

ПРИКАЗ21.05.2024№ 32/0

г. Новосибирск

**Об утверждении корпоративной программы по укреплению здоровья
работников
ГАУ НСО «Дирекция спортивных мероприятий»**

Во исполнение пункта 6.1. Протокола заседания межведомственной комиссии по реализации мер, направленных на формирование среды, способствующей формированию здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование системы мотивации населения Новосибирской области к здоровому образу жизни от 20.03.2024,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить корпоративную программу по укреплению здоровья работников ГАУ НСО «Дирекция спортивных мероприятий (далее – Корпоративная программа).
2. Менеджеру по связям с общественностью Шиловой В.Р. опубликовать Корпоративную программу на сайте ГАУ НСО «Дирекция спортивных мероприятий».
3. Корпоративная программа вступает в силу со дня опубликования.
4. Секретарю руководителя (Ржеутской Н.Ю.) приказ объявить заинтересованным лицам под роспись и ознакомить с программой.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



С.А. Буньков

Утверждена приказом
ГАУ НСО «Дирекция
спортивных мероприятий»
от 21.05.2024 № 32/0

**Корпоративная программа по укреплению здоровья работников
ГАУ НСО «Дирекция спортивных мероприятий»
«Будь здоров!»**

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 государственного автономного учреждения Новосибирской области «Дирекция спортивных мероприятий» (далее – учреждение) 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 учреждения 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 учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в учреждении, 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 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 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, организации соревнований между трудовыми коллективами 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 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, культурных мероприятий, выставок и пр.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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

2. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на

велосипеде», «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. Предоставление работникам возможности бесплатно посещать спортивные комплексы.

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.

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

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

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. 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. 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.

6. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в организации.

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. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

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

3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше

потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность

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.

6. Оборудование 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 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.
- Увеличение национального дохода.

План мероприятий

№	Наименование и описание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Ожидаемый результат
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Ежегодно	Петросян Е.О.	Выявление факторов, влияющих на здоровье сотрудников, получение общих сведений о состоянии здоровья сотрудников.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев производственного травматизма.	Однократно, в отношении принимаемых на работу в учреждение	Шуклина Л.А.	Полное исключение случаев производственного травматизма.
3	Диспансеризации сотрудников. Добровольное прохождение диспансеризации в удобное для сотрудников учреждения время.	Ежегодно	Шуклина Л.А.	Снижение доли сотрудников, нуждающихся в длительном стационарном или амбулаторном лечении. Увеличение продолжительности и качества жизни сотрудников учреждения.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок. Добровольная вакцинация в удобное для	Ежегодно	Шуклина Л.А.	Снижение доли сотрудников, нуждающихся в длительном

	сотрудников учреждения время.			стационарном или амбулаторном лечении. Увеличение продолжительности и качества жизни сотрудников учреждения.
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по укреплению здорового образа жизни.	По результатам проведения мероприятий	Волков В.В.	Увеличение доли сотрудников, стремящихся к здоровому образу жизни.
Мероприятия, направленные на повышение физической активности				
1	Пятнадцатиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	Петросян Е.О.	Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности
2	Сдача норм ГТО сотрудниками учреждения.	Ежегодно	Зузуля И.А.	Снижение доли сотрудников с низким уровнем тренированности
4	Занятия на спортивных комплексах			Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности
	Свободное катание на катке	Каждую субботу с 10-45 до 12-00	Гибельгаус Д.В.	
	Плавание	Каждое воскресенье с 18 до 20	Логвинов Д.В.	
	Тренажерный зал, сауна			
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Неделя без автомобиля».	В сроки проведения акций	Максимов А.С.	Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической

6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Ежемесячно	Быкова К.В.	активности
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	2 раза в год	Ахапова Н.А.	Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности
8	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Ежеквартально	Полянский С.Н.	Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности

Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организации образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Ежемесячно	Шилова В.Р.	Увеличение доли сотрудников, питающихся рационально. Улучшение состояния здоровья сотрудников.
2	Конкурс здоровых рецептов.	Сентябрь каждого года	Шилова В.Р.	Увеличение доли сотрудников, питающихся рационально. Улучшение состояния здоровья сотрудников.
Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
1	Мероприятия в День отказа от курения.	3-ий четверг ноября каждого года	Полянский С.Н.	Увеличение доли сотрудников,

				отказавшихся от курения
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	На постоянной основе	Шилова В.Р.	Увеличение доли сотрудников, отказавшихся от курения
3	Организация мест для курения.	На постоянной основе	Гибельгаус Д.В. Логвинов Д.В. Мануйленко Н.А.	Увеличение доли сотрудников, отказавшихся от курения
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	На постоянной основе	Гибельгаус Д.В. Логвинов Д.В. Мануйленко Н.А.	Увеличение доли сотрудников, отказавшихся от курения
5	Оформление мест общего пользования дегекторами дыма.	На постоянной основе	Лазаренко Е.В.	Увеличение доли сотрудников, отказавшихся от курения
Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.			Увеличение доли сотрудников, отказавшихся от алкоголя;
				сотрудников снизивших потребление алкоголя.
2	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.			Увеличение доли сотрудников, отказавшихся от алкоголя;
				сотрудников снизивших

			потребление алкоголя.	
Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	На постоянной основе	Гибельгаус Д.В. Логвинов Д.В.	Повышения уровня удовлетворенности от работы. Снижение уровня текучести кадров.
2	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	На постоянной основе	Гибельгаус Д.В. Логвинов Д.В.	Повышения уровня удовлетворенности от работы. Снижение уровня текучести кадров
3	Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию (организация культурного досуга сотрудников, экскурсий и пр.)	Периодически	Ахапова Н.А.	Повышения уровня удовлетворенности от работы. Снижение уровня текучести кадров