



aktywni w pracy



PROGRAM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W MIEJSCU PRACY



Informacyjna
kampania społeczna
na rzecz promowania
aktywności fizycznej
osób pracujących
/05-12.2020/

Dlaczego aktywność fizyczna?

Odpowiedź jest prosta. Odpowiednia i regularna aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych i niewymagających wkładu finansowego sposobów poprawy swojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Coraz więcej jest dostępnych dowodów świadczących o jej znaczeniu w zapobieganiu wielu chorobom cywilizacyjnym, takim jak: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna i zawał serca, cukrzyca, otyłość, osteoporoza, a także choroby nowotworowe, w tym raka jelita grubego, piersi i płuc.

Należy również pamiętać o korzyściach z jej podejmowania związanych z poprawą samopoczucia, łatwiejszym radzeniem sobie ze stresem, poprawą sprawności umysłu w zakresie pamięci krótkotrwałej, a także poprawą jakości snu.

Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej



- **Poświęćaj 30 min dziennie na umiarkowaną aktywność fizyczną**, taką jak: spacer, jazda na rowerze (postaraj się robić to minimum 5 dni w tygodniu)

5 x
tyg

lub



- **3 dni w tygodniu ćwicz intensywnie po 20 min** (biegaj, pływaj, uprawiaj aerobik).
- **Postaraj się 2-3 razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia oporowe**, które będą kształtować siłę mięśni i wpływać Twoją tkankę kostną.

3 x
tyg



- **Pamiętaj** – najbardziej wskazanym rodzajem ćwiczeń jest wysiłek wytrzymałościowy (o charakterze ciągłym) angażujący duże grupy mięśniowe. Taki wysiłek stanowi istotny element wielu dyscyplin sportowych (bieganie, jazda na rowerze, badminton, tenis, koszykówka), ale również prac domowych, takich jak: sprzątanie, praca w ogrodzie, ręczne mycie samochodu.



- **Sprawdzaj częstość skurczów serca** w czasie ćwiczeń oraz bezpośrednio po ich zakończeniu. Najbardziej zalecany jest trening o niezbyt dużej intensywności - od 60 do 75% maksymalnej częstości skurczów serca. Ćwicz na tyle intensywnie żeby lekko się spocić, ale nie tracić tchu i żeby zachować zdolność do rozmowy w ciągu wysiłku. Orientacyjną wartość maksymalnej częstości skurczów serca w czasie wysiłku (u osób zdrowych), możesz obliczyć ze wzoru:

$$HR_{max} = 220 - \text{wiek (w latach)}$$

(opracowane na podstawie WHO: Benefits of Physical Activity. 2008)

Dlaczego w miejscu pracy?

Środowisko pracy jest szczególnym miejscem do prowadzenia i utrwalania działań promujących zdrowy styl życia z wielu powodów. Przede wszystkim, ze względu na skupianie osób różnych pod względem społeczno-demograficznym (w aspekcie wieku, stopnia wykształcenia, statutu rodzinnego) oraz ilość czasu poświęcanego pracy (z badań EUROFOUND wynika, że więcej niż 1 na 3 Polaków spędza w pracy dłużej niż 40 godzin tygodniowo). Dodatkowo, według wytycznych Unii Europejskiej (2008 r.) pracodawca powinien stworzyć takie środowisko pracy, które będzie sprzyjało podejmowaniu aktywności fizycznej.

Wytyczne UE z 10 października 2008 r. dotyczące aktywności fizycznej, Bruksela 2008.

KILKA
WAŻNYCH
RAD



Co możesz zrobić?

Jeśli w Twojej firmie jest możliwość zorganizowania miejsca do ćwiczeń (wydzielenia tzw. siłowni pracowniczej lub niewielkiej sali zaaranżowanej do potrzeb osób ćwiczących):



Przekonaj kierownika zakładu/kadrę zarządzającą do konieczności wdrożenia programu aktywności fizycznej w Twojej firmie oraz wygospodarowania odpowiednich środków na realizację tego programu.



Poinformuj wszystkich pracowników o planach realizacji takiego programu, a także korzyściach z niego wynikających.



Pamiętaj o tym, że taki program musi odpowiadać potrzebom i oczekiwaniom osób, które chcą w nim uczestniczyć. **Wykonaj tzw. diagnozę wyjściową** – porozmawiaj z pracownikami lub przeprowadź anonimową ankietę nt. stanu zdrowia, samopoczucia, rodzaju preferowanych zajęć sportowych, częstości (zalecane jest min. 2 razy w tygodniu) i intensywności (mała, średnia i duża) ich wykonywania oraz godzin, w jakich będą się odbywały.



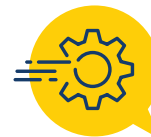
Pamiętaj o promocji takiego programu. Pomocne będą broszury, ulotki i plakaty informujące o korzyściach zdrowotnych wynikających z podejmowania aktywności fizycznej.



Program aktywności fizycznej możesz urozmaicić przez: **organizowanie szkoleń i warsztatów** edukacyjnych dotyczących promocji zachowań prozdrowotnych oraz zmiany stylu życia pracowników (np. ograniczenie spożywania alkoholu, rzucenie palenia tytoniu, przestrzeganie zaleceń dietetycznych, czy dbanie o swój stan zdrowia).

Jeśli nie masz możliwości utworzenia w firmie specjalnego miejsca do ćwiczeń:

- postaraj się zapewnić pracownikom bezpłatne/częściowo współfinansowane karnety dostępu do obiektów sportowych, klubów sportowych, basenu.
- zachęcaj do korzystania z rowerów – zapewnij pracownikom kilka stojaków lub przygotuj do ich dyspozycji parking rowerowy.
- zachęcaj do spaceru i ruchu na świeżym powietrzu w czasie przerwy w pracy.



Więcej o kampanii „Aktywni w pracy”

www.ciop.pl/aktywniwpracy

Tekst zaleceń: Marzena Malińska
Zakład Ergonomii CIOP-PIB

Organizator kampanii
„Aktywni w pracy”

Ulotka przygotowana i wydana w ramach realizacji V etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” (2020-2022), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

W ulotce wykorzystano wyniki III etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” (2014-2016), dofinansowanego w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

CIOP  **PIB 70** 