



Andrea Backovič Juričan • Mojca Verdnik

PRIPOROČILA ZA PROMOCIJO TELESNE DEJAVNOSTI IN PREPREČEVANJE SEDEČEGA VEDENJA V DELOVNEM OKOLJU

za delodajalce in promotorje zdravja pri delu

PRIPOROČILA ZA PROMOCIJO TELESNE DEJAVNOSTI IN PREPREČEVANJE SEDEČEGA VEDENJA V DELOVNEM OKOLJU

za delodajalce in promotorje
zdravja pri delu

Andrea Backovič Juričan
Mojca Verdnik

Ljubljana 2017

**PRIPOROČILA ZA PROMOCIJO TELESNE DEJAVNOSTI
IN PREPREČEVANJE SEDEČEGA VEDENJA
V DELOVNEM OKOLJU**

za delodajalce in promotorje zdravja pri delu

Urednica:

Andrea Backović Juričan

Avtorici:

Andrea Backović Juričan

Mojca Verdnik

Tehnična urednica:

Mirjam Rožič

1. Izdaja

Jezikovni pregled:

Nuša Mastnak

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Prelom in priprava za tisk:

Uradni list Republike Slovenije, d. o. o.

Tisk:

DZS, založništvo in trgovina, d. d.

Naklada:

500

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2017

Brezplačen izvod.

Za vsebino sta odgovorni avtorici.

Dokument je nastal v okviru projekta »Zdravi na kvadrat 2 – promocija zdravja na delovnem mestu«, ki ga je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

VSEBINA

Zakonska podlaga za promocijo zdravja na delovnem mestu	4
Telesna nedejavnost in sedeče vedenje kot dejavnika tveganja za zdravje	9
<i>Telesna nedejavnost</i>	10
<i>Sedeče vedenje</i>	10
Priporočila telesne dejavnosti za zdravje odraslih	12
Operativni cilji za povečanje telesne dejavnosti in zmanjšanje sedečega vedenja na delovnem mestu	15
Ukrepi za promocijo telesne dejavnosti na delovnem mestu	17
<i>Organizacijski ukrepi.</i>	18
<i>Okoljski ukrepi</i>	20
<i>Individualni ukrepi.</i>	21
Aktivnosti za promocijo telesne dejavnosti na delovnem mestu	23
<i>Splošne aktivnosti.</i>	24
<i>Kot oblika transporta.</i>	27
<i>Med delovnim časom.</i>	29
<i>Izven delovnega časa.</i>	31
Splošna priporočila za preprečevanje sedečega vedenja	33
<i>Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?</i>	34
Uporabne spletne strani in kontakt	36
Viri	37



ZAKONSKA PODLAGA ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Delodajalec je dolžan v skladu s 6. členom in 1. odstavkom 32. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu ter zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja njenega izvajanja.

Na podlagi 45. člena tega zakona mora delodajalec delavcem omogočiti, da sodelujejo pri obravnavi vseh vprašanj, ki zadevajo zagotavljanje varnega in zdravega dela.



To pravico delavci uveljavljajo s svojimi predstavniki v svetu delavcev v skladu s predpisi, ki urejajo sodelovanje delavcev pri upravljanju, ali z delavskim zaupnikom za varnost in zdravje pri delu.

Delodajalec je za neizvajanje določil tega zakona tudi kazensko odgovoren, kar opredeljuje 76. člen zakona (prekrški delodajalca) in sicer z globo od 2.000 do 40.000 evrov. Z globo od 500 do 4.000 evrov se lahko kaznuje tudi odgovorno osebo delodajalca, ki stori prekršek, naveden v 76. členu zakona.

Omenjeni zakon prepoznava promocijo zdravja na delovnem mestu kot sistematične ciljne aktivnosti in ukrepe, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja delavcev (9. točka 3. člena). Na podlagi tega zakona je Ministrstvo za zdravje izdalo **Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015)**, ki opredeljujejo le temeljna načela za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu. Pripravljene so predvsem kot pomoč in podpora pri izvajanju tovrstnih programov.

Promocijo zdravja na delovnem mestu opredeljujemo kot skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.

To dosežemo s kombinacijo naslednjih ukrepov.



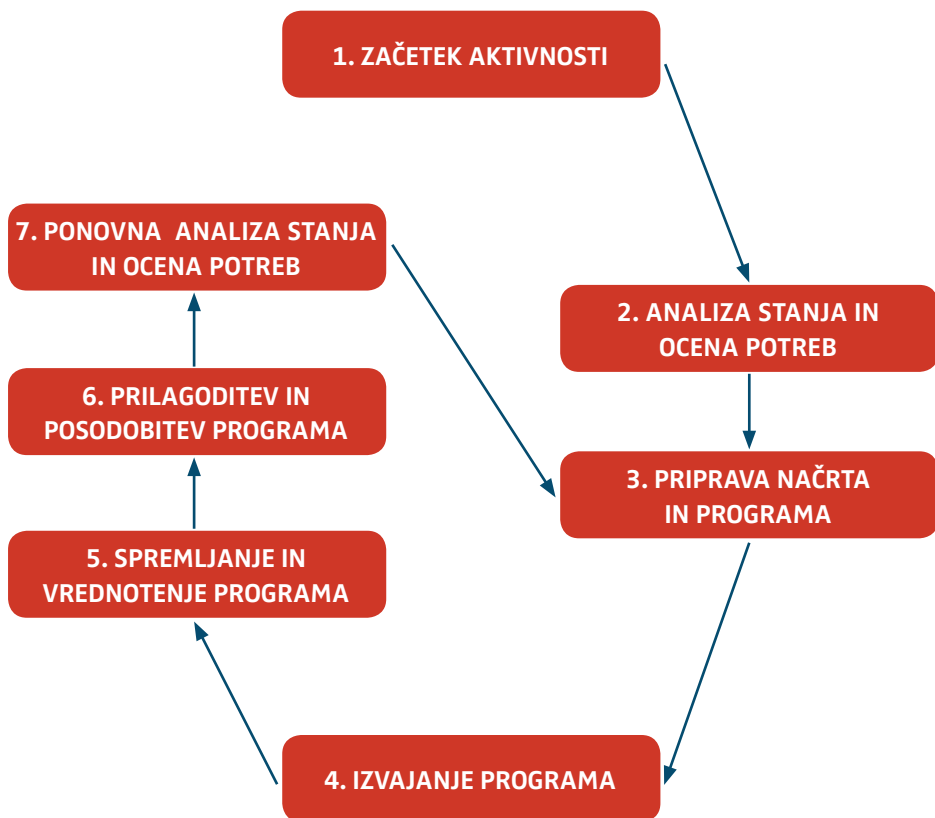
Promocija zdravja na delovnem mestu mora postati del politike delovne organizacije in vsi zaposleni morajo imeti možnost aktivnega sodelovanja pri promociji zdravja na delovnem mestu, zato je potrebno z analizo stanja (npr. z anketo, pogovori) ugotoviti tudi želje in potrebe zaposlenih.

Samo dobro načrtovani, ustrezno implementirani in sistematično spremljani ter po potrebi sproti prilagojeni ukrepi in aktivnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki izhajajo iz opredeljenih operativnih ciljev na podlagi predhodno izvedene temeljite analize zdravja delavcev in ocene potreb tako delavcev kot delodajalca, delovni organizaciji prinesejo številne koristi, kot so:

- ▶ **manjši stroški, povezani z boleznimi in poškodbami ter bolniško odsotnostjo,**
- ▶ **manjša delovna invalidnost,**
- ▶ **boljše telesno in duševno zdravje ter počutje zaposlenih,**
- ▶ **preventiva mišično-skeletnih zapletov,**
- ▶ **boljše obvladovanje stresa na delovnem mestu,**
- ▶ **večja motivacija zaposlenih za delo,**
- ▶ **manjša fluktuacija delovne sile,**
- ▶ **več inovacij,**
- ▶ **povečana učinkovitost in produktivnost zaposlenih,**
- ▶ **večja kvaliteta produktov in storitev,**
- ▶ **večji ugled podjetja,**
- ▶ **večje zadovoljstvo zaposlenih in strank.**

**1 evro, namenjen promociji zdravja,
prinaša donos od 2,5 do 4,8 evra!**

Slikovni prikaz izvajanja procesa promocije zdravja na delovnem mestu po posameznih korakih:



Vir: Prirejeno po smernicah za promocijo zdravja na delovnem mestu, Ministrstvo za zdravje, marec 2015.

Del promocije zdravja na delovnem mestu zajema tudi operativne cilje, ukrepe in aktivnosti, povezane s promocijo telesne dejavnosti in preprečevanjem sedečega vedenja v delovnem okolju.



**TELESNA NEDEJAVNOST
IN SEDEČE VEDENJE KOT
DEJAVNIKA TVEGANJA
ZA ZDRAVJE**

Telesna nedejavnost

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da delež telesno nedejavnih prebivalcev narašča v mnogih državah. **Telesna nedejavnost je četrti glavni dejavnik tveganja za splošno umrljivost (6 % smrti) in je odgovorna za približno 3,2 milijona smrti letno.**

Vpliva tudi na nastanek drugih dejavnikov tveganja za zdravje (povišan krvni tlak in/ali krvni sladkor, zdravju škodljive vrednosti maščob v krvi, povečana telesna masa, zmanjšana dihalna sposobnost, oslabeledost delovanja srca in ožilja, mišična oslabeledost, zmanjšana funkcionalnost telesa itd.) in na razvoj številnih kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, možganska kap, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, depresija, nekatere vrste raka, bolezni gibal itd.).

Telesna nedejavnost zmanjšuje splošno odpornost in slabša kvaliteto življenja posameznika.

Sedeče vedenje

Zaradi sodobnega načina življenja smo ljudje vse bolj nedejavni in vse več sedimo. **Dolgotrajna in prisilna drža, ki je med drugim tudi sedenje, vodi do neprijetnih občutij in/ali bolečin.**

Raziskave zadnjih let dodatno kažejo, da je daljše neprekinjeno sedenje povezano z razvojem različnih motenj, povezanih z zdravjem, in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni ter poškodb. Vpliva lahko celo tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.

Sedeči način življenja lahko negativno vpliva tudi na kakovost spanja, na vid, gibalni aparat in kognitivne sposobnosti.

Dolgotrajno sedeče delo vpliva na pojav deformacije hrbtenice. Pri ljudeh, ki veliko sedijo, je zdravje gibal dokazano slabše.

Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje tudi tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost Svetovne zdravstvene organizacije.



Dolgotrajno sedenje škoduje zdravju in počutju.



Kratkotrajna in večkratna staja in/ali gibanje skozi dan koristita zdravju in počutju.



PRIPOROČILA TELESNE DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE ODRASLIH

Redna in pravilno dozirana telesna dejavnost pomembno vpliva na zdravje in dobro počutje posameznika, kar posledično vpliva tudi na učinkovitost njegovega dela.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije za ohranjanje zdravja pri odraslih zadošča izvajanje vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti* na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti** na teden.

To se lahko doseže z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo po 30 minut vsaj 5 dni v tednu ali pa z visoko intenzivno telesno dejavnostjo po 25 minut vsaj 3 dni v tednu.

Seveda se lahko kombinirata telesni dejavnosti obeh intenzivnosti. Šteje tudi telesna dejavnost, razdeljena na več manjših sklopov dnevno, vendar posamezen sklop ne sme biti krajši od 10 minut.

1 minuta visoko intenzivne telesne dejavnosti je primerljiva z 2 minutama zmerno intenzivne telesne dejavnosti.

V večini primerov se to najlažje in najhitreje doseže z vsakodnevnim/rednim pešačenjem in/ali kolesarjenjem.

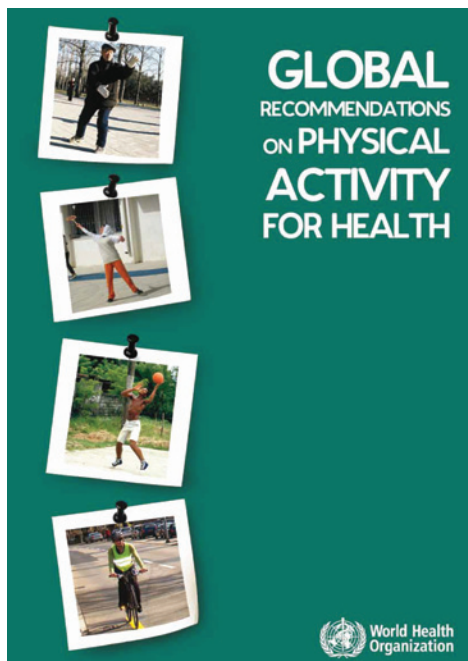
Vsaj dvakrat na teden se vsem starostnim skupinam priporoča tudi izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin.

** Zmerno intenzivna telesna dejavnost je opredeljena kot tista, pri kateri se nekoliko ogrejemo, in sicer tako, da sta dihanje in srčni utrip nekoliko pospešena, a se še vedno lahko pogovarjamo.*

*** Visoko intenzivna telesna dejavnost pa je opredeljena kot tista, pri kateri se zadihamo in spotimo ter se nam srčni utrip precej pospeši in se hkrati že težko pogovarjamo.*

Starejšim od 65 let in tistim, ki so slabše gibljivi, se dodatno priporoča izvajanje vaj za ravnotežje in preprečevanje padcev vsaj 3 dni v tednu.

Če posameznik ne more dosežati priporočil, naj bo telesno dejaven v skladu s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem.



Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije glede telesne dejavnosti za zdravje.
Dostopno na: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf



**OPERATIVNI CILJI
ZA POVEČANJE TELESNE
DEJAVNOSTI IN ZMANJŠANJE
SEDEČEGA VEDENJA
NA DELOVNEM MESTU**

Oprelitev operativnih ciljev v programu promocije zdravja na delovnem mestu je nujna pri oblikovanju učinkovitih ukrepov in pri izbiri ustreznih tovrstnih aktivnosti.

Ukrepi morajo temeljiti na predhodno opravljeni analizi zdravstvenega in kondicijskega stanja zaposlenih ter na analizi njihovega življenjskega sloga. Pomembno je tudi **izvesti oceno potreb in želja** glede programa na področju promocije zdravja na delovnem mestu **tako med delavci kot med delodajalci.**

Takšen pristop nam po eni strani prinaša manjše tveganje za pojav odpora proti spremembam v delovni organizaciji, po drugi strani pa tudi omogoči spremljanje in vrednotenje opredeljenih ukrepov in aktivnosti, s čimer lahko ugotovimo, ali smo zastavljene cilje dosegli oziroma ali je treba program promocije zdravja pri delu prilagoditi glede na ugotovitve.

Primeri operativnih ciljev na področju povečanja telesne dejavnosti in zmanjšanja sedečega vedenja:

- ▶ **povečati delež zaposlenih, ki uporabljajo stopnice namesto dvigala, za 30 % v enem letu,**
- ▶ **povečati delež zaposlenih, ki prihajajo aktivno na delo, za 20 % v enem letu,**
- ▶ **povečati delež zaposlenih, ki so vsaj 150 minut na teden zmerno telesno dejavni, za 10 % v enem letu.**

Primer dolgoročnega cilja bi bil npr. doseči zmerno stopnjo telesne dejavnosti pri 90 % zaposlenih.



UKREPI ZA PROMOCIJO TELESNE DEJAVNOSTI NA DELOVNEM MESTU

Organizacijski ukrepi:

- ▶ Zagotovite skladnost z zakonskimi zahtevami na področju varnosti in zdravja pri delu, saj je promocija zdravja na delovnem mestu učinkovita le, če se uspešno obvladujejo nevarnosti pri delu. Promocija zdravja na delovnem mestu se mora oblikovati na podlagi ocene tveganja, iz katere izhajajo ključni cilji podjetja z vidika varnosti in zdravja zaposlenih v podjetju.
- ▶ Razvijte politiko podjetja za spodbujanje telesne dejavnosti in zmanjšanje sedečega vedenja kot pomemben del promocije zdravja na delovnem mestu.
- ▶ Preučite različne predpise znotraj podjetja in ugotovite, kateri med njimi spodbujajo in kateri zavirajo telesno dejavnost, ter poskusite spremeniti potencialno zavirajoče predpise, če je to mogoče.
- ▶ Ustanovite delovno skupino za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki bo delovala znotraj podjetja. Če ste v manjšem podjetju določite odgovorno osebo za promocijo zdravja na delovnem mestu.
- ▶ Delovno skupino običajno sestavljajo:
 - strokovni sodelavec za promocijo zdravja na delovnem mestu,
 - strokovni sodelavec za varstvo pri delu (v manjših podjetjih je to odgovorna oseba za varnost in zdravje pri delu ter promocijo zdravja na delovnem mestu),
 - predstavnik vodstva,
 - kadrovik,
 - predstavnik sveta delavcev ali delavski zaupnik,
 - pooblaščen izvajalec medicine dela, prometa in športa,
 - zunanji svetovalec za promocijo zdravja pri delu (po potrebi).



- ▶ Predstavnika sveta delavcev ali delavskega zaupnika, kot tudi ostale zaposlene vključite v izbiro aktivnosti promocije zdravja in gibanja pri delu, da bodo aktivnosti v skladu z željami in potrebami zaposlenih ter ugotovljeno analizo zdravja zaposlenih in da bodo hkrati tudi izvedljive v vaši delovni organizaciji.
- ▶ Omogočite zaposlenim, da sodelujejo pri izboljšavah organizacije dela in delovnega okolja, ki bodo podpirala ukrepe in aktivnosti na področju gibanja in preprečevanja dolgotrajnega sedenja.
- ▶ Delovna skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu mora biti pristojna in odgovorna za načrtovanje, promoviranje, implementiranje, izvajanje, spremljanje in vrednotenje ter po potrebi prilagajanje/posodabljanje programa promocije zdravja pri delu tudi na področju promocije telesne dejavnosti in preprečevanja sedečega vedenja v delovnem okolju.
- ▶ Ne pozabite, da dober načrt promocije zdravja pri delu vedno izhaja iz ocene potreb/analize stanja, izvedene v delovni organizaciji, in iz opredeljenih prednostnih nalog.
- ▶ Omogočite zaposlenim gibljiv delovni čas in ergonomsko prilagojena delovna mesta z namenom zagotavljanja pogojev za izvedbo telesne dejavnosti in preprečevanja sedenja v delovnem okolju v sodelovanju z delavci (če je to v vaši delovni organizaciji izvedljivo).
- ▶ Vzpostavite sistem nagrajevanja oziroma razvijte nagradni točkovni sistem za tiste, ki so redno telesno dejavni in so dober zgled ostalim v delovni organizaciji (npr. redno pešačenje ali kolesarjenje v službo in iz nje, redno ukvarjanje s športno rekreacijo).
- ▶ Omogočite zaposlenim priložnosti za vseživljenjsko učenje in izobraževanje, zato da jih motivirate in opolnomočite za zdrav in aktiven življenjski slog.



- ▶ Zagotovite sredstva za:
 - organizacijo in izvedbo izobraževanj ter zdravju prijaznih dogodkov (npr. plačilo zunanjih strokovnjakov, dnevov zdravlja in športa),
 - produkcijo informativnih in promocijskih gradiv (npr. časopisi, okrožnice, zloženke, plakati, vodniki),
 - nakup ustrezne športne/delovne opreme, ki spodbuja gibanje oziroma omogoča prekinjanje sedenja (npr. navadnih in stacionarnih koles, dvižnih delovnih miz in dvižnih delovnih stolov, visokih miz za sestanke stoje).

Okoljski ukrepi:

- ▶ Zagotovite ustrezne notranje in zunanje prostore (npr. kolesarnice, prhe, prostore za rekreacijo), ki bodo omogočali aktiven prihod na delovno mesto in več gibanja med delom.
- ▶ Razglasite delavca meseca oziroma tistega, ki je najboljši primer dobre prakse v določenem mesecu, in razstavite njegovo fotografijo, podelite mu certifikat oziroma izbrano nagrado glede na predhodno opredeljen sistem nagrajevanja.
- ▶ Zagotovite spodbudno psihosocialno in delovno okolje, ki bo zaposlene motiviralo k rednemu gibanju in boljšemu medsebojnemu sodelovanju med zaposlenimi (npr. uvedba skupinskega aktivnega odmora, ergonomska ureditev delovnega mesta, ki spodbuja h gibanju in prekinjanju dolgotrajnega sedenja).
- ▶ Pomagajte zaposlenim najti podporno skupino v lokalni skupnosti oziroma jo ustanoviti znotraj delovne organizacije ali najti posameznike z namenom medsebojne podpore med zaposlenimi.



Individualni ukrepi:

- ▶ Motivirajte ustrezno število zaposlenih za specialno usposabljanje, da postanejo promotorji zdravja in/ali telesne dejavnosti znotraj delovne organizacije (npr. usposabljanje Čili za delo).
 - ▶ Spodbujajte zdrav in aktiven življenjski slog z lastnim zgledom.
 - ▶ Informirajte zaposlene o programih za spremembo gibalnih navad, ki potekajo v lokalnih zdravstvenih domovih.
- ▶ Vprašajte zaposlene, kakšni programi telesne dejavnosti jih zanimajo (npr. skupinska hoja, vodena vadba, pilates itd.), kdaj naj bodo programi organizirani (pred ali med delovnim časom ali po njem) in kje (na prostem, v telovadnici, prostorih podjetja itd.), ter začnite izvajati izbrane programe.



- ▶ Ponudite in (so)financirajte športnorekreativne vadbene programe, tečaje in dogodke.
- ▶ Organizirajte redne meritve telesne pripravljenosti zaposlenih (npr. preizkus hoje na 2 km) in analize telesne sestave v sodelovanju s ponudniki tovrstnih storitev v lokalnem okolju (npr. zdravstveni dom, športna društva).



- ▶ Zagotovite svetovanje o ergonomski prilagoditvi delovnega mesta in ergonomski ureditvi delovnega okolja.
- ▶ Omogočite usposabljanja in izobraževanja, ki bodo povečala telesno dejavnost in zmanjšala čas vsakodnevnega sedenja zaposlenih znotraj in zunaj delovnega okolja.



Nabava dviznih delovnih miz je dobra investicija z vidika prekinjanja dolgotrajnega sedenja.

Kotiček



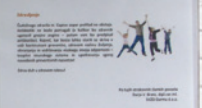
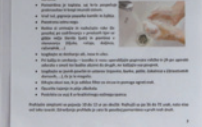
za promocijo zdravja

Kako se učinkovito in pravi pridobiti?

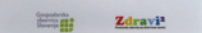
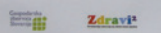
Človeku je dobro, ko se giblje. Tako je zdravje, ki ga dobimo s fizično aktivnostjo. Gibanje povečuje našo odpornost na bolezen, izboljšuje srčno-žilni sistem, izboljša našo spanje in pomaga pri odpravi stresa. Vse to so stvari, ki jih vsi želimo. Če se gibamo, lahko vse to dobimo. Če ne, pa ne. Če se gibamo, lahko živimo dlje in bolj zadovoljno. Če ne, pa ne. Če se gibamo, lahko živimo bolj zdravo in bolj srečno. Če ne, pa ne. Če se gibamo, lahko živimo bolj zdravo in bolj srečno. Če ne, pa ne.

Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 150 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 300 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 450 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 600 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 750 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 900 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1050 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1200 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1350 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1500 minut teden dni.

- 1. Vrednotenje svojih dejavnosti
- 2. Izpostavljenost različnim dejavnostim
- 3. Več dejavnosti v vsakdanjem življenju
- 4. Vzdrževanje dejavnosti
- 5. Motivacijske tehnike
- 6. Varnostne ukrepe
- 7. Socialna podpora
- 8. Spremembe okolja
- 9. Pomoč pri nastopnih ovirah
- 10. Pregledna tabela



Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 150 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 300 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 450 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 600 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 750 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 900 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1050 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1200 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1350 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1500 minut teden dni.



Vrednotenje dejavnosti za promocijo zdravja. Določite si cilje in spremljajte napredek. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 150 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 300 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 450 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 600 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 750 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 900 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1050 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1200 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1350 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1500 minut teden dni.

ALI STE VEŠTE, DA...
Izvedite dejavnosti za promocijo zdravja. Določite si cilje in spremljajte napredek. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 150 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 300 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 450 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 600 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 750 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 900 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1050 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1200 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1350 minut teden dni. Če želite, da vas ne bo bolelo, se gibajte vsaj 1500 minut teden dni.



AKTIVNOSTI ZA PROMOCIJO TELESNE DEJAVNOSTI NA DELOVNEM MESTU

Splošne aktivnosti:

Spodbudite zaposlene k aktivnemu življenjskemu slogu.*

- ▶ Vključite informacije o zdravju in promociji telesne dejavnosti na dnevni red vseh sestankov v podjetju.
- ▶ Obveščajte zaposlene o aktivnostih in jih motivirajte za telesno dejavnost (npr. vključite sporočila o telesni dejavnosti in popustih za vadbo v interni časopis ali na plačilni seznam zaposlenih oziroma jim vsebino posredujte po elektronski pošti, nalepite plakate in razdelite letake z vsebino o telesni dejavnosti).
- ▶ Organizirajte dneve, tedne in mesece zdravja in gibanja/športa.



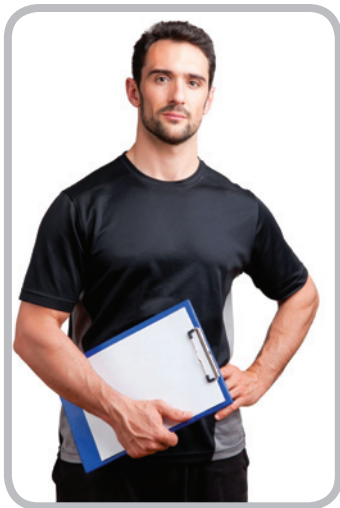
- ▶ Pridružite se pobudam ob posameznih svetovnih dnevih in tednih ter kampanjah, kot so na primer:
 - dan brez cigarete (31. januar),
 - dan zdravja (7. april),
 - dan gibanja (10. maj),
 - dan športa (31. maj),
 - dan brez tobaka (31. maj),
 - dan brez avtomobila (22. september),
 - dan hoje (15. oktober),
 - dan hrane (16. oktober),
 - evropski teden mobilnosti (16. do 22. september),
 - evropski teden športa (običajno jeseni v izbranem tednu),
 - mednarodni teden gibanja (variiira letno),
 - simbioza giba (variiira letno),
 - kampanja Pripelji srečo v službo (običajno spomladi ali jeseni) itd.

* Aktiven življenjski slog ali aktivno življenje je način življenja, ki povezuje telesno dejavnost z rednimi, vsakodnevnimi opravili (doma, na poti in po opravkih, v službi/šoli ali v prostem času) ter predstavlja več kot samo doseganje priporočil glede telesne dejavnosti za krepitev zdravja.



▶ Zagotovite zaposlenim možnost rednega svetovanja glede telesne dejavnosti. Priporočamo, da svetovanje izvede zdravstveni strokovnjak (npr. fizioterapevt) ali športni strokovnjak (npr. kineziolog). Prav tako lahko izbrani strokovnjak pripravi predstavitev telesne dejavnosti, strokovno učenje in vodenje vadbenih programov, oceno zdravstvenega in kondicijskega stanja ter analizo telesne sestave.

▶ Zagotovite kontinuirane izobraževalne programe o zdravju, kot so programi za obvladovanje telesne mase, za preprečevanje ter obvladovanje bolečine v hrbtenici in sklepih, tečaj nordijske hoje ipd.



- ▶ Prosite pooblaščenega specialista medicine dela, prometa in športa, naj vam svetuje glede na stanje vaših zaposlenih na podlagi preventivnih zdravstvenih pregledov delavcev ter vam pomaga določiti prioriteto in vrsto intervencij, ki jih boste izvedli.
- ▶ Spodbudite zdravstveno ogrožene zaposlene, da opravijo preventivni pregled pri svojem izbranem osebnem zdravniku oziroma referenčni medicinski sestri.
- ▶ Zaposlene motivirajte za vključitev v brezplačen program svetovanja za zdravje, v okviru katerega jim bodo v lokalnem zdravstvenem domu pomagali pri spremembi nezdravega življenjskega sloga na področjih:
 - gibanja,
 - prehrane,
 - kajenja,
 - pitja alkohola,
 - visokega krvnega tlaka,
 - zvišanih maščob v krvi,
 - zvišanega krvnega sladkorja,
 - obvladovanja stresa,
 - depresije,
 - debelosti,
 - sladkorne bolezni
 - ter jim pomagali oceniti njihovo telesno pripravljenost.



Kot oblika transporta:

Spodbujajte aktiven prihod na delovno mesto (s kolesom, peš, z rolarji, skirojem).

- ▶ Nudite zaposlenim parkirna mesta nekoliko stran od podjetja, da bodo prehodili vsaj kratko razdaljo do svojega delovnega mesta.
- ▶ Motivirajte zaposlene vsaj za kombiniran prihod na delo, tako da del poti opravijo aktivno, del pa z javnim prevozom (avtobus, vlak).
- ▶ Spodbudite zaposlene, naj iz avtobusa izstopijo kakšno postajo prej in naj preostali del poti do delovnega mesta prepeščajijo.
- ▶ Spodbudite sodelavce, ki živijo daleč od delovnega mesta in živijo blizu drug drugega, naj se na delovno mesto in nazaj domov vozijo skupaj in se izmenjavajo kot vozniki ter naj drug drugega motivirajo, da vsaj nevozniki del poti prepeščajijo.



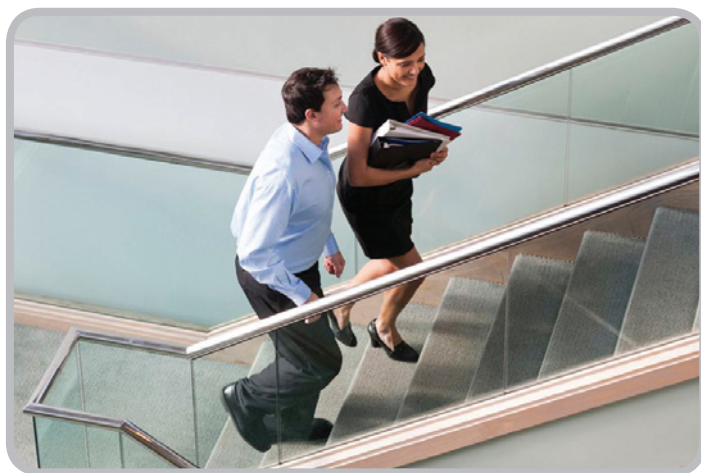
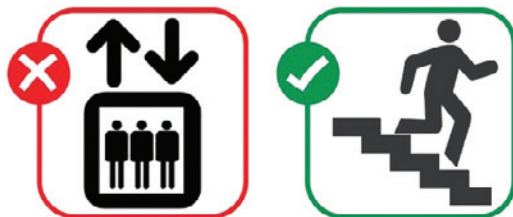
- ▶ V sodelovanju z občino in lokalno skupnostjo poskušajte spodbuditi urejanje/izgradnjo/umestitev varnih in privlačnih poti do službe in iz nje.
- ▶ Postavite stojala za kolesa in skiroje, varne kolesarnice in garderobne omarice (za čelade, rolarje, drugo športno opremo), prhe na delovnem mestu itd.
- ▶ Omogočite, da si zaposleni lahko v podjetju izposodijo kolesa za pot na sestanke ali za aktiven odmor.
- ▶ Zagotovite zaposlenim posojilo brez obresti za nakup kolesa.
- ▶ Nagradite tiste, ki redno prihajajo na delo aktivno (npr. proste ure, finančna nagrada, nakup izbrane športne opreme, udeležba na izbranem izobraževanju).



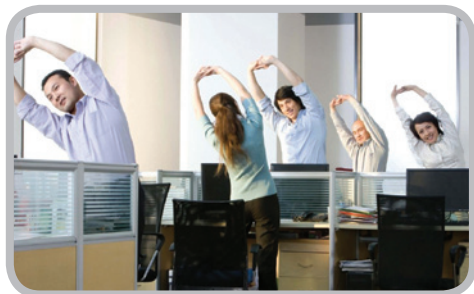
Med delovnim časom:

Spodbujajte telesno dejavnost med delovnim časom, predvsem pri tistih, ki veliko sedijo ali stojijo oziroma opravljajo delo v prisilni drži.

- ▶ Načrtujte kratkotrajna pešačenja znotraj ali zunaj delovnega okolja.
- ▶ Promovirajte hojo po stopnicah namesto vožnje z dvigali (npr. nalepite plakat o hoji po stopnicah poleg dvigala, naredite stopnišče privlačno za hojo).
- ▶ Spodbujajte zaposlene, naj se raje sprehodijo do sodelavčeve pisarne, kot uporabljajo telefon ali elektronsko pošto.



- ▶ Vpeljite aktivne odmore, namenjene gibanju in izvedbi izbranih telesnih vaj.
- ▶ Aktivne odmore izvajajte organizirano v skupini ali individualno prilagojene posameznim skupinam delovnih mest.
- ▶ Začnite delovni dan s programom razgibavanja in/ali raztezanja.
- ▶ Spodbujajte in omogočite sestanke v gibanju ali razgibavanje med daljšimi sestanki.
- ▶ Zagotovite stacionarna kolesa za izvedbo krajših aktivnih odmorov v zaprtih prostorih.
- ▶ Spodbujate zaposlene k aktivnemu odmoru na svežem zraku.
- ▶ Omogočite v delovnem okolju prikazovalnike (npr. na osebnih računalnikih, ekranih v skupnih prostorih, kot so menze, sejne sobe, prostori za druženje), ki naj prikazujejo sporočila, povezana s telesno dejavnostjo in izvedbo telesnih vaj, ter navajajo informacije o možnih aktivnostih, klubih, skupinah in dosežkih.



- ▶ Zagotovite fleksibilen delovni čas oziroma dovolite zaposlenim, da lahko občasno pridejo na delo malo kasneje ali odidejo z dela malo prej, ter jim tako pomagajte vključiti telesno dejavnost v njihov vsakdan.
- ▶ Omogočite zaposlenim občasno nekoliko daljši odmor za malico/kosilo, tako da bodo imeli čas za gibanje in zdrav obrok po njem.



Izven delovnega časa

Motivirajte zaposlene za redno gibanje tudi izven delovnega okolja in časa.

- ▶ Zagotovite zaposlenim fitnes, športno igrišče ali športno dvorano oziroma se dogovorite za popuste v lokalnih športnih organizacijah ali omogočite zaposlenim pomoč pri kritju stroškov telesne vadbe zunaj delovnega časa.
- ▶ Ponudite širok razpon programov za gibanje, npr. program hoje, nordijske hoje, teka, kolesarjenja, plavanja, plesa, organizirane telesne vadbe, raznovrstnih ekipnih športov/športov z žogo.



- ▶ Organizirajte aktivne enodnevne dogodke in vikende, da bi zaposlene z različnimi aktivnostmi spodbudili k druženju, zdravi tekmovalnosti in gradnji timskega vzdušja.
- ▶ Organizirajte tudi aktivne in zdravju prijazne dogodke za zaposlene in njihove družine.
- ▶ Spodbudite zaposlene, naj se redno (vsako pomlad in jesen) udeležujejo brezplačnih testiranj telesne pripravljenosti v svoji lokalni skupnosti (npr. preizkusov hoje na 2 km, ki jih organizira lokalni zdravstveni dom ali športno društvo).



SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE SEDEČEGA VEDENJA



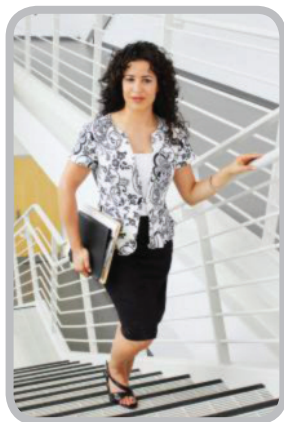
Za ljudi, ki presedijo manj kot 8 ur na dan, je bolj verjetno, da bodo bolj zdravi kot tisti, ki presedijo več kot 8 ur na dan. Strokovnjaki zato priporočajo, naj se čas, ki ga preživite sede, zmanjša na najmanjšo možno mero in naj se čas sedenja čim pogosteje prekinja.

Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?

- ▶ Sedenje prekinite vsako uro ali dve, in to za vsaj minuto ali dve.
- ▶ Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede, prekinajte s krajšo stajo oziroma še bolje s kratkotrajnim gibanjem.
- ▶ Čim več hodite oziroma pešajte (doma, v službi, na poti, v prostem času).



- ▶ Sedenje prekinjajte tudi med daljšo vožnjo z motoriziranimi prevoznimi sredstvi (avto, tovornjak, motor) in med vožnjo z javnim transportom (na avtobusu, vlaku, letalu), kadarkoli je to varno in mogoče.
- ▶ Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- ▶ Telefonske pogovore in krajše sestanke opravljajte stoje.



- ▶ Pri daljšem sedečem delu za računalnikom, tekočim trakom ali med sestanki ter med gledanjem televizije ali igranjem elektronskih igrvic naredite krajše in predvsem aktivne premore oziroma odmore (npr. večkrat vstanite, se sprehodite, razgibajte in/ali raztegnite).
- ▶ Med delovnim časom redno uporabljajte dvižne delovne mize in dvižne delovne stole ter visoke mize za sestanke stoje, če vam to omogoča delovno okolje.



UPORABNE SPLETNE STRANI IN KONTAKT

<http://www.enwhp.org>.

<http://www.osha.europa.eu>.

<http://www.napofilm.net/en/napos-films>.

<http://www.mz.gov.si>.

<http://www.mddsz.gov.si>.

<http://www.nijz.si>.

<http://www.cindi-slovenija.net>.

<http://www.cilizadelo.si>.

<http://www.gzs.si>.

<http://www.olympic.si>.

<http://www.sportna-unija.si>.

<http://www.rekreacija.si>.

<http://www.zrnozdravja.si>.

<http://www.24alife.com>.

<http://www.pripeljisrecovsluzbo.si>.

Andrea Backovič Juričan (Nacionalni inštitut za javno zdravje)
e-naslov: andrea.backovic-jurican@nijz.si

VIRI

Australian Government: Department of Health, julij 2014. Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines. [online] Dostopno na: <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines> [dostop 1. oktobra 2017].

Bilban, M., in Repar, A., 2009. Problemi sedečih delovnih mest. Delo in varnost: revija za varstvo pri delu in varstvo pred požarom, 54 (6), str. 42–52.

British Heart Foundation National Centre (BHFNC) for Physical Activity and Health, 2012. Sedentary behaviour: evidence briefing. [online] Dostopno na: <http://www.ssehsactive.org.uk/resources-and-publications-item/40/328/index.html> [dostop 20. avgusta 2017].

Canadian Center for Occupational Health and Safety, n.d. Promotion. [online] Dostopno na: <http://www.ccohs.ca/topics/wellness/promotion/> [dostop 2. januarja 2017].

Divjak, M., Backović Juričan, A., in Janežič, M. Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu. V: H. Berčič, ur. Zbornik 7. kongresa športne rekreacije, Ptuj, 16.–18. oktober, 2008. Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije, str. 60–72.

European Network for Workplace Health Promotion, 2007. Luxembourg Declaration on workplace health promotion in the European union. [pdf] European Network for Workplace Health Promotion. Dostopno na: http://www.enwhp.org/fileadmin/rs-dokumente/dateien/Luxembourg_Declaration.pdf [dostop 15. maja 2017].

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2010. Factsheet 93- Promocija zdravja na delovnem mestu za delodajalce. [online] Dostopno na: <https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/93/view> [dostop 1. oktobra 2017].

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2010. Factsheet 94- Promocija zdravja na delovnem mestu za delavce. [online] Dostopno na: <https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/94/view> [dostop 1. oktobra 2017].

Hidde, P. P., Tien, C., Korda, R. J., Banks, E., Bauman, A., 2012. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults Archives of Internal Medicine, 172 (6), str. 494–500.

Janežič, M., 2008. Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu: diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L., Bouchard, C., 2009. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. Medicine & Science in Sports & Exercise, 41(5), str. 998–1005.

Kuzma, V. (ur.), Josič, R., Renar, J., Ožbot, S., Fabijan, J., Komač, O., Backović Juričan, A., 2016. Absentizem v gradbenih dejavnostih zaradi mišično-kostnih obolenj in priporočila za izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu. Ljubljana: GZS ZGIGM, SDGD Slovenije, Zbornica VZD.

Miklič Milek, D., in Udrih Lazar, T., ur. 2016. Čili za delo: Učbenik za promocijo zdravja pri delu. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana: Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.

Ministrstvo za zdravje, marec 2015. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. [pdf] Ministrstvo za zdravje: Direktorat za javno zdravje. Dostopno na: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/promocija_zdravja_na_del_mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf [dostop 20. avgusta 2017].

Ministry of Health, 2015. Eating and activity guidelines for New Zealand adults. [pdf] Ministry of Health. Dostopno na: http://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/eating-activity-guidelines-for-new-zealand-adults-oct15_0.pdf [dostop 1. oktobra 2017].

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017. Z gibanjem do zdravja: datumi preizkusov hoje na 2 km. [pdf] Nacionalni inštitut za javno zdravje: Zakotnik Maučec, J., Backovič Juričan, A., Verdnik, M., in sod. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/z-gibanjem-do-zdravja-2017-datumi-preizkusov-hoje-na-2-km> [dostop 1. maja 2017].

Petruša, L., Remec, M., 2010. V zdravju je moč: veselo na delo. Promocija zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu. Koper: Zavod za zdravstveno varstvo Koper.

Resolucija o nacionalnem programu prehrane in telesne dejavnosti za zdravje 2015–2025, 2015. Uradni list Republike Slovenije, št. 58/15.

Stergar, E., Urdih Lazar, T., 2012. Zdravi delavci v zdravih organizacijah: Priročnik za promocijo zdravja pri delu v velikih in srednje velikih podjetjih in organizacijah. Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.

Strake, L., et al., 2016. Australia and other nation are failing to meet sedentary behaviour guidelines for children: Implications and a way forward. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (2), str. 177–188.

The European Network for Workplace Health Promotion, n.d. Workplace health promotion. [online] Dostopno na: <http://www.enwhp.org/workplace-health-promotion.html> [dostop 1. oktobra 2017].

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1), 2011. Uradni list Republike Slovenije, št. 43/11.

World Health Organisation, 2010. Global recommendations on physical activity for health. [pdf] World Health Organisation. Dostopno na: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf [dostop 15. maja 2017].

World Health Organization, 1999. Guidelines on improving the physical fitness of employees. [pdf] WHO European Centre for Environment and Health: Kelly, R. Dostopno na: http://www.who.int/occupational_health/regions/en/oeheurfitness.pdf?ua=1 [dostop 1. oktobra 2017].

World Health Organization, 2013. WHO's Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija.



zdravi zaposleni + zadovoljni zaposleni



dobiček + večji ugled podjetja

**1 evro, namenjen promociji zdravja,
prinaša donos od 2,5 do 4,8 evra!**

Projekt »Zdravi na kvadrat – promocija zdravja na delovnem mestu« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.