



**ЗДРАВЕ И  
ПРОДУКТИВНОСТ НА  
РАБОТНОТО МЯСТО**

**Физическа активност и  
спорт**

## Цел на модула:

- Основната цел на този модел е да определи значението и ролята на ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЙНОСТ И СПОРТА на работното място, както и да представи някои практически идеи за насърчаването му сред служителите.



## Цели:

Тази тема има за цел да идентифицира ролята на физическата активност и спорта по отношение на производителността на служителите на работното място, както и да предостави практически идеи и примери на мениджърите как да насърчават служителите да имат повече физическа активност през целия ден.

## В този модул ще разгледаме:

- Значението и ролята на физическата активност и спорта
- Ползи от физическата активност и спорта на работното място
- Как да насърчим служителите да имат повече физическа активност
- Практически идеи и примери за физическа активност по време на работа



## Значението и ролята на физическата активност и спорта

Физическото бездействие е основна грижа, която оказва влияние върху обществото. Той е свързан с повишен риск от редица здравословни състояния, включително исхимична болест на сърцето (ИБС), инсулт, остеопороза, рак, диабет тип 2, затлъстяване и психични проблеми.

Влошеното здраве на персонала има отражение върху разходите за бизнеса чрез понижена производителност, ранно пенсиониране, текучество на персонала и отсъствия (както чрез дългосрочно болнично заплащане, така и заради разходите за временен персонал).





## Значението и ролята на физическата активност и спорта

Само 30 минути умерени упражнения на ден може да допринесе за защита от:

- ✓ Сърдечни заболявания
- ✓ Диабет
- ✓ Високо кръвно налягане
- ✓ Инсулт
- ✓ Различни видове рак
- ✓ Депресия



## Значението и ролята на физическата активност и спорта

Според Евробарометър за спорта и физическата активност (март 2018 г.): по-голямата част от физическата активност се извършва в неформални условия, като **паркове и на открито (40%)** или **у дома (32%)**, или по време на пътуването между дома и работата, училището или магазините. И все пак **15% от европейците изобщо не ходят** по 10 минути наведнъж в седмичен период, **а 12% седят повече от 8,5 часа на ден.**

Тези цифри подчертават решаващата роля, която работодателите имат за справяне и насърчаване на физическата активност на работното място.



## Значението и ролята на физическата активност и спорта

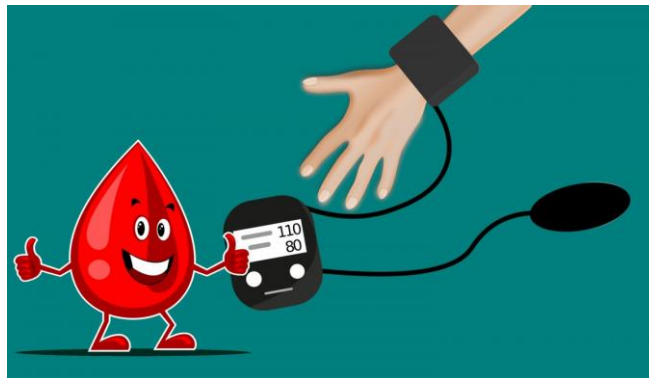
Неотдавнашно проучване, наречено „Физическа активност на работното място - преглед на литературата и казуси на най-добри практики“, проведено по инициатива на Европейската комисия, отчита все повече доказателства, че физическата активност на работното място има положителен ефект върху поведението на физическата активност като цяло.

- ✓ **Изградете силни отношения** - участието в организирани от компанията групови дейности на закрито или на открито е отличен начин за засилване на екипния дух и работата в екип
- ✓ **Развийте чувство за принос и принадлежност** - да бъдете част от екип и да имате обща цел, към която да се стремите, развива ценно чувство за принос и принадлежност, което лесно се прехвърля към работните задачи



## Значението и ролята на физическата активност и спорта

- ✓ **Подобрете креативността** - в резултат на физическа активност човешкото тяло се зарежда и тонизира, умът е отворен за нови идеи; „Мисленето извън кутията“ се задейства



- ✓ **Чувствайте се добре от освобождаването на ендорфин** - доказано е, че спортът улеснява производството на хормоните на щастието, което е доста полезно и за работния процес, щастливите работници са по-продуктивни и ефективни



## Значението и ролята на физическата активност и спорта

- ✓ **Намалете стреса** - спортът и физическата активност изместват фокуса от проблемите и предизвикателствата към щастие и позитивизъм, които помагат на служителите да намират решения по-лесно и по-бързо
- ✓ **Открийте нещо, което те обичат или са добри** - възможност да намерите ново хоби или спортна дейност: поварвайте ми, вашите служители ще ви бъдат благодарни за това 😊





## Ползи от физическата активност и спорта на работното място

- ✓ подобряване на морала на служителите
- ✓ намаляване на отсъствието на служителите от работа
- ✓ повишаване на производителността на служителите
- ✓ поддържане и / или увеличаване на задържането на служителите и по-ниска скорост на текучество
- ✓ подобрете репутацията си на работодател, за когото се смята, че цени здравето и благосъстоянието на служителите
- ✓ да допринесе за здравето на по-широката общност
- ✓ подобряване на психичното здраве и благосъстояние
- ✓ подобряване на концентрацията и умствената бдителност
- ✓ помогнете на служителите да отслабнат или да поддържат здравословно тегло
- ✓ предотвратяване на редица хронични заболявания и други здравословни проблеми



Знаете, че вашите служители имат нужда от физическа активност, за да останат здрави.  
**Но знаете ли, че това може да им помогне да се почувстват по-добре веднага?**



Подобреете  
настроението им



Засилете фокуса им



Намалете стреса им



Подобреете съня им



## Как работодателите могат да помогнат на служителите да увеличат физическата активност?

1. Изградете здравна култура.
2. Лидерите трябва да предоставят силна, активна и видима подкрепа
3. Развийте партньорства и социална подкрепа
4. Първо използвайте съществуващите ресурси.
5. Създайте образователна кампания в цялата общност
6. Популяризирайте ползите от физическата активност в ключови информационни точки на работното място



Има различни подходи при осигуряване на физическа активност и спорт на служителите - работодателите могат да предложат членство във фитнес зала или мултиспорт карта на своите служители, за да могат да упражняват в помещения на трета страна, или да организират и предоставят такива дейности в своите помещения сами. условия, т.е. в офиса или на открито. Възможна е и комбинация от двете, което би било високо оценено.

### Изнесени

- > Членство в спортна зала
- > Спортни карти
- > Достъп до спортни състезания

### Вътрешни

- > Спортно оборудване / съоръжения за отдих
- > Спортни предизвикателства
- > Енергизатори (спортни почивки)





## Практически идеи и примери за физическа активност по време на работа:

- Инсталиране на фитнес на място или включване на членство във фитнес като част от пакетите за заплати
- Организиране на разходки в екип по време на обедни почивки или ходене на срещи
- Насърчете работниците да излязат от офиса на обяд



## Практически идеи и примери за физическа активност по време на работа:

- Поставете принтерите и други често използвани офис аксесоари далеч от работните станции, за да насърчите хората да стават и да се движат.
- Предоставяйте информация за местните отборни спортове и занимания с упражнения
- Организирайте състезание между фирмени отдели / спортно предизвикателство /



## Практически идеи и примери за физическа активност по време на работа:

- Създайте вътрешнофирмени спортни дружества, където служителите могат да се регистрират и групират заедно, за да практикуват любимия си спорт
- Насърчавайте използването на стълби, като например с помощта на табели или като правите стълбищата и привлекателни
- Насърчавайте „активен транспорт“ (колхозене или ходене пеша до работа), например като предлагате съхранение на велосипеди. Осигурете душове и / или съблекални.



## Практически идеи и примери за физическа активност по време на работа

Спортните предизвикателства са друг чудесен начин да насърчите служителите да предприемат някаква физическа активност. Това е и начин да се предизвика мотивация, екипен дух, конкурентоспособност, стремеж към победа и в крайна сметка **производителност**.

- Пешеходно предизвикателство - накарайте служителите си да се разделят на екипи и да ги насърчите да направят най-много стъпки за определен период от време, проследявайки тяхната активност чрез носимо проследяващо устройство като GPS часовниците
- Изкачване до върха - разделяне на екипи (може и по отдели) служителите се насърчават да се изкачат до определен планински хълм за възможно най-кратко време
- Маратон с бягане



## Практически идеи и примери за физическа активност по време на работа

Мултиспорт картите са чудесен начин да осигурите физическа активност на персонала си. Това е предпочитан вариант за много компании и техните служители. Картата дава достъп до широка мрежа от фитнес зали и други дейности.

### Някои от основните предимства на мултиспорт карти са :

- ✓ Служителят е свободен да избира при свои условия коя фитнес зала да посети
- ✓ Освен спортни зали, той предлага достъп до широк спектър от други дейности като тенис, плуване, бадминтон, различни групови упражнения и др.
- ✓ Предлагат се и дейности на открито, като ветроходство, кану-кааяк



## ИЗТОЧНИЦИ:

<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://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://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

