



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДТОР
Н.Ю. Антипова

12.03. 2025 г.

Корпоративная программа «Укрепления здоровья на рабочем месте»

г. Улан-Удэ, 2025

Корпоративная программа «Укрепления здоровья на рабочем месте»

ТЕМА ПРОГРАММЫ:

Сохранение и укрепление здоровья работников, повешение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни и физической активности, повышение эффективности деятельности работников.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

1. Формирование ответственного отношения работников к собственному здоровью.
2. Сохранение и укрепление здоровья и профилактики заболеваний.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.
4. Формирование здорового психологического климата в коллективе.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Создание благоприятной и здоровой среды на рабочем месте.
2. Выявление факторов риска у работников, выявление заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
3. Проведение оздоровительных мероприятий.
4. Создание условий для ведения активного и здорового образа жизни.
5. Популяризация здорового образа жизни.
6. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.
7. Оценка эффективности мероприятий программы.

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ:

1. Изменение отношения к себе и своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости, сокращение дней нетрудоспособности.
3. Эффективность деятельности работников, улучшение работоспособности.
4. Снижение процента текучести и выбытия работников.
5. Повышение процента численности работников, ведущих активный и здоровый образ жизни.
6. Повышение качества жизни, увеличение продолжительности жизни работников.

ЧИСЛЕННОСТЬ:

Сотрудники Дома творчества - 125 чел.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, её обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Дома творчества.
2. Проведение опросов, анкетирование (оценка уровня текущего состояния здоровья, оценка уровня физической активности и тренированности работников, психологический настрой)
3. Разработка плана реализации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте.
4. Разработка и внедрение комплекса упражнений производственной гимнастики.
5. Организация комфортного и безопасного рабочего места.
6. Контроль и прохождение диспансеризации и профилактического медицинского осмотра работников.
7. Организация и участие в спортивных мероприятиях.

ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Организация выставок ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактике вредных привычек социально опасных заболеваний.
4. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.
5. Тренинги по ЗОЖ.

ОХРАНА ТРУДА И СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ТРУДА

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Дома творчества, в т.ч.:
- создание условий для сотрудников, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы;
2. В рамках борьбы с туберкулёзом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.

территориально обособленном структурном подразделении), участвующем в предоставлении платных медицинских услуг;

б) копию лицензии на осуществление медицинской деятельности с приложением Перечня работ (услуг), составляющих медицинскую деятельность Исполнителя в соответствии с данной лицензией.

2.1.9. Соблюдать порядки оказания медицинской помощи, утвержденные Министерством здравоохранения Российской Федерации.

2.1.10. Надлежащим образом исполнять условия настоящего договора и своевременно информировать Заказчика о любых обстоятельствах, препятствующих выполнению Исполнителем условий настоящего Договора. В течение пяти рабочих дней по истечении календарного месяца после проведения психиатрического освидетельствования выставить счет для оплаты.

2.1.11. По результатам прохождения обязательного психиатрического освидетельствования выдавать работнику Заказчика:

- решение врачебной психиатрической комиссии о наличии/отсутствии у работника Заказчика противопоказаний для допуска к работе с обязательным указанием наименования профессии/должности работника, вредных веществ и (или) неблагоприятных факторов, согласно Приложения 1 к настоящему договору.

Сокращение наименования профессий/ должностей; отсутствие в решении врачебной психиатрической комиссии указания влияния вредных веществ и (или) неблагоприятных факторов не допускается.

2.2. Заказчик обязуется:

2.2.1. По запросу Исполнителя представить ему необходимые документы и материалы.

2.2.2. В течении 10 календарных дней после получения счета-фактуры, производить приемку оказанных услуг и возвращать Исполнителю подписанный акт об оказанных услугах, либо мотивированные возражения в отношении подписания акта.

2.2.3. Оплачивать услуги Исполнителя в порядке, сроки и на условиях, которые установлены настоящим Договором.

2.2.4. Кроме того, работник, поступающий на работу к Заказчику обязан:

- информировать врача о перенесенных заболеваниях, известных ему аллергических реакциях, противопоказаниях;

- соблюдать правила поведения пациентов в медицинском учреждении, режим работы медицинского учреждения;

- выполнять все рекомендации медицинского персонала и третьих лиц, оказывающих ему по настоящему Договору медицинские услуги, по лечению, в том числе соблюдать указания медицинского центра, предписанные на период после оказания услуг.

2.3. Исполнитель имеет право:

2.3.1. Получать от Заказчика любую информацию, необходимую для выполнения своих обязательств по настоящему Договору. В случае не предоставления либо неполного или неверного предоставления Заказчиком информации Исполнитель имеет право приостановить исполнение своих обязательств по настоящему Договору до предоставления необходимой информации.

2.3.2. Требовать от работника, поступающего на работу к Заказчику соблюдения Правил оказания медицинских услуг.

2.3.3. Получать вознаграждение за оказание услуг по настоящему Договору.

2.4. Заказчик имеет право:

2.4.1. Получать от Исполнителя услуги в соответствии с п. 1.1 настоящего Договора.

2.4.2. Предъявлять требования о возмещении убытков, причиненных неисполнением или ненадлежащим исполнением условий Договора, возмещении ущерба в случае причинения вреда здоровью и жизни, а также о компенсации за причинение морального вреда в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами предоставления медицинскими организациями платных медицинских услуг.

2.6. Стороны обязуются хранить в тайне лечебную, финансовую и иную конфиденциальную информацию, полученную от другой Стороны при исполнении настоящего Договора.

3. ПОРЯДОК ИСПОЛНЕНИЯ ДОГОВОРА

3.1. Условия получения Заказчиком медицинских услуг: амбулаторно по месту нахождения Исполнителя.

3.2. В случае, если при предоставлении платных медицинских услуг потребуется предоставление дополнительных медицинских услуг по экстренным показаниям для устранения угрозы жизни Пациента при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострениях хронических заболеваний, такие медицинские услуги оказываются без взимания платы в соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

3.3. В случае отказа Заказчика после заключения Договора от получения медицинских услуг Договор

3. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий.

4. Проведение специальной оценки условий труда.

5. Проведение плановых инструктажей по охране труда на рабочем месте, антитеррористической, противопожарной безопасности.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА

1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача норм ГТО.

2. Организация активного досуга сотрудников.

3. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников, а так же плановые и повторные инструктажи.

2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

В настоящее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям.

ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79 % россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

ЗОЖ актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть времени в учебном заведении. В среднем преподаватели и сотрудники проводят около 6-7- часов за компьютером, следовательно они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятий спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры ещё и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ)

По данным исследования почти 60% общего времени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное давление;
- потребление табака;
- чрезмерное потребление алкоголя;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;

- малоподвижный образ жизни.

Система управления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотреблении 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 года» 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 навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территории здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения - система мер в рамках политики учреждения по охране труда.

МЕРОПРИТИЕ №1:

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников в низкой физической активности, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и т.д.

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

4. Проведение инструктажа с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

5. Разработка Паспорта здоровья работника и Паспорта здоровья организации.

МЕРОПРИЯТИЕ № 2

Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

Цель мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

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

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

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

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

6. Проведение коллективного отдыха с применением активных игр.

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.

8. Организация соревнований в обеденное время «Попади в десятку» - дартс.

9. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

10. Приобретение спортивного инвентаря.

МЕРОПРИЯТИЕ № 3

Мероприятие, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, с участием эксперта в области питания.

«Чистая вода» в учреждении.

Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приёма пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

Проведение конкурса здоровых рецептов, обмен рецептами о приготовлении вкусной и полезной пищи «Готовь полезно, вкусно и быстро!»

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

МЕРОПРИЯТИЕ № 4

Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

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 организаций.

- Повышение информированности работников о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения;
- Размещение знаков о запрете курения;
- Размещение информационных материалов о вреде курения «Умей сказать: «НЕТ!!!»»
- Проведение бесед с курильщиками

МЕРОПРИЯТИЕ № 5

«Формирование психологического благополучия на рабочем месте»

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

6. ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление здоровья и улучшения самочувствия.
3. Увеличение продолжительности жизни.
4. Приверженность к ЗОЖ
5. Выявление заболеваний на ранней стадии.

6. Улучшение условий труда.
7. Улучшение качества жизни.
8. Повышение производительности труда
9. Снижение текучести кадров
10. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников.
11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.