

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»

от 01.03.2024 № 13а ПРИКАЗ  
г. Курган

Об утверждении корпоративной программы  
«Укрепление здоровья работников ГБУДО «СШОР № 1»

В соответствии с поручением Губернатора Курганской области ПГ-01-103/23 о внедрении работодателями корпоративных программ укрепления здоровья работников и решения Комиссии по охране труда при Правительстве Курганской области

**П Р И К А З Ы В А Ю:**

1. Утвердить корпоративную программу «Укрепление здоровья работников ГБУДО «СШОР № 1». (Приложение)
2. Специалиста по охране труда Шалатова Е.А. назначить ответственным лицом за выполнение мероприятий данной программы.

Директор



А.Ю. Рязанов

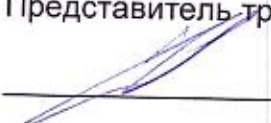
С приказом ознакомлены:

Шалатов Е.А.




Приложение  
к приказу директора ГБУДО «СШОР №1»  
от " 01 " 03 2024 г. 13а

СОГЛАСОВАНО  
Представитель трудового коллектива

  
С.Ю. Кудрявцев

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУДО «СШОР № 1»

  
А.Ю. Рязанов

**Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья работников ГБУДО «СШОР № 1»**

Г. Курган 2024 г.

## Содержание

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

## 1. Актуальность

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников ГБУДО «СШОР № 1» (далее – Программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых Администрацией спортивной школы для улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности, эффективности труда и улучшения состояния здоровья 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 работников школы 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:

- малоподвижный образ жизни
- повышенное артериальное давление
- повышенное содержание холестерина в крови
- избыточная масса тела
- потребление табака
- чрезмерное употребление алкоголя
- низкий уровень потребления фруктов и овощей

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 профилактических мероприятий, позволяющих привлечь 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 здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного действия Программы.

## 2. Цель программы

Программа по укреплению здоровья для работников спортивной школы разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения

здоровья на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников спортивной школы, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

### 3. Задачи программы

Основными задачами программы по укреплению здоровья сотрудников школы являются:

- Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в школе 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.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

### 4. Срок реализации Программы 2024- 2027 годы

### 5. Основные мероприятия

#### Организационные мероприятия.

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.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.

3. Проведение инструктажей сотрудников с целью предупреждения случаев производственного травматизма.

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

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

6. Организация культурного досуга сотрудников.

#### Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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

2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах,

спортивных конкурсах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.
4. Проведение Дней здоровья, акций «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах и др.
7. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».
8. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
9. Участие работников в корпоративных мероприятиях по видам спорта.
10. Участие работников во всероссийских значимых мероприятиях: «Кросс нации», «Лыжня России», «День зимних видов спорта», «Олимпийский день» и др.
11. Приобретение спортивного инвентаря и спортивной экипировки.

#### **Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания, размещение информационных материалов (плакаты, буклеты), организация образовательных семинаров с участием специалистов.
2. Оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды сотрудникам на выездных мероприятиях.
3. Обмен рецептами блюд по здоровому питанию среди сотрудников.
4. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

#### **Мероприятия, направленные на борьбу с курением и употреблением алкоголя.**

1. 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, где находятся работники школы.
2. Мотивирование к отказу от курения путем участия в мероприятиях, посвященных борьбе и отказу от курения.
3. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием информационных материалов.
4. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
3. Организация внутришкольных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни.

#### **Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.
3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
4. Удовлетворение базовых потребностей работника, влияющих на снижение уровня стресса.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержка в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

## 6. Ожидаемые результаты эффективности

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

### Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к здоровому образу жизни.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

### Для спортивной школы:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

### Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение уровня смертности.
- Увеличение национального дохода.