

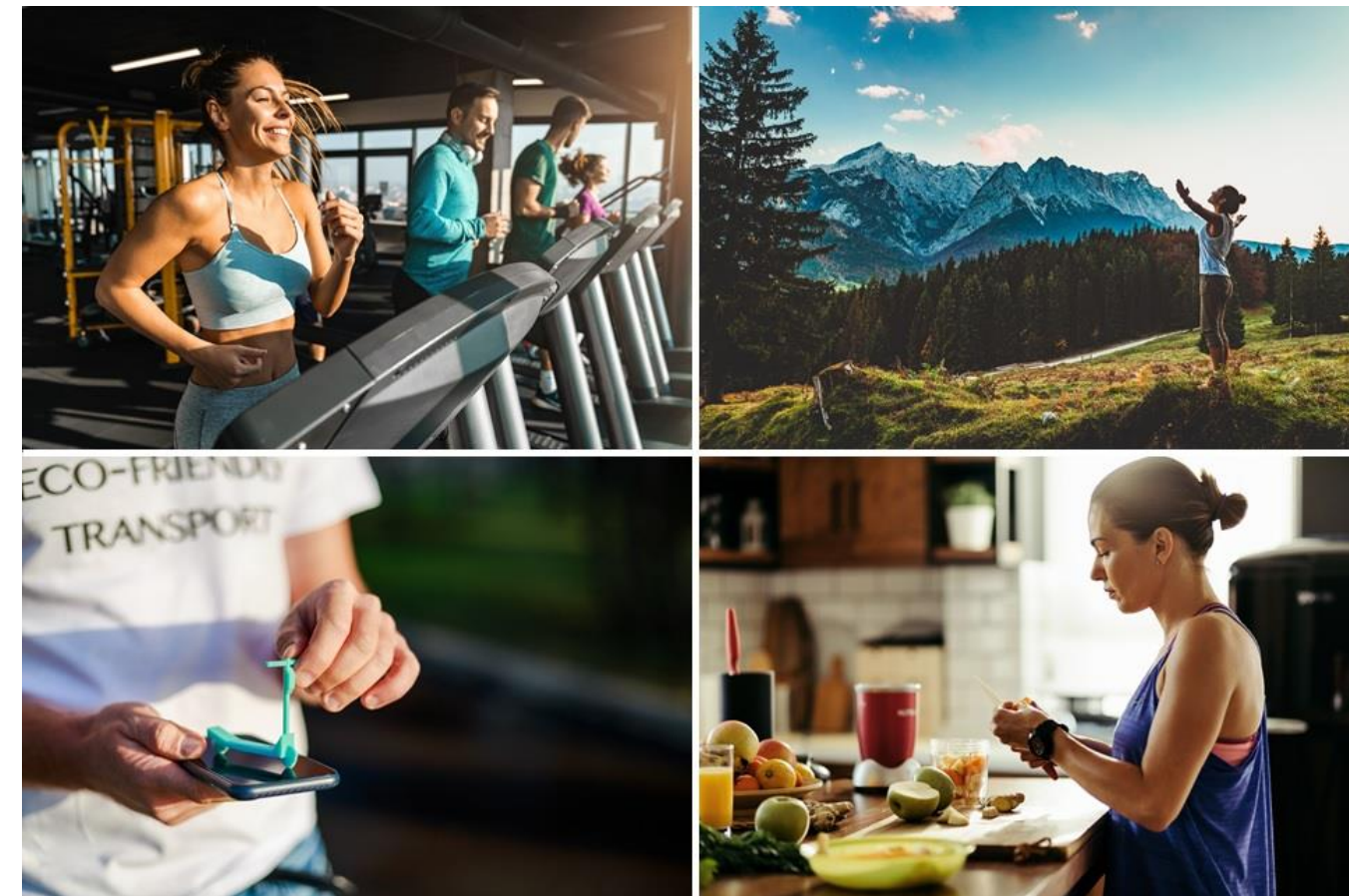


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MODÜL 5

AKILLI SPOR ŐEHİRLERİ



BÖLÜM 7

**Sağlık ve esenliğin geliştirilmesinde iş
dünyasının rolü**

Refah ve performans

İşyerleri ayrıca sağlık ve esenlik eğitimi için eşsiz bir fırsatı temsil eder. İş istasyonlarının ergonomisinin yanı sıra aydınlatma, havalandırma, erişilebilir dış mekanlar ve iç mekan bitkileri çalışanların yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olur. Şu anda çeşitli kurumsal refah planları, fitness kursları veya harici spor salonlarına indirimli erişim, önleme kursları, şirket içindeki sağlık günleri, kontrollü diyetle yemekler dahil sunulmaktadır.

Faydaları nelerdir? Şirket, insan sermayesine özen göstermeye, hastalık iznini azaltmaya ve daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemek isteyenlere somut destek sağlamaya büyük ilgi gösteriyor. Şirket tarafından desteklendiğini hisseden çalışan, tembelliğin üstesinden gelme, iyi beslenme ve egzersiz alışkanlıkları edinme fırsatına da sahiptir.

Birkaç müdahale alanı vardır. Örneğin, şirket içi spor salonları ve harici kurslar, kurum içi spor koçu, bölgesel önleme projelerine katılım, sağlık günleri (tıbbi muayeneler), sigara, alkol, obezite ve uyuşturucuyla mücadele kampanyaları, departmanlar arası dahili yarışmalardan ve şirketler arası turnuvalar, gönüllü etkinliklerden (yardım yarışmaları) bahsedebiliriz.

WHP Projesi

İstihdam bağlamlarında *İşyeri Sağlığının Teşviki (veya WHP)* kavramı, bir şirketin yalnızca kazaları ve meslek hastalıklarını önlemek için tüm önlemleri alması gerektiğini değil, aynı zamanda çalışanlarına sağlıklarını iyileştirme fırsatları sunması gerektiğini ve genel risk faktörlerini özellikle en yakından bağlantılı olanları kronik hastalıklara neden olman faktörleri azaltması anlamına gelir.

Sağlığı geliştiren işyerleri, örneğin, fiziksel aktiviteyi teşvik eder ve teşvik eder, sigarayı bırakma fırsatları sunar, sağlıklı beslenmeyi teşvik eder ve işte ve iş dışında refahı iyileştirmek için önlemler uygular.

Böyle bir model, Avrupa Sağlığı Teşvik Eden İşyeri Ağı (ENWHP) adına atanan belirli bir "Sağlığı Teşvik Eden İşyeri" logosu ile yıllık akreditasyonu içerir.

İtalya'da İtalya Sağlık Bakanlığı, Lombardiya Bölgesi, ATS'ler ve Confindustria tarafından 2018'de tanıtılan model 600'den fazla şirketi içeriyordu.

WHP

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

Yönetim Merkezinin dışındaki yol

Stanley Black & Decker Group'a ait bir marka olan Usag, hedefi işçi sağlığı ve refahını iyileştirmek olan uluslararası "Yaşam için Sağlıklı" programına katıldı.

Bu sağlık projesinin bir parçası olarak, Monvalle ve Gemonio tesislerinde çalışan 240 işçi için özel olarak oluşturulan şirket parkında bir yaşam yolu açıldı. Özel teknik koşu malzemesi kullanılarak gerçekleştirilen bu koşu yolu, ağaçların altından geçmekte ve 400 metre uzunluğundadır. Parkur, serbest vücut egzersizleri için 11 istasyon ve duvar çubukları, denge kirişleri ve abs istasyonları gibi ekipman içerir.

Her istasyon, parkurun sonunda vücudun tüm bölümlerini eğitmek için kullanıcıya farklı egzersizlerde rehberlik eden dört dilde yazılmış ahşap panellere sahiptir. Kursun tüm malzemesi ahşaptan yapılmıştır. Genellikle misafirler için kullanılan konaklama yerinin içinde, biri erkekler, diğeri kadınlar için olmak üzere, antrenmanın sonunda kıyafet değiştirip duş almanın mümkün olduğu iki özel soyunma odası vardır. Parkta, işyerinde yaşam kalitesini artırmak amacıyla, çalışanların boş saatlerinde dinlenip öğle yemeği yiyebilecekleri bir piknik alanı da bulunmaktadır.

USAG Şirketi



Rekabet boyutu

Pek çok şirket sadece spor yapmak için açık alanlara değil, aynı zamanda kendi kapalı spor salonlarına veya fitness alanlarına da sahiptir. Şirket ofislerinin yakınında bulunan spor merkezleri ile anlaşmalı firmalar da bulunmaktadır.

Spor, rekabet boyutu tarafından da giderek daha fazla teşvik edilebilir. Örneğin:

- Belirli bir süre içinde kimin en çok yürüyebileceğini görmek için şirketin farklı departmanlarından çalışanlar arasında zorluklar başlatmak (veriler bir akıllı telefon kullanılarak toplanabilir)
- Bir spor etkinliğine (örneğin koşu yarışı, maraton vb.) katılmak isteyen çalışanlar için eğitimi oturumları düzenlemek
- Aynı bölgedeki şirketler arasında çeşitli spor disiplinlerinde turnuvalara katılmak. Birçok şirket zaten bu tür etkinlikleri çalışanların sosyal organizasyonu (CRAL) aracılığıyla düzenlemektedir.

Sağlık günleri

Sağlık sorunları giderek daha fazla ilgi gördüğü için, birkaç şirket çalışanlarını bir dizi girişim sunarak destekliyor:

- Haftada bir tesiste doktor bulunması
- Şirket içinde grip aşısı yaptırma imkanı
- En yaygın hastalıklar ve sorunlar hakkında bilgilendirme toplantılarının organizasyonu
- Mesai saatleri içinde şirkette uzman tıbbi muayeneleri planlama imkanı ile sağlık günleri
- Belirli konularda önleme kampanyası (sigara, fazla kilolu, güvenli araç kullanma vb.)
- Yemek planı seçiminde özel dikkat
- Otomatik satış makinelerine girilecek ürünlere özel dikkat

Güvenli sürüş kursları



Birçok şirket, çalışanları için güvenli sürüş kursları sunmaktadır. Kazaların çoğu ya şirket arabasında araba kullanırken ya da işe giderken meydana gelebilir. Olumsuz hava koşullarında veya beklenmedik bir engelle karşılaşıldığında nasıl araç kullanılacağını öğrenmek, bu tür kazaların önlenmesine yardımcı olabilir.

Alıştırma 7

Sadece sponsorluk dışında, spor alanında iş ve toplum arasında hangi ortaklıklar kurulabilir?

Şirketlerin, çalışanları egzersiz yapmaya teşvik etmek için şirket içinde fiziksel aktivite alanlarına yer vermesi gerektiğini düşünüyor musunuz?

Bir şirket içinde bir sağlık kampanyasını teşvik etseydiniz, hangi konulara odaklanırdınız? (örneğin sigarayı ortadan kaldırma, doğru beslenme, özel testlerle hastalık önleme, vb.)

Anahtar Kelimeler

WHP projesi

Yaşam için sağlık

Esenlik

Yarışma

Sağlık günleri



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



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

