Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Утверждено приказом
директора МБУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
№ 6-ОД от 24.01.2024

Корпоративная программа сохранения здоровья на рабочем месте сотрудников СШ « Киокушинкай» г. Перми «Начни с себя! Живи здоровым!»

(срок реализации 3 года)

Пермь, 2024

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников СШ « Киокушинкай г. Перми путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирования здорового климата в коллективе, повышения эффективности деятельности всех сотрудников.

Цели программы:

1. Позитивное изменение отношения сотрудников спортивной школы к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

2. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников спортивной школы и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.

4. Улучшение психологического климата в коллективе.

Задачи программы:

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.

2. Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ, заболеваний на ранних стадиях, контроль прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.

3. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.

4. Создание условий для ведения здорового образа жизни.

5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников спортивной школы, изменение отношения к своему здоровью.

2. Снижение заболеваемости и инвалидизации сотрудников спортивной школы.

3. Увеличение продолжительности жизни.

4. Повышение численности сотрудников спортивной школы, ведущих здоровый образ жизни.

Порядок реализации программы:

В рамках реализации Корпоративной программы предусмотрено проведение организационных мероприятий.

Организационные мероприятия:

Мероприятие № 1 «Жизнь – это движение!»

Мероприятие № 2 «Здоровое питание – это легко!»

Мероприятие № 3 «Территория без табака»

Мероприятие № 4 «Управляй стрессом»

Мероприятие № 5 «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Организационные мероприятия:

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц в каждом структурном подразделении за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.

3. Разработка индивидуальной программы по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте в каждом структурном подразделении, разработка плана реализации мероприятий (сетевого графика).

4. Проведение инструктажа персонала в каждом структурном подразделении, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.

5. Организация руководителями структурных подразделений контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации, организация медицинской помощи при отказе от табака.

6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (частичная компенсация путевок и пр., с привлечением профсоюзной организации) и другое.

Мероприятие № 1: «Жизнь – это движение!»

Цель данного мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

Проведение и активное участие сотрудников в командных спортивных мероприятиях (в том числе семейных): корпоративная игра в баскетбол и проведение спортивных эстафет; посещение восстановительного центра СШ; проведение в каждом структурном подразделении производственной гимнастики, зарядки на рабочем месте (ежедневно), различных физкультминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников. Еженедельный оздоровительный кросс тренерского состава.

Мероприятие № 2: «Здоровое питание – это легко!»

Цель данного мероприятия - стимулирование сотрудников правильно питаться, потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников:

- создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками структурных подразделений;

- организация Акций внутри сотрудников спортивной школы «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной» (1 раз в квартал);

- организация конкурсов здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» среди структурных подразделений (1 раз в 6 месяцев).

В рамках данного мероприятия реализовать индивидуальный проект «Сбрось лишнее!», целью которого является оказание консультативной помощи сотрудникам с избыточным весом снизить вес, изменить и сформировать здоровые привычки питания и образа жизни. Принять участие в проекте могут сотрудники каждого структурного подразделения спортивной школы, имеющие избыточную массу тела (с индексом массы тела (ИМТ) более 27). Срок реализации проекта: 9 месяцев. Сотрудникам предлагается снизить за этот период индекс массы тела на две единицы.

Мероприятие № 3: «Территория без табака!»

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территориях спортивной школы, помощь в отказе от табакокурения. Исключение «мест для курения» с организацией контроля заведующим структурных подразделений.

С целью помочь сотрудникам отказаться от курения будет реализован индивидуальный проект «Дыши полной грудью!».

Мероприятие № 4: «Управляй стрессом»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия рекомендуется плановая (утверждение плана) работа с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

Мероприятие № 5: «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Цель данного мероприятия - продвижение приоритетов здорового образа жизни в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», с обязательным сопровождением активной пропагандой в социальных сетях. Для участия в данном мероприятии необходимо добавиться в группу «Краевой центр медицинской профилактики г. Пермь » в социальной сети «В контакте» по адресу: https://vk.com/pkcmp59

Участники группы в течение года должны рассказывать о своем участии в различных мероприятиях, направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни у своих родных и друзей, в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов с хештегом #ЖИВИ ЗДОРОВЫМ,ПЕРМЬ! на своей странице, также размещать эти материалы в группе краевого центра медицинской профилактики и способствовать тому, чтобы их друзья также регистрировались в указанной группе, совершали репост этих материалов и материалов группы в своих аккаунтах.

Победителями в данном мероприятии будут признаны те авторы, чьи сообщения наберут больше всего лайков, комментариев и репостов.