



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. начальника
МКУ «АСФ» Казаков А.В.
Приказ МКУ «АСФ»
от «22» декабря 2023 № 193

Программа
укрепления здоровья сотрудников
Муниципального казенного учреждения
«Аварийно-спасательное формирование Северо-Енисейского района»
на 2024-2026 годы

гп Северо-Енисейский
2024

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 времени 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

здоровьеформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Настоящая 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 настоящей 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. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля,

обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

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.

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

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музея, выставок, фестивалей и культурно-спортивных мероприятий проводимых в Северо-Енисейском районе.

6. Создание уголков здоровья (спортивный уголок).

Блок 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.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей.

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

7. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

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 эксперта в области питания.

2. 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 (за исключением специально отведенных мест) 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 учреждения).

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 для курения вне территории предприятия: 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.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

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

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.

5. Работа комнаты психоэмоциональной разгрузки.

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 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	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажей	в дни приема на работу/1раз в 6 мес.	МКУ «АСФ»	Руководитель учреждения
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Периодический медосмотр, диспансеризация	сентябрь	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Руководитель учреждения
3	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок, спортивно-массовых мероприятий и др.)	Участие в фестивале подледный лов в п. Вельмо, фестиваль «СЭВЭКИ»	апрель, август	п. Вельмо	Руководитель учреждения
4	Создание уголков здоровья (спортивных уголков)	Выделение места, приобретение спортивного имущества	в течение года	МКУ «АСФ»	Руководитель учреждения
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика (для лиц непрерывно работающих за компьютерами)	Расслабляющие упражнения	ежедневно	МКУ «АСФ»	Руководители подразделений
2	Сдача норм ГТО	Выполнение физических упражнений	в течение года	Центральный стадион, комплекс НЭРИКА	Руководители подразделений
3	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, летний отдых.	Участие в фестивале подледный лов в п. Вельмо, фестиваль «СЭВЭКИ»/ вызд для отдыха на природу	апрель, июнь, август	п. Вельмо	Руководитель учреждения/ руководители подразделений
4	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Метание дротиков с расстояния 2 метра	раз в квартал	МКУ «АСФ»	Старшие дежурной смены
5	Приобретение спортивного инвентаря	Приобретение дротиков	февраль	МКУ «АСФ»	Руководитель

					учреждения
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).	Размещение плакатов в помещениях приема пищи	апрель	МКУ «АСФ»	Руководитель учреждения
2	Оборудование специальных мест для приема пищи	Приобретение (при необходимости, по мере износа) столовых приборов, кухонной мебели, посуды	в течение года	МКУ «АСФ»	Руководитель учреждения
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения	Размещение соответствующих плакатов в местах курения	февраль	МКУ «АСФ»	Руководитель учреждения
2	Организация мест для курения.	Издание соответствующего приказа, оборудование мест	декабрь	МКУ «АСФ»	Руководитель учреждения
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Размещение знаков о запрете курения	март	МКУ «АСФ»	Руководитель учреждения
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Размещение наглядной информации в помещении учреждения	март	МКУ «АСФ»	Руководитель учреждения
2	Безалкогольные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Проведение совместных субботников, выезд на природу (футбол, волейбол)	май-сентябрь	гп северо-Енисейский, п. Новая-Калами, п. Брянка	Руководитель учреждения/руководители подразделений
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Изучение тематики по управлению	Профессиональное обучение	февраль-март	МКУ «АСФ»	старшие дежурных

	конфликтными ситуациями в рамках психологической подготовки	(подготовка) личного состава	(согласно расписанию занятий)		смен
2	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Приобретение необходимого имущества (при необходимости)	в течение года	МКУ «АСФ»	