

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРИВНАЯ ШКОЛА «ЗАПОЛЯРНЫЙ РИНГ»**

**ПРИНЯТО**

общим собранием работников

Протокол № 3 от 10.06.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг»

№ 106-г 10.06.2024

**ПРОГРАММА**

**сохранения и укрепления здоровья**

**сотрудников МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг»**

**на рабочих местах**

**г. Воркута**

**2024**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа сохранения и укрепления здоровья сотрудников МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг» на рабочем месте
Дата утверждения программы	10.06.2024
Основные разработчики программы	Берсенёв Д.В., директор Яргуни Л.Х., инструктор-методист
Цель и задачи программы	<p style="text-align: center;"><b>Цель программы:</b> сохранение и укрепление здоровья сотрудников через комплекс управленческих решений, направленных на создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности сотрудников здоровому образу жизни.</p> <p style="text-align: center;"><b>Задачи программы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поддержание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда;</li> <li>2. Создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни;</li> <li>3. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;</li> <li>4. Повышение мотивации к формированию потребности в ЗОЖ и физической активности;</li> <li>5. Увеличение объема оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников учреждения.</li> </ol>
Перечень основных направлений программы по укреплению здоровья работников	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поддержание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для сотрудников;</li> <li>2. Медицинское сопровождение;</li> <li>3. Повышение физической активности. Участие в соревновательных и рекреационных физкультурно-спортивных мероприятиях;</li> <li>4. Профилактика потребления табака;</li> <li>5. Мониторинг реализации программы.</li> </ol>
Индикаторы (показатели) результата	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охват периодическими медицинскими осмотрами сотрудников учреждения;</li> <li>2. Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина; процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров;</li> <li>3. Количество работников, принявших участие в ВФСК «ГТО»;</li> <li>4. Количество работников, принявших участие в ВФСК «ГТО» и улучшивших результат выполнения нормативов;</li> <li>5. Увеличение доли сотрудников, принимающих участие в физкультурно-спортивных мероприятиях разной направленности (%);</li> <li>6. Уменьшение количества дней нетрудоспособности по состоянию здоровья (на 1 сотрудника).</li> </ol>
Ожидаемые результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у сотрудников и членов их семей положительной устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>2. Повышение уровня культуры здоровья у сотрудников;</li> <li>3. Уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.</li> <li>4. Увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li> </ol>
Мониторинг реализации программы	Оценка эффективности мероприятий.

## 1. Актуальность

Программа сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда 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 работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам, отчего ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника учреждения многократно возрастает.

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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Для успешной реализации корпоративной программы необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников.

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников:

- личный пример руководителя;
- обеспечение высокого качества реализации программ;
- активная агитация и вовлечение сотрудников к участию в программах;
- информация о негативных последствиях для здоровья при несоблюдении принципов ЗОЖ.

Учёт перечисленных факторов усилит мотивацию сотрудников к участию в программе.

## 2. Цель программы

Основной целью внедрения корпоративной программы – это сохранение и укрепление здоровья сотрудников через комплекс управленческих решений, направленных на создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности сотрудников здоровому образу жизни.

## 3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы сохранения и укрепления здоровья сотрудников являются:

1. Поддержание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда;
2. Создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни;
3. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
4. Повышение мотивации к формированию потребности в ЗОЖ и физической активности;
5. Увеличение объема оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников учреждения.

## 4. Мероприятия, направленные на реализацию программы

<b>1. Поддержание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для сотрудников</b>			
<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>	<b>Индикаторы</b>
Повышение комфорта рабочей среды	Директор	Постоянно	Количество рабочих мест, соответствующих нормативам (по СОУТ)
Контроль санитарно-гигиенических условий труда	Заместитель директора	Постоянно	Соблюдение чистоты на рабочих местах
Обучение и инструктажи по предотвращению получения травм на рабочих местах	Заместитель директора	Постоянно	Отсутствие случаев травмирования сотрудников на рабочих местах
<b>2. Медицинское сопровождение</b>			
<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>	<b>Индикаторы</b>
Организация прохождения сотрудниками периодического медицинского осмотра	Заместитель директора, фельдшер	Согласно графику	Отсутствие случаев отстранения от работы ввиду несвоевременного прохождения сотрудниками периодического медицинского осмотра
Прохождение сотрудниками диспансеризации	Фельдшер	Согласно графику	Доля сотрудников, прошедших диспансеризацию из числа

			подлежащих прохождению диспансеризации
Разработка и проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию	Фельдшер	Постоянно	Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций
<b>3. Профилактика потребления табака</b>			
<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>	<b>Индикаторы</b>
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 организации	Все сотрудники	Постоянно	Отсутствие предписаний о нарушении законодательства;
Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение	Заместитель директора	Однократно	Отсутствие сотрудников, нарушающих запрет на курение в запрещенных местах
Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения и о пользе ЗОЖ	Фельдшер	Постоянно	100% охват сотрудников, проинформированных о вредных воздействиях курения
<b>4. Повышение физической активности. Участие в соревновательных и рекреационных физкультурно-спортивных мероприятиях</b>			
<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>	<b>Индикаторы</b>
Участие в Фестивале ВФСК «ГТО» среди трудовых коллективов	Директор, инструктор-методист	Согласно регламенту	Охват сотрудников, принимающих участие в мероприятиях
Участие в соревнованиях по культивируемым в учреждении видам спорта	Директор, инструктор-методист	Согласно календарному плану официальных физкультурно-спортивных мероприятий	

Товарищеские матчи по настольному теннису	Директор, инструктор-методист	Не реже 1 раза в месяц	
Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»	Директор, инструктор-методист	Согласно регламенту	
Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте и их внедрение	Фельдшер	Постоянно	
<b>5. Мониторинг реализации программы</b>			
<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>	<b>Индикаторы</b>
Оценка эффективности мероприятий: анализ проведенных мероприятий и анкетирование сотрудников (Приложение 1)	Заместитель директора, фельдшер, инструктор-методист	В начале и конце периода мониторинга	<p>1. Охват периодическими медицинскими осмотрами сотрудников учреждения</p> <p>2. Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина; процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров.</p> <p>3. Количество работников, принявших участие в ВФСК «ГТО».</p> <p>4. Количество работников, принявших участие в ВФСК «ГТО» и улучшивших результат выполнения нормативов.</p> <p>5. Увеличение доли сотрудников, принимающих участие в физкультурно-спортивных мероприятиях разной направленности (%).</p> <p>Уменьшение количества дней нетрудоспособности по состоянию здоровья (на 1 сотрудника).</p>

#### **5. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы**

1. Формирование у сотрудников и членов их семей положительно устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом;
2. Повышение уровня культуры здоровья у сотрудников;
3. Уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;
4. Увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Оценка эффективности программы проводится путем опроса (анкетирования) сотрудников (в начале реализации программы и в конце периода мониторинга), по результатам которого будет определяться личная заинтересованность и вовлеченность сотрудников в программу, а также согласно индикаторам реализации программы.

## АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В нашем учреждении запланированы мероприятия по сохранению и укреплению здоровья на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание

- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать) \_\_\_\_\_
- 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
- 8.2. 30 минут – 1 час
- 8.3. 1-3 часа
- 8.4. 3-5 часов
- 8.5. 5-8 часов
- 8.6. 8 часов и более
- 8.7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

9. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

10. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
- 11.2. Нет
- 11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да
- 12.2. Нет
- 12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- 13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
- 13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- 13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
- 13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
- 13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- 13.6. Другое (указать) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Благодарим за участие!