



ZDRAVÍ A PRODUKTIVITA NA PRACOVISTI

Fyzická aktivita a sport

Cíle modulu

- Hlavním cílem tohoto modulu je definovat význam a roli FYZICKÉ AKTIVITY A SPORTU na pracovišti a také představit některé praktické nápady, jak zaměstnance ke sportu povzbudit.



Záměr:

Toto téma si klade za cíl najít roli fyzické aktivity a sportu ve vztahu k produktivitě zaměstnanců na pracovišti, a také poskytnout manažerům praktické nápady a příklady, jak povzbudit zaměstnance k větší fyzické aktivitě během dne.

Cíle:

- Připomenout důležitost a role fyzické aktivity a sportu
- Ukázat výhody fyzické aktivity a sportu na pracovišti
- Předložit tipy, jak povzbudit zaměstnance k větší fyzické aktivitě
- Dát praktické nápady a příklady pohybové aktivity v práci



Důležitost a role fyzické aktivity a sportu

Fyzická nečinnost je hlavním problémem, který má dopad na naši společnost. To souvisí se zvýšeným rizikem řady zdravotních komplikací, včetně srdečních chorob, cévní mozkové příhody, osteoporózy, rakoviny, cukrovky typu 2, obezity a problémů duševního zdraví.

Špatné zdraví zaměstnanců má pro firmy důsledky ve formě nákladů způsobených ztrátou výroby, předčasným odchodem do důchodu, fluktuací zaměstnanců a absencí (dlouhodobé nemocenské dávky, nebo náklady na dočasné zaměstnance).



Důležitost a role fyzické aktivity a sportu

Mezi závažná onemocnění, před nimiž může poskytnout ochranu 30 minut mírného cvičení denně, patří:

- ✓ Srdeční choroby
- ✓ Cukrovka
- ✓ Vysoký krevní tlak
- ✓ Mrtvice
- ✓ Různé typy rakoviny
- ✓ Deprese



Důležitost a role fyzické aktivity a sportu

Podle Eurobarometru o sportu a fyzické aktivitě (březen 2018):

Většina fyzické aktivity probíhá v neformálním prostředí, jako jsou **venkovní prostředí, parky (40%), domov (32%)** nebo během cesty mezi domovem a prací, školou nebo obchody. Přesto 15% Evropanů nenachodí vcelku ani 10 minut týdně a **12% sedí déle než 8,5 hodiny denně.**

Tato čísla zdůrazňují zásadní roli, kterou mají zaměstnavatelé při řešení a podpoře fyzické aktivity na pracovišti.



Důležitost a role fyzické aktivity a sportu

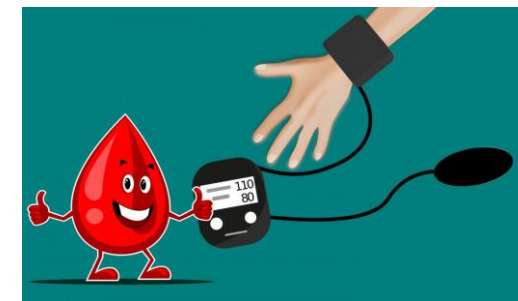
Nedávná studie „*Fyzická aktivita na pracovišti - přehled literatury a případové studie osvědčených postupů*“, provedená z podnětu Evropské komise, přináší důkaz, že fyzická aktivita na pracovišti má pozitivní vliv na obecnou fyzickou aktivitu.

- ✓ **Budujte pevné vztahy** - účast na skupinových vnitřních i venkovních aktivitách organizovaných firmou je vynikající způsob, jak posílit týmového ducha a týmovou práci
- ✓ **Rozvíjet pocit přínosu a sounáležitosti** - být součástí týmu a mít společný cíl vytváří pocit přínosu a sounáležitosti, který se snadno přenáší na pracovní úkoly



Důležitost a role fyzické aktivity a sportu

- ✓ **Zvyšte kreativitu** – výsledkem fyzické aktivity je to, že lidské tělo je nabitě energií a v harmonii. Mysl je otevřená novým nápadům a je připravena na tzv. “thinking out of the box” (nekonvenční myšlení)
- ✓ **Dobrý pocit z uvolňování endorfinů** - bylo prokázáno, že sport podporuje vyplavování hormonů štěstí, to je výhodné i pro pracovní proces, protože šťastní pracovníci jsou produktivnější a efektivnější



Důležitost a role fyzické aktivity a sportu

- ✓ **Omezte stres** - sport a fyzická aktivita přesouvají pozornost od problémů a výzev ke štěstí a pozitivismu, což zaměstnancům pomáhá snáze a rychleji hledat řešení
- ✓ **Objevte něco, co mají rádi nebo v čem jsou dobří** - příležitost najít nový koníček nebo sportovní aktivitu pro vaše zaměstnance: věřte, že vám za to budou vděční 😊



Důležitost a role fyzické aktivity a sportu

- ✓ zlepšete morálku zaměstnanců
- ✓ snížete absenci zaměstnanců v práci
- ✓ zvýšete produktivitu zaměstnanců
- ✓ udržte si zaměstnance a snížete jejich fluktuaci
- ✓ zvýšete svou reputaci jako zaměstnavatel, který oceňuje zdraví a pohodu zaměstnanců
- ✓ přispívejte ke zdraví širší komunity
- ✓ zlepšete duševní zdraví a pohodu
- ✓ zlepšete koncentraci a duševní bdělost
- ✓ pomozte zaměstnancům zhubnout nebo si udržet zdravou váhu
- ✓ předcházejte řadě chronických onemocnění a dalších zdravotních problémů



Víte, že vaši zaměstnanci potřebují fyzickou aktivitu, aby zůstali zdraví?
A věděli jste, že fyzická aktivita může pomoci cítit se lépe hned?



Zlepšete jim náladu



Zlepšete jejich soustředění



Snižte jejich stres



Zlepšete jim spánek



Jak mohou zaměstnavatelé pomoci zaměstnancům zvýšit fyzickou aktivitu?

1. Budujte kulturu zdraví
2. Vedoucí by měli poskytovat silnou, aktivní a viditelnou podporu
3. Rozvíjejte partnerství a sociální podporu
4. Nejprve použijte existující zdroje
5. Vytvořte vzdělávací kampaň pro celou komunitu
6. Podporujte výhody fyzické aktivity na nástěnkách na pracovišti



Pro poskytování fyzické aktivity a sportu zaměstnancům existují různé přístupy - zaměstnavatelé mohou svým zaměstnancům nabídnout členství v tělocvičně nebo multisport kartu, aby mohli cvičit v prostorách třetích stran. Nebo si takové aktivity mohou zorganizovat a poskytovat sami ve svých prostorách, tj. v kanceláři nebo venku. Kombinace obou je také možná a bývá velmi ceněna.

Třetí strana

- > Členství v tělocvičně
- > Sportovní karty
- > Přístup k sportovním soutěžím

Vlastní prostory

- > Sportovní vybavení / rekreační zařízení
- > Sportovní výzvy
- > Energizéry (sportovní přestávky)



Praktické nápady a příklady pohybové aktivity v práci:

- Instalace tělocvičny ve vlastních prostorách nebo zahrnutí členství v tělocvičně jako součást platových balíčků
- Pořádání týmových procházek během poledních přestávek nebo procházkových schůzek
- Povzbudíte pracovníky, aby se v době oběda dostali z kanceláře ven



Praktické nápady a příklady pohybové aktivity v práci:

- Umístěte tiskárny a další běžně používané kancelářské příslušenství mimo pracovní místa, abyste povzbudili lidi ke vstávání a pohybu.
- Poskytněte informace o místních týmových sportech a cvičeních
- Uspořádejte soutěž mezi odděleními firmy (sportovní výzva)



Praktické nápady a příklady pohybové aktivity v práci:

- Vytvořte si firemní sportovní týmy, kde se zaměstnanci mohou zaregistrovat a scházet se, aby mohli cvičit svůj oblíbený sport.
- Propagujte používání schodů, například používáním značek nebo zvyšováním bezpečnosti a atraktivity schodišť.
- Podporujte „aktivní dopravu“ (jízda na kole nebo chůze do práce), například nabídkou úschovny jízdních kol. Zajistěte sprchy a/nebo převlékací zařízení.



Praktické nápady a příklady pohybové aktivity v práci:

Sportovní výzvy jsou dalším skvělým způsobem, jak povzbudit zaměstnance k fyzické aktivitě. Je to také způsob, jak je motivovat, podpořit týmového ducha, zvýšit konkurenceschopnost i snahu o vítězství a nakonec **produktivitu**.

- **Pěší výzva** - nechte své zaměstnance rozdělit se do týmů a povzbuďte je k tomu, aby po určité době prováděli co nejvíce kroků a sledovali svou aktivitu pomocí přenosného sledovacího zařízení jako jsou hodinky GPS
- **Výstup na vrchol** - rozdělení do týmů (či oddělení) jsou zaměstnanci povzbuzováni, aby za co nejkratší dobu vyšplhali na určitý horský kopec
- Nadchněte je pro **maraton**



Praktické nápady a příklady pohybové aktivity v práci:

Multisport karta je skvělý způsob, jak zajistit fyzickou aktivitu vašich zaměstnanců. Je to preferovaná volba pro mnoho společností a jejich zaměstnance. Karta poskytuje přístup k široké síti tělocvičen a dalších aktivit.

Mezi hlavní výhody multisport karet patří:

- Zaměstnanec si může sám zvolit, kterou tělocvičnu navštíví
- Kromě tělocvičen nabízí přístup k celé řadě dalších aktivit jako je tenis, plavání, badminton, různá skupinová cvičení atd.
- Venkovní aktivity jako plachtění, kanoistika jsou nabízeny také

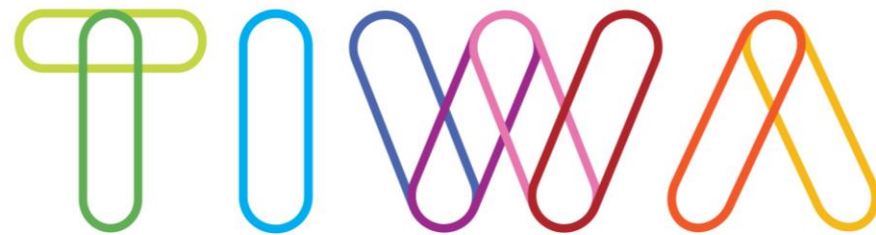




Zdroje:

- <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

