



Утверждаю  
Директор МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара»  
И.В. Дианова  
Приказ № 143-од от «01» апреля 2024

## Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»

Сыктывкар, 2024 г.

Программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» на

2024-2026 годы (далее-программа)

Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Начальник отдела организационной и кадровой работы
Участники программы	Трудовой коллектив организации
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в муниципальном автономном учреждении «Центр спортивных мероприятий г. Сыктывкара» (далее - МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара»), направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li> <li>2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li> <li>3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия работников организации.</li> <li>4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li> <li>5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li> <li>6. Проведение для работников профилактических мероприятий.</li> <li>7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li> <li>8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li> <li>9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива организации.</li> <li>10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</li> <li>11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности спортивной организации.</li> <li>12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.</li> </ol>
Основные показатели (индикаторы) программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</li> <li>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от алкогольных напитков.</li> <li>3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.</li> <li>4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.</li> <li>5. Доля сотрудников, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</li> </ol>

	«Готов к труду и обороне» на золотой знак отличия, в общей численности трудового коллектива 6. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	С 2024-2026 год, без разделения на этапы.
Ресурсное обеспечение реализации программы	Финансирование программы из внебюджетных средств.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li> <li>3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li> <li>4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</li> <li>5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> <li>6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</li> <li>7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</li> <li>8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</li> <li>9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников.</li> <li>10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</li> <li>11. Повышение имиджа МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара».</li> <li>12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li> <li>13. Повышение уровня грамотности в области физической культуры, осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ol>

### Введение

В 2020 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В настоящее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям.

ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

ЗОЖ актуален для сотрудников спортивных организаций. В среднем работники проводят около 6 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от

скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, – недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость. – Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорится с коллегами, активнее вовлекаются в рабочие процессы, производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

## **1. Актуальность**

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара» многократно возрастает. Рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний.

По данным исследований почти 60% общего времени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие

системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

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

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

## **2. Тип корпоративной программы**

По степени охвата: трудовой коллектив работников МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара».

По содержанию: образовательная (дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т.п.).

Программа – элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда.

## **3. Цель и задачи**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы – создание условий для сохранения и укрепления здоровья сотрудников, снижение уровня заболеваемости и профессиональное долголетие коллектива МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара».

Задачи:

- Сформировать систему мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создать благоприятную рабочую среду для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повысить ответственность за индивидуальное здоровье и приверженность

к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

- Создать благоприятные условия в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

- Содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

- Провести профилактические мероприятия для работников учреждения. Создать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условия деятельности работников на их рабочих местах.

#### **4. Направления планирования мероприятий**

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.

- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.

- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности.

- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МАУ «ЦСМ г. Сыктывкара».

- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.

- Формирование культуры здорового питания.

- Формирование установки на отказ от вредных привычек.

- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

- Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1. Отказ от курения.

2. Здоровое питание.

3. Физическая активность.

4. Снижение потребления алкоголя.

5. Социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

## **5. Механизмы и мероприятия**

### **5.1. Организационные мероприятия**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организация оздоровительных мероприятий.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
6. Организация культурного досуга сотрудников.
7. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации в соответствии с планом (Приложение).

### **5.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
3. Использование гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в подготовке и сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Производственная зарядка», «Неделя без автомобиля».
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.



8. Организация посещения работниками плавательного бассейна в МАУ ДО СШОР «Аквалидер».
9. Участие работников в городской круглогодичной спартакиаде «Папа, мама, я – здоровая семья».
10. Организация волейбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

### **5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
2. Чистая вода в организации.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.
4. Участие в проекте «Демография», «Основы здорового питания», обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания».
5. Проведение тематических Дней здорового питания.

### **5.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 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.
2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.
3. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.
4. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

### **5.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

### **6. Ожидаемый эффект от реализации программы:**

В результате реализации корпоративной программы «Здоровый старт» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- возможность получения материального и социального поощрения;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Для работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение трудопотерь по болезни;
- снижение текучести кадров;
- повышение имиджа организации;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья;
- снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности;
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

## Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний.</li> <li>2. Улучшение психоэмоционального состояния.</li> <li>3. Отказ от вредных привычек.</li> <li>4. Повышение удовлетворенности от работы.</li> <li>5. Частая информированность о своем здоровье.</li> <li>6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии.</li> <li>7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся).</li> <li>8. Улучшение условий труда.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сокращение прямых расходов на:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника;</li> <li>- снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть).</li> </ul> </li> <li>2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу.</li> <li>3. Повышение производительности и интенсивности труда.</li> <li>4. Сокращение текучести кадров.</li> <li>5. Дополнительная мотивация сотрудников.</li> </ol>

**План тематических лекций,  
сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и  
укреплению здоровья работников организации**

№	Дата	Тема лекции	Лектор
1	12.04.2024	Формирование психологической устойчивости в стрессовых ситуациях	Приглашенный специалист
2	03.09.2024	Физическая активность на рабочем месте	Ст. инструктор-методист ОФМР
3	20.09.2024	Профилактика синдрома эмоционального выгорания	Приглашенный специалист
4	18.10.2024	Профилактика заболеваний суставов	Приглашенный специалист
5	29.11.2024	Психологический климат в коллективе как фактор сохранения психологического здоровья	Приглашенный специалист
6	20.01.2025	Как сохранить здоровье в мегаполисе?	Приглашенный специалист
7	17.02.2025	Рациональное питание	Приглашенный специалист
8	17.02.2025	Профилактика ожирения	Приглашенный специалист
9	16.02.2026	Первая помощь при сосудистых катастрофах	Приглашенный специалист
10	23.03.2026	Компьютер и здоровье	Приглашенный специалист