

Здоровый образ жизни в Сахалинском центре «ЭКОСПАС» – филиале АО «Центр аварийно- спасательных и экологических операций»

Докладчик: Коломеец Елена Анатольевна



14 июня 2019

Поддержание здоровья работников является одной из приоритетных задач руководства Сахалинского центра-«ЭКОСПАС»-филиала АО «ЦАСЭО».



Концепция сохранения здоровья сотрудников Сахалинского центра «ЭКОСПАС» :

1. Создание информационного пространства ЗОЖ
2. Создание безопасных и оптимальных условий труда
3. Создание работникам условий для занятий спортом и физической активности
4. Корпоративный активный отдых и участие спортивно массовых мероприятиях
5. Мотивация сотрудников к ЗОЖ



Создание информационного пространства ЗОЖ



ЦЕЛЬ - получение знаний, позволяющих работникам сознательно вести здоровый образ жизни, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью.

Создание информационного пространства ЗОЖ



Акционерное общество
«Центр аварийно-спасательных и экологических операций»
(АО «ЦАСЭО»)

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ НАУЧИТЬСЯ БЕГАТЬ ПРАВИЛЬНО

Как правильно бегать интересуются все новички, принявшие решение перейти к здоровому образу жизни. Несомненная польза бега состоит в том, что он предоставляет нам возможность покончить с гиподинамией и привести в порядок свое тело.

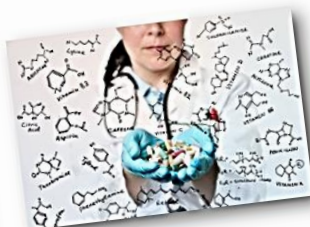


Немного о пользе бега

- ❖ Пробежки - отличные тренировки для всех групп мышц → гарант здоровья суставов.
- ❖ Организм освобождается от вредных для него веществ, которые выделяются вместе с потом.
- ❖ Тренируются органы сердечно-сосудистой системы → улучшение кровообращения и кровоснабжения внутренних органов.
- ❖ Бег - отличный антидепрессант, способствующий выработке эндорфина («гормона счастья»).
- ❖ Бег закаляет организм, и повышает его сопротивляемость простудным заболеваниям.



Сегодня от дефицита витаминов страдают все группы населения во всех регионах России



Ранней весной наш организм особенно нуждается в поддержке: волосы тонкие и тусклые, кожа шелушится и приобретает серый оттенок, ногти ломкие и слоятся. Вы чувствуете постоянную усталость, вам постоянно хочется спать, а настроение на нуле. Всё это — яркие признаки весеннего авитаминоза.

- Рассмотрение тем, посвященных здоровому питанию, профилактике авитаминоза, технике бега, плавания и другие, на совещаниях по охране труда.
- Регулярные рассылки на почту сотрудникам информационных бюллетеней, посвященных вопросам сохранения здоровья, негативного влияния вредных привычек.
- Размещение на информационных стендах информационных бюллетеней, посвященных здоровому образу жизни.

Создание информационного пространства ЗОЖ

Слайды Структура

1

Острые респираторные заболевания

АО «Центр аварийно-спасательных и экологических операций»

ЭКОСПАС

1 июня 2019 г.

2

Если болит горло и кашляет из носа, ломит кости и поднимается температура, все это — у вас простуда или по-научному ОРЗ.

ОРЗ — группа острых инфекционных заболеваний, характерной чертой которых является поражение верхних дыхательных путей. Путь передачи ОРЗ (острых респираторных заболеваний) — воздушно-капельный.

3

В чем отличия ОРЗ и ОРВИ?

	ОРВИ	ОРЗ
Температура	От 38 °C	37-38 °C
Причина болезни	Заражение от источника инфекции	Чаще всего переохлаждение
Симптомы	Резкое повышение температуры до 39 °C, ломота в теле	Насморк, кашель, покраснение горла, прозрачные выделения
Лечение	Противовирусный препарат	Противовирусный препарат или антибиотик

Известная профилактическая мера перед применением антивирусных препаратов

Слайды Структура

1

Профилактика простудных заболеваний (ОРИ, ОРВИ, ОРЗ и гриппа)

Простудные заболевания известны всем, но не каждому — человеку. Точнее — каждому. Подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне-зимне-весенний период. Стоит переохладиться на ветру или заехать на остановку, и уже буквально на следующий день, а то и раньше, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры.

Также к основным симптомам простудного заболевания относятся кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, слабость и т.д. Иногда и переохлаждение не обязательно, вирусная инфекция может подстеречь в торговом, торговом центре и других общественных местах.

2

3

Что же такое простудные заболевания? Под термином простуда — как мы часто называем в быту, в медицине имеется понятие ОРВИ и ОРЗ.

Термин «острый респираторный заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенной температурой тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызывается вирусом.

Грипп является нетипично вирусом гриппа. Грипп — это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, которое осложняется поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

Примеры наглядных информационных материалов

Создание информационного пространства ЗОЖ

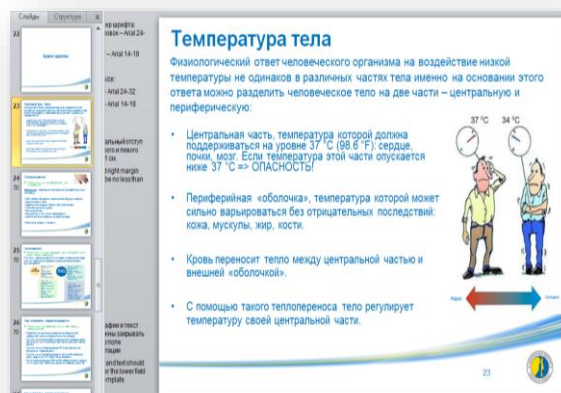
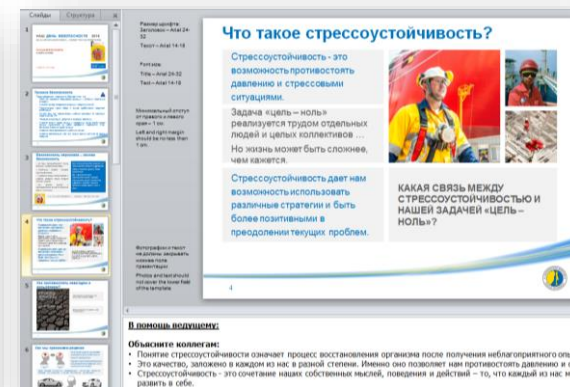
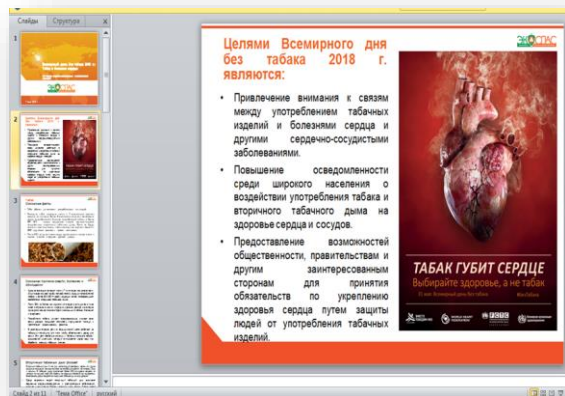


Интерактивный формат собраний.

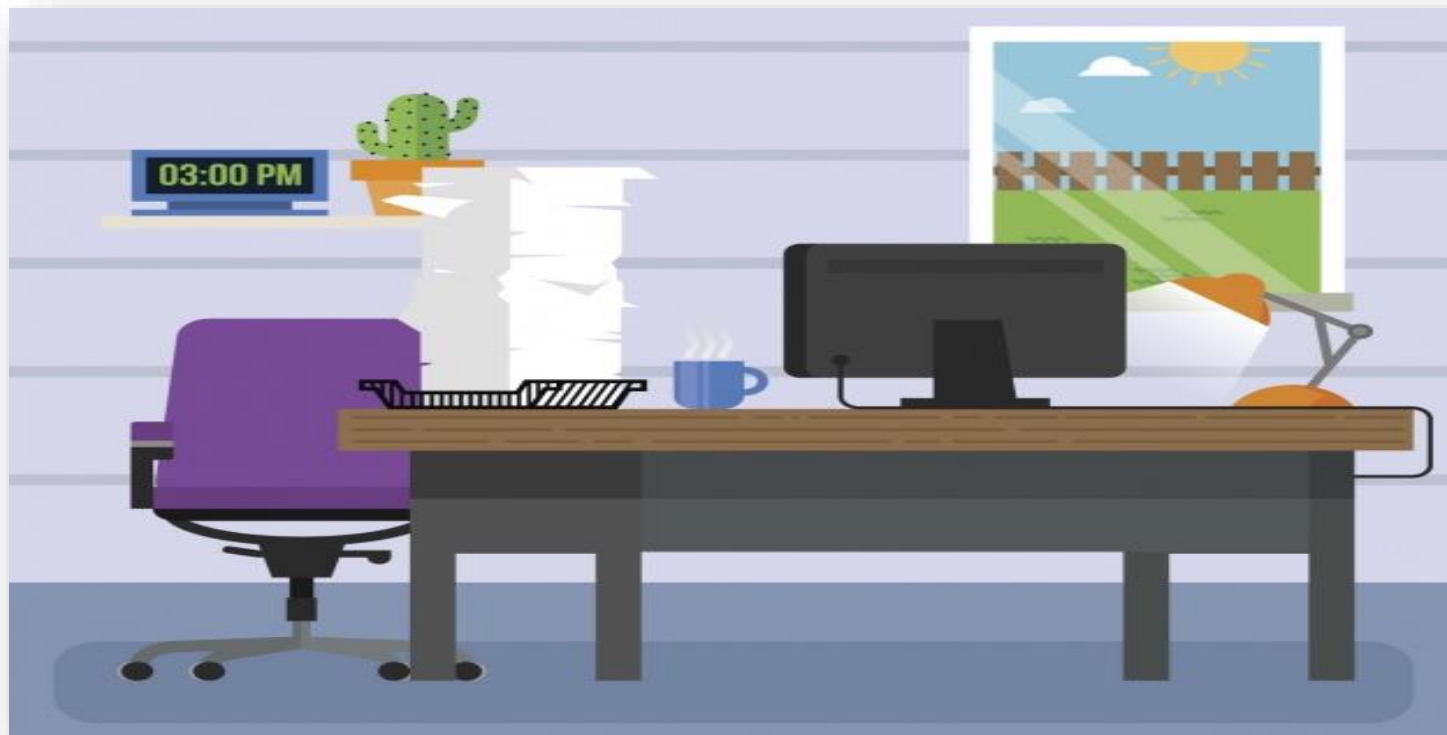
Привлечение работников в качестве ведущих для освещения различных тем, посвященных здоровью.

Создание информационного пространства ЗОЖ

Проведение тематических мероприятий, посвященных ЗОЖ:



Создание безопасных и оптимальных условий труда



Цель - снижение уровня воздействия на работников вредных и (или) опасных производственных факторов, уровней профессиональных рисков

Создание безопасных и оптимальных условий труда



РЕЕСТР ОПАСНЫХ ФАКТОРОВ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

Дата обновления: 10.07.2018

Объект Работ	Опасный фактор/Потенциальная опасность	Последствия	Оценки Риска			Меры по снижению риска
			Вероятность	Потенциальный ущерб	Общая оценка	
Монтаж конструкций	Падение с высоты	Травмы, смерть	Высокая	Средняя	Высокая	Использование страховочных систем, обучение персонала
Монтаж конструкций	Столкновение с оборудованием	Травмы	Средняя	Низкая	Средняя	Обучение персонала, соблюдение правил техники безопасности

ОБЩАЯ ОЦЕНКА РИСКА

Средняя оценка риска: 3.5 (на основе 10 оценок по шкале от 1 до 10). Риск считается приемлемым.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА РИСКА

Средняя оценка риска: 3.5 (на основе 10 оценок по шкале от 1 до 10). Риск считается приемлемым.

Создание эффективной системы управления охраной труда с использованием таких прогрессивных элементов, как:

- Управление производственными рисками.
- Проведение анализа безопасности работ для всех видов производственных заданий (включая рутинные операции) с рассмотрением на инструктаже перед началом работ.
- Программа наблюдения и эффективного вмешательства в опасные действия и условия.
- Широкая программа награждения персонала за положительные достижения в сфере ОТОС.

Анализ безопасности работ (АБР)

ЭКОСПАС

Техническое обоснование безопасности

Дополнительные данные:

Инициатор: В.С. Сидоров

Составитель: Сидоров В.С.

Проверенный: М.А. Сидоров

Утвержденный: И.А. Сидоров

Цель: Проверка безопасности работ

Объект: Монтаж конструкций

Место: Строительная площадка

Дата: 10.07.2018

Минимальные требования к СМ:

1. Проверка документов на материалы и оборудование.

2. Проверка квалификации персонала.

3. Проверка состояния оборудования.

4. Проверка наличия средств защиты.

5. Проверка наличия инструкций.

6. Проверка наличия средств связи.

7. Проверка наличия средств измерения.

8. Проверка наличия средств защиты.

9. Проверка наличия средств связи.

10. Проверка наличия средств измерения.



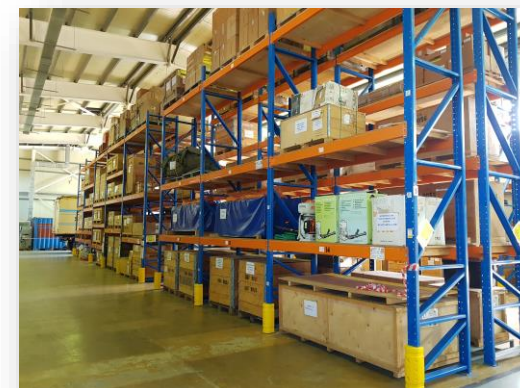
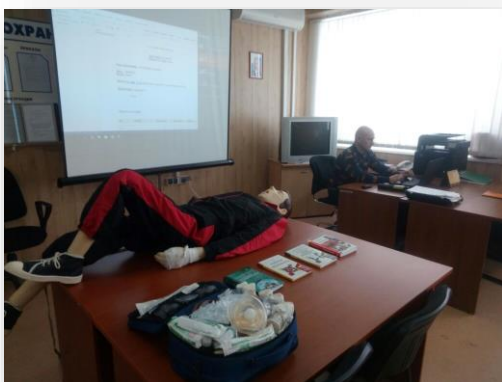
Создание безопасных и оптимальных условий труда



➤ Эргономичное устройство офисного пространства, закупка эргономичной мебели, моделей оргтехники, снижающих нагрузку на глаза.

➤ Ежегодная реализация мероприятий, направленных на улучшение условий труда и сохранение здоровья персонала, включая:

- медосмотры,
- вакцинацию от клещевого энцефалита и гриппа,
- закупку дополнительных видов СИЗ, сверх регламентированных типовыми нормами, стирку и камерную дезинфекцию СИЗ,
- проведение спец. оценки,
- закупку наглядно-информационных и обучающих материалов по охране труда,
- оформление уголков по ОТ и др. мероприятия.



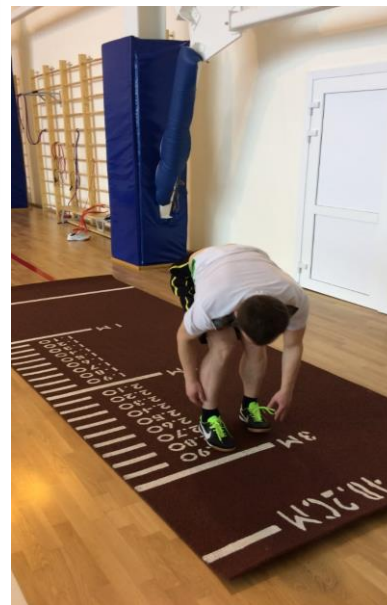
Создание условий для занятий спортом и физической активности работников



ЦЕЛЬ:

- **формирование привычки к регулярной физической активности;**
- **снятие стресса и эмоционального напряжения.**

Создание условий для занятий спортом и физической активности работников



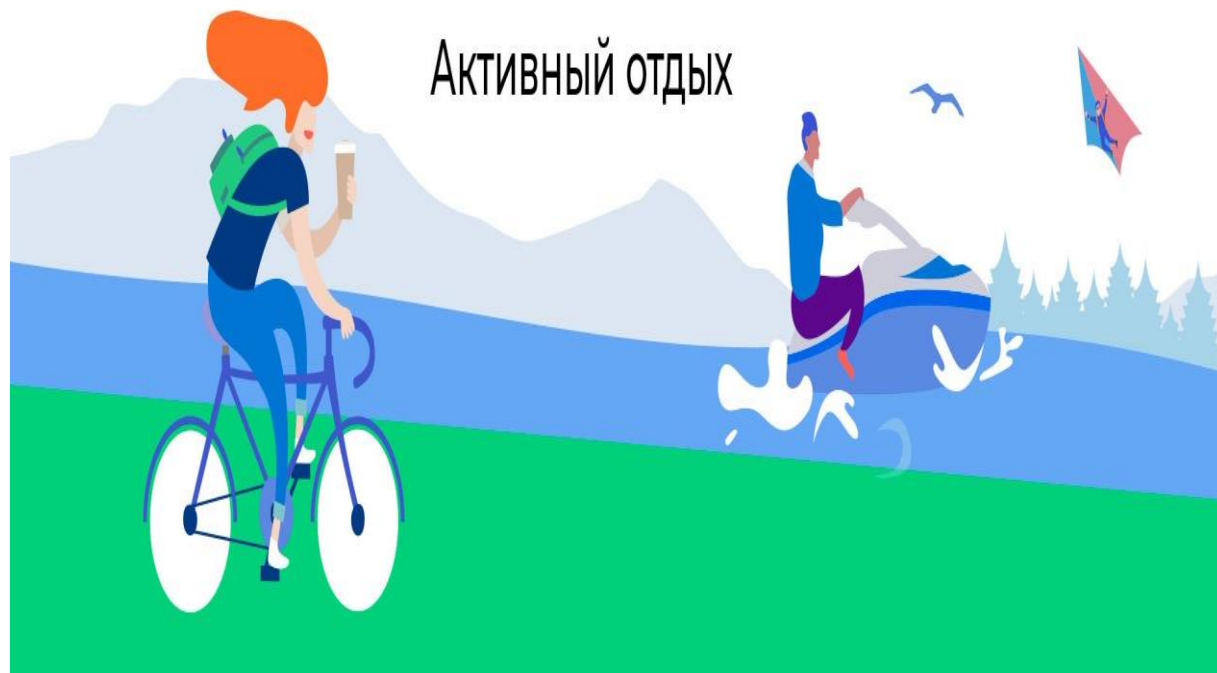
➤ На базе территориальных подразделений Сахалинского центра ЭКОСПАС (расположенных в Южно-Сахалинске, Поронайске, пгт. Ноглики, Комсомольске на Амуре) оборудованы спортивные комнаты, оснащенные спортивным инвентарем, что дает возможность персоналу заниматься спортом во время регламентированных перерывов.

➤ Для поддержания всестороннего физического развития работников заключены договоры со спортивными комплексами для занятий игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол и др.), тренажерные залы, бассейны, аренда инвентаря для занятий зимними видами спорта.

Активный отдых - как способ оздоровления

ЦЕЛЬ:

- **помочь работникам снять накопившееся рабочее напряжение;**
- **создать благоприятный эмоционально психологический климат в коллективе;**
- **пропаганда ЗОЖ.**



Корпоративы в стиле ЗОЖ



В Сахалинском центре ЭКОСПАС принят формат корпоративов в стиле ЗОЖ.

- **Совместные походы: восхождение на Пик Чехова, г. Лягушку;**
- **Боулинг;**
- **Совместное катание со склонов на горном воздухе**

(компания финансирует работникам приобретение ски-пасов).

Восхождение на Пик Чехова



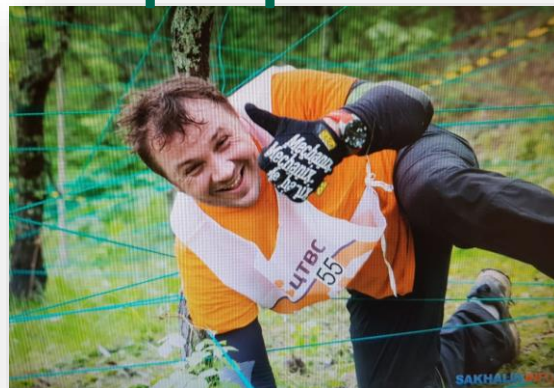
Участие в спортивно - массовых мероприятиях



Цель:

- развитие командного духа в коллективе
- пропаганда ЗОЖ на областном уровне

Участие в спортивно - массовых мероприятиях



**Работники
Сахалинского центра
ЭКОСПАС принимают
участие во всех областных
массовых физкультурно -
спортивных мероприятиях:**

- Сахалинский рубеж;
- забег - Родные острова;
- Кросс - нации,
- Триатлон и другие.

Сахалинский триатлон



Сахалинский центр «ЭКОСПАС» неоднократно выступал не только в роли участника, но являлся организатором Сахалинского Триатлона

Спортивные достижения



«ЭКОСПАС» к труду и обороне – готов!



Золото - 22
Серебро - 5
Бронза - 6

«ЭКОСПАС» К ТРУДУ И ОБОРОНЕ – ГОТОВ!

2 марта в Центре тестирования ГТО, расположенном в ФОК «Поронайск-Арена», прошло очередное тестирование, в котором приняли участия работники Сахалинского центра «ЭКОСПАС» во главе с начальником аварийно-спасательного подразделения Кузнецовым Владимиром Александровичем.



Программа испытаний включала выполнение нормативов в плавании, прыжках в длину с места, упражнении с гирей, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа. До этого мужчины сдали нормативы по стрельбе и лыжам.

Надо отметить, что сотрудники этого предприятия (Белоусов А.С., Кузнецов В.А., Кочев С.В., Ли С.Е., Молчанов В.В., Ожнев Г.Г., Подымов Г.А. и Сергеев А.А.) участвуют во всех спортивных соревнованиях, проводимых в городе, и всегда демонстрируют хорошую спортивную форму. Вот и в этот раз они показали отличные результаты. Весной, как только растает снег, мужчинам нужно будет сдать беговые тесты и тогда они могут рассчитывать на золотые значки.

Педагог-организатор ДЮСШ, администратор
Центра тестирования
ГТО МБОУ ДО ДЮСШ г. Поронаяска Ирина ЕЖИКОВА



«ЭКОСПАС»- команда победителей



**Команда «Экоспас»
неоднократно занимала
призовые места**

- в Спартакиаде на Кубок мэра ГО Поронайский;
- соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия «Снайпер Сахалина»;
- районных соревнованиях «Папа, мама и я - спортивная семья»;
- личном первенстве фестиваля ГТО города Комсомольска на Амуре.

«ЭКСПАС»- команда победителей

**Семья Александра
Данченко 2 года подряд
занимает первое место в
районных соревнованиях
по плаванию**

**«Мама, папа и я -
спортивная семья»**



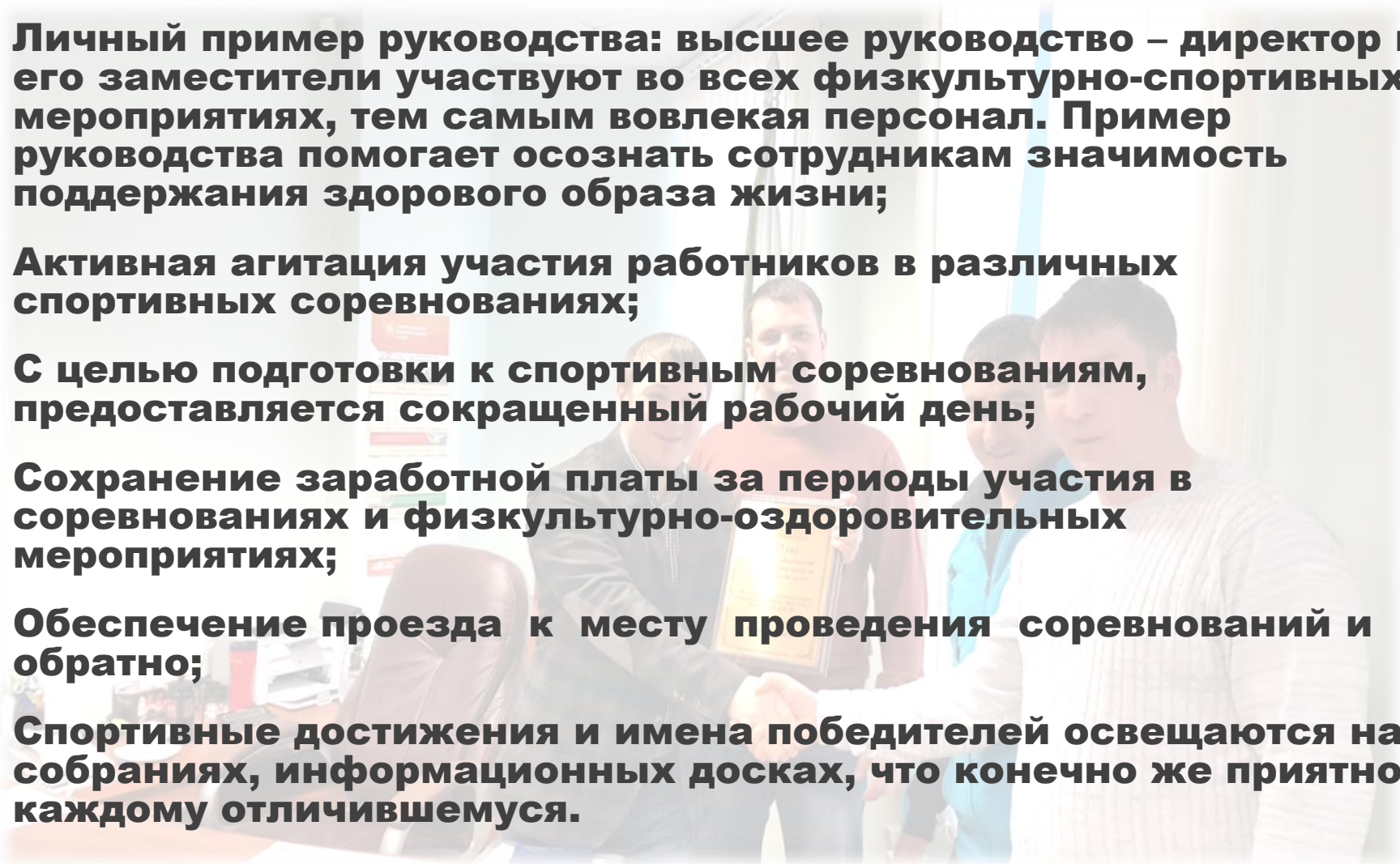
Уголок спортивной славы



**Всего Уголок
спортивной
славы
насчитывает:
32 грамоты и
18 кубков за
победы в
различных
спортивных
соревнованиях**

Факторы мотивации

- **Личный пример руководства: высшее руководство – директор и его заместители участвуют во всех физкультурно-спортивных мероприятиях, тем самым вовлекая персонал. Пример руководства помогает осознать сотрудникам значимость поддержания здорового образа жизни;**
- **Активная агитация участия работников в различных спортивных соревнованиях;**
- **С целью подготовки к спортивным соревнованиям, предоставляется сокращенный рабочий день;**
- **Сохранение заработной платы за периоды участия в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;**
- **Обеспечение проезда к месту проведения соревнований и обратно;**
- **Спортивные достижения и имена победителей освещаются на собраниях, информационных досках, что конечно же приятно каждому отличившемуся.**



Результат внедрения концепции ЗОЖ в Сахалинском центре «ЭКОСПАС»

- **Создание информационного пространства ЗОЖ.**
 - **Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников (работники крайне редко ходят на больничные).**
- **Отказ сотрудников от вредных привычек (менее 10% курящих). С начала 2019 г. еще 3 сотрудника отказались от курения.**
- **Улучшение психологического климата в коллективе: совместное посещение спортзала, участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях помогает командообразованию. Это положительно сказывается на работе, ведь именно от сплоченности коллектива зависит успех многих проектов.**
- **Сохранение кадрового резерва (низкий процент текучести кадров).**

Благодарю за внимание!

