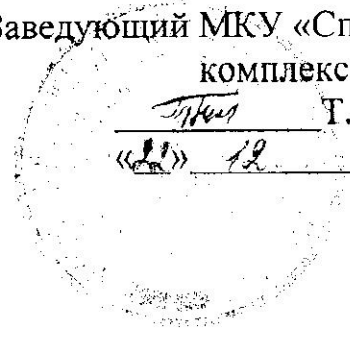


Приложение к приказу № 137-ос
от 22.12.2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКУ «Спортивный
комплекс «Нерика»



Т.В. Носков Т.В. Носков
«12» 12 2022г.

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников
организации МКУ «Спортивный комплекс Северо-Енисейского района
«Нерика»

гп Северо-Енисейский, 2022

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 организации 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 организации 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 организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) 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 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 инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

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

3. Организация спортивного досуга сотрудников: игра в волейбол.

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

спортивного клуба)

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

2. Участие в программе выполнения нормативов комплекса ГТО.

3. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

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

5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

6. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

7. Организация соревнований в обеденное время по волейболу.

8. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

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

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

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

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

3. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

4. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

5. Учредить систему экономических санкций.

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. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи,

поощрение общения сотрудников друг с другом.

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

3. 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 организации 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 потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- 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	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажей	ежеквартально	Здание бассейна нежилое здание физкультурно-спортивного центра	С.В. Баженов
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	ежегодно	Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Северо-Енисейская районная больница»	С.А. Замбер, С. В. Белова
3	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Ежегодно	Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Северо-Енисейская районная больница»	С.В. Белова
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Игра в волейбол	Еженедельно в будние дни	здание физкультурно-спортивного центра	Т.В. Носков, А.А. Гриднева, А.В. Гримбаум
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Участие в соревнованиях	Еженедельно	Здание бассейна, нежилое здание физкультурно-спортивного центра, лыжная трасса	Т.В. Носков, А.А. Гриднева, А.В. Гримбаум
2	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Выполнение норм ГТО	Ежедневно	Здание бассейна нежилое	Т.В. Носков, А.А. Гриднева, С.С. Попов, Д.А.

				здание физкультурно-спортивного центра, лыжная трасса	Шестаков
3	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Участие в соревнованиях	Согласно утверждённому календарному плану физкультурно-спортивных мероприятий	нежилое здание физкультурно-спортивного центра	А.А. Гриднева
4	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Участие в акции «На работу-на велосипеде»	3 квартал ежегодно	гп Северо-Енисейский	М.М. Гурина
5	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	ежегодно	гп Северо-Енисейский	А.А. Гриднева Т.В. Носков
6	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, плавание	ежегодно	гп Северо-Енисейский	А.А. Гриднева Т.В. Носков
7	Соревнования в обеденное время по волейболу, баскетболу и большому теннису	Проведение игр по волейболу, баскетболу и большому теннису	еженедельно	Гп Северо-Енисейский	Т.В. Носков, А.А. Гриднева, А.В. Гримбаум
8	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта	Участие в соревнованиях	Ежеквартально	Гп Северо-Енисейский	А.А. Гриднева, А.В. Гримбаум

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Оборудование специальных мест для приема пищи	Оборудование специальных мест для приема пищи	ежедневно	Здание бассейна нежилое здание физкультурно-спортивного центра	С.А. Замбер
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Охрана здоровья граждан от воздействия табачного дыма	ежедневно	Здание бассейна нежилое здание физкультурно-спортивного центра	С.А. Замбер
2	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.		ежедневно	Здание бассейна нежилое здание физкультурно-спортивного центра	С.А. Замбер
3	Оборудование кабинета по оказанию помощи курящим		ежедневно	Здание бассейна нежилое здание физкультурно-спортивного центра	С.А. Замбер
4	Учреждение системы экономических санкций		ежедневно	Здание бассейна нежилое здание физкультурно-спортивного центра	Т.В. Носков
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	ежедневно	Здание бассейна нежилое здание физкультурно-спортивного центра	С.А. Замбер
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации,	консультации	ежедневно	Здание бассейна	Т.В. Носков

	семинары управлению конфликтными ситуациями.	по			нежилое здание физкультурно -спортивного центра	
--	---	----	--	--	---	--