

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО
«СШОР «Северная Олимпия»
А.В. Колегов
2023 г.



Корпоративная программа

«Укрепление здоровья на рабочем месте»

Сыктывкар, 2023

Программа «Укрепления здоровья на рабочем месте»

на 2023 – 2027 гг. (далее - программа)

Паспорт программы

Ответственный Исполнитель программы	Менеджер
Участники программы	Трудовой коллектив МАУ ДО «СШОР «Северная Олимпия»
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в МАОУ ДО СШОР «Северная Олимпия» г. Сыктывкар, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников спортивной школы.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.6. Проведение для работников профилактических мероприятий.7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива спортивной школы.9. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.

Основные показатели (индикаторы) программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков. 3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	С 2023 по 2027 год, без разделения на этапы
Ресурсное обеспечение реализации программы	Финансирование программы из внебюджетных средств
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 6. Снижение риска заболеваемости работников. 7. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников МАУ ДО СШОР «Северная Олимпия». 10. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 11. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

1. Актуальность

Охрана здоровья работающих является одной из наиболее важных областей соприкосновения интересов предприятий и государства. С одной стороны, предприятиям необходимы здоровые работники, с другой стороны, состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Плохое здоровье работников влечет за собой существенные издержки предприятия: высокие расходы на медицинское обслуживание работников; прямые потери производительности, связанные с пропусками рабочего времени по болезни; косвенные потери продуктивности, обусловленные вредными привычками, выходом на работу нездоровых сотрудников.

Вместе с тем плохое здоровье приводит к преждевременной смерти экономически наиболее эффективной части населения-людей трудоспособного возраста и прогрессирующей трудонедостаточности. Ведущими причинами преждевременной смертности и инвалидизации населения, в том числе и трудоспособного, являются неинфекционные заболевания: сердечно – сосудистые, онкологические, бронхо – легочные, сахарный диабет.

В 2018 году вклад в общую смертность болезней системы кровообращения составил 46,8%, новообразований - 16,3%, болезней органов пищеварения - 5,2%, болезней органов дыхания - 3,3%.¹

Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами риска: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Воздействие на основные факторы риска позволит предотвратить, по меньшей мере, 80% болезней сердца, инсультов и случаев диабета, а также 40% случаев рака.²

Основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является здоровый образ жизни. Увеличение доли лиц, ведущих здоровый образ жизни, является одной из стратегических целей развития Российской Федерации до 2024 года, указанной в национальном проекте «Демография».

¹ Приказ МЗ РФ от 15 января 2020 г. N 8 «Об утверждении стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»

² При разработке программы использованы материалы с сайта ВОЗ <https://goo.su/6HWO>

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте - это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста.

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. Реализация практик по расширению физической активности, контролю питания, сокращению пагубного употребления алкоголя и курения при включении их в корпоративные программы укрепления здоровья работников позволяет существенно снизить трудовые потери вследствие снижения временной трудоспособности, а в долгосрочной перспективе – инвалидизации и смертности.

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах заболеваний могут не только улучшить здоровье работников, но и сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

2. Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников МАУ ДО СШОР «Северная Олимпия».

По содержанию: образовательные (семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т.п.).

3. Цель и задачи

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

Задачи:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации 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 рабочем месте.

4. Направления планирования мероприятий

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
 - Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности.
 - Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива спортивной школы.
 - Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
 - Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
 - Формирование мотивации на здоровое питание;
 - Формирование установки на отказ от вредных привычек;
 - Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
 - Формирование стрессоустойчивости.

5. Механизмы и мероприятия

5.1 Организационные мероприятия

1. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система

контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий.

2. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
4. Организация культурного досуга сотрудников.
5. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации.

5.2 Мероприятия, направленные на повышение физической активности

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. Использование гаджета "шагомер" для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе выполнения норм ВФСК ГТО.
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.
6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

7. Участие работников в спортивных соревнованиях "Папа, мама, я - спортивная семья".

5.3 Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
2. "Чистая вода" в организации.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.
4. Участие в проекте "Демография "Основы здорового питания", обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания".

5.4 Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 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. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.
3. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

5.5 Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
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 взаимности поддержки и доверия.