

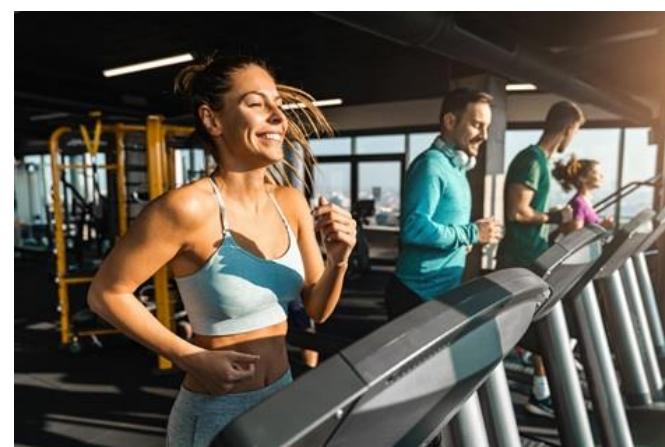


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MODUL 5

PAMETNA ŠPORTNA MESTA



Ta program usposabljanja je bil prvotno napisan v angleščini in nato preveden v jezike partnerskih držav. Pričujoče slovensko besedilo v veliki meri temelji na programsko podprtem prevodu. Opravičujemo se za morebitne netočnosti

SEGMENT 7

**Vloga podjetij pri spodbujanju zdravja
in dobrega počutja**

Dobro počutje in uspešnost

Delovna mesta so tudi edinstvena priložnost za izobraževanje o zdravju in dobrem počutju. Ergonomija delovnih postaj, pa tudi razsvetljava, prezračevanje, dostopni zunanji prostori in zaprte rastline pomagajo izboljšati kakovost življenja zaposlenih. Več načrtov za socialno varstvo podjetij so zdaj vključujejo fitnes tečaji ali diskontirani dostop do zunanjih telovadnic, preventivnih tečajev, zdravstvenih dni v podjetju, obroki z nadzorovano prehrano.

Kakšne so koristi? Podjetje ima velik interes pri skrbi za svoj človeški kapital, zmanjšanje bolniškega dopusta in zagotavljanje konkretne podpore tistim, ki želijo bolj zdrav način življenja. Zaposleni, ki se počuti podprto s strani podjetja, ima tudi priložnost, da premaga lenobo in sprejme dobre prehranjevalne in vadbene navade.

Obstaja več področij ukrepanja. Lahko na primer omenimo: telovadnice v podjetjih in zunanji tečaji, interni fitnes trener, sodelovanje v regionalnih preventivnih projektih, dnevi zdravja (zdravstveni pregledi), kampanje za preprečevanje kajenja, alkohol, debelost in droge, notranja tekmovanja med oddelki, turnirji med podjetji, prostovoljne dejavnosti (dobrodelna tekmovanja).

Projekt Promocija zdravja na delovnem mestu

Pojem promocije zdravja *na delovnem mestu (ali WHP)* v okviru zaposlovanja pomeni, da mora podjetje ne le izvajati vse ukrepe za preprečevanje nesreč in poklicnih bolezni, temveč tudi ponuditi svojim delavcem možnosti za izboljšanje zdravja in zmanjšanje splošnih dejavnikov tveganja, predvsem tistih, ki so najbolj povezani s kroničnimi boleznimi.

Delovna mesta, ki spodbujajo zdravje, na primer spodbujajo in spodbujajo telesno dejavnost, ponujajo priložnosti za opustitev kajenja, spodbujajo zdravo prehrano in izvajajo ukrepe za izboljšanje dobrega počutja pri delu in po njem

Tak model vključuje letno akreditacijo z dodelitvijo posebnega logotipa "*spodbujanje zdravja na delovnem mestu*", dodeljenega v imenu Evropske mreže za spodbujanje zdravja na delovnem mestu (ENWHP).

Model, ki ga je leta 2018 v Italiji spodbujalo italijansko ministrstvo za zdravje, Lombardija, ATSS in Confindustria, je vključeval več kot 600 podjetij.

WHP/Foto

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



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

Proč od sedenja

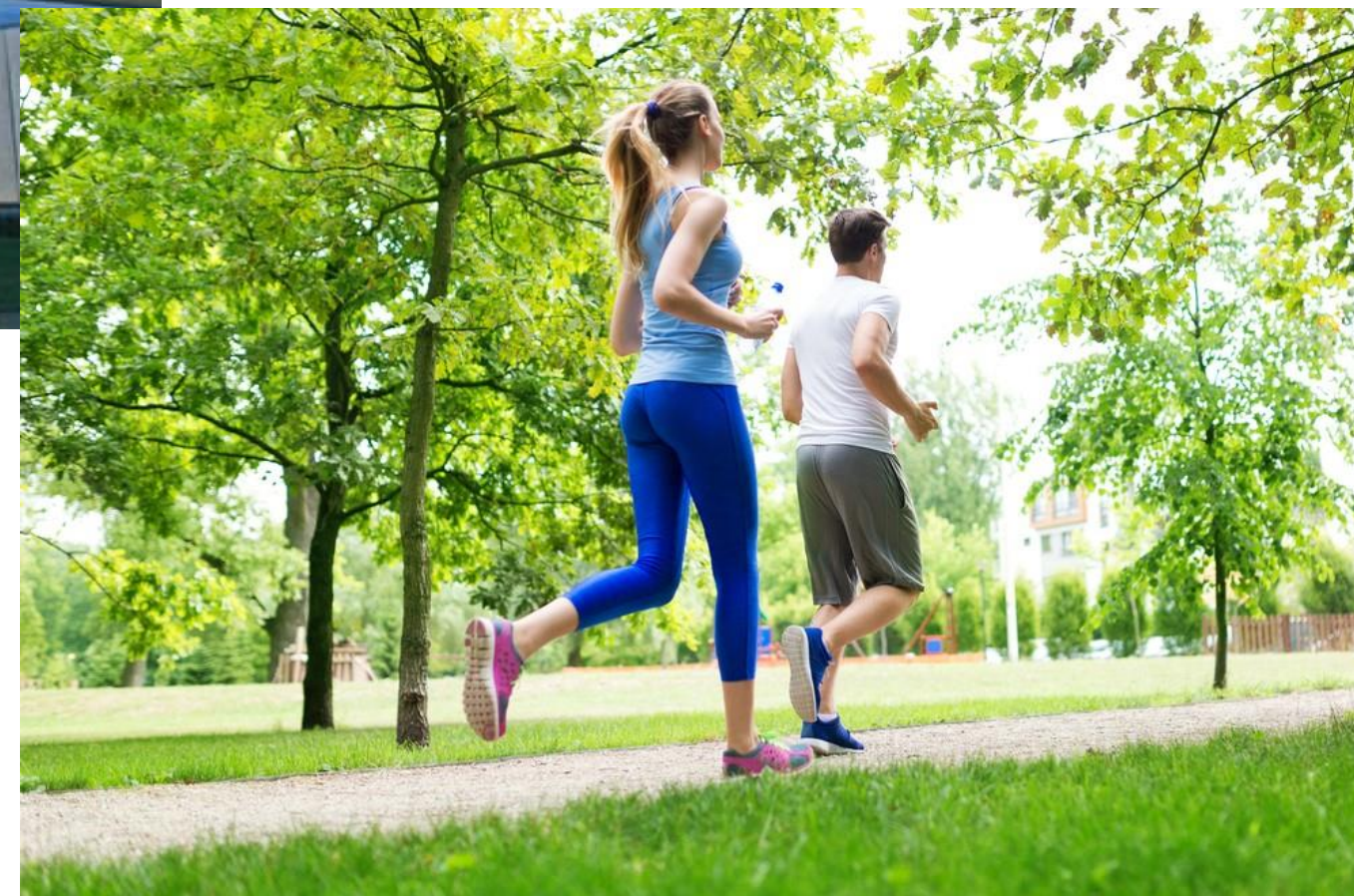
USAG, blagovna znamka Stanley Black & Decker Group, se je pridružila mednarodnemu programu „Zdravje za življenje“, katerega cilj je izboljšati zdravje in dobro počutje delavcev.

V okviru tega wellness projekta je bila odprta življenjska pot znotraj poslovnega parka, ki je bil ustvarjen izključno za 240 delavcev, ki delajo na lokacijah Monvalle in Gemonio. Tekaška pot, ki se izvaja s specifičnim tehničnim tekalnim materialom, poteka 400 metrov pod drevesi. Proga vključuje 11 postaj za telesno vadbo in opremo, kot so stenske palice, balansi in abs postaje.

Vsaka postaja ima lesene plošče, napisane v štirih jezikih, ki vodijo uporabnika skozi različne vaje za trening vseh delov telesa. Celoten material za stezo je narejen iz lesa. Znotraj lesene stavbe, ki se običajno uporablja za goste, sta dve ad hoc garderobi, ena za moške in ena za ženske, kjer se je mogoče preobleči in se stuširati ob koncu vadbe.

Da bi izboljšali kakovost življenja na delovnem mestu, je park opremljen tudi s prostorom za piknike, kjer se lahko zaposleni sprostijo in pojedjo obrok v prostem času.

USAG podjetje/Foto



Konkurenčna razsežnost

Veliko podjetij nima samo zunanjih površin za ukvarjanje s športom, ampak tudi lastne notranje telovadnice ali fitnes območja. Obstajajo tudi podjetja, ki imajo sklenjene dogovore s športnimi centri, ki se nahajajo v bližini pisarne podjetja.

Šport lahko vse bolj spodbuja tudi konkurenčna razsežnost. Na primer:

— Začetek izzivov med zaposlenimi iz različnih oddelkov podjetja, da bi videli, kdo lahko v določenem časovnem obdobju največ prehodi (podatke je mogoče zbrati s pomočjo pametnega telefona)

- Organizacija skupinskih usposabljanj za zaposlene, ki želijo sodelovati na športnem dogodku (npr. tekaška tekma, maraton itd.)
- Sodelovanje na turnirjih med podjetji istega krajevnega ozemlja v različnih športnih disciplinah. Številna podjetja že organizirajo takšne dogodke prek delavske socialne organizacije (CRAL).

Dnevi zdravja

Ker so zdravstvene težave deležne vse večje pozornosti tudi vse več podjetij podpira svoje zaposlene z vrsto naslednjih pobud:

- Prisotnost zdravnika na kraju samem enkrat na teden
- Možnost cepiva proti gripi v podjetju
- Organizacija informativnih srečanj o najpogostejših boleznih in težavah
- Zdravstveni dnevi z možnostjo načrtovanja specializiranih zdravniških pregledov v podjetju med delovnim časom
- Kampanja preprečevanja v zvezi s posebnimi temami (kajenje, prekomerna telesna teža, varna vožnja itd.)
- Posebna pozornost pri izbiri načrta obrokov
- Posebna pozornost proizvodom, ki jih je treba vnesti v prodajne avtomate

Varni vozniški tečaji



Mnoga podjetja svojim zaposlenim ponujajo varne tečaje vožnje. Večina nesreč se lahko zgodi med vožnjo v službenem avtomobilu ali na poti na delo. Če se naučiš voziti v neugodnih vremenskih razmerah ali, ko se spoprijemaš z nepričakovano oviro, lahko to pomaga preprečiti tovrstne nesreče.

VAJA 7

Katera partnerstva bi se lahko vzpostavila med podjetji in skupnostjo na področju športa, razen sponzorstva?

Ali menite, da bi morala podjetja vključevati prostore za telesno dejavnost znotraj podjetja, da bi spodbudila zaposlene k telovadbi?

Če bi promovirali zdravstveno kampanjo znotraj podjetja, na katere teme bi se osredotočili? (npr. odstranjevanje kajenja, pravilna prehrana, preprečevanje bolezni s posebnimi testi itd.).

Ključne besede

Projekt WHP

Zdravje za življenje

Wellness

Agonizem

Dnevi zdravja



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



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

