



Exercițiile Fizice

*Ai grijă de sănătatea ta! Nu mai amâna!
Împreună pentru sănătatea la locul de muncă!*

Promovarea Sănătății la Locul de Muncă
în Regiunea Centru

*"O campanie de informare și educare pentru
angajații întreprinderilor din Regiunea Centru"*

Finanțat de:



PARTENERI ÎN CADRUL PROIECTULUI:

Proiectul, având un caracter transnațional, este realizat de **Fundația Romtens** în colaborare cu partenerii săi **"Bundesverband der Betriebskrankenkassen-BKK"** (Asociația Caselor de Asigurări de Sănătate) și **Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu**.

SCOPUL PROIECTULUI:

CPSLM și-a propus dezvoltarea resurselor umane și creșterea competitivității întreprinderilor mici și mijlocii din regiunea Centru, prin Promovarea Sănătății și Securității în Muncă în cele șase județe ale regiunii Centru (Alba, Brașov, Harghita, Covasna, Sibiu, Mureș). Un aspect inovator îl constituie integrarea activităților de **Sănătatea și Securitatea Muncii** cu cele de **Promovarea Sănătății la Locul de Muncă**, domenii în care cei trei parteneri au o îndelungată experiență. Proiectul urmărește crearea unui mediu de muncă sănătos și atractiv prin asumarea unor comportamente sanogenice de către angajați și manageri, ceea ce duce la îmbunătățirea sănătății la locul de muncă cu efect direct asupra productivității muncii și asupra competitivității întreprinderii în ansamblu. Astfel, întreprinderile devin mai atractive pe piața muncii și deci mai capabile să-și păstreze angajații valoroși.

REZULTATE AȘTEPTATE ALE PROIECTULUI:

120 de manageri certificați CNFPA în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă vor putea să implementeze, ca urmare a cursurilor absolvite, propriile campanii de informare și educare pentru angajați.

Ținând cont de recomandările Strategiei de la Lisabona, ale Rețelei Europene de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă și ale Agenției Europene de Sănătate și Securitatea Muncii, ne așteptăm ca proiectul inovator CPSLM să conducă la o mai bună informare a autorităților publice locale și regionale, a managerilor și profesioniștilor în Sănătatea și Securitatea Muncii, care să ducă la o creștere a competitivității întreprinderilor din România într-un mediu economic aflat în continuu schimbare.

ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:

Identificarea nevoilor de informare și educare ale managerilor și angajaților

Această primă activitate a fost realizată de către o echipă de experți locali formată din medici de medicina muncii și medici de sănătate publică instruiți în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă în cadrul proiectului.

Cursurile pentru Managerii de Sănătate și Securitate în Muncă și cei de Resurse Umane

S-au organizat 6 cursuri de formare profesională continuă, acreditate CNFPA, în cadrul cărora s-au abordat subiecte vizând domeniul Sănătății și Securității în Muncă (ex. identificarea riscurilor profesionale) și alte aspecte legate de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă (fumatul la locul de muncă, stresul profesional etc.).

Sesiunile de informare și educare pentru angajați

În continuare, demersul educațional se mută la nivelul lucrătorilor: în fiecare întreprindere sunt organizate sesiuni interactive pentru toți angajații, pe teme identificate împreună cu aceștia, ca urmare a evaluării de nevoi.

Consilierea întreprinderilor pentru implementarea politicilor de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă

Ultima activitate are ca obiectiv consilierea oferită întreprinderilor pentru organizarea Cercurilor de Sănătate; în acest mod se va trece la elaborarea și ulterior testarea unor politici de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă.

12.000 de angajați vor fi informați cu privire la sănătatea la locul de muncă, înțelegând astfel mai bine impactul pe care atât locul de muncă (cu riscurile asociate), cât și comportamentul individual îl au în determinarea stării de sănătate.

Titlul programului - Programul Operațional POSDRU

Titlul proiectului - Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru (CPSLM) ID: 22802

Editorul materialului - Fundația Romtens

Data publicării - Decembrie 2010

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Parteneri:



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.

"Investește în oameni!"

"Cei ce zic că nu au timp să facă exerciții fizice pentru un corp sănătos, vor avea timp mai devreme sau mai târziu pentru boală!"

(Edward Stanley - fost prim-ministru al Marii Britanii)



Știți cu toții că, încă din primul vostru an de școală, erați obligați să participați la orele de educație fizică, ore în care trebuia să faceți exerciții fizice și în care profesorii de sport vă menționau numai cuvinte de prețuire, cu privire la materia lor.

Dar, oare, știți de ce este atât de important să faceți exerciții fizice și de unde a pornit această obligativitate?

Totul pleacă de la studiile de specialitate, care au demonstrat, de-a lungul timpului, existența unei interdependențe între activitățile fizice întreprinse și sănătatea oamenilor.

Astfel, știți că:

- Activitatea fizică moderată, efectuată cu regularitate, este una dintre cele mai ușoare modalități de a vă îmbunătăți și menține sănătatea?
- Persoanele inactice fizic ajung să se îmbolnăvească de anumite boli, cum ar fi: cele cardiovasculare, obezitate, diabet, osteoporoză sau chiar cancer (mai ales de colon și la sân)?
- Nepracticarea sportului contribuie la scăderea nivelului de energie, a stimei de sine și a stării de sănătate mintală și emoțională, în general?
- Lipsa exercițiilor fizice ajută la instalarea stresului, a depresiei sau a anxietății?

Test

În această secțiune vă vom supune la un mic test, pentru a afla cât de multe știți dumneavoastră despre activitatea fizică (AF). Vă rugăm să răspundeți cu „Adevărat” sau „Fals”

	Adevărat	Fals
1. AF, întreprinsă regulat, vă poate îmbunătăți nivelul colesterolului „bun”.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. AF, efectuată cu regularitate, poate preveni hipertensiunea arterială, ameliora artrita și contribui la ieșirea din depresie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ca să vă bucurați de beneficiile AF, trebuie să faceți exerciții fizice dificile și oboseitoare, de 6 ori pe săptămână.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sedentarismul este cel mai mare dușman al inimii.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Copiii români fac în prezent mai puține exerciții fizice, decât făceau în urmă cu 10 ani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Toate categoriile de AF aduc aceleași tipuri de beneficii.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Dacă ați avut un infarct sau suferiți de angină pectorală, nu mai aveți voie să începeți un program de AF.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Persoanele în vârstă nu au nevoie să facă cele 30 de minute de mișcare pe zi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Test preluat și adaptat de pe site-ul: <http://www.nyb.com.au/quiz/physical-activity-quiz>



Interpretarea rezultatelor



Punctajul obținut: Care este nivelul dvs. de cunoștințe despre activitatea fizică?

0-2	Nivel scăzut de cunoștințe. Îmbunătățiți-vă cunoștințele, documentându-vă serios și mergând la medic, pentru o consultare profesională!
3-5	Nivel mediu de cunoștințe. Îmbunătățiți-vă cunoștințele, citind acest pliant și cerându-i medicului și alte statui legate de activitate fizică!
6-8	Nivel avansat de cunoștințe. Fiți la curent cu toate datele, citind acest pliant și nu uitați să cereți medicului și alte statui legate de activitate fizică! Niciodată nu strică!

Ce puteți face pentru a ajunge la nivelul minim necesar de activitate fizică?

Specialiștii recomandă:

- cel puțin 150 de minute de exerciții fizice, de intensitate moderată, pe tot parcursul săptămânii (pe care puteți, de ex., să le repartizați astfel - 30 min. de exerciții / 5 ori pe săptămână) sau
- cel puțin 75 de minute de exerciții fizice, de intensitate crescută, pe tot parcursul săptămânii sau
- o combinație a celor două de sus.

Cum puteți face acest lucru? Iată câteva sugestii:

- Mergeți pe scări, în loc să folosiți liftul / scările rulante.
- Mergeți cu bicicleta sau pe jos până / de la serviciu.
- Dacă chiar nu vă puteți desprinde de automobil, atunci parcați-l în cel mai îndepărtat capăt al parcarii.
- Faceți exerciții simple, de întindere, în timp ce stați la birou sau vorbiți la telefon.
- În timpul liber, plimbați-vă cu bicicleta, cu roiele, dansați, jucați tenis, fotbal, întreprindeți activități casnice (de ex.: datul cu aspiratorul, spălatul geamurilor, tunsul ierburilor), plimbați câinele prin parc etc.

Care sunt beneficiile unei vieți active?

- Scăderea riscului de moarte prematură cu 20-30 % la persoanele care efectuează minimul necesar de exerciții fizice pe săptămână.
- Combaterea sau prevenirea bolilor cronice: boli coronariene, hipertensiune arterială, diabet zaharat, osteoporoză, cancer de colon și cancer de sân.
- Reducerea riscului de fracturi vertebrale sau femurale.
- Stimularea eliberării de substanțe chimice în creier, ce vă vor reda într-o mare măsură optimismul, relaxarea, încrederea în sine și care vor impulsiona ieșirea dintr-o depresie sau vor contribui la prevenirea ei.
- Atingerea cu o mai mare ușurință a greutății ideale.
- Îmbunătățirea aspectului pielii. Exercițiile fizice îmbunătățesc transportul oxigenului și al substanțelor nutritive necesare acestui țesut.
- Îmbunătățirea calității somnului.
- Îmbunătățirea vieții sexuale.

Nu uitați!

„Numai făcând sport în fiecare zi, poți muri sanatos!” (Vasile Ghica, profesor de limba și literatura română).

„Sănătatea este ca o comoră pe care puțini știu să o pretuiască, deși aproape toți se nasc cu ea.” (Hippocrate, medic grec)

„Nu încetați să mai faceți exerciții fizice pentru că îmbătrânim, ci îmbătrânim pentru că încetați să mai faceți exerciții fizice” (dr. Kenneth Cooper)



Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru

ID 22802

