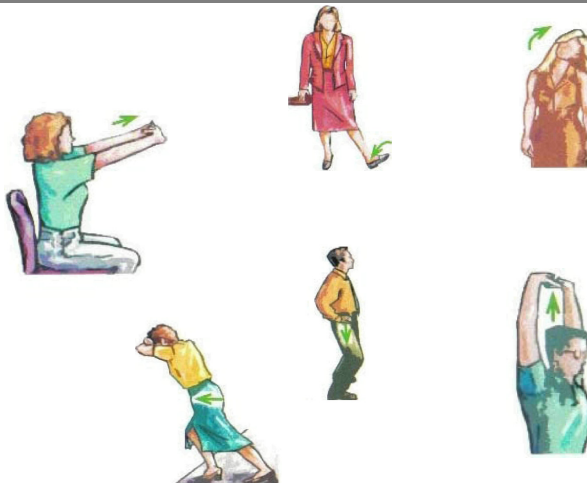


Z ZDRAVIM IN ZADOVOLJNIM DELAVCEM SE USTVARJALNI KROG NIKOLI NE USTAVI



Z ZDRAVIM IN ZADOVOLJNIM DELAVCEM SE USTVARJALNI KROG NIKOLI NE USTAVI

Glavni direktor:
Peter Žigante, univ. dipl. biol.

Odg. inženirka:
Manica Kuselj, inž. str.

Z ZDRAVIM IN ZADOVOLJNIM DELAVCEM SE USTVARJALNI KROG NIKOLI NE USTAVI

Ukrepi za ohranjanje zdravja zaposlenih in izboljšanje kvalitete delovnega okolja:

- Program promocije zdravja na delovnem mestu – sprejet 2012
- Rekreativno društvo zaposlenih iz Savaprojekta Krško (RD ZSpK) – ustanovitev 2014
- Izvajanje 15 minutnega aktivnega odmora med delovnim časom – pričetek 2014
- Nov Program promocije zdravja na delovnem mestu – leto 2015
- Prijava na razpis za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu – marec 2015
- Nabava defibrilatorja in izvedba tečaja TPO – januar – februar 2016

PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

V Programu promocije zdravja na delovnem mestu so določeni naslednji ukrepi:

- omogočen je gibljiv delovni čas
- omogočeno je sodelovanje zaposlenih pri izboljšavah organizacije dela in delovnega okolja
- omogočeno je dodatno strokovno usposabljanje (seminarji, delavnice,...)
- prepoved kajenja v podjetju
- sofinanciranje popoldanskih tečajev in dogodkov – kasneje ustanovljeno društvo
- redni zdravniški pregledi – skladno z izjavo o varnosti z oceno tveganja

Dobro zdravje je predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo.

REKREATIVNO DRUŠTVO ZSpK

V letu 2014 je bilo ustanovljeno Rekreativno društvo zaposlenih iz Savaprojekta, ki družni rekreativce in simpatizerje športa med zaposlenimi, upokojenci, štipendisti, lastniki in njihovimi družinskimi člani.

Trenutno je ca 30 članov društva zaposlenih v Savaprojektu, kar predstavlja 75 % vseh zaposlenih.

Namen društva je med drugim tudi:

- Vzpodbujanje in organiziranje aktivnosti posameznikov in organiziranih skupin
- Razvijanje športne dejavnosti
- Širjenje in popularizacija rekreacije in športa med člani
- Osveščanje in izobraževanje s področja športa

NABAVA DEFIBRILATORJA

- Nabava defibrilatorja – februar 2016
- Izvedba tečaja uporabe defibrilatorja in TPO – temeljni postopki oživljanja
- Postavitev omarice z defibrilatorjem v recepciji podjetja

ANALIZA STANJA V PODJETJU

Kljub sprejetem programu promocije zdravja na delovnem mestu in delujočem rekreativnem društvu smo ugotovili, da je bila zaradi bolezni še vedno precej velika odsotnost z dela.

Odsotnost zaradi bolezni :

- v letu 2012 – povišana odsotnost zaradi bolezni glede na prejšnja leta
- v letu 2013 – višja odsotnost za ca 80 % v primerjavi s predhodnim letom (2012)

Ugotovitve pooblaščenega zdravnika (imamo zapisne tudi v Izjavi o varnosti z oceno tveganja):

- motena telesna drža (prisilna drža telesa)
- slabovidnost
- neprimerna (prekomerna) telesna teža
- težave z gibalni ali s hrbtenico
- psihične obremenitve zaradi hitrega tempa dela

ODLOČITEV ZA IZBOLJŠANJE DELOVNEGA OKOLJA

Povod za izboljšanje delovnega okolja oziroma boljše počutje delavcev

- Analiza stanja bolniških odsotnosti zaradi bolezni zaposlenih
- Ugotovitve pooblaščenega zdravnika z obdobjih pregledov zaposlenih



**ODLOČITEV VODSTVA ZA IZVAJANJE 15 MINUTNEGA AKTIVNEGA
ODMORA MED DELOVNIM ČASOM**

IZVAJANJE 15 MINUTNEGA AKTIVNEGA ODMORA MED DELOVNIM ČASOM

V začetku leta 2014 smo uvedli vsakodnevni aktivni odmor z organiziranim razgibavanjem, ki smo ga vsi zaposleni „vzeli za svojega“ in nam je postal del dnevne delovne obveznosti.

Izvajanje vaj za:

- hrbtenico in pravilno držo,
- dihanje,
- koncentracijo,
- relaksacijo, sproščanje

Organizacija aktivnih odmorov:

- organizirano je za vse zaposlene,
- 3 skupine po ca 12 – 15 oseb,
- trajanje skupaj 10 – 15 minut

Vodja razgibavanja je bil v začetku g. Stane Iskra (avtor DREN programa – telesno-dihalna vadba med aktivnim odmorom).

V nadaljevanju vodijo razgibavanje notranji sodelavci.

IZVAJANJE 15 MINUTNEGA AKTIVNEGA ODMORA MED DELOVNIM ČASOM

Ugotavljamo, da se kaže tudi zainteresiranost zaposlenih za vadbo izven delovnega časa, ki obiskujejo razne oblike vadb.

Mnenje g. Iskre po enem letu izvajanja vadbe:

Pri vadečih se je pokazal določen napredek pri večji razgibanosti, vitalnosti in dihalnih sposobnosti.

Pokazala se je pripravljenost vadečih za nadaljevanje aktivnosti.

Mnenje Aristotel, zdravstveni center d.o.o.:

Priporočamo nadaljevanje že utečenih aktivnosti rekreacije in aktivnih premorov med delom.

ANALIZA STANJA V PODJETJU PO UVEDBI AKTIVNEGA ODMORA

Podrobnejših analiz nismo izdelovali, prav tako se nismo ukvarjali s pripravo dodatnih internih dokumentov o potrebnih ukrepih za zdrav načina življenja, saj smo konkretno pristopili k izvajanju določenih aktivnosti, ker le-te dajejo pozitivne rezultate.

Kljub temu pa ugotavljamo, da se je odsotnost zaradi bolezni zmanjšala:

- v letu 2014 – nižja za ca 15 % v primerjavi z letom 2013
- v letu 2015 – nižja za ca 17 % v primerjavi z letom 2013

Pri tem so se zmanjšali tudi stroški, povezani z bolniško odsotnostjo (manj ur, manj stroška).

Bolj pa so pomembna dejstva, ki jih ne moremo izmeriti v denarju:

- preventiva za boljše zdravje v prihodnosti,
- okrepljen imunski sistem,
- z manj bolečine, z več energije smo učinkovitejši,
- dober vpliv na okolico, boljši odnos v službi in doma

Z ZDRAVIM IN ZADOVOLJNIM DELAVCEM SE USTVARJALNI KROG NIKOLI NE USTAVI

V letu 2015 smo se prijavi na razpis za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu s programom:

Z ZDRAVIM IN ZADOVOLJNIM DELAVCEM SE USTVARJALNI KROG NIKOLI NE USTAVI

Na razpisu, kljub dobremu programu, nismo bili uspešni, ker so imeli prednost projekti, ki so opredeljevali več ciljnih skupin oziroma so bili pripravljeni za množičnost sodelovanja.

Z ZDRAVIM IN ZADOVOLJNIM DELAVCEM SE USTVARJALNI KROG NIKOLI NE USTAVI

Ob prijavi na razpis smo pripravili tudi nov **Program promocije zdravja na delovnem mestu**, v katerem je opredeljeno:

- izboljšanje delovnega okolja,
- preprečevanje poškodb na delu in izven dela,
- izboljšanje organizacijskih ukrepov,
- spodbujanje k zdravi prehrani,
- spodbujanje k telesni aktivnosti.

Ob izvajanju vseh aktivnosti iz Programa in vsakodnevnim 15-minutnim aktivnim odmorom pričakujemo naslednje koristi:

- manjši stroški, povezanih z boleznimi in bolniško odsotnostjo,
- manj bolniškega staleža,
- manjša fluktuacija delovne sile,
- povečanje kakovosti izdelkov in storitev,
- povečanje produktivnosti,
- povečanje zadovoljstva zaposlenih in strank,
- izboljšanje ugleda organizacije.

PRIKAZ RAZGIBALNIH VAJ

g. STANE ISKRA

Aktivnosti iz programa:

-krepitev mišic medeničnega obroča (globoke trebušne in hrbtne mišice ter mišice medeničnega dna),

-dihalna vadba – značilnost programa je v tem, da vključujemo naravno dihanje v vse dihalne strukture. Na ta način se v večji meri spodbuja dinamika v organizmu,

-vadba sproščanja (meditacija v gibanju - Čigong) – umirjeno in naravno gibanje, združeno s sproščenim dihanjem, odstranjuje razpršene misli in občutke, ki slabijo energijo in povzročajo stresno situacijo in trdoto v mišicah.

V kratki predstavitvi programa so izbrane vaje, ki se po svoji naravi razlikujejo od delovnih gibov in prisiljene telesne drže.

Z ZDRAVIM IN ZADOVOLJNIM DELAVCEM SE USTVARJALNI KROG NIKOLI NE USTAVI

*„Nekatere naše najboljše ideje so se porodile,
ker smo svoje inženirje pustili, da se potepajo tam,
kjer se še angeli bojijo hoditi.”
Henry Ford*

Hvala za vašo pozornost!