



**ZDRAVJE IN
PRODUKTIVNOST NA
DELOVNEM MESTU**

Telesna aktivnost in šport

Cilj modula:

- Glavni cilj tega modela je opredeliti pomen in vlogo TELESNE DEJAVNOSTI IN ŠPORTA na delovnem mestu ter predstaviti nekaj praktičnih idej pri spodbujanju tega med zaposlenimi.



Cilji:

Cilj tega modula je opredeliti vlogo telesne dejavnosti in športa v povezavi s produktivnostjo zaposlenih na delovnem mestu ter ponuditi praktične ideje in primere vodstvu, kako spodbuditi zaposlene, da imajo več telesne dejavnosti ves dan.

Namen:

- Pomembnost & vloga telesne dejavnosti in športa
- Prednosti telesne dejavnosti in športa na delovnem mestu
- Kako spodbuditi zaposlene k večji telesni aktivnosti
- Praktične ideje in primeri telesne aktivnosti pri delu





Pomembnost & vloga telesne dejavnosti in športa

Fizična neaktivnost je zaskrbljujoče dejstvo, ki vpliva na družbo. Povezuje se s povečanim tveganjem za vrsto zdravstvenih razmer, vključno s koronarno boleznijo srca (CHD), možgansko kapjo, osteoporozo, rakom, sladkorno boleznijo tipa 2, debelostjo in težavami z duševnim zdravjem.



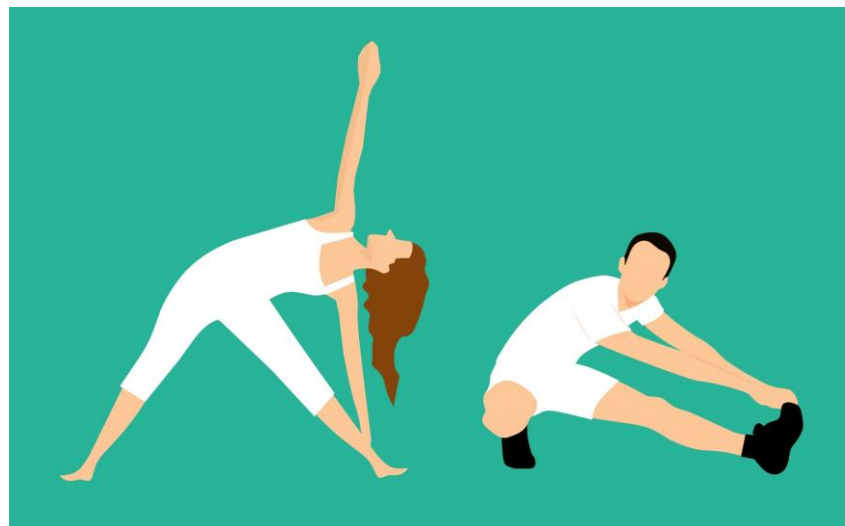
Šibko zdravje zaposlenih je povezano tudi s stroški, izgubo produktivnosti, predčasno upokojitvijo, fluktuacijo zaposlenih in odsotnostjo z dela (dolgoročna bolniška stroški zaposlovanja začasnih delavcev).



Pomembnost & vloga telesne dejavnosti in športa

Z vsakodnevno 30 minutno zmerno vadbo bi lahko pripomogli k naslednjih resnim obolenjem:

- ✓ Bolezni srca
- ✓ Diabetes
- ✓ Visok krvni tlak
- ✓ Kap
- ✓ Različne vrste raka
- ✓ Depresija



Pomembnost & vloga telesne dejavnosti in športa

Glede na Eurobarometer o športu in telesni dejavnosti (marec, 2018): večina fizičnih aktivnosti poteka v neformalnem okolju, npr. v parku in na prostem (40 %) ali doma (32 %) ali na poti med domom in službo, šolo ali trgovinami. Kljub temu 15 % Evropejk ne hodi niti 10 minut v tednu, 12 % pa jih hodi več kot 8,5 ure na dan.

Te številke poudarjajo ključno vlogo, ki jo imajo delodajalci pri obravnavanju in spodbujanju telesne dejavnosti na delovnem mestu.



Pomembnost & vloga telesne dejavnosti in športa

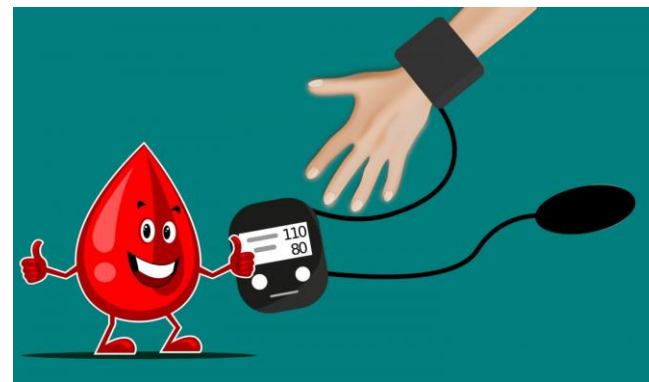
Nedavna študija z imenom "Telesna dejavnost na delovnem mestu – pregled literature in študije primerov najboljše prakse", ki je bila izvedena na pobudo Evropske komisije, poroča o vedno večjem dokazu, da ima telesna aktivnost na delovnem mestu pozitiven učinek na telesno dejavnost na splošno.

- ✓ **Trdni odnosi** – sodelovanje v skupinskih aktivnostih v zaprtih prostorih ali na prostem je odličen način za krepitev timskega duha in timskega dela
- ✓ **Občutek pripadnosti** – biti del ekipe in imeti nek skupen cilj privede do dragocenega občutka pripadnosti, ki se ga zlahka prenese na delovne naloge.



Pomembnost & vloga telesne dejavnosti in športa

- ✓ **Večja ustvarjalnost** – človeško telo je po fizični aktivnosti polno energije, um je odprt za nove ideje, miselni procesi pa se lažje sprožijo



- ✓ **Dobro počutje po sproščanju endorfina** – dokazano je bilo, da šport spodbuja hormone sreče, kar je precej koristno tudi za delovni proces; srečni zaposleni so namreč bolj produktivni in učinkoviti



Pomembnost & vloga telesne dejavnosti in športa

- ✓ **Zmanjšanje stresa** – šport in telesna aktivnost preusmerjata fokus s težav in izzivov v srečo in pozitivnost, kar zaposlenim pomaga pri lažjem in hitrejšem iskanju rešitev.
- ✓ **Odkritje nečesa, v čemer smo dobri** – priložnost, da poiščete nov hobi ali športno dejavnost: verjemite mi vaši zaposleni vam bodo za to hvaležni 😊





Prednosti telesne dejavnosti in športa na delovnem mestu

- ✓ Izboljšanje morale zaposlenih,
- ✓ zmanjšanje odsotnosti zaposlenih z dela,
- ✓ povečanje produktivnosti zaposlenih,
- ✓ ohranjanje in/ali povečanje zadrževanja zaposlenih in nižja stopnja fluktuacije
- ✓ povečanje ugleda delodajalca, ki naj bi cenil zdravje in dobro počutje zaposlenih,
- ✓ prispevanje k zdravju širše skupnosti,
- ✓ izboljšanje duševnega zdravja in počutja,
- ✓ izboljšanje koncentracije in duševne budnosti,
- ✓ pomoč zaposlenim pri hujšanju ali ohranjanju primerne telesne teže,
- ✓ preprečevanje številnih kroničnih bolezni in drugih zdravstvenih težav.



Veste, da vaši zaposleni potrebujejo telesno aktivnost, da ostanejo zdravi.

Ste vedeli, da lahko telesna aktivnost tudi takoj privede k boljšemu počutju?



Izboljša
razpoloženje



Izboljša
osredotočenost



Zmanjšuje stres



Izboljša spanec



Kako lahko delodajalci pomagajo zaposlenim povečati telesno aktivnost?

1. Ohranjaje kulture zdravja.
2. Trdna podpora vodstva.
3. Razvoj partnerstev in socialne podpore.
4. Uporaba obstoječih virov.
5. Ustvarjanje izobraževalne kampanje na ravni skupnosti.
6. Spodbujanje koristi fizične dejavnosti na ključnih informacijskih točkah na delovnem mestu.



Obstajajo različni pristopi pri zagotavljanju telesne dejavnosti in športa zaposlenim – delodajalci lahko svojim zaposlenim ponudijo članstvo v telovadnici ali multisport kartico, da si lahko izberejo športne dejavnosti v prostorih tretje osebe ali pa lahko take dejavnosti organizirajo in zagotavljajo v svojih prostorih pod lastnimi pogoji, torej v pisarni ali na prostem. Kombinacija obeh je možna.

Zunanje

- > Članstvo v telovadnici
- > Kartice za športne dejavnosti
- > Dostop do športnega tekmovanja

Interno

- > Športna oprema/ objekti za rekreacijo
- > Športni izzivi
- > Energizatorji (športni odmori)





Praktične ideje in primeri telesne aktivnosti pri delu:

- Namestitev telovadnice na kraju samem ali vključno s članstvom v telovadnici kot del plačnih paketov
- Organiziranje skupinskih sprehodov med odmori za kosilo ali sestankov med sprehodi
- Spodbujanje delavcev, da se na kosilo odpravijo ven.



Praktične ideje in primeri telesne aktivnosti pri delu:

- Nastavite tiskalnike in druge pisarniške dodatke, ki se pogosto uporabljajo nekaj korakov stran od delovnega mesta, da spodbudite ljudi, da vstanejo in se premikajo.
- Zagotavljanje informacij o lokalnih ekipnih športih in športnih dejavnostih
- Organizirajte tekmovanje med oddelki podjetja /športni izziv/



Praktične ideje in primeri telesne aktivnosti pri delu:

- Oblikovanje internih športnih skupin.
- Spodbujanje uporabe stopnic, ki naj bodo varne in privlačne.
- Spodbujanje "aktivnega prevoza" (kolesarjenje ali hoja na delo), npr. z omogočanjem shrambe za kolesa. Zagotavljanje tušev in/ali garderobe.



Praktične ideje in primeri telesne aktivnosti pri delu

Športni izzivi so še en odličen način, da spodbudimo zaposlene k telesni aktivnosti. To je tudi način za sprožitev motivacije, timskega duha, konkurenčnosti in produktivnosti.

- Pohodni izziv – zaposlene razdelite v skupine in jih spodbudite, da v določenem časovnem obdobju napravijo čim več korakov. Pri tem jim korake lahko merite s pomočjo GPS ure.
- Plezanje na vrh – razdeljeni v ekipe (lahko je tudi po oddelkih) se zaposlene spodbuja, da se čim dlje hodijo na določen hrib.
- Maraton teka.



Praktične ideje in primeri telesne aktivnosti pri delu

Multisport kartica je odličen način za zagotavljanje fizične aktivnosti vašega osebja. To za veliko podjetij in njihovih zaposlenih predstavlja veliko prednost. Kartica daje dostop do široke mreže športnih in drugih dejavnosti.

Nekatere od glavnih prednosti multisport kartic so:

Zaposleni lahko med telovadnicami prosto izbirajo.

Poleg telovadb ponuja dostop do številnih drugih dejavnosti, kot so tenis, plavanje, badminton, različne skupinske vaje itd.

Na voljo so tudi aktivnosti na prostem, kot na primer jadranje.



Viri in reference:

<https://medium.com/@ironceo/6-reasons-how-sports-can-greatly-improve-productivity-in-a-business-19a597087e9f>

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/9fc2b8a0-e537-11e7-9749-01aa75ed71a1/language-en/format-PDF/source-56006094>

https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en

<https://www.getactivecornwall.co.uk/healthy-living/workplace-physical-activity-sport/>

<https://www.bodycare.com.au/the-benefits-of-physical-activity-in-the-workplace/>

https://ec.europa.eu/sport/news/workplace-physical-activity-programmes-literature-review-study-shows-positive-effects_en

<https://www.usc.edu.au/media/3089/Physicalactivityintheworkplaceaguide.pdf>

<https://www.healthyworkinglives.scot/resources/publications/Documents/promoting-physical-activity-in-the-workplace.pdf>

<https://www.boalogistics.com/logistics/exercise-affect-workplace-productivity-ruby-rodriguez/>





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

