

Принято на общем собрании

трудового коллектива

Протокол № 1.

от 03.02 2022г.

Утверждаю:

Директор МБУ Спортивная школа
Саянского района

Патрушев Б.А



Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МБУ Спортивная школа Саянского района

Срок реализации программы 2023 – 2026 г.

с.Агинское, 2022г.

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника учреждения многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

- Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. 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, участие в соревнованиях между трудовыми коллективами учреждений района и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

6. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

5. Участие в ежегодной корпоративной спартакиаде по нескольким видам спорта.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, а также «Здоровый перекус» и «Правильная тарелка».

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

3. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

5. Оформление мест для курения вне территории учреждения: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

2. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия.

3. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

4. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.

- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа учреждения.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Разработка анкеты. Анкетирование сотрудников. Анализ. Корректировка плана мероприятий на календарный год	Январь (ежегодно)	МБУ Спортивная школа Саянского района (далее СШ)	Инструктор-методист
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Инструктаж	По графику инструктажа	СШ	Ответственные по охране труда
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Прохождение планового медицинского осмотра сотрудниками; диспансеризация	По графику	КГБУЗ «Саянская районная больница»	Специалист по кадровой работе
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация	По графику Национального календаря профилактических прививок.	КГБУЗ «Саянская районная больница»	Специалист по кадровой работе
5	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение культурно-массовым мероприятий района, МДК, кино и т.п.	В течение года	В соответствии с мероприятием	Заместитель руководителя
6	Создание уголков здоровья	Размещение тематических плакатов	В течение года	СШ	Заведующий хозяйством
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Зарядка на рабочем месте	Ежедневно	СШ	Самостоятельно

2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Формирование команды. Участие в мероприятиях района.	В соответствии с физкультурно-спортивным календарным планом	В соответствии с мероприятием	Инструктор-методист
3	Выполнение норм ГТО.	Выполнение норм ГТО	В течение года. По согласованию сотрудников	Площадки ГТО	Инструктор – методист
4	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Подготовка команды и участие в ежегодной корпоративной спартакиаде по нескольким видам спорта.	В соответствии с физкультурно-спортивным календарным планом	В соответствии с мероприятием	Директор, инструктор-методист
5	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Активный отдых	По согласованию сотрудников	Зоны для активного отдыха Саянского района	Инструктор-методист
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, а также «Здоровый перекус» и «Правильная тарелка».	Изготовление буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников.	В течение года	СШ	За изготовление-заместитель директора, за распространение-инструктор-методист
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования.	2 раза в год	СШ	Заместитель директора
2	Мероприятия в День отказа от курения.	Разработка буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников. Участие в общерайонной тематической акции.	В течение года	СШ	СШ, МКУ «Отдел культуры администрации Саянского района» (по согласованию), МБУ МЦ «Саяны»

					(по согласованию),
3	Организация мест для курения.	Организация и оформление мест для курения.	При необходимости	СШ	Директор, заведующий хозяйством
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Разработка буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников. Участие учреждения в тематических общерайонных акциях.	В течение года	СШ	Заместитель директора СШ, МКУ «Отдел культуры администрации Саянского района» (по согласованию), МБУ МЦ «Саяны» (по согласованию),
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия	Возможное обустройство рабочего места сотрудника.	При необходимости	СШ	Самостоятельно
2	Урегулирование конфликтных ситуаций, возникающих между сотрудниками.	Удовлетворение потребностей сотрудников, не доведение до неразрешимости конфликта, примирительные меры.	При необходимости	СШ	Директор