

Утверждаю:
Начальник отдела
физической культуры, спорта
и молодежной политики
администрации Северо-Енисейского
района.


В.А.Соловьев

Приказ № 91-ОС от 23.12.2022 г.

Типовая корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
администрации Северо-Енисейского района
на 2023-2025 г

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 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, организации соревнований между трудовыми коллективами и прочее.

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 системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и прочее.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника».

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

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

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. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

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

9. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

Блок 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.

2. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

3. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

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

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. 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.

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.

2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

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

5. 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 трудопотерь 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.

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	Контроль АД, измерение веса, роста	По плану работы	Бассейн «Аяхта» ул. Фабричная 1Б, медкабинет	Начальник отдела физической культуры, спорта и молодежной политики В. А. Соловьев, медсестра бассейна «Аяхта»
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажей работников	По плану работы	Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо-Енисейского района	специалист по надзору за содержанием объектов подведомственной сети учреждений отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Периодический медицинский осмотр, диспансеризация	1 раз год	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Специалист по кадрам отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
4	Проведение вакцинации работников в	Проведение вакцинации	По плану на	КГБУЗ «Северо-	Специалист по

	рамках Национального календаря профилактических прививок		2022-2025 гг.	Енисейская РБ»	кадрам отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Поощрение по итогам года	В конце года	Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо-Енисейского района	Начальник отдела физической культуры, спорта и молодежной политики В.А.Соловьев
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение музея золотодобычи Северо-Енисейского района, выставки			Начальник отдела физической культуры, спорта и молодежной политики В.А.Соловьев
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника».	Оформление на каждого работника	В течении года	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Инструктор-методист по физической культуре, спорту и ВФСК "ГТО" отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
8	Создание уголков здоровья	Оформление уголков здоровья	январь -март	Отдел физической культуры, спорта и	Специалист по физической

						молодежной политики администрации Северо-Енисейского района, МКУ СК «Нерика»	культуре отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
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	Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером	Ежедневно с 12.00 12.15	Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо-Енисейского района	Инструктор-методист по физической культуре, спорту и ВФСК "ГТО" отдела физической культуры, спорта и молодежной политики		
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Участие в поселковых и районных мероприятиях	В течении года	Спортивный зал, стадион	Инструктор-методист по физической культуре, спорту и ВФСК "ГТО" отдела физической культуры, спорта и молодежной политики		
3	Сдача норм ГТО.	Выполнение видов испытания ВФСК ГТО	В течении года	Спортивный зал, стадион	Инструктор-методист по		

					физической культуре, спорту и ВФСК "ГТО" отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
4	Занятия в группе «Фитнес»	Занятия сотрудников в группе по фитнесу	По расписанию	Зал оздоровительной гимнастики	Инструктор-методист по физической культуре, спорту и ВФСК "ГТО" отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Участие детей сотрудников с детьми в спортивных мероприятиях	В течении года	Спортивный зал	Инструктор-методист по физической культуре, спорту и ВФСК "ГТО" отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя	Проведение акции «На работу на велосипеде»	Май-сентябрь	гп Северо-Елисейский	Начальник отдела физической культуры, спорта и

	без автомобиля».					молодежной политики В.А.Соловьев
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Спортивные мероприятия	Июнь-август	Стадион		Начальник отдела физической культуры, спорта и молодежной политики В.А.Соловьев
8	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Участие в спортивных мероприятиях работников с участием членов семей	В течении года	Северо-Енисейский район		Инструктор-методист по физической культуре, спорту и ВФСК "ГТО" отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
9	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Соревнования по дартсу в нерабочее время	январь-апрель	Спортивный зал		Начальник отдела физической культуры, спорта и молодежной политики В.А.Соловьев
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	Проведение лекций по здоровому питанию	2 раза в год Весна, осень	Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо-		Медсестра бассейна «Аяхта»

	области питания				Енисейского района	
2	Конкурс здоровых рецептов.	Проведение конкурса «здоровые рецепты» между сотрудниками отдела	май		Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо-Енисейского района	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением						
1	Мероприятия в День отказа от курения.	Проведение акции день отказа от курения	Ежегодно 31 мая		Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо-Енисейского района	Начальник отдела физической культуры, спорта и молодежной политики В.А.Соловьев
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Размещение информационных плакатов о вреде курения	В течении года		Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо-Енисейского района	Системный администратор отдела физической культуры, спорта и молодежной политики
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Размещение информации	Январь		МКУ СК «Нерика»	Заведующий МКУ СК «Нерика» Т.В.Носков
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя						
1	Информирование сотрудников о влиянии	Размещение информационных	В течении года		МКУ СК «Нерика»	Системный

	на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	плакатов о вреде алкоголя		администратор отдела физической культуры, спорта и молодежной политики М.Б. Шевелева Заведующий МКУ СК «Нерика» Т.В.Носков
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение семинара «Формирование устойчивой морально-психологической атмосферы в коллективе»	В течении года	Начальник отдела физической культуры, спорта и молодежной политики В.А.Соловьев
				Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо- Енисейского района