

Утверждено
приказом МБУК «ЦНХТ «ДКиТ»
от 29.12.2022 № 113-о/д

Корпоративная программа по укреплению здоровья
работников МБУК «ЦНХТ «ДКиТ»

2022 год

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности

I. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия работников Муниципального бюджетного учреждения культуры «Центр народного художественного творчества «Дворец культуры и техники» (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 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 здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность работников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

II. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

III. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья работников учреждения являются:

- Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников 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.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

IV. Основные мероприятия

1. Организационные мероприятия:

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

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

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

1.6. Организация культурного и спортивного досуга работников.

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности:

2.1. Использование десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2.2. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

2.3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для работников на постоянной основе.

2.4. Участие в выполнении норм ГТО.

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

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

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

2.8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

2.9. Участие работников в спортивных соревнованиях - «Папа, мама, я - спортивная семья».

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

3.1. 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.

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

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением:

4.1. 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 учреждения.

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

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

4.4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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

4.6. Оформление мест для курения вне территории учреждения: место

для курения должно быть обозначено соответствующим знаком.

5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя:

5.1. Информирование работников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

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

6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом:

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

6.2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

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

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

6.5. 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.

V. Ожидаемые результаты эффективности

1. В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников учреждения предполагаются следующие результаты:

1. Увеличение доли лиц с физической активностью;

2. Увеличение доли работников, ведущих здоровый образ жизни;

3. Увеличение работоспособности сотрудников;

4. Уменьшение количества больничных листов по причине временной нетрудоспособности сотрудников.