

Priporočila za promocijo telesne dejavnosti v delovnem okolju

Besedilo pripravili:

Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter.

nacionalna promotorka zdravja

andrea.backovic-jurican@ivz-rs.si

in

Mojca Janežič, dipl. fiziot.

strokovna sodelavka

mojca.janezic@ivz-rs.si

Inštitut za varovanje zdravja

Center za preprečevanje kroničnih bolezni CINDI

Promocija zdravja pri delu mora postati del politike delovne organizacije/podjetja in vsi zaposleni morajo imeti možnost aktivnega sodelovanja pri promociji zdravja na delovnem mestu, zato predhodno **ugotovite potrebe zaposlenih** z anketo ali pogovori.

Samo dobro načrtovani in ustrezno implementirani ter sistematično spremljani ukrepi za promocijo zdravja na delovnem mestu delovni organizaciji/podjetju **prinesejo številne koristi** kot so: ekonomske prednosti z manjšo odsotnostjo zaposlenih z dela in zmanjšanjem števila poškodb pri delu, povečana učinkovitost, zadovoljstvo in motivacija zaposlenih, večja kvaliteta produktov in storitev, povečanje ugleda podjetja in zadovoljstvo strank/ odjemalcev.

Priporočila/ukrepi za promocijo telesne dejavnosti na delovnem mestu:

- Ustanovite delovno skupino za promocijo zdravja, ki bo delovala znotraj organizacije in bo načrtovala, spremljala, implementirala in vrednotila ukrepe promocije zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu.
- Razvijte politiko telesne dejavnosti kot promocije zdravja na delovnem mestu.
- Vprašajte zaposlene, kakšni programi telesne dejavnosti jih zanimajo.
- Motivirajte ustrezno število zaposlenih za specialno usposabljanje zato, da le-ti postanejo promotorji zdravja znotraj delovne organizacije.
- Obveščajte jih o aktivnostih in motivirajte za telesno dejavnost.
- Vzpodbudite zaposlene k aktivnemu življenjskemu slogu.
- Promovirajte hojo po stopnicah namesto vožnjo z dvigali.
- Nudite zaposlenim parkirna mesta nekoliko stran od podjetja, tako bodo zaposleni prehodili vsaj kratko razdaljo do svojega delovnega mesta.
- Vzpodbudite jih, da kako postajo prej izstopijo iz avtobusa in preostali del poti do delovnega mesta prepešajo.
- Spodbujajte kolesarjenje ali rolanje na delovno mesto, tako da jim zagotovite urejeno, privlačno in varno pot do službe in z nje, stojala za kolesa in varne kolesarnice, tuše na delovnem mestu itd.
- Omogočite kolesa v podjetju, ki si jih lahko izposodiš za pot na sestanke ali za aktiven odmor.
- Zagotovite zaposlenim posojila brez obresti za nakup kolesa.

- Razvijte nagradni točkovni sistem za zaposlene, ki temelji na aktivnostih, ki jih posamezniki pogosto izvajajo in koristijo zdravju (npr. pešačenje ali kolesarjenje v službo in iz nje, redno ukvarjanje s športno rekreacijo).
- Razglasite delavca meseca oziroma tistega, ki je najboljši primer dobre prakse v določenem mesecu in razstavite njegovo fotografijo, podelite mu certifikat oziroma denarno nagrado itd.
- Organizirajte dneve, tedne in mesece zdravja.
- Pridružite se pobudam ob posameznih svetovnih dnevih, kot 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) itd.
- Vpeljite aktivne odmore oziroma odmore, namenjene gibanju in izvedbi izbranih telesnih vaj.
- Aktivne odmore izvajajte organizirano v skupini ali individualno.
- Spodbujate zaposlene k aktivnemu odmoru na svežem zraku.
- Začnite delovni dan s programom raztezanja.
- Spodbujajte zaposlene, naj se raje sprehodijo do sodelavčeve pisarne kot uporabljajo telefon ali elektronsko pošto.
- Načrtujte 10-minutno peš »turo« znotraj ali zunaj delovnega mesta.
- Vključite informacijsko točko o zdravju in promociji telesne dejavnosti na dnevni red vseh sestankov v podjetju.
- Razdelite letake z vsebino o telesni dejavnosti in tem, kako biti telesno dejaven.
- Polepite plakate o telesni dejavnosti na in okoli delovnega mesta.
- Nalepite plakat o hoji po stopnicah poleg dvigala, da vzpodbudite uporabo stopnic namesto dvigala.
- Vključite sporočila o telesni dejavnosti in popustih za vadbo v interni časopis ali plačilno listo zaposlenih.
- Pošljite zaposlenim tedensko sporočilo o telesni dejavnosti prek elektronske pošte.
- Opremite prikazovalnike zaslona na računalnikih zaposlenih z vsebino, povezano s telesno dejavnostjo.
- Omogočite na delovnem mestu prikazovalnik, ki prikazuje sporočila, povezana s telesno dejavnostjo, in informacije o možnih aktivnostih, klubih, skupinah in dosežkih.
- Izobraževalno vsebino s telesnimi vajami predvajajte v menzi ali na območjih delovnega mesta, kjer zaposleni preživljajo krajše prekinitve dela oziroma odmore.
- Zaposlenim, ki so redno telesno dejavni, omogočite nekoliko podaljšan odmor za malico/kosilo, tako da bodo imeli čas za gibanje in zdrav obrok po njem.
- Dovolite posameznikom, da lahko nekajkrat na mesec vzamejo dodatne pol ure prosto med časom kosila za hojo, tek, plavanje, obisk fitnesa itd.
- Imejte fleksibilni 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.
- Zagotovite fitnes, športno igrišče ali športno dvorano zaposlenim oziroma dogovorite se za popuste v lokalnih športnih klubih.
- 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 vikende, kjer lahko z različnimi aktivnostmi spodbudimo k druženju, zdravi tekmovalnosti in gradnji timskega vzdušja.
- Prosite zdravstvenega ali športnega strokovnjaka za predstavitev telesne dejavnosti, oceno zdravstvenega in kondicijskega stanja.

- Spodbudite zaposlene, da se redno (vsako pomlad in jesen) udeležujejo brezplačnih testiranj telesne zmogljivosti v svoji lokalni skupnosti (npr. preizkusov hoje na 2 km, ki jih organizira lokalni zdravstveni dom ali športno društvo).
- Zagotovite možnost kontinuiranega svetovanja glede telesne dejavnosti zaposlenim.
- Zagotovite kontinuirane izobraževalne programe o zdravju, kot so programi za obvladovanje telesne mase, bolečine v hrbtenici, stresa, opuščanje kajenja, učenje nordijske hoje ali plesa ipd.
- Spodbudite zdravstveno ogrožene zaposlene za preventivni pregled pri svojem osebem zdravniku in/ali specialistu medicine dela in športa ter vključitev v brezplačen program svetovanja za zdravje/zdravstveno vzgojene delavnice za ogrožene (življenjski slog, preizkus hoje, dejavniki tveganja, zdrava prehrana, telesna dejavnost - gibanje, zdravo hujšanje in opuščanje kajenja) ali individualno svetovanju pri prekomernem pitju alkohola in opuščanju kajenja.
- Pomagajte zaposlenim najti podporno skupino ali posameznika z namenom medsebojne podpore.
- Zagotovite sredstva in izobraževanje – časopise, okrožnice, vodiče, dneve zdravja, zunanje strokovnjake itd.
- Vsi ukrepi naj se sistematično spremljajo, vrednotijo, po potrebi dopolnjujejo in nadaljujejo.

VIRI:

- Divjak, M., Backović Juričan, A. in Janežič, M. Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu. V: Berčič, Herman (ur.). *Zbornik 7. kongresa športne rekreacije, [Ptuj, 16.-18. oktober, 2008] : [prispevki strokovnih predavanj in predstavitev]*. Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije, 2008, str. 60-72.
- Janežič, M. *Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu*. Diplomsko delo. Zdravstvena fakulteta Univerze v Ljubljani, Ljubljana, 2008.
- British Heart Foundation. <http://www.bhf.org.uk/thinkfit/article.asp?secID=1590&secondlevel=1592&thirdlevel=1&artID=7270>. <15.12.2007>
- Kelly, F (1998). *Guidelines on improving the physical fitness of employees*. Bilthoven: WHO European Centre for Environment and Health. http://www.who.int/occupational_health/publications/eurfitness/en/. <15.12.2007>
- CCOHS. <http://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/backexercises.html>. <02.01.2008>
- Quality criteria of workplace health promotion. Essen: Federal association of company health insurance funds. [http://www.enwhp.org/index.php?id=29&no_cache=1&sword_list\[\]=quality&sword_list\[\]=criteria](http://www.enwhp.org/index.php?id=29&no_cache=1&sword_list[]=quality&sword_list[]=criteria). <13.01.2008>
- SAHW. <http://www.sahw.co.uk/main-section/workplace-topics/physical-exercise.cfm>. <02.03.2008>