

## KAJ VAM PONUJA PROJEKT GAZZ?

- ☞ Strokovno podporo in svetovanje pri načrtovanju promocije zdravja in gibalnih aktivnosti v podjetju.
- ☞ Mrežo izvajalcev programov promocije zdravja in gibalnih aktivnosti z ustreznimi strokovnimi referencami.
- ☞ Krepitev pozitivnega odnosa vodstev in delavcev v podjetjih, njihovo informiranost in znanje o pomenu zdravega življenjskega sloga.
- ☞ Programe promocije zdravja in gibalnih aktivnosti z aktivnim sodelovanjem zaposlenih za ohranjanje in krepitev zdravja, dobro počutje in izboljšanje učinkovitosti dela.

**Promocija zdravja in gibalnih aktivnosti mora postati aktivni del upravljanja podjetja in je lahko uspešna le, če je vkomponirana v vse upravljske in organizacijske procese podjetja.**

## UKREPI

Promocija zdravja temelji na večsektorskem in interdisciplinarnem sodelovanju in je lahko uspešna le ob sodelovanju vseh deležnikov.

Ključni pogoj uspešnega uvajanja promocije zdravje na delovnem mestu je:

- ☞ promocija zdravja mora biti integralni del upravljskih odločitev na vseh nivojih odločanja,
- ☞ vključenost vseh zaposlenih in podpora vodstvenega kadra,
- ☞ ustrezen strokovni pristop,
- ☞ analiza stanja potreb,
- ☞ določanje prioritet,
- ☞ načrtovanje programa promocije zdravja in aktivnosti,
- ☞ izvajanje programov aktivnega sodelovanja,
- ☞ nadzor in evalvacija,
- ☞ dolgoročnost; promocija zdravja mora postati del politike in vrednot podjetja.

**ZŠOMS, Zveza za šport otrok in mladine Slovenije**  
Celovška cesta 25, p.p. 1525  
1000 Ljubljana  
Tel: 051616009  
info@zsoms.si; www.zsoms.si

**Zavod APGA, Agencija za promocijo gibalnih aktivnosti**  
Mala Mislinja 11, 2382 Mislinja  
Tel: 026209808  
apga@amis.net; www.apga.si



## GIBALNA AKTIVNOST ZA ZDRAVJE

informativna zgibanka za delodajalce

**Zdravje, kakovost življenja, blaginja in enakost v zdravju so ključni za doseganje ekonomskih, socialnih, razvojnih in drugih ciljev družbe.**

Zdrava podjetja potrebujejo zdrave delavce. Delavci, ki so gibalno aktivni, so bolj zdravi, imajo manj bolniške odsotnosti z dela, lažje se spopadajo z obremenitvami in stresom in imajo boljše možnosti kakovostnega in aktivnega življenja v starosti.

Telesno in duševno zdravje bistveno vpliva na zmožnost za opravljanje dela. Raziskave kažejo, da spodbujanje zdravja na delovnem mestu izboljšuje odnose v delovnem okolju in prinaša koristi za podjetje in zaposlene.

Večja družbena odgovornost ter humanizacija odnosov med delodajalci in zaposlenimi je eden ključnih dejavnikov trajne rasti, razvoja in konkurenčnosti gospodarstva v prihodnosti. Skrb za zdravje in dobro počutje pa je eden pomembnejših gradnikov te skupne prihodnosti.

Področje promocije zdravja in skrb za zaposlene postajata vse pomembnejša, če ne kar najpomembnejša dejavnika uspešnosti podjetja. Da je temu tako, potrjuje tudi praksa razvitejših gospodarstev, kjer sta promocija zdravja in skrb za zaposlene že stalnici v delovnem okolju in dokazano koristita tako delodajalcem kot zaposlenim.

**Skrb za zaposlene je ena temeljnih prednosti dobrih podjetij.**

„Operacijo delno financira Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete Institucionalna in administrativna usposobljenost, prednostne usmeritve Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga.“



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE

**Odsotnost z dela zaradi zdravstvenih razlogov je po številu dni odsotnosti v Sloveniji med državami EU med najvišjimi. Slovenija se z 28,2 % po deležu odsotnih delavcev uvršča na 7. mesto med 31. državami. Hkrati pa ima med članicami EU v povprečju na zaposlenega največ dni odsotnosti iz zdravstvenih razlogov - 8,6 dneva na zaposlenega.**

## DEJSTVA

Raziskave Evropske agencije za zdravje in varnost pri delu (EU-OSHA) za Slovenijo kažejo, da so slovenski delavci zaskrbljeni glede zdravja in varnosti na delovnem mestu.

- ☞ Kar 50 % zaposlenih meni, da sta se varnost in zdravje na delovnem mestu v zadnjih petih letih poslabšala (povprečje v EU 27 je 32 %).
- ☞ Najbolj so zaskrbljeni zaradi stresa, povezanega z delom, vendar pa v manj kot 20 % organizacij v Sloveniji (v primerjavi s 26 % organizacij v EU) izvajajo postopke za premagovanje stresa.
- ☞ Le 27 % organizacij v Sloveniji ima predstavnika za zdravje in varnost, ki pa pretežno niso vključeni v proces upravljanja podjetja.
- ☞ Skoraj polovica moških in 40 % žensk v Sloveniji meni, da delo večinoma slabo vpliva na njihovo zdravje. V primerjavi s povprečjem v EU 27 je bistveno več slovenskih moških in skoraj dvakrat več slovenskih žensk, ki menijo, da delo večinoma slabo vpliva na njihovo zdravje.
- ☞ Tretjina žensk in kar 40,6 % moških meni, da sta njihovo zdravje in varnost pri delu ogrožena. Ta deleža sta bistveno višja od povprečja v EU 27 %.
- ☞ 42,9 % anketirancev je v zadnjih 12 mesecih trpelo zaradi splošne utrujenosti. V zadnjih 12 mesecih je bilo 59,2 % zaposlenih na delovnem mestu kljub bolezni (prezentizem).
- ☞ Le 25,6 % Slovencev, v primerjavi z EU 58,7 %, meni, da bodo pri 60. letih sposobni opravljati isto delo.
- ☞ Le 5 % zaposlenih meni, da imajo podjetja ustrezne programe in politike, ki bi olajšale zaposlenim delo do ali preko starostne meje za upokojitev, in kar 67 % (71 % žensk) jih meni, da bi takšne programe morali uvesti.
- ☞ Slovenski delavci med 23. možnimi težavami v telesnem ali duševnem zdravju trpijo predvsem zaradi živčnosti (45,8 %), težav s spanjem (28,5 %) in mišične napetosti (28,3 %).
- ☞ Anketiranci poročajo, da so se zdravstvene težave, ki jih doživljajo, začele oz. poslabšale na delovnem mestu.

## KORISTI PROMOCIJE ZDRAVJA IN GIBALNIH AKTIVNOSTI

Z ustrezno organiziranostjo, strokovnim pristopom k izvajanju gibalnih aktivnosti in promocije zdravja na delovnem mestu lahko pričakujemo:

- ☞ manj poškodb pri delu in znižanje stroškov zaradi nesreč pri delu,
- ☞ znižanje stroškov odsotnosti z dela zaradi bolezni,
- ☞ manjšo fluktuacijo zaposlenih, manj stroškov uvajanja novih zaposlenih,
- ☞ večje zadovoljstvo, motiviranost in produktivnost zaposlenih,
- ☞ manjšo utrujenost pri delu, manj spontanih odmorov pri delu,
- ☞ manjše stroške iz naslova zavarovanj in zdravstva,
- ☞ večjo kakovost dela, produktivnost, konkurenčnost,
- ☞ boljšo integracijo oseb z delovnimi omejitvami (invalidi),
- ☞ boljši odnos zaposlenih do podjetja in nadrejenih,
- ☞ večjo in boljšo dovezetnost za spremembe na delovnem mestu,
- ☞ izboljšanje socialnega statusa posameznika,
- ☞ pozitivno identifikacijo in pripadnost podjetju,
- ☞ večjo ozaveščenost v odnosu do socialnega, okoljskega, delovnega okolja in življenjskega sloga nasploh,
- ☞ večji ugled in prepoznavnost podjetja in vodilnih v družbi,
- ☞ zaupanje investitorjev,
- ☞ večjo družbeno odgovornost podjetja.

**Naložba v tehnologijo, marketing, naravne vire ... se splača, a naložba v človeka se splača še bolj.**

**Zakon o varstvu pri delu opredeljuje promocijo zdravja na delovnem mestu kot obvezo vsakega podjetja ali organizacije.**

**6. člen ZVD: Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.**

**32. člen ZVD: Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva pa tudi način spremljanja njenega izvajanja.**