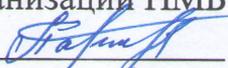


«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзной
организации НМБУ «СШОР»


В.И. Парменова
«30» 12 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НМБУ «СШОР»


О.Ю. Полубояров
«30» 12 2020 г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



НМБУ «СШОР»
Новокуйбышевск

Введение

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Работающие граждане составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае являются они сами. Для того чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени, и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте (далее - программа) - это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижении конкретных измеримых результатов. В долгосрочной перспективе компании, внедряющие корпоративную программу укрепления здоровья работников, потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Корпоративная программа НМБУ «СШОР» включает в себя 4 блока по наиболее актуальным направлениям: по отказу от курения и алкоголя, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

Цель программы: создание в школе необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни с учётом отраслевой специфики, условий труда и комплексного влияния на здоровье работающих факторов производственного процесса.

Сроки реализации программы: 2021-2025 гг.

Для успешной реализации программы приказом по учреждению создается рабочая группа по укреплению здоровья на рабочем месте, определяется ее персональный состав и функциональные задачи. Руководитель рабочей группы является координатором всех направлений ее деятельности, взаимодействуя с

высшим руководством как в плановом порядке, так и по вопросам, требующим оперативного решения.

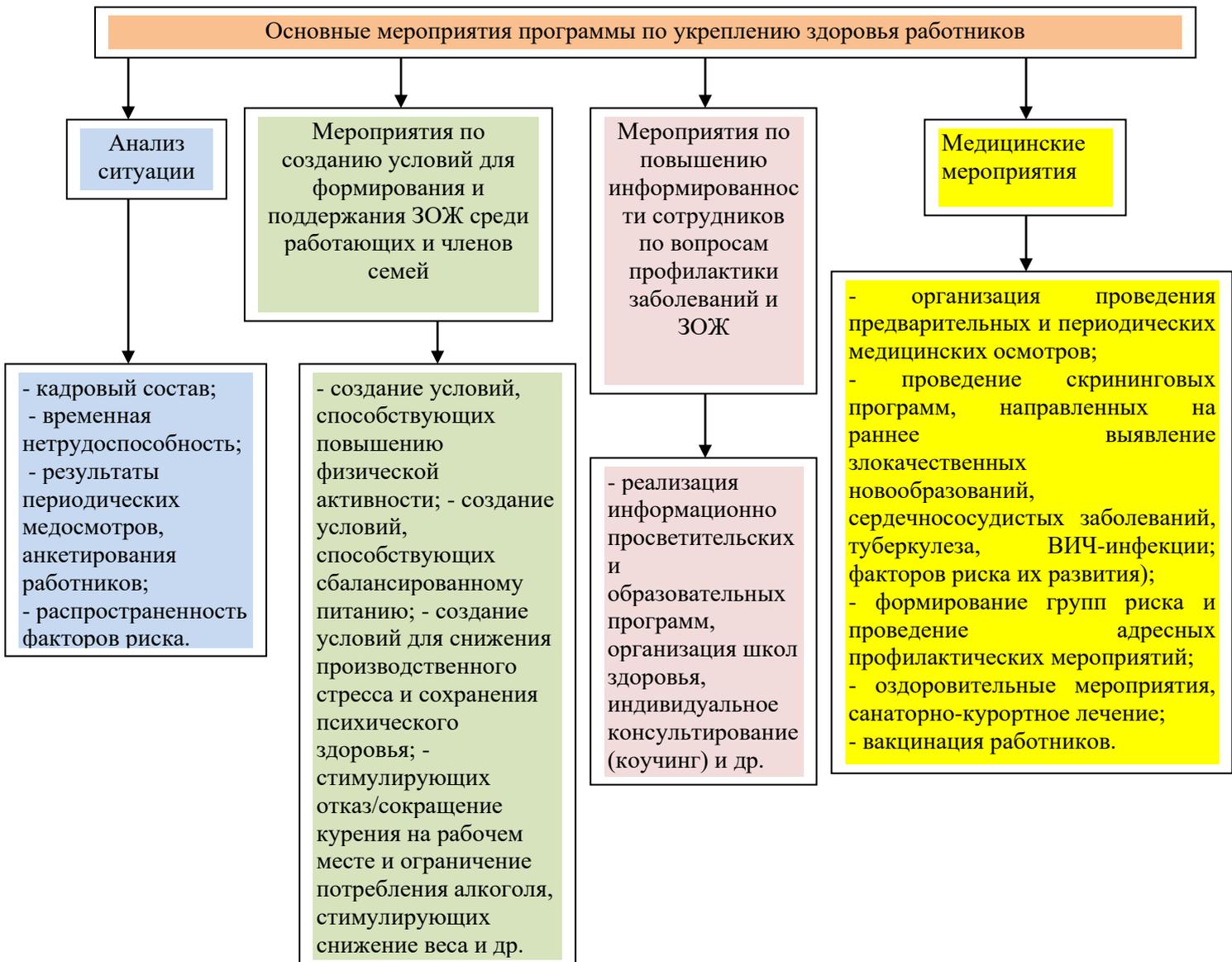
Рабочая группа фактически является органом управления корпоративной программой укрепления здоровья работающих.

Цель рабочей группы - планирование, разработка мероприятий, контроль мер укрепления здоровья работающих, мониторинг и оценка программы.

Состав рабочей группы должен включать представителей по возможности основных сторон, заинтересованных в программе укрепления здоровья работающих:

- кадровой службы;
- службы охраны и безопасности труда;
- медицинской службы;
- профсоюза;
- других работников

Основные направления деятельности по реализации программы



Основные мероприятия программы

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной в Приложении, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок, в том числе гриппа, кори, дифтерии, гепатита В.
3. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.
4. Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
5. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
6. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте и пр.
7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
8. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в тренажерном кабинете, в кабинете ЛФК и др.).

9. Приобретение необходимой бытовой техники для мест приема пищи в структурных подразделениях учреждения, оборудование санитарных комнат в соответствии с СанПиН.

10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной в приложении, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и я сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.

2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.

3. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

4. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

6. Повышение лояльности работников к руководству.
7. Улучшение имиджа спортивной школы по мнению работников и повышение их мотивации.
8. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
9. Увеличение прибыли учреждения при снижении расходов и росте доходов.

Оценка эффективности реализации программы

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников



Оценка эффективности программы проводится путем опроса (анкетирования) сотрудников

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:

- сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
- увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете, расположенной в приложении;
- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание и пр.

Если у сотрудника сформирована потребность заботиться о своем здоровье, то эффект информирования и консультаций – максимальный.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ: Поддержка администрацией организации и участие самих руководителей в программе. Более широкое использование индивидуальных мотиваций: денежные и неденежные стимулы для тех, кто участвует в программе и добивается результатов. Расширение набора предлагаемых мероприятий и их индивидуализация.

МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ: Эффективные коммуникации посредством разнообразных каналов: от электронных до личных. Участие сотрудников в разработке программы. Создание благоприятствующей среды в организации за счет улучшения рабочей обстановки, поддержки со стороны администрации и родственников сотрудников и т.д.

Блок 1. Отказ от курения и алкоголя

Блок № 1



1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Проведение Кампании «Некурящее подразделение», в основе которой лежит создание в коллективе обстановки поддержки сотрудников, желающих бросить курить. Каждому сотруднику, бросившему курить, вручается приз/благодарность от администрации организации.

4. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.

5. Проведение массовых мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.

6. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику в холле организации.

7. Подготовка информационных материалов по вопросу вреда курения для курящих сотрудников, организация консультаций психолога для желающих бросить курить.

8. Проведение мероприятий, направленных на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи.

Отказ от курения, ограничение потребления алкоголя – мощные факторы профилактики артериальной гипертензии!



Блок № 2



Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Проведение ежегодной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проведение гимнастики в подразделениях. Завершать «Недели физической активности» предлагаем «Лестничными пробами» - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и артериального давления. По итогам «Недели физической активности» выбирается самый активный сотрудник. Победители получают поощрение/вознаграждение.

2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте.

3. Проведение спортивных мероприятий, спартакиад, турниров, спортивных конкурсов, велопробегов.

4. Проведение ежегодной Корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

Выгоды от физической активности

- Снижение АД
- Улучшение липидного обмена
- Улучшение углеводного обмена
- Нормализация массы тела
- Улучшение состояния костей и суставов
- Повышение физической работоспособности
- Улучшение настроения и качества жизни
- Нормализация сна
- **Увеличение продолжительности жизни**



Блок № 3



Блок 3. Мероприятия по сохранению психологического здоровья и благополучия

1. Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.
2. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
3. Проведение «Кружков благополучия»

ЦЕЛЬ - создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.

«Кружки благополучия» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.

Приблизительный список тем для обсуждения с рабочим коллективом:

- ✓ Проведение линейными руководителями дискуссий для обсуждения способов выполнения рабочих задач, обсуждение адекватного уровня рабочей нагрузки (возможность влиять на рабочий процесс)
- ✓ Обсуждение с работниками возможности развивать их профессиональные навыки
- ✓ Повышение осведомлённости работников по вопросам профилактики агрессии, насилия, принуждения на рабочем месте
- ✓ Обсуждение внедрение стандартов психологического благополучия на рабочем месте
- ✓ Обсуждение вопросов создания «здорового» рабочего окружения, позволяющего повысить производительность труда, создание условий для взаимоподдержки (эргономика рабочего места, перерывы и др.)
- ✓ Обсуждение возможности введения гибкого графика на рабочем месте



Блок 4. Мероприятия, направленные на здоровое питание.

Блок № 4



1. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса. Целевая аудитория – сотрудники с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения Кампании предлагается снизить ИМТ на две единицы. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

2. Проведение Кампании «Овощи и фрукты пять раз в день и чаще» с целью стимуляции сотрудников к большему употреблению в пищу овощей и фруктов, состоящей из трех компонентов: образовательного (получение сотрудниками информации о здоровом питании), конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору 10 рецептов блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами), еженедельных тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, с организацией викторин с вопросами по здоровому питанию.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.



Уважаемый сотрудник!

В спортивной школе запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.
Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34
2. 35 - 54
3. 55 - 74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю
2. 3 - 4 раза в неделю
3. 1 - 2 дня в неделю
4. 1 - 3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко

2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) _____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) _____
10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут - 1 час
3. 1 - 3 часа
4. 3 - 5 часов
5. 5 - 8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать) _____

1. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ШКОЛЕ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) _____

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения " __ " _____ 20__ г.

Благодарим за участие!