

NAČRT »PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU« V PODJETJU

MLADINSKI CENTER VELENJE

Šaleška cesta 3, Velenje



Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) v 32. členu navaja načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu.

Promocija zdravja na delovnem mestu zajema skupna prizadevanja delodajalca, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.

Promocija zdravja na delovnem mestu naj vključuje:

- Izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja (uvedba gibljivega delovnega časa, spodbujanje sodelovanja zaposlenih v procesu izboljševanja delovnega okolja,...),
- Spodbujanja delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti (razgibavanje na delovnem mestu, ponudba programov telesne vadbe,...),
- Omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- Spodbujanja osebnostnega razvoja (ponudba tečajev kot je npr. obvladovanje z delom povezanega stresa, pomoč zaposlenim pri opuščanju kajenja)

Vodstvo podjetja se zaveda pomena zdravja svojih zaposlenih in je v ta namen pripravilo načrt ukrepov promocije zdravja, s katerim želi zaposlenim pomagati pri zmanjševanju tveganj za zbolevanje in poškodbe, za zmanjševanje nastanka poklicnih bolezni, ter na splošno za izboljšanje življenja in za spodbujanje osebnostnega razvoja. Zaveda se tudi, da ima vsak posameznik pravico izbirati tako zdravje, kot si ga sam želi in takšno, ki se vklaplja v njegov splošni smisel življenja.

Na drugi strani se zaposleni s tem dokumentom zavezujejo, da ne bodo ogrožali svojega zdravja in zdravja svojih sodelavcev.

Vodstvo podjetja se zaveda, da promocija zdravja na delovnem mestu prispeva k boljšemu počutju in zdravju delavcev, s čimer se doseže:

- zmanjšano izostajanje od dela,
- večja motivacija, izboljšana produktivnost,
- manjša fluktuacija zaposlenih,
- pozitivna in skrbna podoba

Neposredne ali posredne ekonomske koristi promocije zdravja pri delu kot vložek v zaposlene in torej v prihodnost podjetja dolgoročno vplivajo na poslovno uspešnost podjetja.

Posreden ekonomski vpliv na poslovno uspešnost podjetja ima tudi **zdrav življenjski slog** zaposlenih izven delovnega časa. Življenjski slog pogojujejo elementi kot so:

- aktivno življenje, telesna dejavnost
- zdrava prehrana
- duševno zdravje in stres
- škodljive razvade, škodljiva raba alkohola, drog, kajenje
- spodbujanje ne kajenja – odvajanje od kajenja

Vodstvo podjetja se zaveda, da promocija zdravja pomeni:

- načela in navodila, ki obravnavajo delavce kot pomemben dejavnik uspeha in ne zgolj kot strošek;
- kulturo podjetja in načela vodenja, v katera je sodelovanje zaposlenih vtakano zato, da bi delavce spodbudili k prevzemanju odgovornosti;
- organizacija dela, ki ponuja delavcem uravnoteženo povezavo med zahtevami dela po njihovih sposobnostih in zmožnostih vplivanja na lastno delo ter družbeno podporo;
- politiko do človeških virov, ki dejavno zasleduje cilje na področju promocije zdravja pri delu;
- integrirano varnost in zdravje pri delu.

Dokument bomo sproti prilagajali zahtevam našega podjetja.

Za dodatne ukrepe za izboljšanje stanja v našem podjetju se bomo posvetovali z našim izbranim izvajalcem medicine dela ter se na področju izobraževanja povezovali z zunanjimi zdravstvenimi ustanovami in posamezniki, ki se ukvarjajo in imajo registrirano tovrstno dejavnost.

V dokumentu Promocija zdravja se **ne** ukvarjamo z zaposlenimi, ki imajo kronična obolenja. Zaposleni s kroničnimi obolenji se morajo držati navodil osebnega ali imenovanega zdravnika. V primeru, da imajo pri opravljanju del in nalog težave, se morajo pogovoriti z delodajalcem.

V nadaljevanju so navedeni ukrepi za izvajanje Promocije zdravja.

UKREPI ZA IZVAJANJE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

V skladu s slovenskimi zakoni je v prostorih podjetja in v prodajalnah **prepovedano kaditi**. Poleg tega je na delovnih mestih **prepovedana uživanje alkohola, drog in drugih prepovedanih substanc**. Prav tako skrbimo, da vsi zaposleni **hodijo na redne zdravstvene preglede** za kontrolo krvnega tlaka, ravni holesterola in krvnega sladkorja in ostalih parametrov, ter izvajamo vse potrebne **meritve fizikalnih škodljivosti na delovnem mestu - toplotnih razmer** (vlaga, temperatura, gibanje zraka) in **osvetljenosti** kot to določajo podzakonski predpisi in se v primeru odstopanja glede na standarde oz. predpise posvetujemo z ustreznimi strokovnimi službami.

Z namenom izboljšanja zdravja zaposlenih v podjetju se zaveujemo, da bomo poskrbeli še za naslednje ukrepe:

1. Spodbujali delavce k pitju dovolj tekočin.
2. Spodbujali delavce, da si bodo tudi sami prizadevali osvojiti zdrav življenjski slog (hoja – sprehod po parku, zmerne gibalne športne aktivnosti, peš v službo ali uporaba kolesa, ples, vaje za gibljivost in moč ter druge redne zmerne telesne aktivnosti, zdrava prehrana, obvladovanje in preprečevanje stresa, opuščanje škodljivih razvad – alkohol, kajenje...);
3. Spodbujali delavce, da se redno (vsako pomlad in jesen) udeležijo brezplačnih testiranj telesne zmogljivosti v svoji lokalni skupnosti (na primer hoja na 2 km, Cooperjev test ipd.)
4. Spremljali bomo kdaj bodo kakšna brezplačna ali plačljiva izobraževanja iz različnih vsebin, ki govorijo o načinih krepitev imunskega sistema, pomenu zdrave prehrane, pitja tekočin, gibanja in o tem obveščali delavce;
5. Na vidno mesto bomo namestili izdelana navodila za pravilno dvigovanje bremen in druga promocijska gradiva (plakati, letaki), ki govorijo o načinih preprečevanja tovrstnih obolenj.
6. Obveščanje zaposlenih o svetovnih dnevih, kot na primer:
 - dan brez cigarete (31. januar)
 - dan zdravja (7. april)
 - dan gibanja (10. maj)
 - dan športa (31. maj)
 - dan brez tobaka (31. maj)
 - dan brez avtomobila (22. september)
 - dan hoje (15. oktober)
 - dan hrane (16. oktober)

Vodstvo podjetja se zavezuje, da bo v skladu z razpoložljivimi finančnimi sredstvi zaposlenim omogočilo:

1. Predavanje iz promocije zdravja na delovnem mestu preko zunanje institucije;
2. Prednost bomo posvetili kolektivnim zaščitnim ukrepom pred individualnimi.

Vse ukrepe je potrebno sistematično spremljati in vrednotiti, po potrebi pa tudi dopolnjevati in nadaljevati.

Načrt pripravil:
VARJA - Darko Jamnikar s.p.

Načrt odobril direktor:
Marko PRITRŽNIK

Bernard Krivec, dipl.el.inž.