

Сборник мероприятий для включения в корпоративную программу укрепления здоровья работников.

Раздел 1. Формирование медицинской активности работников.

Бесплатные (за счёт государственных гарантий) или недорогие:

1. диспансеризация и профосмотры (контроль регулярности прохождения по ОМС) с целью выявления и коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;
2. вакцинация (грипп, COVID, корь, клещевой энцефалит и прочее);
3. обустройство «Уголка здоровья» - приобретение оборудования (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) для самостоятельного контроля показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела и т.п.).

Требующие финансирования:

1. медицинское обеспечение работников, членов их семей, ветеранов (ведомственный медицинский центр, поликлиника, отделение, кабинет, здравпункт и т.д.);
2. внедрение информационной системы для автоматизации и стандартизации процессов управления здоровьем работников – анкетирование, оценка рисков, стратегии поведения, сводный план мероприятий, индивидуальные паспорта здоровья, оценка результатов («Профмед» medlinx и др.);
3. физиопроцедуры в здравпункте («санаторий» на рабочем месте);
4. регулярные скрининговые обследования персонала (поликлиника, выездные медбригады) с целью выявления заболеваний на ранних стадиях;
5. полис ДМС (расширенный полис ДМС), страхование жизни для сотрудников, ДМС для членов семьи на льготных условиях;
6. скидки от предприятия для работников и членов их семей на услуги, не входящие в договор ДМС
7. вакцинация (грипп, COVID, корь, клещевой энцефалит и прочее);
8. диспансеризация и профосмотры (приглашение медбригад профилактики на рабочее место) с целью выявления и коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;
9. организация школ здоровья (вне или на базе организации приглашёнными специалистами): «Сахарный диабет», «Артериальная гипертензия», «Первая помощь» и т.п.;
10. Обучение безопасным методам и приёмам оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, при острых нарушениях здоровья;
11. приглашение узких медицинских специалистов высших категорий;

12. телемедицинские консультации, вебинары по тематикам здоровья (удалённые от специалистов области);
13. привязка персонала к врачу-куратору;
14. разработка и внедрение приложения для сотрудников с возможностью записаться к врачам, пройти онлайн-консультацию;
15. проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий, санаторно-курортное лечение и оздоровительный отдых, в том числе для членов семьи;
16. проведение Дней здоровья (мероприятия, популяризирующие ЗОЖ, ответственное отношение к здоровью);

Раздел 2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте.

1. модернизация оборудования и технологических процессов;
2. модернизация/эргономичные рабочие места;
3. оборудование зоны отдыха в офисе/на территории производства;
4. создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда (чистота, порядок, параметры микроклимата);
5. улучшение условий труда на рабочих местах (запрос от работников);
6. устройство и реконструкция отопительных и вентиляционных систем, тепловых и воздушных завес, аспирационных и пылегазоулавливающих установок
7. установка систем кондиционирования воздуха
8. обеспечение оптимального режима труда и отдыха;
9. обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
10. обеспечение смывающими и обезвреживающими (дезинфицирующими) средствами;
11. приобретение и установка рециркуляторов для дезинфекции воздуха в закрытых помещениях;
12. проведение специальной оценки условий труда, оценка профессиональных рисков;
13. информирование работников, проведение инструктажа, проверка знаний по программе «Охрана труда работников».

Раздел 3. Повышение физической активности

Бесплатные или недорогие:

1. участие в местных, более масштабных спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах;
2. участие в программе сдачи норм ВФСК ГТО;
3. организация производственной гимнастики/физкульт-брейков (самостоятельно, с помощью ресурса производственнаягимнастика.рф);
4. организация пользования мобильными приложениями к смартфону (например, «Глобальное соревнование по ходьбе»);
5. просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов;
6. оценка уровня физической активности и тренированности работников (тестирование);
7. тиражирование и распространение памяток по гимнастике на рабочем месте (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.);
8. организация «Недели физической активности» - «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Неделя без лифта» и др.;
9. различная пропаганда занятия физической культурой и спортом (плакаты, листовки, рассылки, информация на сайте);
10. велопробеги – экскурсии по памятным местам местности.

Требующие финансирования:

1. ведомственный спортивный клуб/комплекс в городе;
2. организация в рабочем пространстве физкультурного зала с минимальным набором средств активности в зависимости от возможности учреждения.

Рекомендуется установка тренажёров (велотренажёр, степпер, эллиптический тренажёр, беговая дорожка). Подойдут хулахуп, бодибар, утяжелители, медицинбол, эластичные ленты, фитнес-резинки, лёгкие эспандеры, гантели, мягкая боксёрская груша. Чуть более тяжелыми к закупке, но возможными являются турник, стол для настольного тенниса, настольный хоккей/футбол, набор для петанка, мини-гольф и т.п. Подойдут любые настольные игры (шашки, шахматы), если игра будет проводиться стоя за высокими столами.

Возможно приглашение тренера для тренировок до/после работы, лучше - во время обеденного перерыва (йога, пилатес, табата, танцы и т.п.);

3. организация и поддержка секций/занятий по разным видам спорта в ФОКах, на предприятии – корпоративный беговой клуб, клуб скандинавской ходьбы и т.п.;

4. участие в корпоративных спортивных соревнованиях, например, в рамках спортивной лиги корпоративного спорта, с компаниями-партнёрами,

компаниями-конкурентами (плавание, ГТО, кёрлинг, пляжные игры, туристические навыки, настольный теннис, городки, боулинг и т.д.);

5. участие в сторонних Школах двигательной активности (скандинавская ходьба и т.п.), в т. ч. с помощью информационно-коммуникационной сети «Интернет» - прямые эфиры;

6. денежная компенсация (полная, частичная) сотрудникам абонементов в спортивные секции, танцевальные группы и фитнес-залы рядом с работой или домом;

7. установка уличных тренажёрных комплексов/площадок;

8. организация собственных спортивных мероприятий, соревнований «По тропе здоровья», «Секретный пакет», «Туристическая тропа», «Осенний кросс», «Лыжная прогулка» и др.;

9. поддержка спортсменов, спортивных команд предприятия/учреждения для участия в соревнованиях региона, страны (финансирование);

10. выездной квест на командообразование и формирование навыков ЗОЖ «В поисках здоровья»;

11. выездные корпоративные мероприятия на природе;

12. организация велопарковки для сотрудников.

Обязательным является поощрение инициативных и наиболее активных участников (призы, премии, дополнительные дни отдыха и т.п.), публикации о любой активности в соцсетях учреждения.

Доступные физкультурные занятия: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, скандинавская ходьба, бег, плавание, лыжи, катание на санках, прогулки на сап-бордах, кёрлинг, пляжные игры, дартс, туристические навыки, настольный теннис, городки, парусный спорт, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стрельба (пистолет, лук, стендовая), боулинг, йога, пилатес, табата, танцы и мн. др.;

Раздел 4. Рациональное питание

При наличии столовой:

1. горячее диетическое (лечебно-профилактическое) питание под контролем медицинского работника;

2. ревизия меню в сторону увеличения ассортимента и повышения доступности, вплоть до бесплатного предоставления, овощных и фруктовых салатов и блюд;

3. витаминизация блюд;

4. информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд;

5. компенсация части расходов на питание, льготное питание;
6. проведение ежеквартальных тематических дней по здоровому питанию;
7. ежеквартальная оценка качества питания через QR код.

В случае отсутствия столовой:

1. организация в учреждении комнаты приёма пищи (мини-столовой) с холодильником, микроволновой печью, электрическим чайником для возможности питания самостоятельно приготовленной пищей;
2. предоставление сотрудникам в комнате приёма пищи бесплатного доступа к фруктам и овощам (яблоки, морковь и т.п.).

Общие мероприятия:

1. установка кулеров, обеспечение чистой питьевой водой, своевременное обслуживание и чистка фильтров;
2. повышение информированности о принципах здорового питания, популяризация здорового питания (лекции, образовательные программы, тренинги по составлению меню, практические занятия, акции, плакаты, брошюры);
3. школы здоровья с целью консультирования по рациональному питанию, снижению веса;
4. консультации нутрициолога;
5. комплексное решение проблемы у лиц с ожирением с формированием индивидуальной программы снижения массы тела;
6. обмен рецептами здорового питания из доступных продуктов, а так же из продуктов, выращенных на собственных приусадебных участках.
7. организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)» и т.п.
8. вендинговые автоматы на территории компании (здоровое питание);
9. кейтеринг во время проведения длительных совещаний.

Раздел 5. Профилактика потребления табака, алкоголя.

Бесплатные или недорогие:

1. полный запрет на курение сигарет (в том числе электронных) в помещениях, общественных зонах и на территории предприятия/учреждения;
2. запрет на курение сигарет (в том числе электронных) в помещениях, общественных зонах и на территории предприятия/учреждения вне выделенных мест;
3. оформление мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение;
4. контроль за реализацией антитабачного законодательства;
5. повышение информированности сотрудников о вреде табакокурения, употребления алкогольных напитков, приеме других психоактивных веществ (лекции, консультации, профилактические беседы, акции, размещение информационных бюллетеней, распространение буклетов, памяток и т.д.);
6. организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

Требующие финансирования:

1. проведение мероприятий в «День отказа от курения»;
2. организация школ по отказу от курения в рабочее время, консультирование по отказу от курения врачом-специалистом;
3. поддержка бросивших курить работников;
4. дополнительное премирование некурящих работников.

Раздел 5. Создание комфортного психологического климата в коллективе, профилактика стресса

1. гибкий рабочий график, удалённый режим работы для офисных сотрудников;
2. короткий день в пятницу (окончание рабочего дня на 2 часа раньше);
3. вебинары (антихрупкость, стрессоустойчивость, работа с выгоранием, принятие решений в условиях высокой неопределенности и пр.);
4. психологическая помощь в рамках ДМС;
5. консультации психолога;
6. групповые лекции, тренинги, семинары, консультации, направленные на профилактику стресса, формирование у сотрудников навыков самодиагностики симптомов психологического стресса и/или «выгорания», управления психоэмоциональным состоянием, управление конфликтными ситуациями;

7. проведение дней психоэмоционального здоровья;
8. создание комнаты психоэмоциональной разгрузки;
9. благоустройство зоны отдыха, территории;
10. регулярные корпоративные мероприятия, тимбилдинги с развлекательными и спортивными мероприятиями для повышения сплочённости коллектива («Что? Где? Когда?», «Бренг-ринг», «День семьи», настольные игры и т.п.);
11. творческие конкурсы внутри коллектива;
12. творческие мастер-классы на рабочем месте;
13. Корпоративная программа «Спасибо» (возможность написать слова благодарности и поддержки коллегам).

Раздел 6. Дополнительно.

1. ведомственные (подшефные) базы отдыха, обеспечивающие возможность активного и спортивного времяпрепровождения, в том числе для детей;
2. санаторно-курортное лечение, организация санаторного отдыха работников и членов их семей;
3. организация отдыха детей (в весенние, летние и осенние каникулы);
4. материальная помощь и дополнительные дни отдыха при различных жизненных ситуациях;
5. программы социальной политики, направленные на жильё, культуру и спорт, поддержку детей, молодёжи и здоровья;
6. семинары и лекции о здоровом образе жизни, о минимизации риска возникновения заболеваний, борьбы с имеющимися заболеваниями;
7. консультации специалистов по здоровому образу жизни;
8. проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ;
9. создание информационного пространства ЗОЖ: популяризация здорового образа жизни (тематические акции, публикации в соцсетях);
10. проведение семинаров по темам: «ЗОЖ: профилактика пагубных привычек и употребления ПАВ», «Здоровое питание», «Психология здоровья» и др.;
11. создание на официальном интернет-сайте учреждения/организации тематического информационного раздела, посвященного здоровому и активному образу жизни, отказу от пагубных привычек, профилактике хронических неинфекционных заболеваний;
12. оформление и обновление тематических стендов о ЗОЖ (размещение мотивационных плакатов, фотографий и др.);
13. информирование работников о возможности участия в массовых мероприятиях, проводимых на территории города/района;

14. благоустройство и озеленение территории (эстетическое оформление, микроклимат территории предприятия и др.);
15. проведение субботников с озеленением территории;
16. конкурсы на лучшее оформление, озеленение участка;
17. организация досуга (льготное посещение экскурсий, театров, спортивных игр, мест паломничества и т.п.);
18. организация туристических и молодежных слетов;
19. участие в региональных, всероссийских онлайн марафонах («Делай как я» и т.п.);
20. обучение работников основам оказания первой помощи;
21. фитотерапия;
22. поощрение за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни;
23. создание рабочих мест и доступной среды для людей с ограниченными физическими возможностями.

Раздел 7. Мониторинг.

1. исследование основных заболеваний в компании (при наличии собственной медицинской системы);
2. ежеквартальная (ежегодная) оценка количества случаев временной нетрудоспособности по заболеваемости среди работников учреждения;
3. ежеквартальная (ежегодная) оценка продолжительности (общей, средней) временной нетрудоспособности по заболеваемости среди работников учреждения;
4. ежегодное анкетирование работников, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников;
5. оценка отзывов работников (удовлетворённость/ неудовлетворённость программой);
6. оценка охвата работников мероприятиями программы.