



## ***Kręgosłup na kanapie. Jak zadbać o zdrowie pracując zdalnie***

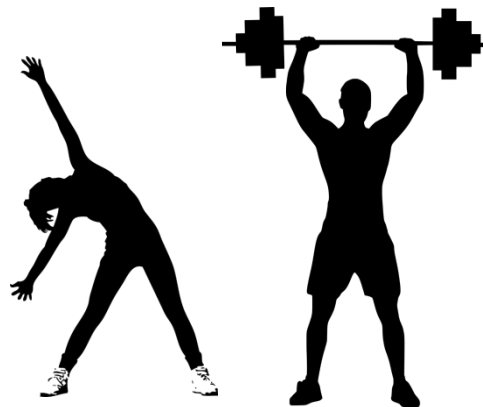
### ***Pracodawca wspierający...aktywność fizyczną pracowników***

– Agnieszka Szczygielska, Ośrodek Promocji i Wdrażania, CIOP-PIB

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA podczas pracy zdalnej



**Brak istotnych różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie powodów podejmowania aktywności.**



**Co firmy powinny wiedzieć, by skutecznie promować zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną pracowników? Raport z wyników reprezentatywnego badania 1000 pracowników średnich i dużych firm w Polsce” (IMP 2019).**

- 43% pracowników odpoczywa głównie leżąc lub siedząc
- co trzeci pracownik nie wie, jak zdrowo jeść i jak ćwiczyć, nie umie zmotywować się do zdrowego stylu życia i wytrwać w jego prowadzeniu
- ok. 50% zatrudnionych twierdzi, że w przypadku zmiany pracy będzie poszukiwać takiej firmy, która zadba o ich zdrowie znacznie lepiej, niż wymagają przepisy bhp.
- ponad 40% przyznaje, że będzie się bardziej angażować w pracę, jeżeli firma będzie lepiej dbała o ich zdrowie.

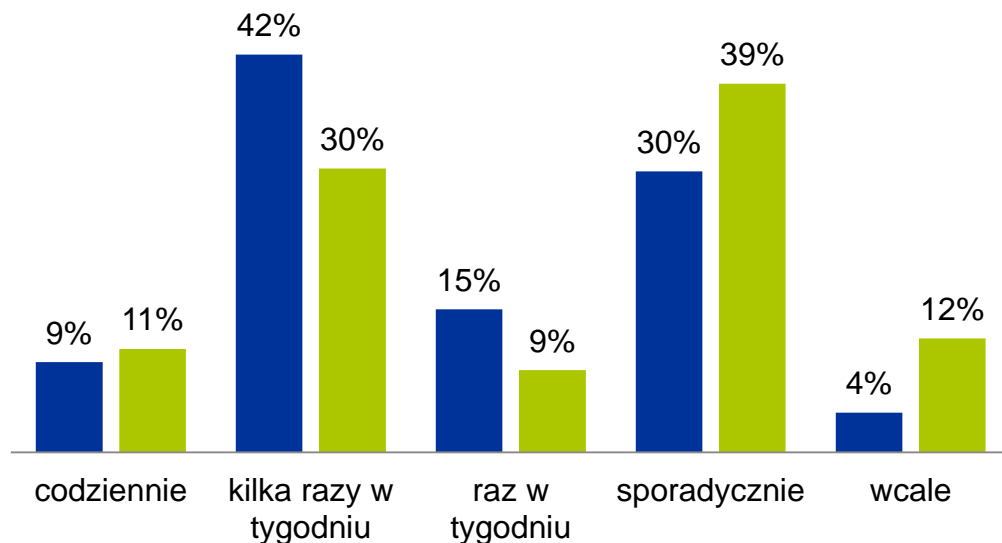




## Partnerzy kampanii społecznej „Aktywni w pracy”

1. Anpharm Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne z Warszawy
2. Areszt Śledczy w Szczecinie
3. Centrum Unijnych Projektów Transportowych
4. Dom Pomocy Społecznej w Szczyrzycu
5. Ławskie Przedsiębiorstwo Budowlane IPB Sp. z o.o., Ława
6. Kimball Electronics Poland Sp. z o.o., Tarnowo Podgórne
7. Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby BHP, Oddział w Opolu
8. ORLEN Upstream Sp. z o.o., Warszawa
9. Park Naukowo - Technologiczny Uniwersytetu Zielonogórskiego Sp. z o.o, Zielona Góra
10. PGE Dystrybucja S.A., Lublin
11. PGE Polska Grupa Energetyczna S.A., Warszawa
12. Poczta Polska Spółka Akcyjna
13. PPUH KARAT Agnieszka Greliak, Wyśmierzyce
14. SFD S.A., Opole
15. Toyota Boshoku Legnica Sp. z o.o., Legnica

## Aktywność fizyczna pracowników przed wprowadzeniem i w czasie pracy zdalnej



Im częściej uprawiano aktywność fizyczną przed pandemią, tym częściej uprawiano ją także w czasie pandemii.

Kierują nami nawyki?

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA podczas pracy zdalnej



- **Mężczyźni** istotnie częściej niż kobiety podejmowali aktywność fizyczną polegającą na pracy, aktywność na świeżym powietrzu.
- **Kobiety** istotnie częściej brały udział w zajęciach sportowych transmitowanych w Internecie.

## Bezpośrednie zaangażowanie najwyższego kierownictwa

- Zachęcanie przez dobry przykład – udział kierownictwa w prozdrowotnych inicjatywach (np. Dzień bez Samochodu)
- Uroczyste wręczanie dyplomów oraz nagród pracownikom, którzy osiągnęli najwyższe pozycje w rankingach aktywności fizycznej



Iłwskie  
Przedsiębiorstwo  
Budowlane  
IPB Sp. z o.o.

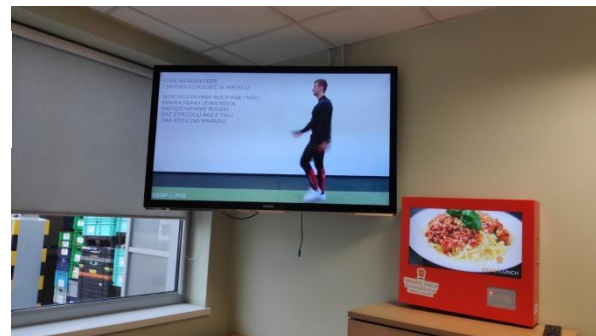
*Z nami warto budować...*



# Pracodawca wspierający...aktywność fizyczną pracowników

## Komunikacja - kanały:

- Intranet
- Media społecznościowe
- E-maile
- Gabloty na terenie przedsiębiorstwa
- Monitory
- Codzienne odprawy z przełożonymi dla pracowników fizycznych





## Komunikacja - materiały:

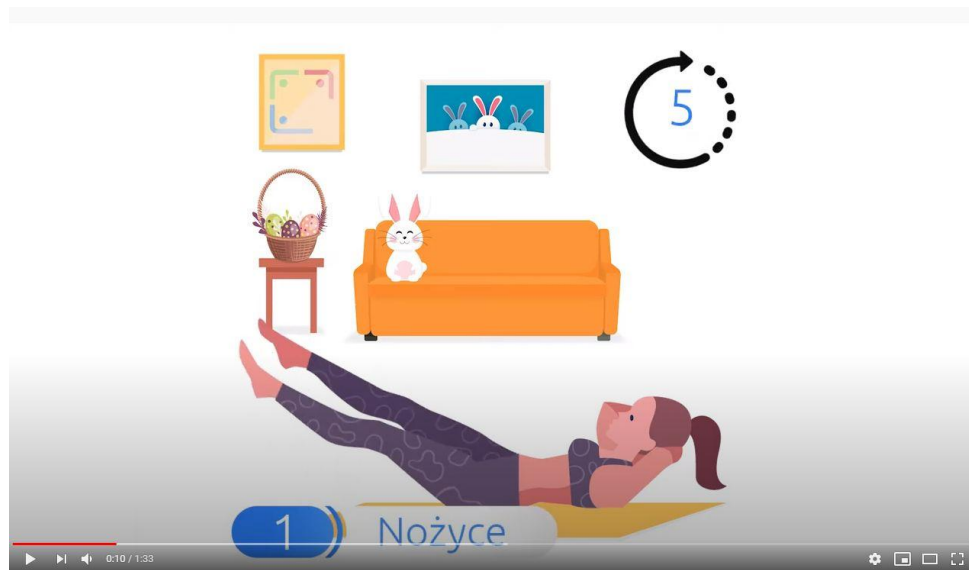
- Plakaty
- Ulotki
- Karteczki z hasłami motywacyjnymi
- Filmy motywujące
- Filmy z ćwiczeniami



akty-  
wni  
w pracy

# Pracodawca wspierający...aktywność fizyczną pracowników

<https://youtu.be/d7w-aBnKAhY>



# Pracodawca wspierający...aktywność fizyczną pracowników

## Ułatwienia dla pracowników:

- Stojaki rowerowe
- Minisiłownia dla pracowników
- Szatnie umożliwiające przebranie się w ubranie służbowe
- Pysznicze dla pracowników
- Dofinansowanie wspólnych wyjazdów sportowych dla pracowników (np. rajdy rowerowe)
- Karty Multisport dla pracowników
- Finansowanie udziału w dużych imprezach sportowych i promowanie osiągniętych wyników w firmie



**ANPHARM**  
PRZEDSIĘBIORSTWO FARMACEUTYCZNE SA





## Transformacja palarni na parking dla rowerów 😊



## Włączanie pracowników:

- Ankieta dla pracowników – jakie aktywności na cały rok
- Zachęcanie pracowników do przesyłania swoich zdjęć podczas aktywności sportowych i ich publikowania w intranecie (szczególnie ważne w czasie pracy zdalnej)
- Wspólne tworzenie poradnika ze „zdrowymi przepisami” (nie tylko aktywność fizyczna, ale także zdrowia dieta)
- Organizowanie „giełdy pomysłów” na Dzień Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy



*Banalna owsianka na dobry początek dnia*

*Składniki:*

*- ½ szklanki płatków owsianych (byłe nie błyskawicznych)*

*- 1 szklanka (200 ml) mleka roślinnego*

*- owoce sezonowe*

*Płatki zalać mlekiem, na wierzchu ułożyć owoce. Wstawić do lodówki na noc. Rano wymieszać (jeśli potrzebujesz lekko ogrzać), i jeść!*



*Smacznego!*

*Autor przepisu i zdjęcia: Bożena Matuszczak-Królak PGE Dystrybucja S.A. Oddział Łódź*

# 10 ZASAD

## PRZYGOTOWYWANIA PROGRAMU PROMUJĄCEGO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ W MIEJSCU PRACY



1.

Pozyskaj kadrę zarządzającą do programu promocji aktywności fizycznej w miejscu pracy



2.

Poinformuj cały personel o planach realizacji programu oraz korzyściach z niego wynikających



3.

Zbuduj zespół odpowiedzialny za program – dbaj o stały dialog pomiędzy członkami zespołu a uczestnikami programu



4.

Zidentyfikuj problemy i potrzeby pracowników – diagnoza wyjściowa (np. anonimowa ankieta pracownicza dot. stanu zdrowia, stylu życia, samopoczucia, preferowanych aktywności), oraz ocena miejsca pracy pod względem infrastruktury (np. kilkupiętrowy budynek może być okazją do zachęcania do chodzenia po schodach)



5.

Opracuj plan programu zawierający m.in. cel główny i cele szczegółowe, odpowiedzialność osobową za realizowane cele, harmonogram przebiegu działań oraz organizowanych spotkań zespołu odpowiedzialnego za program, kosztorys, sposoby oceny poziomu uczestnictwa, zadowolenia oraz efektów prowadzonych działań



6.

Promuj program wewnątrz firmy



7.

Monitoruj poziom uczestnictwa pracowników w poszczególnych działaniach



8.

Motywuj na bieżąco wykonawców i adresatów programu – pochwały, nagrody



9.

Upowszechniaj na bieżąco efekty programu w firmie



10.

Przygotuj propozycje związane z kontynuacją programu.



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!!!**

***Agnieszka Szczygielska  
Ośrodek Promocji i Wdrażania  
Centralny Instytut Ochrony Pracy  
– Państwowy Instytut Badawczy***

