

„Fizinio aktyvumo skatinimas darbo vietose – gerosios patirties perdavimas“

Projekto vykdytojai: partneriai Higienos institutas bei Panevėžio, Alytaus ir Kauno miestų savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, koordinatorius VšĮ „Pozityvios sveikatos komanda“.

Projekto trukmė: 2015 m. liepos – lapkričio mėn.

Projektą rėmė LR sveikatos apsaugos ministerija pagal nevyriausybinių organizacijų, dalyvaujančių sveikatos stiprinimo veikloje, skatinimo programą.

Projekto tikslas: informacijos, rekomendacijų bei idėjų pagalba paskatinti Kauno, Alytaus ir Panevėžio miestų ir rajonų įmones bei įstaigas diegti darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimo programas.

Projekto eiga: surengtos mokymų-informacijos dienos Kauno, Alytaus ir Panevėžio miestų ir rajonų įmonių ir įstaigų atstovams (rugsėjo 17 d. Panevėžyje, spalio 15 d. Kaune bei spalio 22 d. Alytuje), kuriomis buvo siekiama:

- informuoti apie darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimo būtinybę ir naudą;
- supažindinti su rekomendacijomis, kaip efektyviai ir kokybiškai įdiegti fizinio aktyvumo skatinimo programas darbo vietose;
- sudaryti galimybes visuomenės sveikatos biurams pristatyti savo veiklas ir pasiūlyti bendradarbiavimo galimybes;
- sudaryti galimybes prisistatyti fizinio aktyvumo paslaugas teikiančioms įmonėms;
- pristatyti darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimo programų pavyzdžius, pateikti juos kaip idėjas ir padaršinimą kitoms įmonėms, norinčioms inicijuoti panašias veiklas.

Renginių metu kineziterapeutas, LSMU dėstytojas Vidmantas Zaveckas įmonių atstovus supažindino su sėdimo darbo keliamo rizika darbuotojų sveikatai, darbingumo ir produktyvumo mažėjimui bei pristatė darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes, naudą. Vėliau, buvo pristatytos ir dalijamos praktinės rekomendacijos „Mankšta darbo vietoje“, „10 svarbiausių patarimų, kaip stiprinti sveikatą darbe“, „Kaip organizuoti fizinio aktyvumo skatinimo programą darbo vietose“. Praktinėje dalyje buvo siekiama supažindinti dalyvius su jų miestuose veikiančių įmonių ir įstaigų siūlomomis darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimo galimybėmis, pristatyti gerosios praktikos pavyzdžius. Šioje dalyje visuomenės sveikatos biurai bei kitos įmonės papasakojo apie savo vykdomas iniciatyvas įmonėse ir pakvietė bendradarbiauti. „Sveiko stuburo mokykla“ pateikė pavyzdžių, kaip darbo patalpose galima įsirengti „judesio kampelį“. Tam užtenka nedidelės erdvės ir paprastų priemonių: elastingos gumos, gimnastikos kamuolių, pusiausvyros platformos ir kilimėlio.

Projekto mokymų-informacijos dienose iš viso dalyvavo daugiau nei 70 įmonių/įstaigų atstovai – beveik 200 dalyvių: Panevėžio, Alytaus ir Kauno miestuose bei rajonuose veikiančių įmonių vadovai, profesinės sveikatos, žmogiškųjų išteklių valdymo specialistai, kiti specialistai, besirūpinantys darbuotojų sveikata. Papildoma projekto sėkme galima įvardinti glaudžiai užmegztus bendradarbiavimo ryšius su Kauno, Alytaus bei Panevėžio miestų savivaldybių visuomenės sveikatos biurais, įmonėmis, vykdančiomis fizinio aktyvumo veiklas, bei renginiuose dalyvavusių įmonių atstovais. Be to, buvo sustiprintas visuomenės sveikatos biurų vykdomų veiklų žinomumas. Dalyviai bei visuomenės sveikatos biurų atstovai labai gerai įvertino renginių formatą. Siūlytina panašius renginius rengti ir kitose Lietuvos savivaldybėse.

Kontaktai: Sigita Vičaitė, tel. 8 671 41457, el. p. sigita.vicaite@hi.lt