά πρωτοβουλιών:

- Παρουσία γιατρού επί τόπου μία φορά την εβδομάδα
- Δυνατότητα εμβολίου γρίπης εντός της εταιρείας
- Διοργάνωση ενημερωτικών συναντήσεων για τις περισσότερες κοινές ασθένειες και προβλήματα
- Ημέρες υγείας με δυνατότητα προγραμματισμού ειδικών ιατρικών εξετάσεων στην εταιρεία κατά τις εργάσιμες ώρες
- Εκστρατεία πρόληψης σε συγκεκριμένα θέματα (κάπνισμα, υπερβολικό βάρος, ασφαλής οδήγηση κ.λπ.)
- Ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή του προγράμματος των γευμάτων
- Ιδιαίτερη προσοχή στα προϊόντα που πρέπει να υπάρχουν στα μηχανήματα αυτόματης πώλησης

Μαθήματα ασφαλούς οδήγησης



Πολλές εταιρείες προσφέρουν ασφαλή μαθήματα οδήγησης για τους υπαλλήλους τους. Τα περισσότερα ατυχήματα μπορεί να συμβούν είτε κατά την οδήγηση στο αυτοκίνητο της εταιρείας είτε στο δρόμο προς την εργασία. Η εκμάθηση οδήγησης σε αντίξοες καιρικές συνθήκες ή κατά την αντιμετώπιση ενός απροσδόκητου εμποδίου μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη τέτοιων ατυχημάτων.

Άσκηση 7

Ποιες συνεργασίες θα μπορούσαν να δημιουργηθούν μεταξύ επιχειρήσεων και κοινότητας στον τομέα του αθλητισμού, εκτός από τη χορηγία;

Πιστεύετε ότι οι εταιρείες πρέπει να περιλαμβάνουν χώρους σωματικής άσκησης εντός της εταιρείας για να ενθαρρύνουν τους εργαζομένους να γυμνάζονται;

Εάν επρόκειτο να προωθήσετε μια εκστρατεία υγείας σε μια εταιρεία, σε ποια θέματα θα εστιάζατε; (π.χ. εξάλειψη του καπνίσματος, σωστή διατροφή, πρόληψη ασθενειών με συγκεκριμένες εξετάσεις κ.λπ.).

Λέξεις-κλειδιά

Το έργο WHP

Υγιής για τη ζωή

Ευεξία

Ανταγωνισμός

Ημέρες υγείας



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

