Veselības veicināšana darba vietās.

Labās prakses piemēri Latvijā – piemēri no Ilgstpējas indeksa uzņēmumiem

Dace Helmane, Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūts

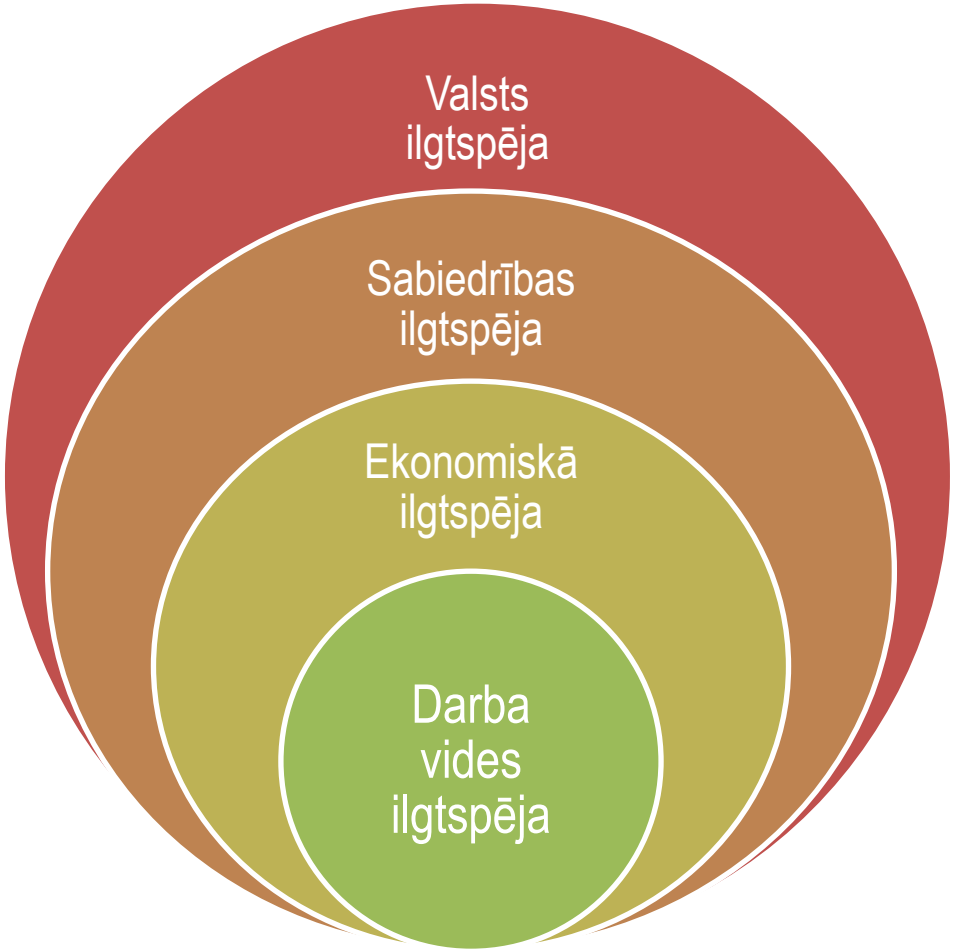
02/04/2014

INCSR

ILGTSPĒJAS INDEKSS

Ekspertu padome

Ilgtspējas struktūra



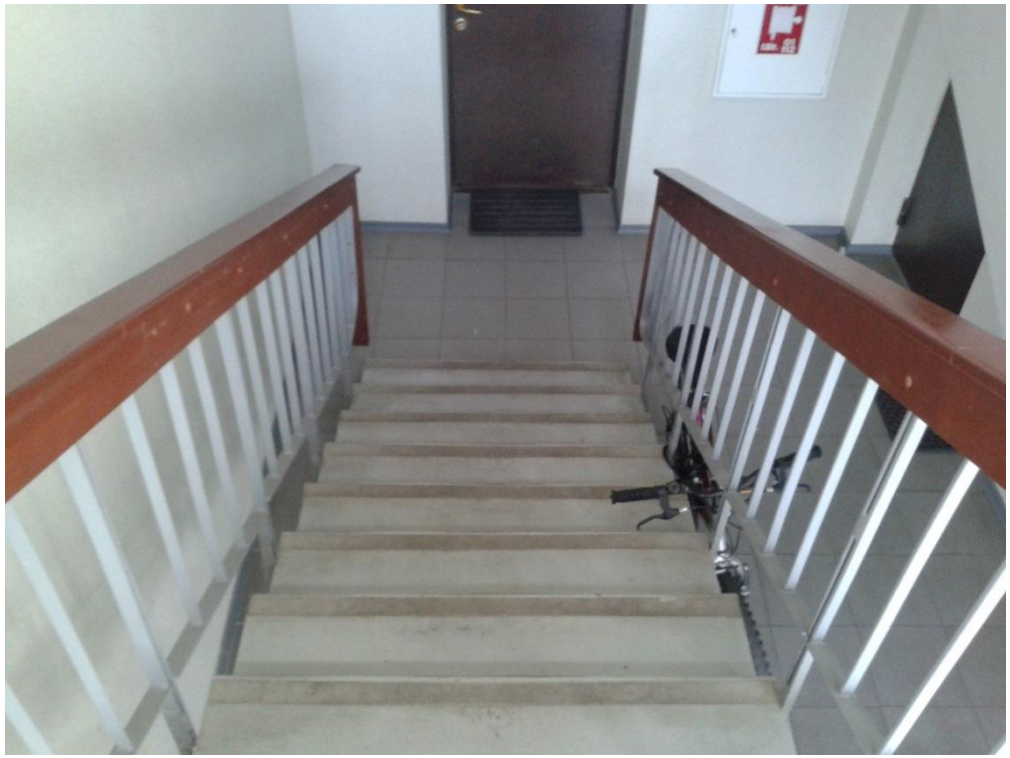
Kā sekmējāt darbinieku izglītību par drošu un veselīgu uzvedību un šo principu ievērošanu ikdienā?

- 1 - Izglītības pasākumi par drošu uzvedību gan darba vidē, gan sadzīvē
- 2 - Darbinieku iesaistīšanās informatīvo materiālu izveidē par darba vidi uzņēmumā (piem., komiksi, filmas, ko izmantot iekšējās apmācībās)
- 3 - Veselīgu dzīvesveidu veicinoši pasākumi (piemēram, velosipēdu novietnes izveidošana / uzturēšana pie uzņēmuma)
- 4 - Drošas braukšanas skolas nodarbību apmaksa
- 5 - Smēķēšanu ierobežojoši pasākumi
- 6 - Bezmaksas augļu un dārzeņu nodrošināšana; dabisko vitamīnu nodrošināšana gripas periodā
- 7 - Darbinieku sporta iespējas
- 8 - Papildu veselības pārbaudes vispārējo slimību atklāšanai (piem., mamogrāfijas pārbaudes darbiniecēm, cukura, holesterīna līmeņa noteikšana asinīs u.c.)
- 9 - Stresa pārvaldības semināri
- 10 - Cits variants (lūdzu, norādiet)
- 11 - Netika veikti nekādi pasākumi

Veselības veicināšanas veidi

Velokustība

INCSR



Atbildīga velokustības veicināšana

- Velosipēda drošība (velonovietnes, saslēgšana)
- Velosipēda izvēle un tehniskais stāvoklis (t.sk. regulāras apkopes, iespējas nomazgāt)
- Maršruta plānošana, braukšanas nosacījumi uzņēmuma teritorijā
- Sadzīves atpūtas telpas (dušas, skapītis ķiverei, maiņas drēbes)
- Izglītība par drošu pārvietošanos (ēšana, dzeršana, telefons, priekšmetu pārvietošana, kā tikt mājās, ja līst)

Stratēģiska velokustības veicināšana

- Atbalsta pasākumi darbiniekiem:
  - ✓ Uzskaite / salīdzināšana/ «sacensības» - dažādas mobilās aplikācijas
  - ✓ Bezmaksas velonoma - uzņēmums uzņemas visus izdevumus, kas saistīti ar velosipēda iegādi, apkopēm:
    - Braukšanai starp dažādām uzņēmuma struktūrvienībām
    - Brīvajā laikā (uz darbu / uz mājām)

Stratēģiska velokustības veicināšana

- Tematiskie pasākumi:
  - ✓ Atbalsts dalībai sacensībās (transports uz / no sacensību vietas, formas tērpi, kopējas komandas u.c.)
  - ✓ Velo diena (integrētas ar vides un veselības pasākumiem)
  - ✓ Velo mēnesis
  - ✓ Fanu klubiņš
- Velokustība kā biznesa sastāvdaļa:
  - ✓ Velonovietnes klientiem
  - ✓ Atlaides veloklientiem
  - ✓ Pakalpojumu / piegādātāju izvēle (piemēram, velokurjeri)

Fizisko aktivitāšu veicināšana

Fizisko aktivitāšu veicināšana

- Speciālu vingrojumu kompleksu attīstība, apmācība (piem., darbam pie datora, smagumu pārvietošanai u.c.)
- Kopīga vingrošana sanāksmēs
- Kopīga vingrošana fizioterapeita vadībā, izmantojot modernās tehnoloģijas (skype)
- Atgādinājumi par izkustēšanos (piem., ekrāna saudzētāji)
- Telpu plānošanas aspekti (printeri, tualetes)
- Sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksa, uzņēmumu sporta zāļu veidošana u.c.)
- Velotrenažieris birojā
- Deju pauzes
- Galda tenisa galds, galda futbola galds, novusa galds

Sacensību gars kā motivācija

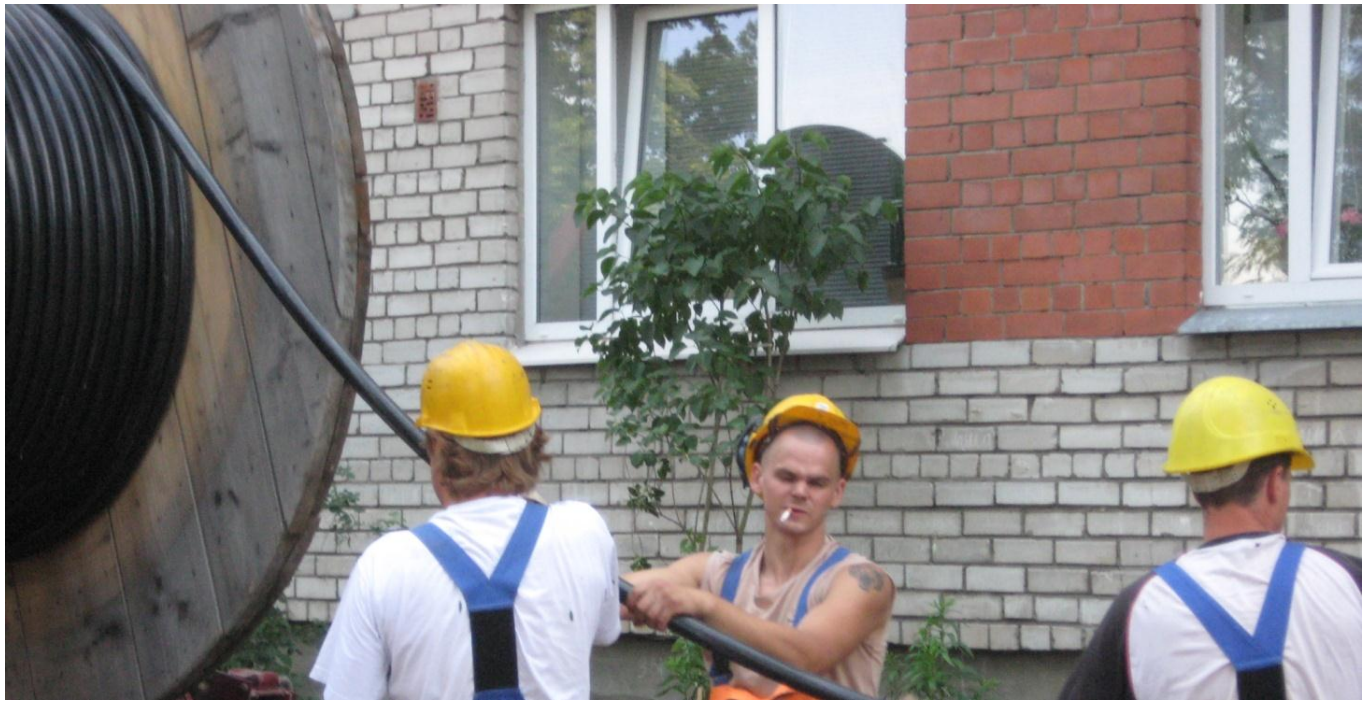
- Sporta seriāls (9 mēneši) - dažādu sporta veidu iepazīšana treneru uzraudzībā, punktu krāšana, uzvarētāju apbalvošana
- Atbalsts darbinieku dalībai dažādās individuālās sporta sacensībās, piem., slēpošana, riteņbraukšana, "roņu" peldēšana, roku cīņas, svaru celšana
- Dažādu aplikāciju izmantošana

- komandu sacensības, individuālās

sacensības – km, minūtes,

patērētās kalorijas, piem., endomondo

Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi



Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi

- Stratēģisks lēmums dažu gadu laikā likvidēt / samazināt smēķētavu skaitu
- Informēšana par smēķēšanas kaitīgumu
  - uzņēmuma iekšējā izdevumā,
  - ar informatīvu lapu starpniecību uzņēmuma teritorijā/ smēķēšanas vietās
- Uzraksti – aicinājumi smēķēšanu aizvietot ar kādu citu nodarbi
- Smēķēšanas atmešanas SMS serviss
- Smēķētava atrodas:
  - ārpus uzņēmuma telpām, kas mazina darbinieku vēlmi aukstā laikā doties ārā (vistālāk no darba vietām)
  - tieši telpu vidū stikla «kupolā», lai visi redz, kurš un cik ilgi smēķē
  - nost no pārvietošanās ceļiem
- Piemaksa darbiniekiem – nesmēķētājiem

Veselīga ēšana

- Veselīgs ēdiens darbinieku ēdnīcā konkrētā nedēļas dienā
- Kopīgas veselīgas brokastis
- Svaigi augļi un dārzeņi sanāksmju laikā
- «Dzeriet bērzu sulas uz veselību» - bērzu sulu laikā tās visiem pieejamas virtuvītē
- Pa ābolam katram darbiniekam katru dienu (rudenī)!
- Augļu grozi
- Citroni, ingvers un medus virtuvītē gripas periodā
- Iespējas uzdot jautājumus dietologam (uzņēmuma iekšējā tīklā)
- Apmācības par veselīga uztura pamatiem (ar mudinājumu apmeklēt)
- Mainītas jubileju svinēšanas tradīcijas (bez treknām kūkām un saldinātiem dzērieniem)

Papildu veselības pārbaudes

- Veselības apdrošināšanas polises ietvaros sedz papildu veselības pārbaudes – vispārējā veselības stāvokļa monitorings (piem., mamogrāfijas pārbaudes darbiniecēm, cukura, holesterīna līmeņa noteikšana asinīs u.c.)
- Ķermeņa masas indeksa noteikšana
- Informatīvi pasākumi:
  - mudinājumi aktīvāk izmantot veselības polises
  - mudinājums OVP laikā pateikt ārstam par sūdzībām

  (informatīva akcija - Parunājies ar dakterīti!)
- Veselības pārbaužu laikā arī papildu vakcinācija

INCSR

Viens izmērs neder visiem!

JEB

katram uzņēmumam jāatrod tie pasākumi un tās metodes, kas der šī uzņēmuma DARBINIEKIEM un ir vajadzīgi šī uzņēmuma VADĪTĀJIEM UN ĪPAŠNIEKIEM!

Kas to uzņēmumā dara?

- Veselības veicināšana parasti ir process, kurā iesaistās:
  - Personāla speciālisti
  - Komunikācijas speciālisti (iekšējās komunikācijas speciālisti)
  - Darba aizsardzības speciālisti
  - Biroja administratori u.c.

Uzņēmumi, kuru piemēri tika izmantoti

- Aldaris
- BIOR
- Cēsu alus
- Coca-cola
- Exigen
- Amazone
- DHL
- Filter
- Danske Bank
- Cemex
- Starptautiskā lidosta “Rīga”
- G4S Latvia
- Latvenergo
- Statoil
- Latvijas dzelzceļš
- Latvijas loto
- Nordea Bank
- PricewaterhouseCoopers
- Rimi
- SEB banka
- Skrivanek Baltic
- Swedbank
- Valmieras stikla šķiedra
- VTU Valmiera
- Ventspils reiss

Papildu informācija

@ilgtspeja

Slideshare.net/ilgtspeja

Youtube.com/ilgtspeja