

Natečaj za delodajalce za izbor najboljših ukrepov promocije zdravja na delovnem mestu v okviru projekta »Vseslovenska kampanja za ozaveščanje delodajalcev za ohranjanje in krepitev zdravja zaposlenih na delovnem mestu«

PODATKI O PODJETJU/ORGANIZACIJI

Ime podjetja/organizacije:	Saubermacher – Komunala Murska Sobota d.o.o.
Naslov:	Noršinska ulica 12, 9000 Murska Sobota
Panoga:	Energetika in storitvene dejavnosti
Velikost:	majhno podjetje (10 – 49 zaposlenih)

UKREP 1

Ime ukrepa:	Doseganje ciljev v teku, kolesarjenju ali hoji
Področje:	Telesna dejavnost, Obvladovanje stresa
Obseg:	vsem zaposlenim
Opis:	<p>V podjetju se zavedamo, da je za obvladovanje vsakodnevnih delovnih izzivov potrebno biti v dobri psihofizični kondiciji, zato smo že leta 2010 razpisali naveden projekt, ki v 2016 poteka sedmič.</p> <p>Namen projekta je rešiti problematiko odsotnosti iz zdravstvenih razlogov, prispevati k ohranitvi zdravja in visoki ravni kakovosti življenja zaposlenih, spodbujati gibanje in pridobivanje psihofizične kondicije, s telesno dejavnostjo vplivati na obvladovanje stresa, izboljšati produktivnost zaposlenih, le-te poučiti o dejavnih, pomembnih za ohranjanje zdravja, s spreminjanjem navad prispevati k doseganju osebnostnega trajnostnega razvoja, dvigniti raven samozavesti, širiti filozofijo zdravega duha v zdravem telesu v širše lokalno okolje.</p> <p>Splošni cilji projekta so: motiviranje zaposlenih za zdrav način življenja, osveščanje zaposlenih glede zdravega načina življenja, dvigovanje produktivnosti in kakovosti življenja, širjenje filozofije zdravega duha v</p>



Projekt »Vseslovenska kampanja za ozaveščanje delodajalcev za ohranjanje in krepitev zdravja zaposlenih na delovnem mestu« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

	<p>zdravem telesu v lokalnem okolju.</p> <p>Specifični cilji projekta so: vključiti v projekt tudi v letu 2016 vsaj 30 % zaposlenih, zmanjšati delež ur bolniških izostankov za 3 % v letu 2016 v primerjavi z 2015, motivirati zaposlene, da se sami organizirajo in izvedejo vsaj eno skupno vadbo v posamezni kategoriji, organizirati vsaj en športni dan za zaposlene vsako leto, dvigniti kakovost življenja in samozavest zaposlenih, o izvedbi in dosežkih projekta seznanjati zaposlene, širšo javnost ter organizacije v okolju.</p> <p>Vsak sodelujoči zaposleni si na začetku leta iz nabora ciljev izbere tistega, ki ga skuša doseči v tem letu. Nagrada za doseg cilja je osebno zadovoljstvo in boljša psihofizična kondicija, pisno priznanje ob koncu leta, lahko tudi praktično darilce.</p> <p>Zaposleni si lahko izberejo cilje na 3 športnih področjih:</p> <ul style="list-style-type: none">– kolesarjenje: vsaj 1-x prepeljana 100 km razdalja, vsaj 2-x prepeljana 60 km razdalja, vsaj 3-x prepeljana 45 km razdalja ali vsaj 5-x prepeljana 25 km razdalja:– tek: vsaj en mali maraton – 21 km, vsaj 2 teka nad 12 km, vsaj 3 teki nad 8 km, vsaj 5 tekov nad 5 km;– hoja: vsaj 1-x prehojena razdalja 12 km, vsaj 2-x prehojena razdalja 8 km, vsaj 3-x prehojena razdalja 5 km ali vsaj 5-x prehojena razdalja 3 km. <p>Cilj je možno doseči s sodelovanjem na rekreativnih kolesarskih/tekaških maratonih ali pohodih ali v okviru samostojno organiziranega kolesarjenja, teka ali hoje. Dosego cilja prijavljen zaposleni dokazuje z izpolnitvijo obrazca »Poročilo o doseženih ciljih«, kjer za posamezno kolesarjenje, tek ali hojo vpiše datum, razdaljo in relacijo ter to potrdi s svojim podpisom.</p> <p>Po koncu razpisnega roka je med sodelujočimi izvedena krajša anketa, s katero ugotavljamo uspešnost projekta in zadovoljstvo sodelujočih.</p> <p>V projektu je po letih sodelovalo naslednje število zaposlenih:</p> <ul style="list-style-type: none">– 2010: 7– 2011: 9– 2012: 13– 2013: 15
--	---



	<p>– 2014: 13 – 2015: 15 – 2016: 17 prijavljenih</p> <p>Rezultate projekta vsako leto prikažemo tudi v internem glasilu podjetja.</p>
*Priloga:	-

UKREP 2

Ime ukrepa:	TURNIR V KARTANJU ŠNOPSA
Področje:	Obvladovanje stresa
Obseg:	Vsem zaposlenim
Opis:	<p>V podjetju zelo aktivno izvajamo promocijo zdravja na delovnem mestu in si želimo zaposlenim ponuditi take aktivnosti, za katere so sami kar najbolj zainteresirani. Na njihov predlog smo v okviru aktivnosti za sproščanje, sestavni del katerih je tudi kotichek sproščanje, v katerem je npr. miza za igranje namiznega nogometa, v letu 2015 prvič razpisali turnir v kartanju šnopsa. V letu 2016 je turnir razpisan že drugič. Za sodelovanje se lahko odločijo vsi zaposleni.</p> <p>Aktivnost je v Načrtu promocije zdravja v našem podjetju uvrščena med aktivnosti za ustvarjanje zdravih in sproščenih delovnih ter medsebojnih odnosov, hkrati pa gre za aktivnost za preprečevanje stresa.</p> <p>Namen turnirja v kartanju šnopsa je torej sprostitev zaposlenih pred (ob jutranji kavi) ali po zaključki delovnika, lahko pa tudi na naših družabnih dogodkih ter ustvarjanje dobrih in sproščenih odnosov med zaposlenimi s ciljem, da bi se lažje spoprijemali z vsakodnevnimi delovnimi izzivi in skozi timsko delo uspešno opravljali tudi delovne naloge.</p> <p>Splošni cilj aktivnosti so dobri in sproščeni medosebni odnosi v kolektivu, moč sprejemanja porazov in vnaprej določenih pravil igre,</p>



	<p>spoštovanje rokov za izvedbo, dobra organizacija časa.</p> <p>Specifični cilj aktivnosti je turnir kot eno od aktivnosti promocije zdravja izpeljati vsako leto in vanj vključiti čim večje število zaposlenih na različnih delovnih položajih. Tako sodelujejo v projektu zaposleni na terenu kot tudi zaposleni v upravi, vključno z direktorjem.</p> <p>Turnir razpišemo na začetku leta, ko zaposlene povabimo k sodelovanju in predstavimo pravila igranja. Poteka tako, da vsak prijavljen odigra igro z vsemi ostalimi prijavljenimi tekmovalci v določenem roku (od januarja do junija) in to na dve dobljeni igri. Pri vsaki igri se vpišejo rezultati v posebno vnaprej izdelano poročilo (tabelo), ki se za vsako igro hrani do konca turnirja. Igralca predata po odigrani igri poročilo vodji turnirja, le-ta pa zapisničarki turnirja, ki vodi evidenco točk v računalniški obliki. Pregled odigranih iger in doseženega števila točk se v času trajanja turnirja sproti objavlja na oglasni deski podjetja. Na turnir se zaposleni prijavijo s plačilom kavcije v simbolični vrednosti 5 EUR, ki se ob koncu turnirja razdeli med prve tri igralce, ki na turnirju osvojijo največ točk in sicer: 1. mesto 50 %, 2. mesto 30 % in 3. mesto 20 % zbrane kavcije. Zmagovalec turnirja prejme prehodni pokal, ki ga dobi v trajno last, ko na turnirju zmagaja 3-krat.</p> <p>Rezultate turnirja razglasimo na predpogodbenem srečanju za zaposlene, ko najboljšim trem tudi podelimo nagrade in najboljšemu prehodni pokal. O projektu poročamo tudi v internem glasilu podjetja.</p> <p>Na 1. turnirju v letu 2015 je sodelovalo 19 zaposlenih, v letu 2016 pa je prijavljenih 14 zaposlenih.</p>
*Priloga:	-

