



# 11. KONGRES ŠPORTA ZA VSE

ZBORNİK PRISPEVKOV

Ljubljana, 25. in 26. november 2016

## **11. KONGRES ŠPORTA ZA VSE**

### **ZBORNIK PRISPEVKOV**

#### **Uredila:**

dr. Maja Bučar Pajek

#### **Izdal in založil:**

Olimpijski komite Slovenije–Združenje športnih zvez

Šmartinska cesta 140, Ljubljana

#### **Naklada:**

200 izvodov

Ljubljana, 10. november 2016

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.035(497.4)(082)

KONGRES športa za vse (11 ; 2016 ; Ljubljana)

Zbornik prispevkov / 11. kongres športa za vse, Ljubljana, 25. in 26. november 2016 ;

[uredila Maja Bučar Pajek]. - Ljubljana : Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, 2016

ISBN 978-961-6476-16-4

1. Bučar Pajek, Maja

287359232

#### **Programski svet kongresa:**

dr. Maja Bučar Pajek, predsednica

Člani: Dr. Herman Berčič, Dr. Milan Žvan, Dr. Boris Sila, Janez Match, Patrik Peroša, Matej Planko,

Andrea Backovič Juričan, Dr. Iztok Retar

#### **Organizacijski odbor kongresa:**

Mag. Janez Sodržnik, predsednik, Mag. Taja Škorc, Gorazd Cvelbar, namestnika predsednika

Člani: Maja Petrič, Mojca Koligar, Aleš Remih, Damjan Omerzu, Dušan Gerlovič, Daniel Knaus

## Organizatorji



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za *Sport*





# 11. KONGRES ŠPORTA ZA VSE

The background features abstract geometric shapes. A large blue shape, resembling a stylized mountain peak or a large 'A', is positioned on the right side, extending from the top right towards the center. Below it, a green shape, also resembling a stylized mountain peak or a large 'A', is positioned on the left side, extending from the bottom left towards the center. The shapes are separated by white space, creating a dynamic, layered effect.



## Dragi prijatelji športa!

Tudi letošnji november, natančneje 25. in 26. november, je namenjen Kongresu športa za vse; že enajstem po vrsti. Preden sem bil pred skoraj dvema letoma izvoljen za predsednika Olimpijskega komiteja Slovenije-Združenja športnih zvez, sem v program, med drugim, zapisal: »V sodelovanju s svojimi članicami, državo in drugimi partnerji, bo ena najpomembnejših nalog krovne športne organizacije v Sloveniji **oblikovati nacionalne projekte športa za vse** in s tem vplivati na delež športno aktivnih prebivalcev v Sloveniji.« Za uresničitev omenjenega projekta je bilo potrebno najprej **organizacijsko in programsko osmisliti regijske pisarne OKS – ZŠZ**. Ta poteza se je pokazala za izredno pomembno v luči oblikovanja in zagona projektov športa za vse na lokalni ravni.

Lepa je misel, ki sem jo zasledil ob nekem pogovoru: **"Zdrav življenjski slog bogati kakovost posameznikovega življenja in pomembno vpliva na blaginjo družbe, vseh prebivalcev Slovenije"**. Kljub temu je nemalokrat v delovanju športnih organizacij zaznati občutek, da šport za vse nima pravega mesta. Na tem bo potrebno še več postoriti.

Na področju športa za vse je bilo v obdobju med obema kongresoma veliko narejenega. Toda to nas ne sme zadovoljevati. Ne smemo stopicati na mestu. Verjamem, da bo k napredku pripomoglo tudi delo na 11. Kongresu športa za vse, oz. sklepi, ki jih boste sprejeli.

Veliko uspeha in koristnih izmenjav mnenj vam želim!

Olimpijski komite Slovenije  
Združenje športnih zvez

**Bogdan Gabrovec**  
Predsednik

## Spoštovani,

Slovenija je dežela športa, ki nam je tako rekoč zapisan v genih. Skorajda ni dneva, ko nas ne bi razveseljevali vrhunski športni dosežki naših športnikov in športnic. In veliko srečo imamo, da smo obdani s čudovito naravo, ki kar kliče po športno rekreativnem udejstvovanju, bodisi s hojo, tekom, kolesarjenjem, planinarjenjem, plavanjem ali pa kakšno drugo vadbo na prostem. Imamo tudi dobro športno infrastrukturo, saj je bilo v Sloveniji v zadnjih dveh desetletjih zgrajenih veliko novih in sodobnih športnih objektov, ki omogočajo kakovostno športno vadbo.

Zato ne preseneča, da je po raziskavah približno 60 odstotkov Slovencev občasno ali redno športno aktivnih. Kljub temu podatku, ki nas uvršča med najbolj športno aktivne narode v Evropi, smo si v Nacionalnem programu športa zadali smel cilj, in sicer želimo povečati število redno športno dejavnih odraslih za 10 odstotkov.

Športna rekreacija – šport za vse predstavlja dejavno, koristno in prijetno izpopolnjevanje dnevnega, tedenskega in letnega prostega časa ljudi. Ta rekreacija zajema gibalno dejavnost vseh prebivalcev s ciljem ohranjanja zdravja, dobrega počutja, vitalnosti, druženja ali zabave. V času, ko prevladuje vse bolj sedeč način življenja, ki postaja eden glavnih dejavnikov nastanka bolezni in smrtnosti ne samo pri nas, pač pa tudi v



svetu, je športna rekreacija izjemnega pomena. Z redno, kakovostno, strukturirano in vodeno vadbo je namreč mogoče preprečiti veliko negativnih dejavnikov sodobnega načina življenja. Osrednja tema letošnjega kongresa športa za vse, gibalna aktivnost zaposlenih, je zagotovo tema, ki bi ji morali posvečati več pozornosti. Zgodovinsko gledano lahko rečemo, da je bil na tem področju v Sloveniji storjen manjši korak nazaj, saj je bilo v preteklosti, zlasti po zaslugi dr. Hermana Berčiča, storjenega veliko z uvažanjem t. i. športnih rekreatorjev, ki so bili zaposleni v takratnih delovnih organizacijah. Sledilo je obdobje, ko se je področje športa za vse v podjetjih nekoliko zanemarilo, verjetno tudi iz ekonomskih razlogov. Vendar pa vse bolj avtomatiziran delovni proces od zaposlenih zahteva vse manj telesne dejavnosti, zato se vse bolj pojavlja potreba po preventivnih športno rekreativnih programih in ciljanih, prilagojenih gibalnih programih, ki bodo izboljševali oziroma ohranjali zdravstveni status zaposlenih, s tem pa tudi zmanjšali bolniške odsotnosti in povečali produktivnost dela.

Zdravi in zadovoljni ter ustvarjalni zaposleni so zagotovilo uspeha vsakega podjetja in tudi družbe v celoti. Veliko lahko k temu prispevamo tudi s športno rekreativno dejavnostjo zaposlenih. Tega dejstva se zaveda tudi vse več managerjev,

ki želijo uspešno voditi svoje organizacije. V Sloveniji imamo veliko znanja in kompetentnih strokovnjakov, ki lahko z interdisciplinarnim sodelovanjem prispevajo h kakovostnemu izvajanju tovrstnih programov. Predvsem pa je to priložnost za številna športna društva za še boljše povezovanje s gospodarstvom, v obojestransko korist.

Z novim zakonom o športu, ki smo ga pripravili na ministrstvu in ga bo v kratkem obravnavala vlada, želimo zagotoviti, da se bodo prebivalke in prebivalci Slovenije še več in še bolj kakovostno ukvarjali s športom in gibalnimi dejavnostmi, s čimer bodo pomembno prispevali k ohranjanju zdravja. Namen novega zakona je povečati dostopnost do športa in izboljšati kakovost športnih programov, pa tudi kakovost strokovnega dela v športu. Prav je, da imajo otroci in mladi na voljo kakovostne programe športa. In izjemnega pomena je, da zaposleni z aktivnim načinom življenja dajemo zgled mladim. S tem lahko pripomoremo, da se bodo mladi ob zaposlitvi zavedali pomembnosti gibalno-športnega udejstvovanja in zdravega načina življenja.

Hvala vsem, ki sodelujete pri organizaciji tega kongresa. Želim vam uspešno delo, ki mu bo sledilo doseganje ciljev z uresničevanjem sklepov kongresa.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport

**dr. Maja Makovec Brenčič**

Ministrica

**POMEMBNO**

Gradiva in prispevki, ki ne bodo objavljeni v tiskani izdaji Zbornika kongresa športa za vse, bodo na voljo na spletni strani OKS-ZŠZ <http://www.olympic.si/sport-za-vse/kongres-sporta-za-vse/gradiva/>.

## Kazalo vsebine

### 5 11. KONGRES ŠPORTA ZA VSE

12 PROGRAM

### 15 PLENARNI DEL

17 World Company Games – Development of Company Games

18 Strokovni temelji gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih

28 Vloga telovadbe za zaposlene – zgodovinski pogled pomembnosti telovadbe za zaposlene skozi oči staroste slovenske telovadbe dr. Viktorja Murnika

34 Vloga športne dejavnosti za zaposlene – projekt promocije zdravja na delovnem mestu »Zdravi na kvadrat« v kemijski industriji

38 Šport zaposlenih – medicinski vidik

49 Kreativno partnerstvo: Management gospodarskih organizacij – športna društva – zaposleni – stroka medicine

54 Celosten program promocije zdravja na delovnem mestu – zdravju prijazno podjetje in prikaz telovadbe na delovnem mestu

59 Nekateri novejši kazalci športne dejavnosti Slovencev

64 Testi za ocenjevanje telesne pripravljenosti odraslih oseb

72 Gibalna aktivnost v delovnem okolju v Sloveniji

### 81 PRIMERI DOBRIH PRAKS

83 KRKA, d. d., Novo mesto

84 KRKA, d. d. – Skrb za zdravje zaposlenih je tudi naša odgovornost

91 Gorenje, d.d., Velenje

92 Gorenje, d.d. – Aktivnosti za promocijo zdravja v Gorenju

100 Talum, d.d. – Kidričevo

101 Talum, d.d. – Skrb za zdravje zaposlenih v Talumu

106 SIJ – Slovenska Industrija Jekla, d.d.

107 SIJ – Slovenska Industrija Jekla, d.d. – ustvarjamo močna podporna okolja za aktivno gibanje zaposlenih

109 SKB BANKA, d.d. – Športno društvo SKB, zdrav duh v zdravem telesu prispeva k poslovnemu uspehu

112 Slovenske železnice – Promocija zdravja v železniškem sektorju

### 115 LICENČNI SEMINAR FORUM ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE

117 Vaje in vadba v okviru in izven delovnega časa, usmerjene v odpravljanje negativnih posledic sedečega dela

## PROGRAM

25. NOVEMBER 2016

- 8.30 Registracija udeležencev
- 9.00 – 10.15 Otvoritev kongresa in plenarno predavanje  
Mr. Didier Besseyre, predsednik World Federation for Company Sport  
World Company Games – Development of Company Games

10.15 – 12.00 Moderatorja: dr. Maja Bučar Pajek, Dušan Gerlovič

### **Strokovni temelji gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih**

izr. prof. Herman Berčič

**Vloga telovadbe za zaposlene – zgodovinski pogled pomembnosti telovadbe za zaposlene skozi oči staroste slovenske telovadbe**  
**dr. Viktorja Murnika – Slovenci: narod telovadbe**

prof. dr. Ivan Čuk

**Bolniške odsotnosti in preventiva pred njimi**

dr. Metoda Dodič Fikfak

**Vloga športne dejavnosti za zaposlene – izkušnje projekta Zdravi na kvadrat**

Alenka Dovč

**Šport zaposlenih – medicinski vidik**

dr. Janez Poles

**Ocena stanja in potreb na področju promocije zdravja pri delu v okviru projekta Zdravi na kvadrat 2 s poudarkom na telesni dejavnosti**

NIJZ

12.00 – 12.30 Odmor za kavo

12.30 – 14.00 Moderatorja: dr. Herman Berčič, Andrea Backovič Juričan

### **Kreativno partnerstvo:**

**Management gospodarskih organizacij – športna društva – zaposleni**

Janez Matoh

**Celosten program promocije zdravja na delovnem mestu – Zdravju prijazno podjetje in prikaz telovadbe na delovnem mestu**

dr. Maja Dolenc

**Aplikativna vrednost raziskav pri vadbi zaposlenih**

dr. Vedran Hadžić

**Analiza rezultatov raziskave Zdravega življenjskega sloga**

dr. Boris Sila

**Baterijski testi za ocenjevanje funkcionalne sposobnosti**

dr. Petra Prevc

**Kako je organizirana gibalna aktivnost v okviru podjetij****(predstavitev in analiza vseslovenske ankete o vadbi na delovnem mestu)**

Viktor Sušec

- 14.00 – 14.45 Odmor za kosilo
- 14.45 – 15.45 Moderatorja: mag. Janez Sodržnik, Matej Planko
- Primeri dobrih praks:  
**KRKA, d. d., Novo mesto**  
**Gorenje, d.d.**  
**Talum, d.d.**  
**SIJ – Slovenska Industrija Jekla, d.d.**  
**SKB BANKA, d.d.**  
**Slovenske železnice - Potniški promet, d.o.o.**
- 15.45 – 16.15 Moderatorja: Janez Matoh, dr. Herman Berčič

[Zaključek kongresa in sklepi](#)**26. NOVEMBER 2016**

- 9.00 – 9.45 **Načrt promocije zdravja na delovnem mestu**  
Andrea Backović Juričan
- 9.50 – 10.35 **Diagnostika in ocena življenjskega sloga s pomočjo priročnika**  
**Moj dnevnik zdravja**  
dr. Primož Pori
- 10.40 – 11.25 **Primeri vaj za sproščanje na delovnem mestu**  
dr. Ana Škoberne
- 11.25 – 11.45 Odmor za kavo
- 11.50 – 14.05 **Specifična vadba in vaje v okviru in izven delovnega časa,**  
**usmerjene v odpravljanje negativnih posledic delovnega mesta.**  
dr. Mitja Geržević, dr. Matej Plevnik in Marina Dobnik



**PLENARNI DEL**







## World Company Games – Development of Company Games

**Mr. Didier Besseyre**, *predsednik World Federation for Company Sport*

G. Didier Besseyre je prvi predsednik Svetovne zveze za šport v podjetjih, ki je bila ustanovljena v letu 2014. Prve svetovne igre športa v podjetjih so potekale v Palmi de Mallorci v juniju 2016. Udeležilo se jih je prek 5000 udeležencev s celega sveta. Danes je v zvezo vključenih 35 nacionalnih članic. Na področju športa v podjetjih je gospod Besseyre dejaven že daljše obdobje in sicer je 12 let predsedoval Evropski zvezi za šport v podjetjih in sedem let Francoski zvezi za šport v podjetjih. Osebnostno je prepričan v dejstvo, da so podjetja tista, v katerih je potrebno dvigniti nivo telesne aktivnosti. Z implementacijo telesne aktivnosti in športa v podjetjih so povezani številni izzivi in dobrobiti na področjih: upravljanja, zdravja, učinkovitosti, korporativne socialne odgovornosti, dobrega počutja zaposlenih in socialne kohezije.



# Strokovni temelji gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih

**Dr. Herman Berčič**, *Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Sokolska zveza Slovenije*

## Povzetek

Zaposleni so danes na različnih delovnih mestih in v različnih delovnih okoljih izpostavljeni številnim motečim dejavnikom (utrujenosti, enostranskim obremenitvam, preobremenjenosti, enoličju, osamelosti, odtujenosti, »mobingu«, neustreznim mikro klimatskim pogojem), ki lahko negativno učinkujejo na njihovo celovito ravnovesje (homeostazo) in posledično na njihovo zdravstveno stanje. Številna dela in naloge, ki jih opravljajo zaposleni prinašajo določene obremenitve in če gredo te preko meja sposobnosti ter zmožnosti posameznika, pride do preobremenjenosti in do obolenj. Zmanjšuje se zadovoljstvo na delovnem mestu, produktivnost dela pada, načenjajo se medsebojni odnosi in povečujejo se odsotnosti z dela. Zaradi tega je smiselno v delovno okolje uvajati redno in sistematično gibalno/športno udejstvovanje (aktivne odmore in različne organizacijske ter vsebinske oblike športnorekreativnega udejstvovanja) za vse zaposlene, hkrati pa si je treba prizadevati da bodo aktivni tudi v bivalnem okolju in izven v naravi, ter da bodo živeli zdrav življenjski slog.

*Ključne besede: zaposleni, obremenjenost, stres, gibalno/športna dejavnost, aktivni odmor, zdravje*

## Kratek uvod

Znano je, da se je današnje delovno okolje v primerjavi s preteklimi obdobji bistveno spremenilo. K temu je veliko pripomogla uvedba informacijskih sistemov in novih tehnologij, kar je psihično in umsko bolj zahtevno. V proizvodnji je veliko avtomatskih strojev in računalniško podprtih sistemov, katerim so se morali oz. se morajo zaposleni prilagoditi. Še posebej pa se morajo prilagajati novostim, ki so za mnoga podjetja nuja, v vse hujši konkurenci na domačih in še zlasti tujih trgih. Sodobni tehnološki razvoj posledično vpliva tudi na zmanjšano telesno aktivnost zaposlenih, ki se še povečuje z opuščanjem gibanja pri transportu oz. prihodu na delovno mesto (prevoz na delo z avtomobilom, motorjem ali sredstvu javnega prevoza).

Zaradi navedenih in še drugih razlogov, so se pričele zmanjševati psihofizične in motorične sposobnosti zaposlenih, hkrati pa so se zaradi načina dela in spreminjanja miselnih in vedenjskih vzorcev ter sistema vrednot v družbi, pričele krhati in slabeti tudi nekdanje trdne vezi med zaposlenimi, tako da le-ti postajajo vse bolj izolirani. V sedanjem času ideja o popolni zaposljivosti ni realna, spremenil pa se je tudi delovni čas, ki ni več stabilen in v mnogih delovnih okoljih celo podaljšan. Zaradi številnih razlogov (poleg recesije in slabih oz. nestabilnih gospodarskih razmer), mnogim preti izguba delovnega mesta, ali pa so ga že izgubili. K navedenemu je treba dodati še preobremenjenost zaposlenih na različnih delovnih mestih in tako imenovani mobing (psihično nasilje), ki ga

mnogi doživljajo kot napad na njihovo strukturo osebnosti oz. na njihovo celovito biopsihosocialno naravo.

Zaradi vsega navedenega postaja delo vse bolj stresno. Stres je tisti dejavnik, ki v mnogočem poruši delavčevo notranje ravnovesje, pa tudi ravnovesje z njegovim ožjim socialnim okoljem. Vse to posledično negativno vpliva na delavčevo zdravje. Vsled navedenega je treba v delovno okolje, pa tudi izven njega uvesti različne dejavnosti, ki bodo v določeni meri odpravile ali vsaj omilile negativne učinke in zdravju škodljive posledice sodobnega delovnega procesa oz. dela. Med te zagotovo spadajo tudi različne gibalno/športne oz. športnorekreativne aktivnosti zaposlenih, ki jih je mogoče izvajati neposredno na delovnem mestu, pa tudi izven njega. Vse tovrstne dejavnosti morajo upoštevati sodobna spoznanja in izsledke številnih strokovnih in znanstvenih področij kot so ergonomija, kibernetika, robotika, informatika, medicina dela, psihologija dela, sociologija dela, kineziologija, komunikologija, varstvo pri delu in še nekatere druge. Le timsko obravnavanje tovrstnih problemov, ki so na osnovi današnjih spoznanj sestavljeni iz večjega števila segmentov, lahko prinese želene rezultate in določen napredek v korist zaposlenih. Zato bomo v pričujočem prispevku tem problemom in vprašanjem, predvsem z vidika kineziologije oz. športne stroke in znanosti, posvetili osrednjo pozornost.

### **Kje smo bili in kaj smo dosegli v preteklosti?**

Preden se lotimo tovrstne obravnave je prav, da skladno s premiso – iz preteklosti skozi sedanost v prihodnost – osvetlimo tiste temeljne razvojne mejnike, ki so posledično pripeljali do vsebinskih razmislekov o celotnem področju gibalnih aktivnosti zaposlenih v današnjem času in v sedanjem razvojnem obdobju.

Vsled navedenega moramo takoj na začetku ugotoviti, da se obravnava gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih ne začne danes v okviru organizacije 11. Kongresa športa za vse, marveč sega v preteklost, še precej pred osamosvojitvijo Republike Slovenije. Zato bomo v tem uvodnem delu povsem na kratko razgrnili strokovno in raziskovalno dejavnost na tem področju ter pokazali na smiselnost povezovanja raziskovalnih izsledkov, znanj in spoznanj iz preteklih obdobj z današnjimi ugotovitvami, vedenji in spoznanji.

Dejstvo je, da smo v Sloveniji po osamosvojitvi doživeli številne spremembe, ki jih je zahteval in jih še vedno zahteva prehod iz prejšnjega družbeno-političnega in ekonomskega sistema v nov sistem s tržnim gospodarstvom in z drugačnimi odnosi na vse ravneh družbenega življenja. To preoblikovanje je bistveno poseglo v organizacijo in način proizvodnje, v tehnološke procese, v strukturo delovnih mest in posledično v strukturo zaposlenih.

Številne, predvsem večje in velike delovne organizacije, so zaradi zastarele tehnologije in proizvodnje ter zaradi neprilagojenosti trgu, prenehale s proizvodnjo posameznih izdelkov in preprosto "ugasnile". Proces lastninjenja je prav tako prispeval svoje k neugodnemu položaju posameznih podjetij v gospodarstvu in k vedno težjemu socialno - ekonomskemu položaju zaposlenih.

Na povsem drugačnih (predvsem ekonomskih) temeljih so se organizirala nova sodobna podjetja, ki so v mnogih primerih ne le prestrukturirala proizvodnjo, marveč povsem spremenila proizvodne programe. Mnoga so bila v to prisiljena, če so hotela preživeti. To je privedlo do ukinitve številnih delovnih mest, do zapiranja obratov in proizvodnih enot oz. do zaustavitve proizvodnje. Poleg proizvodnih delovnih mest so se ukinjala tudi druga, ki so bila v posameznih delovnih organizacijah osnovana v okviru "družbenega standarda" oz. "humanizacije dela" zaposlenih. Med njimi so bila

tudi tista, ki so jih zasedali poklicni organizatorji športne rekreacije, med katerimi je bila večina diplomantov višješolskega študija športnorekreativne smeri takratne Fakultete za telesno kulturo (sedaj Fakultete za šport) v Ljubljani.

Približno 60 poklicnih strokovnjakov, ki so bili zaposleni v večjih slovenskih delovnih organizacijah, je v letih 1975 do 1985, ko je bila športna rekreacija in številne aktivnosti zaposlenih v delovnem okolju in izven njega organizacijsko in vsebinsko najbolj razvejana, uspešno vodilo navedeno področje. Različne športnorekreativne in gibalno/športne dejavnosti so se odvijale v zadovoljstvo zaposlenih na eni strani in vodstva posameznih delovnih organizacij na drugi.

Celotno področje športne rekreacije oz. gibalno/športnih dejavnosti zaposlenih je v delovnem okolju in tudi izven njega temeljilo na teoretičnih izhodiščih, v jedru katerih so bila dognanja in izsledki številnih raziskav - Pieron (1963), Gieseke (1968), Palm (1970), Kozlovski (1970), Galevska (1972), Jovan (1973), Relac (1974, 1978), Timotijević (1978), Berčič, Sila (1981), Štuka (1985), Berčič (1989), Blagajac (1989, 1992), ki so bile opravljene doma in po svetu. Te so se ukvarjale predvsem z analizo učinkov športnorekreativnega oz. gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih v neposrednem delovnem procesu in tudi izven njega. Prav tako so področje športne rekreacije, zlasti v uspešnejših delovnih organizacijah, bogatile praktične izkušnje. Dobro pripravljene izvedbeni projekti, ki so jih udeleževali poklicni kadri, so vsebovali številne organizacijske in vsebinske oblike športne rekreacije. Zaposleni so bili dejavni v okviru športnorekreativnih programov in aktivnosti pred delom, kjer so pri delih in nalogah s pretežno fizično komponento izvajali prilagoditveno gimnastiko.

V številnih delovnih organizacijah in okoljih (Iskra Kranj, Krka Novo mesto, Novoteks Novo mesto, Poligalant Nova Gorica, Gorenje Velenje, Mura

Murska Sobota, Sava Kranj, Pik Maribor, BTC Ljubljana, PTT Ljubljana itd.) so se izvajali programirani rekreativni odmori med delovnim procesom. To je bila pomembna in koristna oblika športnorekreativnega oz. gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih in nasprotna utež številnim motečim dejavnikom, ki jih je s seboj nosil tehnološko moderniziran in avtomatiziran delovni proces. Na tem ožjem področju športne rekreacije so bili dosežki vidni (Pukl, Berčič, Modic, Gazvoda, Prijatelj, 1986).

Tretjo obliko dejavnosti je pogojevala tesna povezanost in prepletenost medicine in športne rekreacije, ki se je v praksi udeleževala kot medicinsko programirani rekreativni oddih. V številnih različicah tega športnorekreativnega udejstvovanja so bili dejavni predvsem tisti zaposleni, pri katerih je zaradi spremljajočih motečih dejavnikov delovnega procesa in delovnega okolja prišlo do vidnejših motenj v njihovem biopsihosocialnem ravnovesju ter do poslabšanja njihovega zdravstvenega stanja (Relac, Štuka, 1980; Relac, Basanić, Rubeša, Štuka, Sabioncello, Mraković, Zidarić, 1981; Rubeša, 1983; Štuka, 1983; Berčič, 1989).

Poleg navedenih oblik športnorekreativnega udejstvovanja delavk in delavcev naj omenimo še različna športnorekreativna tekmovanja, ki so se odvijala v okviru posameznih gospodarskih panog na različnih ravneh. Tako imenovane delavske športne igre so se odvijale v zelo razširjenem in razvejanem sistemu tekmovanj in športnih prireditvev, ki so vključevale veliko število zaposlenih (Berčič, Sila in sodelavci, 1979).

Ob pregledu dejavnosti, ki so izhajale iz delokroga poklicnih organizatorjev športne rekreacije naj omenimo še vodenje različnih organizacijskih in vsebinskih oblik športne rekreacije zaposlenih na letnem oddihu. V okviru sindikalnega oz. delavskega turizma so, skladno s sprejetimi načeli o dejavnem oddihu, ob sindikalnih domovih zrasli

številni športni objekti, kjer so na oddihu potekali različni programi športnorekreativnih in gibalno/športnih dejavnosti zaposlenih.

V precejšnjem številu slovenskih delovnih organizacij se je pestrost oblik in dejavnosti športne rekreacije, ob poklicnem vodenju strokovnjakov, ohranila vse do leta 1990. Vendar je treba tu dodati, da so se posamezna delovna mesta pričela ukinjati že v letih 1985 do 1990, nekatera pa že prej, kar je bilo odvisno predvsem od uspešnosti in ekonomske učinkovitosti posameznih delovnih organizacij na eni strani in od strokovne prodornosti organizatorjev športne rekreacije na drugi.

Preoblikovanje organizacij združenega dela v podjetja je po letu 1990 postavilo področje športne rekreacije in celotno področje gibalno/športnih dejavnosti v delovnem okolju pred nove preizkušnje. Tam, kjer so se podjetja znašla v "rdečih številkah" in kjer področje športne rekreacije ni bilo organsko vraščeno v organizacijo in ekonomiko poslovanja, so navedena delovna mesta ukinili, z njimi vred pa tudi celotno področje športne rekreacije. Marsikje so podjetja, ki so zašla v težave, najprej ukinila delovna mesta s področja "družbenega standarda" oz. s področja športne rekreacije. Kakorkoli, to je bila z vidika humanizacije dela, medicine in psihologije dela ter športne stroke kratkovidna odločitev, a vendarle resničnost, ki je iz dneva v dan bolj siromašila področje športne rekreacije v delovnem okolju.

Zato smo danes glede razvitosti športne rekreacije oz. gibalno/športnih aktivnosti zaposlenih v vseh njenih pojavnih organizacijskih ter vsebinskih oblikah v delovnem okolju tam (razen nekaterih izjem), kjer smo na začetku (pred strokovno podprtim in programsko, organizacijsko in kadrovsko osnovanim področjem), pred desetletji že bili.

## **Teoretična izhodišča za uvajanje gibalno/športnih aktivnosti zaposlenih na delovnem mestu in izven njega**

Teoretična izhodišča za uvajanje gibalno/športnih aktivnosti in obvladovanje doživetij preobremenjenosti zaposlenih na delovnem mestu med drugim izhajajo iz modelov aktivnega počitka in gibalno/športnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja zaposlenih, ki so se uveljavljali v praksi v preteklem obdobju, vendar so danes razlogi, zaradi katerih so se uvajale korektivno kompenzacijske vsebine v delovni proces in športno rekreativno dejavnost zaposlenih enako, če ne še bolj aktualni. Intenzivnost in raznolikost stresov sta se v življenju nasploh in še posebej na delovnem mestu pomembno povečala.

Različne preventivne in korektivne dejavnosti ter prizadevanja za zmanjšanje negativnih učinkov preobremenjenosti v delovnem okolju, so hkrati tudi prizadevanja za ohranitev celovitega ravnesja in zdravja zaposlenih. To je tesno povezano z rednim in sistematičnim telesnim oz. gibalno/športnim udejstvovanjem zaposlenih. Telesna oz. gibalno/športna dejavnost sta pomembna dejavnika pri odpravljanju posledic preobremenjenosti na delovnem mestu ter pri preprečevanju in upočasnitvi zmanjšanja delovne sposobnosti (Mišigoj – Duraković, 1999, 2003). Navedene dejavnosti privedejo do izboljšanja in vzdrževanja motoričnih in funkcionalnih sposobnosti organizma (Oja, 1995; Wilmore, Costill, 1999; Mišigoj – Duraković, 1997), kar ima prav tako pomembne pozitivne učinke na delovne in obrambne sposobnosti organizma ter na doživljanje preobremenjenosti v delovnem okolju. V sedanjih modelih, ki vključujejo mehanizme obvladovanja doživetij preobremenjenosti v življenju nasploh in tudi na delovnem mestu, se vse bolj vključuje tako imenovani fitnes (physical fitness), kar razumemo kot sposobnost, ki posamezniku

omogoča, da opravlja svoje poklicne oz. delovne (in tudi druge) obveznosti brez doživljanja občutka preobremenjenosti. Funkcionalne sposobnosti in zdravje so v tesni povezavi, kar je znanstveno dokazano. Iz tega izhaja, da je raven funkcionalnih sposobnosti pomembna pri oceni zdravja ter obrambnih sposobnosti organizma, kar je povezano tudi z obvladovanjem doživetij preobremenjenosti. Zaradi pomena telesnih in gibalno/športnih dejavnosti in fitnesa za zdravje se je v zadnjem obdobju pojavil pojem zdravstveni fitnes (health – related fitness). V bistvu gre za tiste organske sisteme in podsisteme zaposlenih, na katere lahko telesne in gibalno/športne dejavnosti vplivajo pozitivno, kar učinkuje na zdravstveno stanje. Zdravstveni fitnes je tako sposobnost za premagovanje napornih vsakodnevnih dejavnosti, tudi na delovnem mestu (Oja, Tuxworth, 1995). Vse to lahko danes povežemo v sodobno ergonomsko obravnavo posameznih problemov v delovnem okolju.

S prilagajanjem in ustvarjanjem okolja, ki pripomore k učinkovitosti človekovega dela, ter z uresničevanjem gibalno/športnih programov v delovnem okolju, prispevamo določen delež k ravnovesju in razbremenjevanju zaposlenih in k njihovem boljšemu prilagajanju na različnih delovnih mestih. Dejstvo je, da številni, še bolj zaostreni problemi in negativni dejavniki ter stresi, ki spremljajo sodobni delovni proces, pomembno vplivajo na doživljanje preobremenjenosti zaposlenih.

Na določenih delovnih mestih gre za probleme dolgotrajnega sedenja in nepravilnega prenašanja različnih bremen in posledično stalnega pritiska na ledveni del hrbtenice. Na ta način se velikokrat spreminja njena mikrostruktura. Posledično prihaja do bolečin v hrbtu in zmanjšane delovne sposobnosti. Zato mnogi strokovnjaki priporočajo različne preventivne in korektivne

dejavnosti, sprostitvene tehnike (George, 2001) ter primerne telesne oz. gibalno/športne dejavnosti. Uvajanje posameznih gibalno/športnih oz. športnorekreativnih vsebin v vsakdanji življenjski slog zaposlenih in tudi v delovno okolje je zato koristno in smiselno.

### Modeli gibalno/športnih aktivnosti v delovnem okolju

V sedanjem obdobju in skladno z doseženo razvojno stopnjo je smiselno, da za uvedbo in izvajanje raznolikih sprostilnih in izenačevalnih gibalno/športnih dejavnosti zaposlenih uporabimo ustrezne modele (Berčič, 1997, po Boning, 1991). Ti modeli naj se vključijo v organizacijo proizvodnje oz. v menedžment podjetja (Stergar, 2005). Ker gre za sestavljene in medsebojno povezane probleme in dejavnosti, ki izhajajo iz neposredne proizvodnje, je razumljivo, da je tudi modelov z gibalno/športnimi vsebinami, s katerimi naj bi se borili proti stresom, več. Strokovne temelje predstavljajo štiri modeli (Berčič, 2006), in sicer:

#### Model razbremenjevanja s pomočjo gibalno/športnih aktivnosti

Model razbremenjevanja je tesno povezan z zdravstvenim stanjem zaposlenih, na katerega lahko vplivamo dolgoročno z različnimi gibalno/športnimi dejavnostmi. Na ta način naj bi dvignili raven splošnih in posebnih sposobnosti zaposlenih, da bi lažje prenašali obremenitve in si povečali "odpornost" proti različnim stresom. Pri tem so pomembni različni ukrepi in dejavnosti za zmanjšanje posledic obremenitev na delovnem mestu, h katerim zagotovo spada načrtno izvajanje različnih gibalno/športnih oz. športnorekreativnih programov, med katerimi je tudi program izenačevalnih in sprostilnih gimnastičnih vaj. Pri diagnosticiranju je treba v celoti upoštevati naravo dela, mikro klimatske pogoje, psihofizične sposobnosti zaposlenih in njihovo zdravstveno

stanje, ter na tej osnovi pripraviti ustrezne programe za gibalno/športno udejstvovanje.

### Model sprostitve s pomočjo gibalno/športnih aktivnosti

Model sprostitve naj zajema programe s kratkoročnimi vplivi. Namenjeni so odklanjanju negativnih učinkov stresov, ko se ti že pojavijo. Ko se raznoliki in bolj ali manj intenzivni stresi pojavijo npr. v dopoldanskem času delovnega dne, ne pomagajo kaj dosti večerne gibalno/športne aktivnosti ali športnorekreativni programi. Zato je treba reakcije na stres ali »splošni adaptacijski sindrom« (Pečjak, 2000), obogatiti z različnimi sprostitvenimi tehnikami (avtogeni trening, sprostitvev po Jacobsonu, sprostitve vaje za oči, različne dihalne vaje, različne vaje stretchinga, gimnastične vaje za posamezne regije telesa ali za celotno telo itd.). Več tovrstnih elementov lahko združimo v posamezne programe za mikro odmore, ki imajo predvsem namen sproščati. Pomembno je vsaj za kratek čas "brisati" negativne vplive dela oz. delovnega procesa (enoličje, parcialno obremenitev, zasičenost, lokalno utrujenost).

### Model skladne razvitosti in gibalno/športno udejstvovanje zaposlenih

V tem modelu naj bi z gibalno/športnimi oz. športnorekreativnimi dejavnostmi in programi uravnoteženo vplivali na skladen telesni razvoj zaposlenih, ne da bi pri tem zanemarili njihovo osebno integriteto, ki vključuje še psihično in socialno komponento ter duševni in duhovni ustroj. V bistvu naj bi preko teh dejavnosti, ki se največkrat izvajajo izven delovne organizacije, pripravili zaposlene na dejavno vključevanje v gibalno/športne dejavnosti pa tudi v mikro odmore med delovnim procesom. To pomeni, da poskušamo po različnih poteh dvigniti raven športne kulture delavk in delavcev, kar naj bi koristilo njim samim in podjetju.

### Model komuniciranja v sodobnem podjetju kot dejavnik ravnovesja

V okviru te usmeritve so različni športnorekreativni programi namenjeni vzpostavljanju ugodne "psihične" klime v podjetju ter bogatenju medosebni odnosov. S tem se bogatijo socialne vezi in krepijo medsebojni odnosi, hkrati se povečuje kohezivnost znotraj posameznih skupin v delovnih enotah podjetja ter v celotnem podjetju. Na ta način se ustvarja in kakovostno bogati pripadnost podjetju, kar je zelo pomembno za njegov nadaljnji razvoj.

V preventivne namene in za odpravljanje negativnih učinkov številnih motečih dejavnikov v delovnem procesu ter proti preobremenjenosti na delovnem mestu, je smiselno uvesti naslednje modele (Berčič, 1997 po Boning 1991):

### Model ogrevanja in prilagajanja na delovnem mestu

Namen tega modela je v tako imenovanem uvodnem ogrevanju zaposlenega predvsem pri delih in nalogah, kjer je v ospredju fizična komponenta dela. Delavec z uvodnim ogrevanjem pripravi organizem na napore, ki ga čakajo v določenem delovnem procesu. Pripravi in ogrel naj bi predvsem tiste mišične skupine, ki naj bi bile v naslednjem delu delovnega dne obremenjene. Gre predvsem zato, da se spodbudita perceptivni in senzorični del v možganski sferi, ki preko analitičnega in ideomotoričnega dela pobudita ustrezne motorične centre za akcijo (Bravničar - Lasan, 1996). Pripravljen organizem se v začetku delovnega dne lažje spopade z morebitnim stresom kot nepripravljen. Program izvajanja posameznih telesnih dejavnosti vključuje izbrane ogrevalne gimnastične vaje in druge izbrane gibalne aktivnosti, ki izhajajo iz narave dela in obremenitev na delovnem mestu. Pri tem je treba upoštevati razdelitev oz. strukturo delovnih mest (dinamično, statično, sede, stoje, hoja pri delu, dviganje težkih bremen, fizična obremenitev, psihična obremenitev itd.).

### Model programiranega posebnega rekreacijskega odmora

Ta model je namenjen direktnemu odpravljanju doživetij preobremenjenosti na delovnem mestu in odpravljanju posledic posameznih motečih dejavnikov, ki negativno vplivajo na zaposlene. Posebni rekreacijski ali mikro odmor je taka oblika telesne oz. gibalno/športne dejavnosti, ki jo neposredno uvedemo v delovni proces, zlasti tam, kjer gre za lažja ponavljajoča se manualna (ročna) dela in kjer je v končnem rezultatu dela oz. produktivnosti delež delavčevega dela vsaj 50 % ali višji. Taki odmori v določenem času prekinjajo delo, zato morajo biti smiselno vključeni v tehnološki oz. proizvodni proces. Zato je treba opraviti ustrezno analizo delovnih mest in hkrati v posameznem oddelku oz. podjetju ugotoviti smotrnost in ekonomsko upravičenost uvajanja takih odmorov. Strokovnjaki so mnenja, da so taki odmori koristni že v primeru, ko ob njihovi izvedbi ostane produktivnost (kakovost in količina proizvodov) na isti ravni. Z odmori odpravljamo posledice doživetij preobremenjenosti in številnih motečih dejavnikov, ki spremljajo delovni proces, učinkujemo na zmanjšanje števila spontanov odmorov ali prekinitev dela, dvigujemo raven delovnih sposobnosti, zmanjšujemo možnost za nastanek poškodb in nezgod pri delu ter vplivamo na boljšo motivacijo za delo. Načrtovanje in programiranje posebnih rekreacijskih odmorov med delovnim procesom je povezano:

- s številom odmorov in njihovo razporeditvijo med delovnim časom,
- s trajanjem odmorov,
- z vsebino odmorov,
- z organizacijsko pripravo,
- z vodenjem odmorov,
- s spremljanjem, analizo in vrednotenjem učinkov.

Posebni programirani rekreativni odmor bi skladno s teoretičnimi spoznanji in izsledki številnih raziskav, morali vstaviti tik preden se prične krivulja delovne storilnosti med delovnim procesom strmeje spuščati navzdol. Mikro odmor naj bi trajal 7 do 12 minut, ker se običajno v tem času vrne 70 % delovne sposobnosti oz. zmanjša utrujenost in doživljanje preobremenjenosti. Vsebino posebnih programiranih rekreativnih odmorov predstavljajo preventivno-korektivne in sprostilne gimnastične vaje ob glasbeni spremljavi. Te so sestavljene v kompleksih (8 do 10 vaj). Izenačevalne in sprostilne gimnastične vaje imajo predvsem sprostilni učinek, zlasti na hipertenzirano mišičje, hkrati s tem se, sicer v manjši meri, krepijo tudi ustrezne mišice in vezi. Izbrane gimnastične vaje pozitivno učinkujejo na gibljivost in funkcionalno sposobnost sklepov. Z izenačevalno gimnastiko je moč učinkovati na pravilno držo telesa in hkrati sprostiti vplivati na mišičje, ki je bilo pri delu statično obremenjeno. To velja zlasti za mišičje sednične regije, mišice vratu, hrbta, rok in prstov. Iz navedenega izhaja, da je programiran rekreativen odmor namenjen predvsem tistim delavkam in delavcem, ki dela opravljajo v pasivnem položaju, v prisilnih držah in kjer prevladujejo statične obremenitve.

Delodajalec naj bi s pomočjo izbranih strokovnjakov poskrbel za ustrezno vodenje in izvajanje navedenih odmorov v neposrednem delovnem okolju. Spremljanje, analizo in vrednotenje učinkov posebnega rekreativnega odmora med delovnim procesom je mogoče doseči oz. opraviti s spremljanjem proizvodnje oz. produktivnosti dela, z analizo mnenj in stališč ter subjektivnih občutkov in počutja zaposlenih ter analize njihovega zdravstvenega stanja.



### Model medicinsko programiranega rekreativnega oddiha za zaposlene v različnih delovnih okoljih

Navedeni model v temeljih povezuje izsledke in spoznanja medicinske in športne stroke ter znanosti v delovnem okolju. Poleg tega je avtor (Štuka, 1985), v navedenem delu doktrinarno postavil izhodišča za organizacijsko, vsebinsko in metodološko izvajanje posameznih različic medicinsko – programiranega in preventivno - rekreativnega oddiha. Kot zdravnik, ki se je v praksi srečeval z ljudmi, različno načetega zdravljenja z različnimi obolenji, je povezal medicinska in kineziološka znanja ter pripravil modele preventivnih dejavnosti z vključenimi športnorekreativnimi vsebinami. Prizadeval si je za ohranjanje in izboljšanje zdravja zaposlenih s pomočjo različnih oblik programiranega rekreativnega oddiha, kar je vključevalo tudi model zgodnje rehabilitacije s pomočjo raznolikih gibalnih dejavnosti in odklanjanja pred bolezenskih stanj.

Poleg izdelave teoretičnih modelov je Štuka kot pragmatik izdelal kategorizacijo »Programiranega zdravstveno-preventivnega rekreativnega oddiha« s štirimi različicami. Prvi model je poimenoval MPAO - »Medicinsko programirani aktivni oddih«, pri katerem je bila v največji možni meri vzpostavljena povezanost medicinske in športne stroke in kjer je bila pri zaposlenih v največjem obsegu opravljena funkcionalna diagnostika. Drugi model je bil imenovan MKAO – »Medicinsko kontrolirani aktivni oddih«, pri katerem se je izvajala funkcionalna diagnostika v manjšem obsegu, posebej pa so se pri zaposlenih ugotavljale medicinske indikacije in kontraindikacije. Tretji model je bil poznan pod imenom KPAO – »Kineziološko programirani aktivni oddih«, pri katerem pa ni bilo medicinske kontrole, pod strokovnim vodstvom pa so se izvajale posamezne športnorekreativne aktivnosti. Zadnji model je vključeval aktivnosti zaposlenih po lastnem interesu, zato se je imenoval AOLI

– »Aktivni oddih po lastnem izboru«. Pri tem je bila pripravljena ustrezna športnorekreativna ponudba z možnostjo izvedbe različnih športnorekreativnih tekmovanj.

Danes bi lahko z ustreznimi modifikacijami in prilagoditvami znova udeležili tesno povezanost in prepletenost medicinske stroke in znanosti ter športne stroke in znanosti (kineziologije), še zlasti v zdraviliškem okolju, v korist mnogih zaposlenih, ki v težavnih razmerah in pogojih delajo z načetim zdravjem in na meji svojih zmožnosti in sposobnosti.

### Delavske športne igre

Te so bile v preteklem obdobju zelena in pomembna oblika gibalno/športnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja zaposlenih. Razvejan sistem je ob dobri organizacijski mreži, vsebinski zasnovi, timskega povezovanju in s poudarjenimi družabnimi aktivnostmi več desetletij motiviral delavke in delavce v različnih industrijskih vejah in gospodarskih dejavnostih ter jih usmerjal k redni vadbi.

Danes se nekaj tega poskuša uresničiti v okviru dejavnosti, ki jih s tujko opredeljujemo kot »team building«, kar pomeni preko druženja in raznolikih gibalno/športnih dejavnosti utrditi pripadnost podjetju, ustvarjati ugodno psihično klimo in bogatiti medsebojne odnose v vertikalni in horizontalni strukturi podjetja.

### Zaključek

Na osnovi strokovno utemeljenih in podprtih ugotovitev ter spoznanj, ki se nanašajo na današnji način proizvodnje in dela s številnimi doživetji preobremenjenosti zaposlenih, naj bi v delovno okolje znova uvedli izbrane organizacijske in vsebinske oblike gibalno/športne dejavnosti. Sodobni delovni proces namreč še vedno spremljajo številni

moteči dejavniki, ki so največkrat medsebojno povezani (monotonija, utrujenost, enostranske in psihične obremenitve, odtujenost in osamelost na delovnem mestu, neugodni mikroklimatski pogoji). Hkrati z navedenim pa se pojavljajo tudi stresi, kar vse skupaj ruši biopsihosocialno ravnovesje zaposlenih oz. njihovo "fizično" in "psihično" homeostazo. To pa se posledično odraža v vse slabšem zdravstvenem stanju oz. v izgubi zdravja ter nastanka vse večjega števila obolenj.

Med posameznimi aktivnostmi, s katerimi naj bi omilili negativen vpliv številnih motečih dejavnikov, posebej izpostavljamo programiran rekreativen odmor med delovnim procesom ter medicinsko programirani rekreativni oddih, ki se odvija izven delovne organizacije v zdraviliščih, obmorski krajih ali v gorskem okolju. Slednja oblika medicinske in športnorekreatijske obravnave je bila pri nas v praksi še najmanj okrnjena. Zaradi številnih ekonomskih in drugih razlogov se je v posameznih delovnih organizacijah oz. v podjetjih ukinjala proizvodnja, z njo pa tudi številna delovna mesta. Poklicni kadri s področja športne rekreacije so se morali preusmerjati drugam, na kadrovsko osiromašenem področju športne rekreacije v delovnem okolju pa so posamezne rekreativne dejavnosti postopno ugašale. Zato je v naša delovna okolja treba vrniti raznolike gibalno/športne dejavnosti zaposlenih. Zaradi navedenega naj bi področje športne rekreacije z vsemi do sedaj uveljavljenimi organizacijskimi in vsebinskimi oblikami (prilagoditvene gibalne dejavnosti pred delom, programiran rekreativen odmor, medicinsko programiran rekreativni oddih, športnorekreativna tekmovanja), ter novimi vključili v management podjetja, kjer naj bi uveljavili štiri modele: model razbremenitve, model sprostitve, model skladne razvitosti in model komuniciranja. S tem naj bi bistveno prispevali k humanizaciji dela in h kakovosti življenja delavk in delavcev v sodobnih podjetjih.

## Literatura

1. Berčič, H. (1988). Vadi med delom. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije in Telesnokulturna skupnost Slovenije.
2. Berčič, H., Sila, B. in sodelavci (1979): Športno - rekreativna tekmovanja sestavni del športno - rekreativne dejavnosti delovnih ljudi in občanov. Murska Sobota: Zveza telesnokulturnih organizacij Murska Sobota, Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije.
3. Berčič H., Sila, B. (1981). Programirani rekreativni odmor med delovnim procesom v TOZD TEA, Iskra Kranj. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
4. Berčič H. Ali se v slovenska podjetja vrača obdobje vlaganja v človeške vire, v športno rekreativno dejavnost, zdravje in delovno sposobnost zaposlenih? Šport 2005, 53 (3), 33-39.
5. Berčič, H. (1997). Šport v podjetjih – da ali ne? Šport, 45 (1), 14-17.
6. Berčič, H. (2003). Stanje in perspektive razvoja športne rekreacije – športa za vse v Sloveniji pred vstopom v Evropsko unijo. V Berčič H. (ur). Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije, Terme Čatež: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
7. Berčič, H. (2006). Priročnik za svetovalce za promocijo zdravja pri delu. Obvladovanje doživetij preobremenjenosti pri delu. V Stergar, E., Urdih Lazar, T. (ur.). Vključevanje gibalno/športnih aktivnosti v razbremenjevanje delavcev v delovnem okolju. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
8. Blagajac, M. (1992). Programirani aktivan odmor. Novi sad: Samozaložba.
9. Bravničar Lasan, M. (1996). Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Galevska, E.N. (1972). Metodika fizkulturnih pauz dlja stanočnikov massovnega i serijnogo proizvodstva. Moskva: Teorija i prakтика fizičeskoj kulture.
11. George, M. (2001). Popolna sprostitev: Sproščanje napetosti, premagovanje stresa, osvobajanje jaza. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
12. Gieseke, V. (1968). Proizvodna gimnastika u Švedskoj. Beograd: Sportka praksa, 11-12.
13. Ihan, A. (2004). Do odpornosti z glavo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
14. Jovan, Lj. (1973). Rekreacija delavcev v delovnih organizacijah. Ljubljana: Delavska univerza Boris Kidrič.
15. Mišigoj – Duraković, M. (1997). Značaj tjelesne aktivnosti i športa za zdravlje. V Vrhovac B. (ur). Interna medicina: II.

- obnovljeno izdanje. Zagreb: Naprijed, 11-14.
16. Mišigoj – Duraković, M. in sodelavci. (1999, 2003). Telesna vadba in zdravje. Zagreb, Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu.
  17. Oja, P. (1995). Descriptive Epidemiology of Health – Related Physical Activity and Fitness. *Res Q Exerc Sport*; 66: 3003-312.
  18. Oja, P. Tuxworth, B. (1995). Eurofit for adults, Assessment of health related fitness. Tampere: Council of Europe, Committee for the development of Sport and UKK Institute for HealthPromotion Research.
  19. Pediček, F. ( 1970). Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo - III. Ljubljana: Mladinska knjiga.
  20. Pierron, M. (1968). *Revue analytique d'education physique*. Beograd: Jugoslavenski zavod za fizičku kulturo.
  21. Pukl M., Berčič, H., Modić, S., Gazvoda, T., Prijatelj, A. (1986). Aktivni odmor med delom. Ljubljana: Delavska enotnost.
  22. Relac, M. (1978). Rekreacija tjelesnim vježbanjem u procesu rada. Zagreb: Sportska tribina.
  23. Sila, B. (1991). Analiza povezanosti nekaterih dejavnikov procesa dela z mnenji, interesi in stališči delovnih ljudi na področju športne rekreacije. *Šport*, 39 (1), 32-35.
  24. Stergar, E. (2005). Telesna dejavnost za zdravje – tudi na delovnem mestu. V: E. Kraševac Ravnik (ur), *Gibanje za zdravje odraslih – Stanje, problemi, podporna okolja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
  25. Sušnik, J. (1985). Programiranje počitka med delom. Poreč: Posvet športna rekreacija v organizacijah združenega dela.
  26. Štuka, K. (1985). *Rekreacijska medicina*. Zagreb: Sportska tribina.
  27. Timotijević, S. (1978). *Rekreacija i produktivnost rada*. Beograd: Partizan, Novinsko propagandna ustanova.
  28. Več avtorjev (2016). Čili za delo. Učbenik za promocijo zdravja pri delu. V Miklič Milek, D., Urdih Lazar, T. (ur). Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
  29. Wilmore, JH., Costill, DL. (1999). Physical activity for health and fitness. V Wilmore JH, Costill DL (ur). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 607-691.

## Vloga telovadbe za zaposlene – zgodovinski pogled pomembnosti telovadbe za zaposlene skozi oči staroste slovenske telovadbe dr. Viktorja Murnika

Ivan Čuk, *Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani*

Dr. Viktor Murnik se je rodil 25. 3. 1874 in umrl 1. 1. 1964, star 90 let. V mladosti je bil deležen močne družinske kulturne (predvsem glasbene (bil je odlični pianist, nastopal na glasbenih večerih Glasbene Matice in telesne) vzgoje. Klasično gimnazijo v Ljubljani je končal leta 1892, pravno fakulteto v Gradcu pa leta 1898. Sodno prakso je opravil na sodišču v Ljubljani, nato pa je leta 1900 dobil službo v Trgovinski in obrtni zbornici za Vojvodino Kranjsko (kasneje, leta 1918, za Slovenijo). Že leta 1901 je postal njen vodilni tajnik in takoj predlagal ustanovitev trgovske akademije v Ljubljani. Toda ker cesarska oblast tega ni dovolila, je ustanovil sklad za gradnjo akademije, ki je bil po prvi svetovni vojni temelj za ustanovitev te šole v Ljubljani. Leta 1906 je bil na njegovo pobudo ustanovljen Zavod za pospeševanje obrti v Ljubljani, leta 1920 pa je predlagal ustanovitev stalnega velesojma. Leta 1925 se je upokojil. Z vadbo pri Ljubljanskem Sokolu je pričel leta 1892, vendar pa je postal bolj aktiven društveni član leta 1894. Od vstopa v Sokola je deloval na različnih funkcijah in položajih. Po njegovi zaslugi se je osnoval leta 1894 vadijski zbor (prvo strokovno telo na področju telesne kulture), najprej za moške in potem še za ženske (po njegovi zaslugi ženske lahko vadijo neprekinjeno od leta 1898 pod strokovnim vodstvom), po njegovi zaslugi se ustanovi Slovenska sokolska zveza že leta 1905 (prva strokovna zveza na področju telesne kulture), in jo včlani v mednarodno telovadno zvezo (1907), odpelje prvič slovensko

vrsto na svetovno prvenstvo (1907), leta 1911 igrajo tej vrsti na svetovnem prvenstvu ob otvoritvi slovensko takratno himno Naprej zastava slave, leta zaradi njegovega delovanja v FIG dodelijo svetovno prvenstvo Ljubljani leta 1922 (prvo svetovno prvenstvo na slovenskih tleh), Sokoli za ta dogodek naredijo največji slovenski stadion za več kot 55000 gledalcev, dr. Murnik leta 1904 prične izdajati Slovenskega Sokola, že leta 1894 ima v svojem arhivu slovensko telovadno besedišče, ki je naslonjeno na slovanske jezike, je eden redkih vadijcev, ki je z vrsto osvojil olimpijsko odličje (OI 1928 3. mesto), v obdobju med obema vojnama je zaradi njegovega delovanja slovenski narod dobil prvega svetovnega prvaka (Petra Šumija) in tudi olimpijskega prvaka (Leona Štuklja). Med obema vojnama je napisal tudi nekaj filozofskih razprav o pomenu telovadbe. **Zato velja Dr. Viktor Murnik za očeta slovenske telesne kulture.**

Sicer se sokolstvo ni začelo z dr. Murnikom, njegov stric, cesarski svetnik Ivan Murnik, je bil kmalu po ustanovitvi Južnega Sokola tudi starosta tega društva, tako da je bilo sokolstvo dr. Murniku skoraj položeno v zibko.

»Zdrav duh v zdravem truplu!« je bil poziv skupine meščanov k ustanovitvi Južnega Sokola, prvega slovenskega telovadnega društva leta 1862. Ne dolgo za tem je starost Henrik Etbin Costa leta 1864 napisal Nekaj besed o

telovadstvu, kratek sestavek, med katerim je napisano: »Uže nekaj vekov je, odkar naša izreja gleda samo na dušo in um, telo pak zanemarja. Zdaj si uže ne moremo drugače misliti, nego da mora vsak trgovec, učenjak in uradnik imeti Bog védi koliko bolezni; zdaj ga boli glava, zdaj vrat, zdaj zobje, zdaj prsi. Tudi med prostejšimi ljudmi se ta hromota širi. ....Vojaški nabor kaže, kako strašno se manjša število tacihi mladenčev, ki so za vojsko...Deklice se še mnogo bolj napek izreajo nego mladenči, in zato ženske čedalje bolj bolehajo... Kdor se čuti na telesu močnega, ta ima tudi srčno dušo, ki se vedno krepča z delavnostjo in trudom.«

Sokolstvo in telovadba se je le počasi prebijalo v družbene pore. Zato je zanimiva pripoved dr. Viktroja Murnika v enem redkem radijskih intervjujev, ki ga je opravil Slavko Tiran leta 1953. Takole se je dr. Murnik spominjal svojih telovadnih prosvetiteljskih začetkov iz leta 1893: *»Telovadbe, naraščaja in dece nobene, telovadbe žen tudi ne. Ne smemo se temu čuditi, ob velikih predsodkih, ki so tiste čase vlagali proti telesnim vajam, katerih pomen za telesno ali moralno vzgojo se takrat uopče ali sploh ni ali pa jako plitvo umevali. Naj navedem primer za to kako malo je bilo sprejemljivosti, ko se je začelo ob vsaki mogoči priliki propagirati telesne vaje in poudarjati po njih potrebo, tudi za starejše ljudi. Storil sem to tudi v Gostilni »Pri roži« v Židovski ulici, kamor me je včasih zaneslo. Svojčas po vsej Sloveniji znani pekovski mojster Žan Šraj, original in jako šegav mož, pa mi je po več letih pravil kako so me takrat ob moji odsotnosti nekateri te inteligenčni gospodje »Pri roži« zasmehovali in kar sem jim pravil proglašali za norost, on sam Šraj, pa da ni bil tega mnenja in je začel na svoj način doma delati proste vaje, ter da je potem jako dobro spal.«*

Vedno je prijetno vzeti v roke kakšno Murnikovo knjigo, kot je npr. Sokolstvo in življenje (iz leta 1932) in prebirati misli, ki so se Murniku motale po glavi in jih je k sreči tudi zapisal.

### O gospodarskem delu

Gospodarsko delo pribavlja sredstva za življenje, potem pa sredstva za vse drugo, zlasti za povzdigo kulture v obeh smislih te besede: kulturo krajev, kij gospodarsko delo povišuje vrednost in korist za človeka, pa kulture ljudi, kulture naroda, ki bi bila nemogoča brez sredstev, ki jih pridobiva gospodarsko delo. Za gospodarsko delo je treba samo po sebi umevno, da človek udejestvuje svojo moč, svojo delovno silo. Ako napravlja nekaj za koristno, kar prej ni bilo koristno, opravlja produktivno delo.

### O brezposelnosti

Del delavcev bi mogel izgubiti delo le ob slabem delu podjetnika, delodajalca. Tega pa ne izvzemam od izboljšanja delovnih moči, izboljšanja delovne moči, izboljšanja po kolikosti in kakovosti. Njegovo večje in boljše delo pa bo med drugim prav v tem, da bo intenzivneje iskal novih odjemalcev, da začne izdelovati nove vrste blaga, zlasti sorodne že izdelanim vrstam ali pa tudi polizdelke, ki jih morda doslej dobival od drugod, posebno iz inozemstva in to izdelane morda celo iz naših surovin. Ali naj večjo priliko za zaposlenje delavcev povzročimo s tem, da rečemo že zaposlenim: delajte slabije in počasneje, da bo treba tem več delavcev. Lastna škoda bi bila to. To pa bi bila večja nevarnost, da nastane brezposelnost, kakor boljše in hitrejše delo. Absurdna je misel po H. Fordu, da se da dobiček zvišati z zmanjšavo, namesto s pomnožitvijo dela.

### O slovenskem delavcu

Kolikor je meni znano. Torej v Sloveniji, vobče v pridnosti in prizadevnosti ne zaostajajo za delavci v gospodarsko bolj razvitih državah, nego je naša. Pa tudi v spretnosti jih že v tej ali oni stroki dosegaajo, da v nekaterih celo nadkriljujejo. Toda nihče ni tak, da ne bi mogel biti še boljši. Na korist delavstva samega bo, da kvantitativno in kvalitativno dvigne svojo delovno moč še bolj, da bo konkurenca lažja ne samo proti tujemu blagu, ampak tudi proti pretoku tujih delavcev.

### O podjetništvu

Za dvig podjetnosti in podjetniškega udejstvovanja je seve treba še drugih pogojev, ki niso v moči podjetnika in ne tiče v množini in dobri kakovosti delavcev in prirodnem bogastvu dežele. Treba je še pametne in zdrave gospodarske politike države, ki ustvarja pogoje, ki jih posameznikom ni mogoče ustvariti in preprečuje posameznikom nepremagljive ovire. Za čim dalje obsežnejše podjetniško udejstvovanje je vrhu tega kajpa treba dosti kapitala. Prav tega pa je mogoče zadostno pomnožiti samo le z delom, večjim in boljším delom. K razširjanju starih in k osnovi novih podjetij pa bodo vprav izpodbudili večji dobiček, dosežen zbog izboljšanja izdelkov, zmanjšanja proizvodnih stroškov in pa razpoložljive izboljšane delovne moči.

### O novih tehnologijah

Nove iznajdbe, novi stroji omogočujejo z manjšim številom delavcev izdelavo iste ali še večje množine blaga v mnogo krajšem času. Radi tega bi se moglo sklepati, da bo ob vedno bolj se množičih iznajdbah treba vedno manj delavcev, da bo vedno več brezposelnih. Vendar brezposelnost, zbog uvedbe strojev more biti le prehodna. Stroji se ne izdelujejo in ne popravljajo sami. Toda nove iznajdbe in novi stroji tudi ustvarjajo nove potrebe v vedno širših krogih.

Nastajajo nove industrije in nove prilike za zaposlenje delavcev. Delavci so prisiljeni prilagoditi se novim razmeram, poiskati si drugačno delo. Prej pa bodo dobili novo delo in se mu prilagodili oni, ki jim je delovna sila večja, telesna, moralna in duhovna kakovost boljša.

### O prehrabeni samooskrbi

Toda ali bo res zadosti kruha za vse? Zadosti polja? Tudi v Zapadni Evropi se da še mnogokje produkcija zvišati s skrbnejšim in intenzivnejšim obdelovanjem. Poljskih delavcev pa silno manjka, ko vse tišči v mesta, v tovarne. Ali kakor rečeno: če ne pojde drugače, bo treba nazaj. Kar pa se tiče poljedelstva smo mnogo na boljšem kakor Zapadna Evropa. Z intenzivnejše obdelovanje polja je pri nas mnogo več torišča, nego tam. Vsaj v doglednem času ne bo treba siliti v Afriko, ne bo treba misliti na kakšno „vnanjo“ kolonizacijo.

### O gospodarskih krizah

Gospodarske krize, ki nastajajo od časa do časa, podjetniško udejstvovanje seve omejujejo ali celo ustavljajo. Omejujejo ga ali ustavljajo pa tudi že samo gospodarske depresije. Kako žalostno je na primer gledati, kako voz drv, ki ga je včasih razložil voznik sam, pomagata razkladati dva moža, pa kako ob vozu otožno, brez dela, stojita še dva, ki nista imela sreče, prej priti zraven, da bi zaslužila dinar ali dva. Javni in drugi činitelji morejo brezposelnost omiljevati s podporami države, občine itd., zlasti pa z javnimi deli. Produktivne naprave seve se morejo same obrestovati in amortizirati s tem, kar nesejo. Toda nesti morejo le, če jih kdo uporablja in plača porabo. To pa more le, kdor ima kaj dela, ki je zanj treba te porabe. Čim več bo takih, čim več bo zasebnih podjetij, velikih in malih, industrijalnih, obrtnih, trgovskih, ki bodo imela dela in čim več ga bodo imela.

### O skupnem trgu

Trg posameznih kulturnih narodov pa postaja čimdalje bolj trg vseh kulturnih narodov. Blaginja posamezne države je vedno bolj odvisna od blaginje drugih narodov. Države se bodo mogle zmerom manj zapirati druga proti drugi. Nekateri gospodarski in politični vodniki – Aristid Briand – so začeli misliti že celo na vseevropsko tako zvezo, na „gospodarsko Panevropo“. Danes seve še ne kaže, da ta beseda kmalu postane meso. Da pa ne ostane vedno samo beseda, o tem je komaj moč dvomiti. Carinske meje med državami bodo nekoč padle.

### Ali bi bilo mogoče narodu

#### „povečniti“ kulturno življenje

Kultura s svojimi napredki zahteva vedno več duhovnega dela. Pridobivanje sredstev za življenje pa ob teh napredkih vedno manj sili k telesnemu gibanju. Razen tega je dosti „kulturnih“ pridobitev takih, ki sicer ljudem življenje delajo udobnejše, „zanimivejše“, polno prej neznanih užitkov, pa jih pomehkužijo. **Ako bi sploh kaj moglo preprečevati škodljive vplive kulturnega življenja, bi to pač mogla le higijenska sredstva ob kar najizdatnejši izmeri najvažnejšega teh sredstev: telesnih vaj.**

### O vplivu telovadbe na delovno silo

**Kolikost in kakovost delovne sile človeka sta odvisni od zdravja, moči in vztrajnosti telesa ter moralnih in duhovnih vrlin.** Zdravje, moč in vztrajnost telesa ohranja, množi in krepi prava telovadba, prav vodena in prav izvajana telovadba. Taka telovadba pa človeka oborožuje tudi z moralnimi in duhovnimi vrlinami. Ker je delovna sila prvi pogoj za vse gospodarsko delo, dela pravo sokolsko delo potemtakem na viru vsenarodnega gospodarstva. Gospodarskega dela bo zatoj narejenega ne samo tem več, ampak tudi tem boljšega, čim več ljudi bo vadilo pravo telovadbo.

### Ali je delavcem, kmetom treba telovadbe?

Slišim ugovor: delavci tako delajo dosti, ves dan se trudijo in utrujeni naj potem še telovadijo? Posebno pa se poljedelski delavci mnogo gibljejo in to celo pod milim nebom, v čistem zdravem zraku: ti ne potrebujejo telovadbe. **No, potrebujejo jo vsi.** Vsak poklic ima slabe strani, škodljive zdravju in moči. Enostransko, često ob sključenem telesu in v slabem zraku opravljano delo industrijskim in obrtnim delavcem prav tako gloda zdravje in moč, kakor dolgotrajno pogosto tudi sključeno sedenje duševnim delavcem. Po Demenyu se kmečki človek giblje in dela, ali to delo ga utruja, često je tega dela čez mero, ima smer na iste dele telesa in ne očvršča kakor raztegnjeno in raznovrstno se menjajoče gibanje.

### Polno gibanje zdravega otroka

V civiliziranem svetu ga ne dobimo. Pač pa v neciviliziranem: v onem, neciviliziranem svetu, ki je sredi civiliziranega sveta, ter v onem, ki je zunaj njega: pri zdravih otrocih, preden pridejo v šolske klopi in pri divjakih, ki nikdar ne pridejo vanje. Res zdrav otrok, poln življenja, ima priroden nagon in veselje do čim obilnejšega gibanja. Leze, teče, skače, se guga, se giblje na vse načine, nikdar ni pri miru, razen če spi. **Ko pa pride v šolo, ga šola sili k mirovanju in k sključenemu sedenju.** Pa mu okrnjuje življenjsko moč in jemlje prirodno ljubkost in mičnost gibov. Pa polagoma zamori v njem nagon in veselje do gibanja.

### Prava telovadba ne izčrpava, ampak poživlja

Kakor prerojen si po njej. Razvedri te in nikogar ne dobiš po njej slabe volje. Kako tudi? Razčiljena mu je življenjska moč, „luč“ življenja mu je tako rekoč višje privita, veselje do življenja pa tudi udejstvovanja se mu poveča. Smeh in petje se po končani telovadbi razlega ta po telovadnici. Čilost ki se je vrnila, moč ki se je okrepila, vlijet tudi onemu, ki ga kaj skrbi, novega

poguma, kajti pogum je zavest lastne moči. Pa mu dvigneta samozavest in sprožita čvrste misli, ki naglo razvozlajo, kar je delalo skrbi. Pa obožita z novo energijo za vsakdanje delo.

### O vzgoji moralnih in duhovnih vrtilin s pravo telovadbo

**Vsak podjetnik potrebuje krepko voljo in trdne živce, ako naj dosega uspehe.** Telovadba je najboljša, če ne edina šola volje. Že otrok si pri svojem gibanju postavlja cilje. Igraje jih dosega. Rad se trudi da jih doseže. Mladina se uči, dosepati polagoma vedno večje in težje cilje, pri katerih se mora že več truditi. Tu se všečnost cilja že bori z neugodjem, ki ga prizadeva večji trud. Na ta način se izborno krepi voljo, uči se premagovati se, zatajevati se, možnost samozatajevanja pa je ona vrtilina, brez katere ni mogoča nobena druga moralna vrtilina.

**Pravi podjetnik mora znati nekaj riskirati, pametno tvegati seve.** Tudi telovadec mora to. S prejšnjimi manj riskantnimi vajami pa si je že ojačil pogum, da se sedaj tudi upa poskusiti kaj več, kar bi se mu lahko posrečilo. Telovadec se torej vadi zdrave podjetnosti, ki kaj riskira, pa vendar ne več, nego je verjetno, da bo uspelo.

Mnogo vaj pa je, ki niso riskantne, kjer pa je treba daljše vadbe, preden pridobiš zadostno moč in spretnost, da jih izvedeš dobro, pa tudi lepo. **Učiš se pri tem vztrajnosti.**

**Da se ta moralna vztrajnost more udejestovati, pa je treba telesne vztrajnosti, krepke in vztrajne delovne moči.** Vse se ne posreči na mah. In prav oni, ki so največ dosegli na gospodarskem torišču, so se često morali žilavo boriti z največjimi težkočami.

Ona želja, narediti to, kar zna kdo drug, in narediti še več: ta želja izvira iz zdrave častihlepnosti, zdrave tekmovalnosti. In gospodarsko torišče ni eno zadnjih, kjer je treba tekmovalnosti, zdrave tekmovalnosti.

**In tudi discipline je treba v gospodarstvu,** kakor povsod, kjer dela iz istim ciljem več oseb, celo pa, kjer delajo stotine, da tisoči delavcev. Tudi pri telovadbi dela s skupnimi cilji več oseb, glejte velike telovadne nastope, vsesokolske zlete. Telovadec se uči delati skupno z drugimi, v harmoniji z njimi, imajoč le skupni cilj pred očmi uči se ozirati na druge, ravnati se po drugem, podrejeni se.

Pri doseganju skupnih ciljev je treba razumevanja vseh za to, za kar gre v celoti, in medsebojnega razumevanja, pa vneme vseh, če naj delo dobro uspe. Ob tem razumevanju in ob tej vnemi, ki ju vzbuja prav vodena telovadba, se v sodelujočih telovadcih, vodečih in podrejenih razvija čut za solidarnost, če že ne tudi čut bratstva in ljubezni.

**Sokolstvo ne pozna razločka stanu.** Pozna samo razloček med dobrimi in slabimi ljudmi! Dobre skuša narediti boljše, slabe vsaj nekoliko dobre. Saj brez dobre kali ni nihče, niti najslabši človek ne. Iz boljnih kali se bo razvil socijalni čut, iz slabih vsaj čut za vzajemnost dolžnosti pri skupnem delu.

**Telovadba razvija in krepi inteligenco:** inteligenca pa je potrebna ne samo za učenje, ampak za vsako delo, kajpada tudi gospodarsko delo in ne le vodnikom, ampak vsemu delavstvu.

Kakor se moralne vrtiline ne dado učiti iz knjige in predavanj, tako se tudi inteligenca ne da dobiti iz knjig in predavanj. Inteligenca ni kup znanja, pa naj bo ta kup še tako velik.



**Inteligenca je zdrava pamet in te ima včasih nepismen človek več nego kdo, ki se je mnogo šolal pa je malo prebavil.**

Telovadec se uči napeti svoje moči do skrajne mogoče mu mere. Ali uče se tudi varovati svoje moči, napeti jih tam, kjer vaja ne zahteva skrajnosti, samo toliko, kolikor je neogibno potrebno za dovršeno izvedbo, in ne več. **Uči se torej ekonomično ravnati s svojimi močmi.**

Uči se pa tudi na drug način varovati, hraniti svoje sile. **Uči se zmernega življenja**, ker ve, da bi z nezmernim življenjem manjšal svoje moči, da polagoma, uničil.

**Le zmerni človek pa je zmožen tudi prihraniti si kaj**, nezmerni more zapraviti tudi to, kar so starši ali drugi zanj prihranili. Tudi najbogatejši človek je že tak, da ima tem večje želje, čim večje more zadovoljiti.

Prihranki pa bi se dosegli tudi še na drug način. Ker ni dvoma, da bi bilo manj boleznih, bi bilo tudi manj stroškov za bolezni. **Pa tudi pri nezgodnem zavarovanju bi se dosegli prihranki.**

Ako bi se zbog tega prihranila že petina stroškov, bi se lahko znižali prinosi delodajalcev in delojemalcev. Podjetnikom bi se znižali produkcijski stroški, delavci bi imeli večje dohodke.

Kako plodonosno pa bi bilo, **če bi se del prihrankov porabil za propagando telovadbe, gradnjo moderno opremljenih telovadnic in izobrazbo dobrih učiteljev telovadbe.**

**Najboljša in najcenejša zdravnica je telovadnica.**

Sokolska misel ni samo narodna misel, ni samo socialna misel, ni samo etična in kar je še drugih pridevkov, ki se ji navadno in po pravici dajejo, ampak sokolska misel je prav tako po pravici gospodarska misel!

### **Ali je treba narodno bogastvo?**

Narod potrebuje bogastva tudi, da lažje prenese neizogibne krize gospodarstva. Narod potrebuje bogastva dalje za dvig svoje kulture tudi v drugih smereh nego gospodarskih. Znanost in umetnost ne procvitata v siromašnem bednem narodu.

Ali narod potrebuje bogastvo še za nekaj več, potrebuje ga za svojo svobodo! Ne mislim samo na puške in topove, ki tudi mnogo stanejo, ne mislim samo na politično samostojnost in neokrnjenost, ampak mislim pred vsem na gospodarsko samostojnost.

Tudi po več kot sedemdesetih letih so misli dr. Viktorja Murnika enako pomembne kot takrat, ko jih je zapisal. Škoda je le, da jih v vseh teh obdobjih zaradi namerne pozabe njegovega dela, nihče ni uspel resno udejaniti. Bilo bi nam veliko bolje.

# Vloga športne dejavnosti za zaposlene – projekt promocije zdravja na delovnem mestu »Zdravi na kvadrat« v kemijski industriji

**Alenka Dovč**, *Gospodarska zbornica Slovenije-Združenje kemijske industrije*

## Povzetek

Sprememba Zakona o varnosti in zdravju pri delu narekuje delodajalcem načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. Podjetja se zato vse bolj zavedajo pomembnosti zdravega življenjskega sloga, kot predpogoja za zmanjšanje bolniške odsotnosti ter motiviranosti in zadovoljstva delavcev. Ker v podjetjih predelovalne industrije, kot vzrok za bolniško odsotnost prednjačijo mišično-kostna obolenja, je smiselno izvajati predvsem aktivnosti s področja gibanja, ki ta obolenja preprečujejo. Pri Gospodarski zbornici Slovenije-Združenju kemijske industrije poteka projekt promocije zdravja na delovnem mestu (PZDM), ki ga sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije in v katerem sodelujejo panoge predelovalne industrije. Cilj projekta je povezati podjetja s ključnimi deležniki za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, med drugim tudi športne zveze in društva. Ugotavljamo, da si tako delodajalci kot zaposleni izmed ukrepov PZDM najbolj želijo vključevanja v športne aktivnosti. Projekt spodbuja različne gibalne aktivnosti, kot so vodena vadba, tekaške delavnice, nordijska hoja ter sistematična uvedba gibalnih odmorov na delovnem mestu. Izpostavimo lahko težavo prostora za izvajanje vadb ter s tem povezano dobro prakso pridobitve prostorov na razpisu MOL za programe vadb za odraslo delovno populacijo. Velik odstotek sodelujočih podjetij vključuje svoje zaposlene v različno vadbo, polovica pa vadbo tudi sofinancira.

## Ključne besede:

*Zakon o varnosti in zdravju pri delu, projekt Zdravi na kvadrat, mišično-kostna obolenja, vadba med in izven delovnega časa, uvedba gibalnih odmorov, prostori za izvajanje vadbe.*

## Uvod

Sprememba Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št. 43/2011, 6. člen) zahteva, da se tradicionalne aktivnosti za obvladovanje tveganj za varnost in zdravje pri delu (VZD) v podjetju nadgrajujejo z dodatnimi aktivnostmi za promocijo zdravja na delovnem mestu (PZDM), to je s spodbujanjem zaposlenih na ravni podjetij pri pozitivnih spremembah življenjskega sloga, pomembnih za ohranjanje in krepitev zdravja. Statistika kaže, da se vlaganja v samo promocijo zdravja na delovnem mestu, pretežno zaradi manjših stroškov zaradi odsotnosti z dela ter boljšega počutja in motivacije zaposlenih, povrnejo z 2,5- do 4,8-kratnikom vložka. Podjetja, ki vlagajo v promocijo zdravja, lahko pričakujejo do 36% nižji bolniški stalež.

To dejstvo je delodajalce spodbudilo, da načrtujejo in izvajajo promocijo zdravja na delovnem mestu in zaposlenim nudijo aktivnosti na področju zdravega življenjskega sloga, v katere se lahko poljubno vključujejo. Ukrepi so lahko z različnih področij, bodisi psihosocialnih tveganj, ergonomije, zdrave in uravnotežene prehrane, gibanja...

Glede na to, da v predelovalnih industrijah, kot vzrok za bolniško odsotnost, prednjačijo mišično-kostna obolenja, ki jih lahko preprečujemo predvsem z gibalnimi aktivnostmi, se delodajalci pogosto odločajo za ukrepe na področju gibanja.

Ugotavljamo, da se v podjetjih vzpostavlja nazaj kultura gibanja, kar je nekoč veljalo za nekaj običajnega. Organizirajo se pohodi, športne igre, vodene vadbe in druge gibalne aktivnosti. Nekatera podjetja imajo tudi svoja lastna športna društva, ki skrbijo za organizacijo teh aktivnosti.

Pri GZS-Združenju kemijske industrije že četrto leto poteka projekt promocije zdravja na delovnem mestu Zdravi na kvadrat, ki ga sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Projekt ima več sklopov, podprojekt MigivEČ pa spodbuja spremembo gibalnih navad zaposlenih v kemijski in drugih predelovalnih industrijah. Zasnova aktivnosti v tem podprojektu sloni na pozitivnih izkušnjah in viziji za nadaljnje delo predhodnega prvega projekta Zdravi na kvadrat in na predlogu Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 (v nadaljevanju resolucija).

Telesna aktivnost posameznika je ključna za zdravje in kakovost življenja ter delovno produktivnost in lahko kar do štirikrat zmanjša odsotnost z dela zaradi bolezni.

Nezadostna telesna dejavnost, prisilna drža, ponavljajoči se gibi ali napačno dvigovanje bremen pri delu in doma oziroma sedeči življenjski slog, ki je vse bolj prisoten, so zelo pereči vedenjski dejavniki tveganja, ki jih tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem z razvojem kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB). KNB predstavljajo glavni vzrok obolevnosti in umrljivosti v

Sloveniji, saj je več kot 70 % smrti posledica najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni (SZO 2010). Glede na statistične kazalce so med glavnimi vzroki za največ z bolniškim staležem izgubljenih delovnih dni ravno mišično kostna obolenja, pri mnogih panogah predelovalnih dejavnosti so celo na prvem mestu.

Gibanje je poleg prehrane izredno pomembno za zdravje - tako za preprečevanje mišično kostnih obolenj in srčno žilnih bolezni, kot tudi stresa ter duševnih in vedenjskih motenj. Te zdravstvene težave zaposlenih so po statistiki med najpogostejšimi in vodijo v slabšo delovno zmožljivost, poškodbe in večjo odsotnost z dela. To predstavlja problem tako za delavce (poslabšana kakovost življenja, povečana možnost za izgubo zaposlitve), kot tudi za delodajalce (slabša produktivnost, nepotrebni stroški zaradi bolniških izostankov) in zelo veliko obremenitev za zdravstveni in zdravstveno zavarovalni sistem. S staranjem delovne populacije bo po pričakovanjih za problem postajal še bolj izrazit.

Mišično kostna obolenja lahko z rednim gibanjem, pravilnim raztezanjem in krepitvijo mišično kostnega sistema preprečimo, lajšamo ali odpravimo. Zato je zelo pomembno, da se v podjetju vzpostavi gibalne odmore ter s pomočjo promocije zdravja na delovnem mestu vzpodbudi zaposlene, da se tudi izven delovnega časa redno gibajo in tako ponovno vzpostavi visoko raven telesne dejavnosti in splošne skrbi za zdravje. To, da je bila v preteklosti vsesplošna športna kultura že precej bolj razvita, dokazuje da je zeleno ugodnejše stanje ponovno možno vzpostaviti.

V projektu kot partnerji poleg Združenja kemijske industrije sodelujejo Sindikat kemične, nekovinske in gumarske industrije, Olimpijski komite Slovenije s svojimi regijskimi pisarnami, Športna zveza Ljubljane ter Nacionalni inštitut

za javno zdravje s svojimi območnimi enotami. Zaradi razpršenosti regijskih pisarn in območnih enot, se lahko aktivnosti projekta organizirajo v vseh lokalnih okoljih Slovenije, kjer so situirana podjetja. Podjetja, ki jih projekt pokriva so iz kemijske, papirne, tekstilne, živilske in gradbene panoge ter grafične dejavnosti, kar vse skupaj zajemajo 100.000 zaposlenih.

Cilj projekta je razviti celosten praktičen pristop promocije zdravja na delovnem mestu s povezovaljem podjetij in relevantnih deležnikov na

lokalni ravni (območne enote NIJZ, regijske pisarne OKS, ZVC...), ki nudijo podporo na področju razvoja zdravega življenjskega sloga.

V prvem projektu Zdravi na kvadrat se je v različne gibalne aktivnosti MigiVEČ vključilo okoli 400 zaposlenih, bodisi preko tekaških delavnic, nordijske hoje, testa hoje na 2 km, vodene vadbe ter predstavitve razteznih vaj za aktivni odmor na delovnem mestu. Vaje so bile predstavljene različnim ciljnim skupinam, glede na obliko delovnega mesta (pisarniški delavci, proizvodnja).



Slika 1: Demonstracija nordijske hoje na dnevu zdravja in gibanja, Plama d.o.o., Podgrad

Ob začetku projekta »Zdravi na kvadrat 2« je bila v 31 podjetjih predelovalne industrije izvedena anketa o gibalnih aktivnostih znotraj podjetij, kar zajema preko 10.000 zaposlenih. Ugotovljeno je bilo, da ima 16 % teh podjetij lastno športno društvo znotraj svoje organizacije, v 71 % podjetij potekajo različne gibalne aktivnosti, v 54 % pa podjetje gibalne aktivnosti tudi sofinancira. Le 16 % teh podjetij sodeluje tudi z zunanjimi športnimi društvi ali trenerjem. Že v prvem projektu se je izpostavila težava uporabe prostorov za izvajanje vadbe zaposlenih. S Športno zvezo Ljubljane smo se prijavi na javni razpis za koriščenje prostorov za gibalno vadbo, ki jih podeljuje Mestna občina Ljubljana. Do razpisov za koriščenje prostorov MOL do te točke niso bili upravičeni programi za izvajanje vadbe za odrasle. Dejstvo pa je, da je prav odrasla delovna

populacija najbolj obremenjena in izpostavljena obolenjem, ki se jih z gibanjem lahko prepreči. Na razpisu MOL smo pridobili več prostorov, kjer se je v letu 2015-2016 izvajala vadba za zaposlene iz sodelujočih podjetij v projektu. Potekala je vodena vadba, plavanje, fizioterapija, tek, joga... Ta primer dobre prakse sodelovanja gospodarstva, tako s športnimi institucijami, kot tudi z občino, bi želeli prenesti tudi na druga lokalna okolja v Sloveniji, zato spodbujamo regijske pisarne OKS oz. športne zveze po Sloveniji, da bi:

- identificirale **razpoložljive prostorske možnosti** in pripravile pregled razpisov za koriščenje lokalne infrastrukture za vadbo ter
- **kandidirale in na omenjenih razpisih pridobile prostore** in subvencije za vadbo odrasle delovne populacije.

Zavedamo se, da je le skupnostni pristop, kjer sodelujejo vsi deležniki, ki spodbujajo vadbo delovne populacije tisti, ki lahko spremeni gibalne navade zaposlenih v pozitivno smer. Hkrati pa spodbujamo OKS, da po potrebi pripravi **predlog sprememb oz. sistemskih rešitev predpisov** ali drugih aktov tako, da bo tudi za vadbo odraslih več ugodnih možnosti.

Poleg vadbe, ki je potekala v telovadnicah, organizacije nordijske hoje, teka in drugih oblik aktivnosti, so bila na dan zdravja in gibanja za podjetja vabljeni tudi športna društva, da so predstavila svojo ponudbo zaposlenim. Tu bi si želeli bolj aktivno vlogo društev, saj je bil odziv le-teh v določenih lokalnih okoljih dokaj slab. Društva, ki so na dnevih zdravja sodelovala, so se kasneje tudi povezala s podjetji za izvajanje občasne ali redne vadbe. Poleg predstavitve društev, so zaposleni na dnevih zdravja lahko preizkusili svojo telesno pripravljenost s testom hoje na 2 km ali drugimi obremenitvenimi testi. Zaposlene smo usmerjali tudi na gibalne aktivnosti, kot je Teden gibanja, Teden športa itd., ter ponudili možnost za vključitev v tekmo za sobno kolo med podjetji, kjer podjetja tekmujejo v prekolesarjenih kilometrih na sobnem kolesu

Slika 2: Športne aktivnosti na prostem ob Savinji, Celje



med mikro gibalnimi odmori. Odlična pobuda za uvajanje pozitivnih gibalnih navad je tudi projekt Pripelji srečo v službo, ki ga izvaja Urbanistični inštitut RS. S projektom spodbujajo zaposlene, da na delovno mesto kolesarijo. S formiranjem kolesarskih trojk je spodbuda med zaposlenimi še toliko večja.

## Zaključek

V marcu 2016 je bilo s splošno anketo za ugotavljanje stanja in potreb PZDM v podjetjih predelovalne industrije ugotovljeno, da si tako vodstvo, kot tudi zaposleni poleg aktivnosti za obvladovanje stresa najbolj želijo aktivnosti, kot so **skrb za zdravje hrbtenice, spodbujanje telesne dejavnosti pri delu** (npr. aktivni odmori) ter **spodbujanje telesne dejavnosti izven dela**. Od tu je možno sklepati, da povpraševanje na strani podjetij ni nič manjše, kot želja ponuditi vadbo na strani športnih društev, potrebno ju je le povezati na način, da si bosta obe strani segli v roko. Tu dobijo svojo vlogo prav taki projekti, kot je projekt Zdravi na kvadrat ter skupnostni pristop vseh deležnikov, ki lahko pripomorejo k izboljšanju vključenosti odrasle delovne populacije v gibalne aktivnosti.

Slika 3: Vodena vadba za zaposlene, Cinkarna d.d., Celje



## Šport zaposlenih – medicinski vidik

Janez Poles, Bolnišnica Topolšica, Interni oddelek

### Povzetek

Telesna dejavnost (TD) je eden ključnih dejavnikov, ki vplivajo na naše zdravje in dobro počutje, vendar raziskave kažejo, da več kot 60 % odraslih Slovencev ni dovolj telesno dejavnih. Ker odrasli kar polovico aktivnega dela dneva preživimo na delovnem mestu, so programi TD na delovnem mestu lahko idealna rešitev, s pomočjo katere se ohranja zdravje in dobro počutje zaposlenih ter hkrati tudi povečuje delovna storilnost. Negativne posledice zdravstvenega absentizma so prisotne tako pri zaposlenih kot pri delodajalcih. Da bi dosegli optimalno zdravje državljanov, še posebej zaposlenih, potrebujemo dobro in usklajeno sodelovanje medicinske in športne stroke. Avtor v nadaljevanju predstavi učinke športno rekreativne dejavnosti (ŠRD) na posamezne organe. V poglavju »Kako in koliko vaditi?« poudari potrebno testiranje pred pričetkom vadbe in opozori na kontraindikacije. Z izvajanjem programov športne rekreacije v delovnih organizacijah učinkovito blažijo in odpravljajo akutno utrujenost zaposlenih, kompenzirajo negativne učinke načina dela, povečajo produktivnost in podaljšajo aktivno delovno dobo. Nato predstavi programe ŠRD na delovnem mestu. ŠRD pridobiva vse pomembnejšo vlogo v procesu rehabilitacije zaposlenih. Dotakne se projekta »RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE Z GIBANJEM IN ŠPORTOM« in nakaže možnost premika rehabilitancev v športne klube in društva, ki pa bodo morala biti za to ustrezno certificirana, hkrati pa bo to zahtevalo tudi intenzivno in kreativno sodelovanje različnih specialistov medicinske in športne znanosti. Zaključni mislijo, da temeljni vir za obstoj ter uspešnost delovnih

organizacij ni več velika delovna površina, niti številčna delovna sila, pač pa so to ZDRAVI delavci in njihovo znanje. Kakovostnega zdravja pa brez redne ŠRD ne moremo doseči!

*Ključne besede:*

*šport, rekreacija, zaposleni, recept za zdravo življenje z gibanjem in športom*

### Uvod

Živimo v času, ko se ljudje vedno bolj oddaljujemo od narave, način življenja pogojuje vse manj gibanja, na delovnih mestih prevladuje predvsem statično in sedeče delo. V ospredje stopajo delovna obremenjenost čutil, precizno delo majhnih mišic, prisilne drže in psihični stres. Sodobni tempo življenja z zahtevnimi nalogami na posameznem delovnem mestu, hitre odločitve, dolg delovni čas in številne stresne situacije zahtevajo od posameznika poleg dobrih miselnih sposobnosti tudi odlično splošno telesno pripravljenost, da bo lahko kos vsem nalogam, ki jih mora opraviti na delovnem mestu. Neskladje med delovnimi zahtevami in zmoglostjo posameznika in se kaže kot duševna napetost in telesna izčrpanost. Kdor nima dovolj močne psihofizične kondicije, da zdrži vse pritiske in stresne situacije, lahko podleže boleznim, kar pa je neugodno tako za posameznika kot delodajalca (Ferlic, 2007). Človeški dejavnik ostaja še vedno osrednji dejavnik pri zagotavljanju uspešnosti in konkurenčnosti.

Gibanje ima kot ena osnovnih človekovih potreb velik učinek na zdravje. Dokazani so pozitivni vplivi tako na telesno kot tudi na duševno zdravje. Gibalne navade so bile opredeljene s pogostostjo, količino in vrsto tedenske športne dejavnosti ter količino ostale, vsakodnevne tedenske telesne dejavnosti (TD). Neobvladan stres je poleg pomanjkanja TD pomemben dejavnik modernega stila življenja, ki resno vpliva na poslabšanje našega zdravstvenega stanja. Stres, tako doma kot na delovnem mestu, negativno vpliva na človekovo telesno in duševno zdravje ter posledično na njegovo sposobnost aktivnega in učinkovitega vključevanja v delovni proces in druge oblike življenja. Telo in duševnost sta medsebojno neločljivo povezana in le skupaj sestavljata celoto, ki je osnova in pogoj za vse človekove dejavnosti. Premalo gibanja vodi do večjega tveganja za razvoj številnih kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, nekatere vrste raka ipd.), depresivnih stanj, nezadovoljstva z življenjem, neučinkovitosti na delovnem mestu in številnih odsotnosti z delovnega mesta, zato bi morala biti redna TD del vsakdana vsakega izmed nas v vseh starostnih obdobjih. Osnovni namen športne rekreacije (ŠR) je optimalizacija psihosomatskega statusa, preventiva, ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja, učinkovit počitek in okrevanje, vsebinsko in kulturno bogato izkoriščanje prostega časa. ŠR ima poudarek na rekreativnem oziroma razvedrilnem vidiku športa. Po mnenju Porijeve in sodelavcev (2013) "je bistvo ŠR v gibanju. Bistvo je v veselju, sreči in zadovoljstvu, ki ga gibanje prinaša. Bistvo je v zadovoljstvu s samim seboj, pa naj bo vzrok zadovoljstvu boljša telesna pripravljenost, dobro počutje, boljša samopodoba ... ali pa le skladno razvito telo in lepša zunanost. Bistvo je torej v pozitivnih učinkih gibanja na človeka kot celoto. To, kar so sekunde, metri ali točke v vrhunskem športu, to so veselje, užitek, sreča in zadovoljstvo, ki jih občuti rekreativni športnik v svoji športnorekreativni dejavnosti".

ŠR ne pomeni le merjenja moči na tekmova-lišču, ampak služi tudi kot orodje razvojnega sodelovanja, izobraževanja in socialnega vključevanja, ki je v svetu vse bolj uporabljeno in priznано. Namenjena je najširšim množicam prebivalstva ne glede na starost, spol, znanje in sposobnosti. Zaradi tega se imenuje tudi šport za vsakogar ali šport za vse. Pomeni predvsem tisto prijetno telesno aktivnost, ki človeku nudi možnost uživanja v gibanju, v naravi ali športnih objektih ali v prijetnih stikih z ljudmi, ki si tega prav tako želijo in so potrebni primerne gibalne dejavnosti. Športno rekreativna dejavnost (ŠRD) pomeni odsev predvsem v mladosti oblikovnega odnosa do gibanja in do različnih športnih aktivnosti, tako da jih vzljubimo, ob njih uživamo in tako postanejo sestavni del življenjskega sloga. Redna športna dejavnost postaja nepogrešljiva prvina kakovostnega življenja (Sila, 2000). Za krepitev in varovanje zdravja moramo biti telesno dejavni vse življenje, od otroštva do pozne starosti. Z odraščanjem pridobivamo moč, vzdržljivost in izkušnje ter se preizkušamo v številnih ŠRD. Z redno ŠRD izboljšamo naše telesno in duševno počutje, telesno držo, vzdržljivost in odpornost telesa, upočasnimo nastanek in razvoj bolezni ter omilimo simptome kroničnih bolezni. Učinkovito upočasnimo procese staranja, zmanjšamo občutek utrujenosti in povečamo samozavest (Poles, 2015).

Po Ramovšu si svoje lastno zdravje lahko uspešno krepimo z:

- zdravim in rednim prehranjevanjem brez razvad,
- pravim razmerjem med delom in počitkom,
- ravnovesjem med telesnim in duševnim naporom,
- vzdrževanjem telesne in duševne zmogljivosti ter
- pristnim stikom z naravo (Ramovš, 2003).

Le ustrezno telesno zmogljivi in psihično sproščeni lahko pričakujemo kakovostno življenje. Pomembno je, da z redno in sistematično vadbo ohranimo in celo izboljšamo raven gibalnih sposobnosti, ki pomembno vplivajo na vsebino in kakovost življenja. Poskrbeli bomo za redno, primerno intenzivno in raznovrstno ŠRD, prilagojeno posamezniku in njegovi telesni pripravljenosti.

TD je eden ključnih dejavnikov, ki vplivajo na naše zdravje in dobro počutje, vendar raziskave kažejo, da več kot 60 % odraslih Slovencev ni dovolj telesno dejavnih. Ker odrasli kar polovico aktivnega dela dneva preživimo na delovnem mestu, so programi TD na delovnem mestu lahko idealna rešitev, s pomočjo katere se povečuje delovna storilnost in hkrati ohranja tudi zdravje ter dobro počutje zaposlenih.

### Zdravstveni absentizem ni le posledica telesne nedejavnosti

Bolezni gibalnega sistema so v državah EU med poklicnimi boleznimi na prvem mestu. Gre za okvare mišic, sklepov, kit, vezi in živcev, kosti in perifernega krvnega obtoka, ki jih povzročijo ali poslabšajo predvsem delo in vplivi iz neposrednega okolja, v katerem se delo opravlja. Mehansko povzročene okvare perifernih živcev so med najpogostejšimi nevrološkimi boleznimi. Bolezni zaradi preobremenitev kit, kitnih ovojníc in kitnih narastišč spadajo med sindrome čezmernih preobremenitev tkiv in so kronične bolezni skeletnomišičnega sistema, ki nastanejo zaradi pogostih ponavljajočih se gibov pri delu. Dolgotrajno sedenje v statični držī močno obremeni mišične strukture. Poleg vratne hrbtenice, ki je pri delu z računalnikom najbolj obremenjena, je zaradi stalnega sedenja obremenjena tudi ledvena hrbtenica, pri tistih, ki veliko tipkajo, pa tudi zapestja in komolci. Ob daljšem stanju in dvigovanju bremen je največja

obremenitev ledvenokrižnične hrbtenice, kolkov in kolen. Vijačenje, obračanje ali prekladanje proizvodnih artklov povzroči dodatno obremenitev zapestij, komolcev in ramenskih sklepov. Na drugi strani pa visoko postavljene norme, zahtevne naloge, visok tempo dela, neustrezni delovni pogoji ter občasno prisoten mobing predstavljajo močne stresogene faktorje.

Zdravstveni absentizem je že več desetletij predmet intenzivnega proučevanja raziskovalcev različnih znanstvenih disciplin, saj s svojimi vzroki in posledicami sega na številna področja. Pojav zdravstvenega absentizma ni povezan le z zdravstvenim stanjem prebivalstva, ampak v veliki meri tudi z različnimi drugimi dejavniki, zlasti ekonomskimi, delovnimi, socialnimi, demografskimi, pa tudi kulturnimi. Različne študije dokazujejo, da se absentizem s starostjo zmanjšuje, da so ženske odsotne večkrat kot moški, vendar v povprečju krajši čas, da so kadilci odsotni več kot nekadilci, da je več absentizma pri telesno nedejavnih, da so manj odsotni ljudje, ki so zadovoljni s svojim delom, da se zmanjša odsotnost v času večje brezposelnosti, da je stopnja absentizma močno odvisna od tega, kakšen je odnos do tega pojava v določenem okolju (podjetju, državi).

Za vsako družbo je zdravstveni absentizem zelo pomemben zaradi številnih negativnih posledic. Te so prisotne tako pri samih zaposlenih (na prvem mestu nižji dohodek, pa tudi manjše možnosti napredovanja, nezadovoljstvo v delovnem okolju, izguba delovnih navad in spretnosti itd.) kot pri delodajalcih (neposredni stroški za plačila nadomestil, stroški za nadomestne delavce, zmanjšana produktivnost itd.) in na ravni narodnega gospodarstva kot celote (nižji bruto domači proizvod).

Najvišji odstotek izgubljenih koledarskih zadnja leta nastaja zaradi bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva, sledijo poškodbe in zastrupitve



izven dela, nato boleznih dihal, poškodbe in zastrupitve pri delu ter duševne in vedenjske motnje. Delovno okolje in medčloveški odnosi v njem so pomembni dejavniki, ki zelo močno vplivajo na zdravje zaposlenih in s tem posledično na dolžino bolniškega staleža.

Globalni trg zahteva višji nivo kvalitete izdelkov in storitev, uspešno pa preživijo le tiste sodobne delovne organizacije, v katerih morata biti fleksibilnost in inovacija nenehno prisotna. Tako temeljni vir za obstoj ter uspešnost organizacij ni več velika delovna površina, niti številčna delovna sila, pač pa so to zdravi izobraženi delavci in njihovo znanje (Vučković, 2010).

Da bi dosegli optimalno zdravje državljanov potrebujemo dobro in usklajeno sodelovanje medicinske in športne stroke. Še posebej velja to za zdravje zaposlenih. Obdobni preventivni pregledi delavcev so lahko le začetek dolgega procesa, ki vodi k izboljševanju delovnih pogojev, prilagajanju delovnih procesov ter sistematični in ciljnimi skrbmi za zdravje posameznika. Pooblaščen specialist medicine dela prometa in športa je v sodelovanju z delodajalcem dolžan opraviti ergometrijske obremenitve na posameznih delovnih mestih ter oceniti tveganje za posameznikovo zdravje. V timu s kinziologi, fizioterapevti, trenerji in specialisti posameznih medicinskih strok (kardiolog, angiolog, diabetolog, fiziater, ortoped, nevrolog, psiholog, psihoterapevt) bodo glede na specifično dejavnikov tveganja pripravili individualno prilagojen program telesne vadbe, ŠRD in sprostitvenih tehnik, ki jih bo kasneje zaposleni izvajal med delom in v prostem času. Le tako lahko dolgoročno zmanjšamo ali povsem izničimo negativne učinke delovnega procesa, izboljšamo zdravje, povečamo zadovoljstvo zaposlenih in dvignemo njihovo storilnost.

## Učinki športno rekreativne dejavnosti

Ameriška raziskava, s katero so raziskovalci (Conn, 2007) proučevali vpliv programov TD na delovnem mestu na zdravje in delovno storilnost zaposlenih, je pokazala številne pozitivne učinke ŠRD. Tako se je pri vseh zaposlenih, ki so imeli na voljo program TD povečalo zadovoljstvo z delom, manj so bili odsotni z dela, občutili so manj stresa pri delu, poleg tega se je pri njih povečala količina TD, izboljšala se je telesna pripravljenost, zmanjšalo se je tveganje za sladkorno bolezen, zaposleni pa so poročali tudi o boljšem splošnem počutju in večji kvaliteti življenja. Redna ŠRD je pozitivno povezana z zdravim načinom življenja, ker bistveno prispeva k ohranjanju, krepitvi in varovanju zdravja ter povečuje delovno storilnost (Bilban, 2002).

ŠRD na delovnem mestu vpliva tudi na organizacijsko klimo in kulturo, saj se izboljšata formalna in neformalna komunikacija med zaposlenimi, vzpostavijo se skupne norme obnašanja, izboljša se podpora v skupini ter vzdušje na delovnem mestu. Vsak od nas, neoziraje se kje, doma ali na delovnem mestu, želi biti opazen, kreativen, prilagodljiv, odziven, prodoren, vzdržljiv in uspešen. Da bi to lahko dosegli, pa mora naš duh živeti in se razvijati v sožitju z zdravim telesom.

Vsaka TD prinaša ob pravilnem izvajanju vedno pozitiven učinek, intenzivnejša vadba, kamor sodi ŠRD, pa pozitivne rezultate še poveča. Ob rednem izvajanju pomembno zmanjša dejavnike tveganja, izboljša zdravje, funkcijo telesa in duha ter kakovost življenja. Upočasnjuje razvoj ateroskleroze, izboljša arterijski krvni pretok, preprečuje tromboze in stabilizira srčni ritem. Med vadbeno populacijo je tveganje za srčno žilno smrt manjše za 20-25 %, pogostost nenadne

srčne smrti pa kar za 37 %. Tveganje za srčni infarkt in možgansko kap se ob izboljšani funkciji srca in žilja zmanjša za 50 %.

Ob rednem izvajanju ŠRD se srčna mišica odzove z boljšim maksimalnim srčnim iztisom, večjim utripnim volumnom in boljšo diastolno polnitvijo. Izboljšajo se skrčljivost levega prekata, presnovna sposobnost srčne mišice, srčno dihalna sposobnost ter funkcija lipolitičnih encimov. Pretok krvi v skeletnih mišicah je povečan, izboljša pa se tudi regulacija pretoka v centralnem živčevju. (Froelicher, 2000).

Posamezniki, ki so redno ŠRD, imajo kar za 30 % manjše tveganje za pojav sladkorne bolezni tip 2, kot telesno nedejavni. ŠRD izboljša inzulinsko rezistenco, zmanjša hiperinzulinemijo ter preprečuje trebušno debelost. Intenzivnost vadbe je v negativni povezavi z nivojem jutranjega inzulina. Vrednost HbA1c pade za 10-20 %, vrednosti jutranjega sladkorja pa so stabilne in bistveno nižje. Poleg padca vrednosti celotnega in LDL holesterola ugotavljamo porast dobrega HDL holesterola do 30 %.

Ob redni ŠRD bomo ne glede na starost in čas pričetka dosegli preoblikovanje telesa s povečanjem mišične mase in zmanjšanjem maščobnega tkiva. Mišična napetost se bo pomembno izboljšala, maksimalni obremenitveni čas se bo podaljšal, koncentracija energetskih fosfatov pa povečala. Mišice bodo sposobne učinkovito funkcionirati tudi v bolj kislem območju. Mišična moč in vzdržljivost bosta povečani. Z redno ŠRD bomo dobro nadzorovali telesno maso, odzval pa se bo tudi skelet. Kosti bodo postale močnejše, prožnejše in težje, močnejše in bolj elastične pa bodo tudi vezi. Vsi telesno dejavni bodo okretnejši, prožnejši in telesno bolj odzivni. Na delovnem mestu bodo dosegali bistveno boljše rezultate kot telesno nedejavni.

ŠRD, še posebno vzdržljivostne vaje, sproža izločanje večje količine hormonov sreče (kateholumin, noradrenalin, serotonin in betaendorfin), kar povzroči sproščanje napetosti. Vaje za vzdržljivost znižajo raven stresnih hormonov v telesu in umirijo osrednje živčevje, to pa vodi k izboljšanju duševnega ravnovesja. Telo proizvede več derivatov morfina (endorfini), kar povzroči takojšen in dolgotrajen protidepresiven učinek. To ne vodi le k izboljšanju duševnega stanja, ampak odpravlja tudi občutek zaskrbljenosti in depresijo.

Številne raziskave so pokazale zaščitni učinek ŠRD na tveganje za nastanek raka debelega črevesa in dojke pri ženskah po menopavzi. Visoko intenzivna ŠRD pa ima lahko zaščitni učinek proti raku prostate pri moških.

Redna ŠRD prepreči nastanek ali izboljša arterijsko hipertenzijo, sladkorno bolezen, debelost, bolezni gibal, anksioznost in depresijo ter zmanjša tveganje za rakasta obolenja (debelo črevo, prostata, dojka). Ima tudi ugoden vpliv na osteoporozo, artritis, zaprtje, razpoloženje, erektilno disfunkcijo, nespečnost ter premenstrualni in pomenopavzalni sindrom. S pozitivnim vplivom na profil krvnih maščob, krvni tlak, telesno maso, inzulinsko rezistenco in vnetne faktorje ima močan antiaterosklerotični učinek, z vplivom na krvne ploščice, fibrinolizo, fibrinogen in viskoznost krvi pa antitrombotični učinek. Ugotavljajo tudi antiaritmični učinek, ki je posledica vpliva na tonus vagusa, adrenergično aktivnost in variabilnost FSU. Pri bolnikih z ishemično boleznijo srca je zelo pomemben antiishemičen učinek, ki je posledica zmanjšane potrebe srčne mišice po kisiku, izboljšanega koronarnega pretoka in endotelijske disfunkcije ter spremenjene presnove v perifernem mišičju.

Za družbo predstavlja ŠRD pomembno sredstvo za zmanjševanje izdatkov za javno zdravstveno blagajno, saj učinki kakovostne telesne vadbe zmanjšujejo obolevnost, ob pojave morebitne bolezni ali poškodbe, pa je čas okrevanja bistveno krajši. Za posameznika tako redna ŠRD pomeni ohranjanje telesnega, duševnega, čustvenega in socialnega zdravja, socialno vključevanje, zmanjšanje stroškov zdravljenja in ohranjanje ustvarjalne življenjske energije (NP športa v RS 2014-23).

Z redno ŠRD izboljšamo naše telesno in duševno počutje, telesno držo, vzdržljivost in odpornost telesa, upočasnimo nastanek in razvoj bolezni ter omilimo simptome kroničnih bolezni. Učinkovito upočasnimo procese staranja, zmanjšamo občutek utrujenosti, povečamo samozavest in delovno storilnost. Pri zmerni ŠRD se nekoliko spotimo, zadihamo in zmerno pospešimo srčni utrip. Prilagojena mora biti sposobnostim posameznika in hkrati tako intenzivna, da omogoča napredek in izboljšanje funkcionalnih sposobnosti.

### Kako in koliko vaditi?

Za izboljšanje telesne pripravljenosti, ki bo človeku omogočila bolj aktivno življenje, lažje opravljanje vsakdanjih delovnih obveznosti in dejansko izpolnila vse pozitivne učinke gibanja na zdravje, je potrebna obsežna, pogosto tudi bolj zahtevna telesna oziroma športna dejavnost. Seveda je pomembno poudariti raznovrstnost športne dejavnosti in nujnost postopnega povečevanja zahtevnosti (količine, intenzivnosti, pogostnosti) vadbe. Novejša priporočila za zdravju koristno vadbo poudarjajo vidik intenzivnosti in trajanja (količine) vadbe. Študije kažejo, da že TD nizke intenzivnosti pripomore k zmanjšanju obolevnosti, zlasti pri kroničnih obolenjih in umrljivosti (Ažman, 2005). Pri ohranjanju in

izboljšanju stopnje zdravja ima značilno vlogo že dejavnost, ki je manjša od aerobne vzdržljivosti, ki je potrebna za povečano sposobnost srčno-žilnega sistema (Mišigoj Durakovič, 2003).

### Absolutne kontraindikacije za športno rekreativno dejavnost

1. Napredujoče slabšanje tolerance na napor ali dušenje v mirovanju v zadnjih 3 do 5 dneh
2. Pomembna ishemija pri naporu pod 2 MET ali pod 50 W
3. Nekontrolirana sladkorna bolezen
4. Akutna sistemska bolezen ali vročično stanje
5. Sveža embolija
6. Tromboflebitis
7. Aktivni perikarditis ali miokarditis
8. Srednje huda in težka aortna stenoza
9. Regurgitacijska valvularna bolezen, ki potrebuje operativni poseg
10. Srčni infarkt pred 3 tedni
11. Novo nastala atrijska fibrilacija

Pred načrtovanjem ŠRD moramo določiti posameznikovo telesno zmogljivost in opredeliti varno območje frekvence srčnega utripa (FSU). Upoštevali bomo stanja, ki ne dovoljujejo obremenitvenega testiranja ali izvajanja ŠRD. Posamezniki opravijo obremenitveni test na tekočem traku ali kolesu. Uporabimo lahko tudi enostavnejše teste kot so: submaksimalni test 6 minutne hoje, Cooperjev test ali test hoje na dva kilometra. Enostaven, zanesljiv in dobro ponovljiv je POLAR-jev Fitnes Test, ki nam izračuna fitnes index ter opredeli varno območje FSU.

ŠRD naj vsebuje 50 % vaj za vzdržljivost, 25 % vaj za moč in 25 % vaje za gibljivost ter elastičnost. Poskrbeli bomo tudi za vaje za ravnotežje. Če želimo ohraniti in krepiti svoje zdravje, odrasli potrebujemo vsaj 30 minut zmerne TD aerobnega tipa pet dni v tednu ali vsaj 20 minut intenzivne TD aerobnega tipa tri dni v tednu. Lahko pa izvajamo tudi kombinacijo zmerne in intenzivne TD aerobnega tipa. Tako lahko priporočila dosežemo s 30 minutno hitro hojo dva dni v tednu in 20 minutnim tekom druga dva dni v tednu. TD aerobnega tipa lahko izvajamo tudi v več krajših sklopih, ki pa morajo biti dolgi vsaj 10 minut.

Poleg tega moramo odrasli vsaj dvakrat na teden izvajati tudi vaje za mišično moč in vzdržljivost. Priporoča se izvajanje 8 do 10 vaj za vse večje mišične skupine (noge, roke, ramena, trebuh, zadnjica, hrbet). Vaje bomo izvajali dva ali več dni v tednu, ki naj ne bodo zaporedni. Za najboljši učinek vaj za moč priporočajo breme oziroma utež, s katero lahko izvedemo 8 do 12 ponovitev.

Če želimo povečati koristi za zdravje, potrebujemo 60 minut zmerne TD aerobnega tipa pet dni v tednu ali pa 30 minut intenzivne TD aerobnega tipa pet dni v tednu. Lahko pa izvajamo tudi kombinacijo zmerne in intenzivne dejavnosti aerobnega tipa. Poleg tega moramo vsaj dvakrat na teden v svojo TD vključiti tudi vaje za mišično moč in vzdržljivost. Nikoli ne smemo pozabiti na vaje za ravnotežje.

Za populacijo starosti od 18 do 64 let WHO svetuje najmanj 150 min zmerne ali 75 min intenzivne TD tedensko ali ustrezno kombinacijo. Vložek aerobne aktivnosti mora trajati najmanj 10 min. Za večji učinek na zdravje priporočajo 300 min zmerne ali 150 min intenzivne TD tedensko oz. ustrezno kombinacijo. Vaje za krepitev večjih mišičnih skupin je potrebno izvajati najmanj 2 krat tedensko.

Aerobne TD ohranjajo in izboljšujejo splošno vzdržljivost. Med aerobne TD štejemo: hitro hojo, nordijsko hojo, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, gornišstvo, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobiko, košarko, nogomet.

Med vaje za mišično moč in vzdržljivost sodijo dejavnosti, kot so dvigovanje bremen, nošenje bremen, plezanje, vaje z utežmi in vaje v fitnesu. S temi vajami varujemo tudi sklepe pred poškodbami.

TD moramo prilagoditi svojim telesnim zmožnostim in zdravstvenemu stanju, z vajami pa nikoli ne smemo pretiravati. Priporočljivo je začeti z manjšimi količinami TD, potem pa v skladu z našimi sposobnostmi le-to postopoma povečevati. Pri začetnih korakih bo v veliko pomoč tudi izbira aktivnosti, ki nam je v veselje in v kateri uživamo.

Pred vsako TD se ogrejemo, ob koncu vadbe pa sprostimo in z razteznimi vajami umirimo naše telo. Ker ob TD izgubljammo tekočino, vedno poskrbimo tudi za ustrezno nadomeščanje. Za vadbo se bomo odeli v primerna športna oblačila in obutev. Pri izvajanju vsake TD v zaprtih prostorih, naravi ali urbanih okoljih poskrbimo za varnost, da ne bi prišlo do nepotrebnih poškodb.

### Športno rekreativna dejavnost v delovnem okolju

ŠR je proces, ki ohranja in podaljšuje življenjske funkcije človeka in je hkrati usmerjena v ohranjanje in razvoj njegovih proizvodnih in ustvarjalnih sposobnosti. Z vadbo ohranjamo in pridobivamo telesno kondicijo, izboljšujemo motorične in funkcionalne sposobnosti in zdravje. Vadba nosi v sebi elemente razvedrila in sprostitve. Je

aktiven počitek in sprostitev od naporov dela. Organizirana vodena vadba za zaposlene je namenjena: sprostitelnemu in razvedrilnemu vplivu na zaposlenega, izboljšanju osnovnih in specialnih sposobnosti zaposlenega, dvigu psihofizičnih sposobnosti zaposlenega na višjo raven, povečanju produktivnosti dela, zmanjšanju števila poškodb in nesreč pri delu, povečanju motivacije za delo, izboljšanju in ohranjanju pozitivnega zdravstvenega stanja zaposlenih, ohranjanju in izboljšanju socialnih vezi ter v pozitivnem smislu učinkuje na medsebojne odnose v podjetju, prekinitvi monotonijskega dela ter zmanjšanju pojavov psihične in fizične utrujenosti.

Sodobna tehnologija, visoka raven industrializacije in avtomatizacije proizvodnje vse pogostejše zahtevajo, da se v proces dela vključujejo ustrezni programi ŠR, ki pa morajo biti v celoti usklajeni s specifičnostjo delovnega mesta, pogoji proizvodnje, zdravstvenim stanjem in delovno sposobnostjo zaposlenega. Programi ŠR v procesu dela imajo osnovo v znanstveno-teoretičnih in metodoloških: kinezioloških, biološko-medicinskih, psihofizioloških, ergonomskih, ekonomskih ter drugih znanstvenih dognanjih in zakonitostih. Številne raziskave in dobre prakse so v razvitih industrijskih družbah potrdile upravičenost in učinkovitost programov ŠR v delovnem procesu.

V delovnih organizacijah se tudi pri nas čedalje bolj zavedajo, da brez zdravih in produktivnih delavcev ne morejo uspeti. Intenzivno iščejo načine kako najti ravnotežje med produktivnostjo ter zdravim in varnim delom, ki bo zagotavljalo, da bo delavec vso svojo, kot kaže, vedno daljšo delovno dobo sposoben opravljati svoje delo na pričakovani ravni. Zato izbirajo različne oblike programov TD. Nekatere organizacije zaposlenim omogočijo TD v okviru delovnega časa in na delovnem mestu. Določen prostor

opremijo s fitnes napravami, znotraj delovne organizacije uredijo športna igrišča, na sestanke izven delovne organizacije pa se delavci vozijo s kolesi. Zaposlenim omogočijo brezplačno vadbo izven delovnega časa pri različnih športnih klubih (vadba aerobike, pilatesa, vadba na fitnes napravah, igranje košarke, odbojke, nogometa), ali pa zaposlene spodbujajo, da se v popoldanskem času družijo glede na športno dejavnost, ki jih veseli (tekaška, kolesarska ali pohodniška skupina), organizacija pa jim krije določene stroške (prijavnine na tekmovanja, nakup opreme, najem dvorane, najem trenerja...). K ŠRD zaposlene spodbujajo s pomočjo spletnih programov, sms sporočil, plakatov in tiskanega gradiva.

Z izvajanje programov ŠR zaposleni učinkovito blažijo in odpravljajo akutno utrujenost, kompenzirajo negativne učinke načina dela, povečajo produktivnost in podaljšajo aktivno delovno dobo. Na podlagi sodobnih spoznanj in praktičnih izkušenj z uvajanjem aktivnega odmora na delovnem mestu, rezultatov pregledov zdravstvenega stanja zaposlenih, analize organizacijskih, mikroklimatskih in tehnoloških možnosti, analize subjektivne ocene s strani delavcev, vrste in značaja dela ter obremenitev v procesu dela so izoblikovali 10 petnajstminutnih modelov ŠRD: odbojka, badminton, mali nogomet, rusko kegljišče, namizni tenis, hoja, metanje žoge v koš, pikado, nogometni tenis in balinanje.

Struktura programa ŠR na delovnem mestu obsega več različnih programov vaj:

**Program uvodnih vaj** – zaposleni ga izvajajo pred pričetkom dela in traja 7 do 10 min. Sestavljajo ga posebno izbrane vaje, ki stimulirajo funkcijo organizma (predvsem mišično-živčnega sistema) in pospešijo uvajanje v delo.

**Program v rednih odmorih** – izvajajo ga v bližini delovnega mesta (v krogu proizvodnih hal ali na posebej urejenih prostorih v neposredni bližini delovnega mesta) in traja 10 do 15 min. Vsebina programa je različna in vsebuje hojo, elemente športnih iger, zabavno rekreativne igre ali vaje za oblikovanje telesa. Program ŠR v rednem odmoru je usmerjen v preventivo, odpravljanje in blaženje kronične utrujenosti, težav in motenj značilnih za proces dela.

**Program v posebnih odmorih** – uporablja se v odvisnosti od števila posebnih odmorov, ki jih narekuje značaj, vrsta, obseg in intenzivnost dela in najpogosteje traja 7 do 10 min (en odmor). Vsebina programa je odvisna od tega ali ga izvajajo na delovnem mestu ali izven njega. Najpogosteje so to korektivno-kompenzatorne vaje (na delovnem mestu) ali druge vsebine ŠRD kot v programu v rednih odmorih (izven delovnega mesta).

**Mini program vadbe** - zaposleni ga izvajajo individualno, traja 1,5 do 2 min, ponavljajo pa ga 6 do 7 krat. Vsebino sestavljajo 2 do 3 posebej izbrane vaje s katerimi v odgovarajočem ritmu in zaporedju obremenjujejo in sproščajo posamezne mišične skupine. Na ta način ciljano preprečujejo, blažijo in odpravljajo motnje in težave značilne za posamezna delovna mesta.

**Program ob zaključku dela** – izvajajo ga v posebej pripravljenih objektih z vsjo ustrežno opremo za izvajanje posameznih programskih vsebin in traja 30 do 60 min. Vsebine so različne od fizioterapevtskih storitev, vaj relaksacije, masaže in avtogenega treninga. Redno izvajanje programa pomembno zmanjša akumulirano utrujenost, odpravlja napetost in mišične bolečine ter učinkovito izboljša regeneracijo.

## Rehabilitacija in športno rekreativna dejavnost

Po preboleli bolezni ali poškodbi je rehabilitacija še kako pomembna. Biti mora takojšnja, celovita (telesna, duševna in socialna) in praviloma doživljenjska. Le tako bomo lahko odpravili posledice bolezni ali poškodbe, rehabilitirancem izboljšali kakovost življenja, povrnili samozavest, moč in vzdržljivost ter jih uspešno vrnili v delovni proces. Zaradi spremenjenega pravilnika o napotitvah na rehabilitacijske programe in mencanja z reformo zdravstva pa bolni ali poškodovani po končanem akutnem zdravljenju nerazumno dolgo čakajo na rehabilitacijo, ki jo sicer še vedno realizirajo na fizioterapijah v zdravstvenih domovih, zasebnikih in v zdraviliščih. Učinek takšne odložene rehabilitacije pa nikakor ni optimalen.

Kot svetla nit se že šestnajsto leto preko Slovenije razpreda projekt »RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE Z GIBANJEM IN ŠPORTOM«, ki naj bi vsebinsko povezal prebivalstvo Slovenije z mrežami osnovnega zdravstva in športnih društev. Z udejanjenjem nacionalnega projekta se tako ponuja možnost slehernemu prebivalcu Slovenije optimalno v interesu lastnega zdravja koristiti potencialne zdravstvenih in športnih kapacitet. V določeni meri zdravi to že počenjajo v preventivne namene, manj in slabo organizirano pa bolniki, ki bi v procesu rehabilitacije to še kako potrebovali. Ekonomske razmere ter zaostrovanja pri napotitvah v zdravilišča so nedvomno pravi vzvod, ki bi moral že v bližnji prihodnosti povzročiti premik rehabilitirancev v športne klube in društva, ki pa bodo morala biti za to tudi ustrezno certificirana. Zdravnik bo takrat imel možnost bolnika z določenim zdravstvenim problemom z »napotnico« napotiti na rehabilitacijo v določeno športno društvo. Organizirano in dogovorjeno, in ne tako

kot danes, ko zadeve tečejo le v nekaterih okolišjih zaradi entuziazma posameznikov bodisi iz zdravstvenih ali športnih krogov. Seveda bo to zahtevalo tudi intenzivno, poglobljeno in kreativno sodelovanje različnih specialistov medicinske in športne stroke.

Različne bolezni v procesu rehabilitacije zahtevajo tudi različne pristope. Vedno moramo paziti, da z neustrezno TD ne bi povzročili dodatne škode na zdravju. Srčni bolniki bodo med vadbo uporabljali monitorje srčnega utripa (pulzne ure) in pazili na varne meje FSU, ki jih bo na podlagi rezultata obremenitvenega testiranja predpisal kardiolog. Tistim s prizadetostje gibalnega sistema bo vadbo predpisal fiziater ali kineziolog. Sprva bodo vsi vadbo izvajali pod nadzorom fizioterapevta, nato pa jo bodo postopno intenzivirali ter prešli na izvajanje ŠRD.

Redna ŠRD nas sprošča, psihično stabilizira, izboljša telesno zmogljivost ter dviga kakovost življenja. Izbirali bomo med aerobno dinamičnimi športi - hojo, nordijsko hojo, tekom, kolesarjenjem ali plavanjem. Nekateri bodo raje igrali tenis, badminton ali golf, spet drugi vadili v fitnesu. ŠRD, ki vsebuje elemente igre v smislu psihosocialnega in ne zgolj fizičnega zdravja, je veliko več kot samo gibalna aktivnost.

## Zaključek

Redna ŠRD je pozitivno povezana z zdravim načinom življenja, ker bistveno prispeva k ohranjanju, krepitvi in varovanju zdravja ter povečuje delovno storilnost. Z njo lahko dolgoročno omilimo ali povsem izničimo negativne učinke delovnega procesa, izboljšamo zdravje, povečamo zadovoljstvo in kakovost življenja zaposlenih. Intenzivnost ŠRD moramo prilagoditi posameznikovim telesnim zmožnostim in zdravstvenemu stanju, z vajami pa nikoli ne smemo

pretiravati. Priporočljivo je začeti z manjšimi količinami TD, potem pa v skladu s sposobnostmi le-to postopoma povečevati. Pri začetnih korakih bo v veliko pomoč tudi izbira aktivnosti, ki je posamezniku v veselje in v kateri uživa.

Pred vsako vadbo se ogrejemo, ob koncu vadbe pa sprostimo in z razteznimi vajami umirimo naše telo. Ker ob TD izgublamo tekočino, vedno poskrbimo tudi za ustrezno nadomeščanje. Za vadbo se bomo odeli v primerna športna oblačila in obutev ter poskrbeli za varnost, da ne bi prišlo do nepotrebnih poškodb.

Skrb za zdravje zaposlenih mora postati vodilo vsakega delodajalca. Zaposlenim morajo omogočiti ŠRD na delovnem mestu, organizirati aktivne odmore, urediti igrišča znotraj proizvodnih hal ter v sodelovanju z interdisciplinarnimi timi strokovnjakov medicine in športa, optimalno poskrbeli za zdravje zaposlenih.

Upam in želim, da bo projekt »RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE Z GIBANJEM IN ŠPORTOM« končno zaživel v celoti, prekril in povezal Slovenijo, združil medicinsko in športno stroko, predvsem pa zagotovil vsem državljanom odprto pot do raznovrstne, organizirane in vodene ŠRD tako v preventivne kot rehabilitacijske namene.

Ob koncu se moramo spomniti še na misel Vučkovića, da so temeljni vir za obstoj in uspešnost delovnih organizacij ZDRAVI delavci in njihovo znanje. Kakovostnega zdravja pa brez redne ŠRD ne moremo doseči!

## Literatura

1. Ažman, D. (2005). Gibanje je življenje – za vse življenje. V H. Berčič (ur.) Šport starejših za danes in jutri: Strokovni posvet, (str. 15-18). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor za šport.
2. Bilban, M. (2002). Dejavniki, ki vplivajo na pojavnost bolniškega staleža, Delo in varnost, revija za varnost in zdravje pri delu in požarno varnost, Ljubljana
3. Conn, V.S., Hafdahl, A.R., Cooper, P.S., Brown, L.M., Lusk, S.L. (2009). Meta-analysis of Workplace physical Activity interventions. *Am J Prev Med* 2009;37(4):330-339.
4. Ferlic, J. (2007). Športna rekreacija in vpliv na storilnost. Diplomsko delo, Kranj, Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.
5. Froelicher, V.F. (2000) *Exercise and the heart*. Philadelphia, W.B. Saunders
6. Mišigoj Duraković, M. (2003). Telesna vadba in zdravje. Znanstveni dokazi, stališča in priporočila zveze društev športnih pedagogov Slovenije: Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije: Zagreb: Kineziološka fakulteta.
7. Poles, J. (2015), Šport starejših-medicinski vidik, V M. Bučar Pajek (ur.), Kongres športa za vse, (str. 44-52), Ljubljana: Olimpijski komite, Združenje športnih zvez
8. Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
9. Planinšek, S. (2014), Povezanost gibalnih navad z nekaterimi kazalci telesnega in duševnega zdravja odraslih slovencev, Doktorska disertacija, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
10. Ramovš, J.(2003), Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka.
11. Sila, B. (2000). Šport – rekreacija – osnovni pojmi. Lepota gibanja. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
12. Sila, B. (2010), Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. Šport – revija za teoretična in praktična vprašanja športa; št. 1-2 Priloga: 94-99
13. Vučković, R. (2010). Obvladovanje zdravstvenega absentizma – Izziv za družbo, V D. Kos (ur.), Zdravstveni absentizem v Sloveniji (str. 10-21), Ljubljana: Zavod za zdravstveno varovanje Slovenije

Pridobljeno z medmrežja:

1. Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014-2023, Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, pridobljeno 12.09.2016 s [https://e-uprava.gov.si/e-uprava/zakonodajalskanje.euprava?zadeva\\_id=4362](https://e-uprava.gov.si/e-uprava/zakonodajalskanje.euprava?zadeva_id=4362)
2. Programi sportske rekreacije u procesu rada, pridobljeno 11.09.2016 s <http://savremenisport.com/teorija-sporta/sportska-rekreacija/11/315/programi-sportske-rekreacije-u-procesu-rada>
3. Razgibajmo se tudi v službi, pridobljeno 11.09.2016 s <http://www.iri-j.si/index.php/zanimivo/novice/152-razgibajmo-se-tudi-v-sluzbi>
4. Telesna dejavnost v starosti od 18-64 let, pridobljeno 10.09.2016 s [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html)



# Kreativno partnerstvo: Management gospodarskih organizacij – športna društva – zaposleni – stroka medicine

**Ciljna skupina : 900 000 zaposlenih v sloveniji**

**Janez Matoh**, Zveza društev upokojencev Slovenije

## Povzetek

Ustvarjalna energija prebivalcev Slovenije je pomembna strateška svojina osebnih in nacionalnih razsežnosti. Pomembno središnico pa tvorijo prav aktivni in zaposleni prebivalci Slovenije.

Gibalna kultura, rekreacija in šport so pomembni dejavniki plemenitenja duha in telesa.

To vrstne tudi pomembne sinergijske učinkovine v partnerskem krogotoku med zaposlenimi, gospodarskimi subjekti, mrežo športnih organizacij, strok medicine in kineziologije ter krovne gospodarske asociacije pa uravnavajo možnosti in izraznosti potrebnih vsebin v substancah aktivnega in kakovostnega življenjskega sloga vseh zaposlenih.

Vsem deležnikom teh procesov pa ponujajo tako uravnoteženje pravic- pričakovanj kakor tudi njih obveznosti.

Globalna ciljna projekcija teh vsebinskih namer pa se ob udejanjanju partnerskih pogojev rezultira v celostnih ustvarjalnih energentih zaposlenih prebivalcev Slovenije.

*Ključne besede:*

*Kakovosten življenjski slog zaposlenih celostno oplaja njih vitalno ustvarjalno energijo!*

## Uvod

Človek je naše največje bogastvo in ciljni horizont vseh ustvarjalnih dobrin!

Ustvarjalno življenjsko obdobje mora sproščati vso izvorno in tudi potrebno življenjsko energijo duha in telesa, da lahko »vnovčimo« ozaveščeni, motivirani, interesno naravnani, usposobljeni, ambiciozni in kvalificirani sprejemati izzive- ustvarjanja: obstoja –delovanja-kreativnosti –inovativnosti in sočasnega plemenitenja procesno timskega ustvarjalnega dela tudi po meri strategij – poslovnih ciklusov in preseganja celovitih strukturnih ciljev.

Za dosego željenega pa je potrebno nenehno razvijati ustrezne potenciale informiranja, oza-veščanja ,animacije, plemenitenja znanj in zagotavljanja pogojev ter strukturiranja specifičnih izvajalsko uporabnih vsebin domiciliranih v vseh potrebnih partnerskih okoljih za obravnavano področje gibalne kulture ,rekreacije in športa zaposlenih prebivalcev Slovenije.

**Gospodarske organizacije** v domeni poslovnih ciljev imajo svojo »tehnološko specifikko« strukturirano skladno z lastno procesno vsebino, ki je ustrezno krmiljena v smeri posameznih tudi parcialnih ciljev.

V tej tehnološki specifikah nahajamo tudi številna sredstva in »orodja za delo«. Ob energiji potenciala zaposlenih se nahajajo tudi materialne zvrsti »proizvodnih« energentov od elementarnih vsebinskih karakteristik do asociativne umetne inteligence v programski opremi robotike.

Zaslediti je tudi v številnih uspešnih gospodarskih organizacijah, da polagajo potrebno izjemno pozornost pri plemenitenju aplikativnih znanj sodelavcev. Prav tako tudi z ciljno usmerjeno ustvarjalno energijo sledijo novim dosežkom tehnologij in plemenitenju aplikativne nadgradnje njihovih tehnoloških procesno ustvarjalnih poti.

Tudi iz letnih kazalcev uspešnosti teh gospodarskih subjektov je moč razbrati dokaj velike finančne vložke za sledenje sodobnim trendom uporabnih tehnologij in posledično tudi konkurence na trgu.

V številnih okoljih v gospodarstvu pa izostaja ali pa je prisoten hierarhično vzorčno sistemski vložek v potrebno, ustrezno in primerno fizično pripravljenost vseh zaposlenih v kontekstu enciklopedičnega pojma »TELESNA KULTURA« zaposlenih; gibanje, rekreacija in športne aktivnosti.

V okoljih kjer management sistemsko plemeniti z »poslovnimi vložki« energente »duha in telesa« svojih sodelavcev so zaznane številne kompleksne tudi poslovne učinkovine v integralnih krivuljah celovite uspešnosti organizacije.

Nekatere ekonomske kategorije je moč zaznati v tovrstnih okoljih z željeno dodano vrednostjo ustvarjanja: učinkovitost, storilnost, odličnost, preseganje načrtovane vrednosti, zmanjšanje števila bolezenskih dni, zdrav in sposoben zagotavljati procesno in individualno dodano

vrednost v delovnih procesih, podoživljanje bogatega naboja psihosocialnih vsebin in njih pozitivnih posledic.

Tudi psiho socialni elementi posredno pomembno vplivajo na spremljajoče ekonomske kazalce: redno gibalno športno aktivni sodelavci so pozitivno ustvarjalno motivirani, po potrebi tudi solidarni, timsko naravnani, negujejo pomembno svojino pripadnosti podjetju, čutijo potrebo po sproščanju celostne ustvarjalne energije, po druženju in še in še.

Tudi zgledno vključevanje in druženje vodstvenih struktur zaposlenih v programske vsebine gibanja, rekreacije in športa povezuje in utrjuje celovite medsebojne odnose.

Dobri zgledi jih tudi ustrezno motivirajo, refleksno samoiniciativno postopno sistematično skrbijo za svoje celostno zdravje in kakovosten življenjski slog, postajajo tudi zgledni v svojem osebem in družinskem okolju.

Takšni sodelavci so predani, zaupajo, cenijo in spoštujejo svojo hierarhijo, ter so pozitivno kreativno soustvarjalni .

11. Kongres športa za vse se je strukturno tematsko lotil področja »telesne kulture« zaposlenih v Sloveniji tudi zato, da posamezne »partnerje« tega procesa informira in usmeri interese, ki naj bi botrovali nadaljnemu plemenitenju neposrednih vsebin in sodelovanju v korist vseh deležnikov.

V pristopu za okolja managementa bi veljalo, da se okolja ki tovrstnih sistemskih izkušenj še nimajo, ustrezno informirajo v okoljih primerov dobrih praks in da v svoji organizaciji informativno in delno tudi strokovno ugotovijo stanje delavcev za to področje (anketa –testiranje ).

Pristojna oseba pa bi nato pristopila k zbiranju informacij v lokalnem okolju kar zadeva ponudbo organizirane vadbe za posamezno ciljno skupino zaposlenih. Po uskladitvi vsebin pa se gospodarska organizacija dogovori za neposredno programsko sodelovanje z izbranim ŠD.

Priporoča se tudi promoviranje aktivnosti iz programov »telesne kulture v naravi« v vseh štirih letnih časih. Aktivni oddihi - priprave na njih.

Enciklopedija tem po programu ozaveščanja; zdrava prehrana, preventivni pregled, osebna preventiva, jutranja vadba, oprema – rekviziti itd.

V specifičnih gospodarskih okoljih kjer je smotrno in smiselno integrirati v delovne procese »kompenzacijsko vadbo« je možno tudi strokovno sodelovanje z Institutom za šport pri FŠ.

Verjamemo in želimo, da bo kar največ »Letnih poslovnih izkazov« opremljenih tudi z podatki vložkov »dodane vrednosti« za celovito ustvarjalno energijo vseh vaših sodelavcev.

**Športna društva** v Sloveniji združujejo svoje interese, znanja, pogoje in potrebe v 7500 društvih in klubih. Delujejo v vseh 212 občinah in ob strokovnem in prostovoljnem delu ustvarjajo skladno z interesi prebivalcev v lokalnih okoljih. Pokrivajo interese od – 9 mesecev do 100+.

Krovna organizacija slovenskega športa OKS-ZŠZ in partnerji Foruma športa za vse skušamo preko mreže športnih asociacij usmerjati programske pobude za društvena izvajalska okolja.

Želimo si ,da se na terenu povežejo interesi potrebe in možnosti aplikativnega partnerstva med gospodarskimi organizacijami in ponudniki izvajalci to so pa športna društva in klubi.

Potrebna je tudi iniciativa ponudnikov, da s predstavitvijo in samo promocijo predstavijo vodstvom gospodarskih organizacij programsko ponudbo in da morda nudijo pri analizi stanja tudi strokovno pomoč (anketa – testiranje – nasvet – usmerjanje v zvrst vadbe).

Posebna pozornost pa naj velja z strani društev in klubov zaposlenim v gospodarskih organizacijah z informacijami, primeri dobrih praks, dnevi odprtih vrat za zaposlene, ponudbe na spletnih straneh društev in v lokalnih medijih.

Športna društva kot ponudniki morajo poskrbeti tudi za kar najboljše interesno počutje vadečih zaposlenih in ponuditi programe »po meri« njihovih zmožnosti in varnosti zdrave vadbe.

To partnerstvo je potrebno skladno z interesi in možnostmi kreirati neposredno in letno tudi nadgrajevati. Tudi družinski člani zaposlenih so lahko zanimiva ciljna skupina v nadaljevanju.

Športna društva naj bi spodbujala in logistično podpirala podjetja tudi s programi športno družabnih vsebin, aktivnosti v naravi in raznolikih lokalnih tekmovanj med podjetji.

Društva in klubi bi morali namensko zagotoviti svoj organizacijski in strokovni vložek v to partnerstvo saj gre za tržno nišo, ki bi društvom in klubom omogočala pridobivanje stalnih virov prihodka za društveno delovanje in razvoj ustreznih pogojev.

Tudi tovrstna partnerstva z gospodarskimi subjekti bi lahko odpirala društvom še kakšne druge možnosti sodelovanja.

Športne zveze občin in tudi Regijske pisarne bi na terenu v pomoč društvom morale celostno to interesno področje povezovati z celotnim okoljem gospodarstva v lokalnih okoljih.

**Zaposleni v slovenskem gospodarstvu** so strateška ciljna skupina tega programa.

Enciklopedična, možna paradigma zaposlenih v Sloveniji lahko vsebuje tudi številna raznoterastanja kot n.pr.: nezdrav življenjski slog, nezdrava in nepravilna prehrana, neustrezne gibalne navade, trajnejše biološke tenzije v delovnem procesu, posledice dolgoletnih stereotipnih in organizmu v delovnem procesu neprijaznih stanj in njih posledic, psihofizične stresne situacije, osebne socialne stiske in poškodovan pozitivni miselni vzorec ter ostale osebne specifične.

Tudi vsaj nekatere od naštetih in aktualnih predpostavk morajo biti z vsebinskimi vzvodi ustrezno uravnavane in umeščene v učinkovine parcialnih tretmajav v dobro zaposlenih.

Ob neupoštevanju številnih elementov možnega zatečenega se ni mogoče izogniti tudi sinergiji slabega ob sicer parcialno kar najboljših namerah.

Potreben bo in je ustrezen distribuiran intelektualni napor vseh deležnikov, da tudi del zaposlenih po potrebi primerno ozaveštuje o življenjski nuji po gibanju, rekreaciji in športu.

Scenariji in interpreti so zelo različni. Izhodiščno so pomembne osebne informacije o potrebi, možnostih, vrsteh in pogojih koriščenja teh programov. Mreža medijev od internih dalje... Pomembna je tudi animacija vodstev v neposrednih delovnih okoljih.

Nadalje je korektno neposredno svetovanje in napotitve k telesni aktivnosti-vadbi s strani osebnih zdravnikov v okoljih ZD.

V okviru večjih gospodarskih organizacij pa še doktrinarno vsebinsko s strokovno interpretacijo

zdravnikov medicine dela in športa (Napotki za vadbo, primer Lek).

Lokalna društva in klubi morajo permanentno večplastno informirati in animirati tudi s predstavitvami primerov dobrih praks okolja zaposlenih. Prospektna ponudba programov.

Vse skicirane zvrsti aktivnosti se morajo tudi rezultirati v okoljih zaposlenih v njihovih miselnih vzorcih, potrebah po gibanju in vložku svojega časa in volje za osebno vključevanje v organizirane in neorganizirane oblike vadbe in raznoterih telesnih aktivnosti.

**Sindikalne organizacije** bi morale povzeti globalno sceno usmerjanja zaposlenih v programe vadbe in uspodbujanje managementa za pokrivanje stroškov izvajanja programov.

**Reprezentativni sindikati** bi pa v svoja pogajalska stališča z državo morali ob prehrani, prevozu in odmoru dodati tudi sistemsko kvoto sredstev za pokrivanje stroškov organizirane vadbe zaposlenih.

Tudi globalna okolja kot sta GZS in OZS bi morala ustrezno animirati zaposlene v Sloveniji, ter izzvati vodstva organizacij, da sistemsko vlagajo v energente duha in telesa zaposlenih v Sloveniji.

**Stroka medicine je pomemben strokovni partner in dejavnik v procesiranju teh vsebin za vse deležnike. Nazivno »medicina dela in športa« pokriva ob stroki kineziologije to področje.**

Pričakovati je potrebno interpretacijo statističnih kazalcev psihofizičnega stanja zaposlenih po posameznih nivojih in ciljnih namer.

Tovrstno skeniranje stanj v podjetjih z interpretacijami trendov in posledic bi dodatno utrdilo »poslovno namero« pri vodstvih podjetji za investiranje v dodano vrednost in plemenitenje energentov duha in telesa vseh zaposlenih.

Ti vložki bi poslovno gledano morali biti deležni selektivne pozornosti tudi v gospodarskih okoljih kjer so investirani celo napori za preživetje organizacije. Torej imamo opravka z subtilno strategijo relacij –vzrok –posledice.

### »ENERGIJA USTVARJANJA«

Medicina in kineziologija naj bi v pilotskih aplikacijah, razvoju in raziskavah plemenitila ustvarjalno prakso v korist zaposlenih in plemenitenje znanj izvajalcev programov.

Okolje temeljnega zdravstva – zdravstvenih domov bi veljalo sistemsko naravnati na obravnave pacientov bodisi v okviru rutinskih pregledov, namenskih obravnav pacientov iz ciljne skupine zaposlenih, da se jim nudi področne preventivne gibalno rekreacijsko športne informacije, napotke, svetovane, testiranje in uravnavanje zdravega ravnotežja aktivnosti med zmoglostmi in možnostmi! Pomembna pričujoča dodana vrednost so tudi zdravniki, ki delujejo in so že preventivno organizirani v okoljih večjih gospodarskih sistemov.

### Gospodarska zbornica Slovenije, Obrtna zbornica Slovenije in Združenje manager

bi morali vsebinsko ekonomsko sistemsko sooblikovati kreativne miselne vzorce slovenskih managerjev, da je tudi poslovno profitabilno gledano, strateškega pomena, da se sistemsko investira tudi v dodano vrednost ustvarjalnih energentov duha in telesa vseh zaposlenih.

Če je ta pogoj izpolnjen sledi še ena platforma sinergije, da so tudi posledično vsa pasivna in inteligentno interaktivna delovna sredstva optimalno izkoriščena. Stopnja izkoristka je pa tudi končno pomembna ekonomska kategorija.

### Zaključek

Naj vse nanizano utrjuje in vodi prepričanje ter usklajeno vsebinsko kooperativno delovanje vseh deležnikov, da je

### »ČLOVEK - NAŠE NAJVEČJE BOGASTVO«.

#### Literatura

1. Pri oblikovanju mnenj, stališč in predlogov ni bila neposredno uporabljena razpoložljiva literatura
2. Tematska opažanja v okoljih gospodarskih organizacij
3. Tematska opažanja v okoljih športnih organizacij

# Celosten program promocije zdravja na delovnem mestu – zdravju prijazno podjetje in prikaz telovadbe na delovnem mestu

**prof. dr. Maja Dolenc**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Mojca Koligar**, Športna unija Slovenije

## Izveček

Trg zahteva vedno bolj kakovostne izdelke in storitve. Če je bilo v prejšnjem stoletju najpomembnejše premoženje podjetij njihova proizvodnja in sredstva, so v današnjem času delavci in njihova produktivnost. Glavni izziv sodobnih delovnih organizacij je tako privabiti in obdržati visoko kvalificirano in motivirano delovno silo. Vlaganje v zdravje na delovnem mestu je dolgoročna naložba od katere nimajo koristi le zaposleni ali podjetje, temveč celotna družba in okolje v katerem posameznik živi. Veliko prednost pri ohranjanju in izboljšanju zdravja ima zdrav življenjski slog. Redna telesna dejavnost je pomembna sestavina zdravega življenjskega sloga, bodisi kot prostočasna dejavnost ali kot telovadba na delovnem mestu. Bolj telesno in duševno zdrav delavec bo lahko bolj sposoben prenašati vsakodnevne obremenitve in bo posledično manj odsoten zaradi zdravstvenih težav. Program Zdravju prijazno podjetje predstavlja celostno promocijo zdravja na delovnem mestu, ki temelji na spodbujanju telesne pripravljenosti zaposlenih; prav tako pa zajema ukrepe za doseganje boljšega zdravja v ostalih komponentah (socialni, intelektualni, čustveni, duhovni).

*Ključne besede: zdravje zaposlenih, telovadba, Zdravju prijazno podjetje*

## Uvod

### *Redna telesna dejavnost*

Redna telesna dejavnost je ena od najpomembnejših sestavin zdravega življenjskega sloga, ki lahko vpliva na človekovo zdravje in s tem na dvig kakovosti življenja. Njeni pozitivni učinki se kažejo tako na področju telesnega zdravja (USDHHS, 2008), kot tudi drugih oblik zdravja (Hassmen, Koivula in Uutela, 2000; Penedo in Dahn, 2008). Vodilne svetovne organizacije imajo izdelane smernice o vrsti, obsegu in intenzivnosti telesne dejavnosti (WHO, 2008; ACSM, 2010). Z vidika ohranjanja zdravja se tako priporoča vsaj 150 min telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti ali 75 min visoke intenzivnosti večino dni v tednu, medtem ko naj bi vsaj 300 min zmerne ali 150 min telesne dejavnosti visoke intenzivnosti vplivalo na krepitev zdravja (Cavill, Kahleimer in Racioppi 2007).

Kljub vedno večjemu zavedanju o koristnih učinkih redne telesne dejavnosti, je še vedno dobra tretjina odraslih Slovencev premalo dejavna, da bi lahko pričakovali večje pozitivne učinke na telesno in duševno zdravje (Pori in Sila, 2010). Po podatkih Regionalnega urada Svetovne zdravstvene organizacije za Evropo je celo 60 % evropskega prebivalstva manj kot enkrat tedensko bolj intenzivno telesno dejavnih (Special Eurobarometer, 2010). Slabo zdravje občutijo

med drugim tudi delodajalci, saj so glavni vzrok za absentizem zaposlenih težave z mišično skeletnim sistemom (McDaid, 2008).

### **Telesna dejavnost na delovnem mestu**

Dejstvo je, da dandanes vedno več časa preživimo na delovnem mestu. Pri tem veliko delovnih mest od posameznika ne zahtevajo bistvene telesne obremenjenosti. Ravno obratno. Vedno več del opravimo sede, stoje, v prisilni drži, brez gibanja. Obremenitev telesa je večinoma enolična, saj so pri delu obremenjene le določene mišice, kar lahko vodi do mišičnega neravnovesja v sklepih. Prav zato se povečuje tveganje za nastanek raznih obolenj mišic in kosti. Kostno mišična obolenja zmanjšujejo delovno sposobnost in povečujejo izostajanje od dela na račun bolniške odsotnosti (Hansson in Jensen, 2004). V svetu predstavljajo več kot tretjino vseh znanih poklicnih bolezni (Punnett in Wegman, 2004). Med njimi so najpogostejše bolečine v predelu vratu, ramen in hrbtenice, ki vodijo v bolniške staleže, invalidske pokojnine in povečan obseg zdravstvenih storitev (Hansson in Hansson, 2005).

Podatki zadnje raziskave o življenjskem slogu Slovencev kažejo (CINDI, 2008), da 59 % odraslih Slovencev ne more svojega zdravja oceniti za dobrega ali zelo dobrega, da jih je le 24 % občasno ali nikoli pod stresom, ter da so glavni vzrok temu obremenitve na delovnem mestu. Kot najbolj pogosto težavo z zdravjem navajajo težave z bolečinami v predelu hrbtenice. Kar 52 % odraslih Slovencev ima bolečine v križu ter 36 % v predelu ramen in vratu. Če temu dodamo še dejstvo, da se starostna meja zaposlenih vedno bolj dviguje, s starostjo pa je povezanih vedno več obolenj in zdravstvenih težav, potem je redna telovadba potrebna tudi na delovnem

mestu. Dokazano je, da redna telesna dejavnost povečuje delovno storilnost (Bilban, 2002). Ne nazadnje ima delavec pravico do dela in delovnega okolja, ki mu zagotavlja varnost in zdravje pri delu. V skladu s 6. in 11. členom Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Ur.l. RS, št. 56/199964/2001, 43/2011-ZVZD-1) mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

### **Jedro**

Izdatek za zdravje na delovnem mestu ni strošek, ampak investicija v zaposlene, ki se porabi z večjim zadovoljstvom, produktivnostjo in manjšim absentizmom. Z namenom celotne promocije zdravja na delovnem mestu, je bil na Športni uniji Slovenije oblikovan nacionalni projekt Zdravju prijazno podjetje.

### **Projekt Zdravju prijazno podjetje**

Projekt temelji na celoviti obravnavi posameznika v smislu ohranjanja in krepitev zdravja na telesnem, čustvenem, socialnem, intelektualnem in duhovnem področju, v delovnem času in zasebnem življenju.

### **Nabor ukrepov**

Obsega nabor ukrepov v obliki praktičnih in teoretičnih delavnic, ki jih izvajajo strokovnjaki in so podprta s strokovnimi orodji.

### **Ukrepi na nivoju organizacije**

- Podpis pisma o nameri
- Določitev odgovorne osebe oz. skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu
- Priprava načrta promocije
- Ustvarjanje okolja za promocijo zdravja na delovnem mestu
- Izvajanje 10 minutne vadbe za zdravje na delovnem mestu

### Ukrepi za izboljšanje telesnega zdravja

- Testiranje splošne telesne pripravljenosti
- Delavnica s predstavitvijo uporabe strokovnih podpornih orodij: knjižica, koledar, plakat
- Delavnica s predstavitvijo vaj 10 minutne vadbe za zdravje
- Predavanje Pomen telesne dejavnosti in predstavitev praktičnih rešitev

### Ukrepi na področju zdrave in uravnotežene prehrane

- Delavnica prehranjevalne navade in možnosti prehranjevanja v delovnem času
- Delavnica sestavljanje zdravih in uravnoteženih obrokov

### Ukrepi na področju duševnega zdravja

- Spoznajmo in upravljamo stres
- Tečaj sproščanja

Nabor ukrepov je podrobno, z mrežo izvajalcev, predstavljen na spletni strani projekta: [www.zdravjuprijaznopoljetje.si](http://www.zdravjuprijaznopoljetje.si).

### Certifikat Zdravju prijazno podjetje

Na podlagi izvedenih ukrepov organizacija pridobi certifikat Zdravju prijazno podjetje. Preverjanje izvajanja ukrepov in podeljevanje certifikata izvaja tričlanska strokovna komisija. Certifikat Zdravju prijazno podjetje je svetovavno-revizorski postopek, ki temelji na družbeno odgovornem principu sodelovanja z zaposlenimi, s poudarkom na zdravi vadbi, uravnoteženi prehrani in stabilnem duševnem zdravju na delovnem mestu in v zasebnem življenju. Certifikat zagotavlja pozitivne učinke v poklicnem in zasebnem življenju ter odraža konkurenčne prednosti s pozitivnimi ekonomskimi učinki za podjetje ter dolgoročne učinke za družbo z namenom ohranjanja ter krepitve telesnega in duševnega zdravja zaposlenih.

Certifikat lahko pridobijo podjetja, javne ustanove ter nevladne organizacije in združenja z najmanj petimi zaposlenimi, ki so registrirana in imajo sedež v Republiki Sloveniji. Organizacije s certifikatom pridobijo kakovostno orodje za izvajanje aktivnosti povezanih s celostno skrbjo za zdravje na delovnem mestu. Postopek pridobitve certifikata traja 6–10 mesecev.

Obstajajo tri možnosti pridobitve certifikata; odvisno od števila ukrepov, za katera se podjetje odloči:

- Izvedba ukrepov v popolni koordinaciji šus (5 + 4 + 2 + 2, skupaj 13 ukrepov),
- Izvedba ukrepov v delni koordinaciji ŠUS (5 + 1, skupaj 6 ukrepov),
- ŠUS v vlogi svetovalca in revizorja (4 + 2 + 1 + 2 + 1, skupaj 10 ukrepov).

### Strokovna orodja za promocijo zdravja na delovnem mestu

S knjižico **Moj dnevnik zdravja** se lahko izmeri splošno zdravstveno stanje, pridobi informacije o prehranjevalnih navadah ter se seznaniti z osnovami ogrevanja, vadbe vzdržljivosti, moči in gibljivosti. Nekaj strani je namenjenih tudi duševnemu zdravju ter navodilom za izpolnjevanje Zbirnika meritev s katerim se lahko enostavno in transparentno spremlja napredek.





Pripomočka, ki zagotovo najbolj motivacijsko vplivata na posameznika pa sta **plakat in koledar z vajami na delovnem mestu**. Plakat se lahko obesi v pisarni ali skupnih prostorih, namizni koledar pa dnevno opominja na izvajanje vaj in hkrati služi kot beležka za zapisovanje dnevnih obveznosti.

### **Predstavitve 10 minutne vadbe za zdravje na sedečem delovnem mestu kot enega od Ukrepov za izboljšanje telesnega zdravja**

Jakobsen in sod. (2015) so ugotovili, da je vsakodnevna 10 minutna vadba, ki so jo zaposleni izvajali 10 tednov v službi, znatno zmanjšala občutek kostno mišičnih bolečin in tudi uporabo protibolečinskih zdravil. De Zeeuw in sod. (2010) so po 10 tednih vadbe med delovnim časom ugotovili zmanjšanje simptomov depresije pri zaposlenih. Tudi drugi raziskovalci so ugotovili, je vadba na delovnem mestu lahko učinkovit način izboljšanja fizičnega in psihičnega počutja uslužbencev (Bretland in Thorsteinsson, 2015).

Desetminutni odmori predstavljajo krajše prekinitve delovnega procesa. Zaposleni se lahko sprostijo iz prisilnih drž, naredijo nekaj razteznih oz. krepilnih gimnastičnih vaj za določene dele telesa; odvisno od zahtev delovnega procesa. Če med svojim delom večinoma sedijo, je nabor vaj drugačen kot če opravljajo stoječe delo ali celo fizično zelo zahtevno delo. Zaradi sedenja so delavci ves čas v neki prisiljeni drži, ki dolgočasno vodi v težave z bolečinami v predelu hrbtenice. Če se ne poslužujejo redne, strokovno vodene vadbe, potem tudi v svoji prostočasni dejavnosti ne krepijo teh 'pozabljenih' mišic. Zaradi slabe moči mišic na zadnji in zunanji strani stegna, ob lopatici ter na zadnji strani ramen in globokih mišic trupa, pride do manjše zmogljivosti teh mišic ter posledično do bolečin v križu, vratu ter ramenih. Prav tako pa se pozablja

ohranjati ustrezno gibljivost sprednje strani kolka in ramenskega obroča (sedimo največkrat sključeno, z upognjenim hrbtom), kar še dodatno vodi v nastanek mišično skeletnih poškodb in obrab. Že desetminutna vsakodnevna vadba lahko zmanjša napetost v določenih mišicah in pozitivno vpliva na njihovo krepitev.

Raziskovalci v British Psychological Society (2012) ugotavljajo, da oseba, ki opravlja sedeče delo, v povprečju preživi 5 ur in 41 minut v sedečem položaju. Če temu dodamo še sedenje v prostem času, potem ljudje dnevno presedijo več kot 10 ur (Boniface, 2014).

Kot primer ustreznih korekcijskih razteznih ter krepilnih gimnastičnih vaj navajamo dva sklopa vaj, ki sta del 10 minutne vadbe za zdravje.

Proste gimnastične vaje v pisarni



Proste gimnastične vaje v pisarni



Vsak sklop sestavlja 5 razteznih oziroma krepilnih gimnastičnih vaj. Vaje se izvede v od 8 do 12 ponovitvah (v od 1 do 3 nizih). Med posamezno vajo se priporoča do 30 sekund odmora. Pri vajah, kjer je položaj potrebno zadržati, se v njem vztraja od 10 do 20 sekund.

Vaje, ki so predstavljene na plakatu oziroma namiznem koledarju, se izvaja v vsakdanjih oblačilih, prav tako je izbor pripomočkov takšen, da omogoča izvedbo v pisarni. Poleg omenjenih sklopov prostih vaj, se pri izvedbi uporabljajo stol ali miza, ruto ali šal, dežnik ali platenko vode ipd.

## Zaključek

Redna telesna dejavnost tako v prostem času kot na delovnem mestu postaja nujna sestavina zdravega življenjskega sloga. Vsako delovno mesto ima svoje zahteve, tako z vidika fizičnih kot psihičnih obremenitev. Zato je nujna celostna obravnava zaposlenih, z namenom ohranjanja in izboljšanja njihovega zdravja. Program Zdravju prijazno podjetje ponuja številne ukrepe in omogoča pozitivno delovanje v vseh vidikih zdravja. Največji poudarek se daje telesnemu zdravju, v okviru katerega se predvideva več ukrepov. Enega izmed njih, in sicer 10 minutno vadbo za kompenzacijo negativnih učinkov sedenja, smo predstavili tudi v pričujočem prispevku. Številne raziskave namreč potrjujejo pozitiven vpliv aktivnih odmorov med delovnim časom, kjer se delavci lahko sprostijo iz prisilnih drž, raztegnejo obremenjene mišice in izvajajo izbrane krepilne vaje za zapostavljene dele telesa z vidika moči. Nenazadnje se moramo zavedati, da vlaganje v zdravje ni naložba od katere imajo koristi le zaposleni ali delodajalec, temveč celotna družba.

### Literatura

1. ACSM – American College of Sports Medicine (2010). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
2. Bilban, M. (2002). Promocija zdravja in njene možnosti za zniževanje bolniškega staleža. Delo in varnost, 47(6), 308-314.
3. Bretland R., Thorsteinsson E.B. (April 2015). Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise. eCollection 2015. Pridobljeno: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>
4. Cavill N, Kahleimer S, Racioppi F. (2007). Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja.
5. CINDI, 2008. Pridobljeno: <http://www.cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>
6. Hansson E. K., Hansson T.H. (2005). The costs for persons sick-listed more than one month because of low back or neck problems. A two-year prospective study of Swedish patients. *European Spine Journal*, 14, 337-345.
7. Hansson T., Jensen I. (2004). Swedish Council on Technology Assessment in Health Care (SBU). Chapter 6. Sickness absence due to back and neck disorders. *Scandinavian Journal of Public Health*, 63, 109-151.
8. Hassmen P, Koivula N, Uutela A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
9. Jakobsen M. D., Sundstrup E., Brandt M., Jay K., Aagaard P., Andersen L.L. (2015). Effect of workplace- versus home-based physical exercise on musculoskeletal pain among healthcare workers: a cluster randomized controlled trial. *Scandinavian journal of work environment & health*, 41(2), 153-163. Pridobljeno: <http://www.sjweh.fi/>
10. McDaid, D. (2008). Mental health in workplace settings. Consecus paper. Luxembourg: European Communities.
11. Penedo FJ, Dahn JR. (2005). Exercise and well being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Pinion of Psychiatry*, 18, 189-193.
12. Pori M, Sila B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najpogosteje ukvarjamo? *Šport*, 58, 105-107.
13. Punnett L., Wegman D. H. (2004). Work-related musculoskeletal disorders: the epidemiologic evidence and the debate. *Journal of Electromyography & Kinesiology*, 14, 13-23.
14. Special Eurobarometer, Sport and Physical Activity (2010). Pridobljeno: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_334\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf)
15. US DHHS – United States Department of Health and Human Services, 2008. Pridobljeno: [http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/phys/phys\\_what.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/phys/phys_what.html).
16. De Zeeuw E., Tak E., Dusseldorp E., Hendriksen I. (2010). Workplace exercise intervention to prevent depression: A pilot randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 3(2), 72-77. Pridobljeno: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S175529661000030X>
17. WHO – World Health Organization (2008). Basic documents (39th edition). Geneva: WHO.

# Nekateri novejši kazalci športne dejavnosti Slovencev

**Boris Sila**, *Samostojni raziskovalec*

**Janez Jereb**, *Inštitut za raziskovanje trga in medijev, Mediana*

**Janja Božič Marolt**, *Inštitut za raziskovanje trga in medijev, Mediana*

## Izvleček

Prispevek je prikaz nekaterih rezultatov študije o športno rekreativni dejavnosti v Sloveniji, ki temeljijo na podatkih anketiranja Inštituta za raziskovanje trga in medijev – Mediane. Zaradi podobne, a vendarle nekoliko drugačne strategije postavljanja vprašanj, so rezultati le delno primerljivi z dosedanjimi raziskavami na tem področju, znanimi pod imenom SJM – Športnorekreativna dejavnost prebivalcev republike Slovenije. Prikazani so rezultati o ukvarjanju s posameznimi športnimi dejavnostmi in o količini ur, ki jih Slovenci tedensko posvetimo športnim dejavnostim. Ti podatki so analizirani tudi glede na spol, starost in nekoliko osvetljeni z vidika slovenskih regij. Predstavljen je tudi majhen izsek iz evropske raziskave o športni dejavnosti prebivalcev članic evropske unije, kjer smo Slovenci uvrščeni visoko nad povprečjem EU.

## Uvod

Pričujoči pregled nekaterih rezultatov študije o športni dejavnosti v Sloveniji sloni na odgovorih vprašalnika »Nacionalne raziskave uporabe izdelkov/storitev in načina življenja« Inštituta za raziskovanje trga in medijev – Mediana. Podatki raziskave temeljijo na odgovorih reprezentativnega vzorca prebivalcev Slovenije v starosti od 15 do 75 let.

Tovrstnih študij je bilo izvedenih 17 v obdobju od leta 1973 do leta 2010. Rezultati so izhajali iz odgovorov na vprašalnike slovenskega javnega mnenja (SJM), ki jih izvaja Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij raziskovalnega inštituta na FDV. Pripadniki reprezentativnega vzorca Slovencev starih 15 let in več, so med drugim odgovarjali na temeljno in standardno vprašanje: »Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?« Rezultate smo primerjali z odgovori iz prejšnjih let in jih povezovali glede na spol, starost, izobrazbo in značilnosti kraja bivanja. Skozi daljše časovno obdobje smo ugotavljali nenehno naraščanje deleža športno aktivnih Slovencev, hkrati pa vedno manjšo razliko športne dejavnosti med spoloma. Tudi popularnost – množičnost posameznih športnih dejavnosti se je v preteklosti spreminjala, vendarle so bile po deležu aktivnih v posamezni zvrsti vedno na vrhu hoja s sprehodi, plavanje in kolesarjenje.

Vsa leta smo ugotavljali postopno večanje deleža športno aktivnega prebivalstva in še vedno razmeroma visoko povezanost športne dejavnosti z omenjenimi spremenljivkami za oceno socialno-demografskega statusa. Posebej pa je treba poudariti, da smo pri obravnavanju športne dejavnosti v povezanosti s spolom, vsa leta ugotavljali zmanjševanje razlik, saj je bila sprva športna dejavnost močno na strani moških, pri zadnji raziskavi pa so te razlike praktično izginile.

V prispevku bodo prikazani odgovori na nekatera vprašanja s področja športne in gibalne dejavnosti v Sloveniji in nekatere povezave odgovorov glede na spol, starost in regijo bivanja. Posamezna vprašanja na področju športne dejavnosti se nekoliko razlikujejo od standardnih vprašanj, ki so bila stalnica 35 letne longitudinalne študije, zaradi česar se bomo kakšnih globljih primerjanj rezultatov izogibali, potrudili pa se bomo predstaviti nekaj osnovnih odgovorov na vprašanja o ukvarjanju s posameznimi športnimi dejavnostmi in o količini športne dejavnosti, izražene v številu ur na teden.

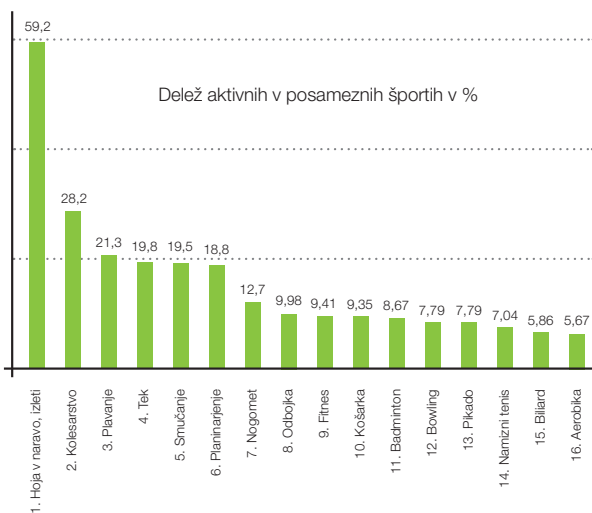
### Ukvarjanje s posameznimi športnimi dejavnostmi

Rezultate o aktivnostih s posameznimi športnimi dejavnostmi smo črpali na osnovi vprašanja, ki se je glasilo: »V nadaljevanju označite športe, s katerimi se ukvarjate redno ali občasno v prostem času. V prvem stolpcu označite, če se s športom ukvarjate redno, v drugem, če občasno. Možnih je več odgovorov.« V nadaljevanju je na nekoliko neobičajen način grupiranih 27 individualnih športov, 5 skupinskih športov, 6 aktivnosti na prostem, 5 vodnih športov in 3 zimski športi. Vsaka od skupin športov je imela tudi možnost »drugo«.

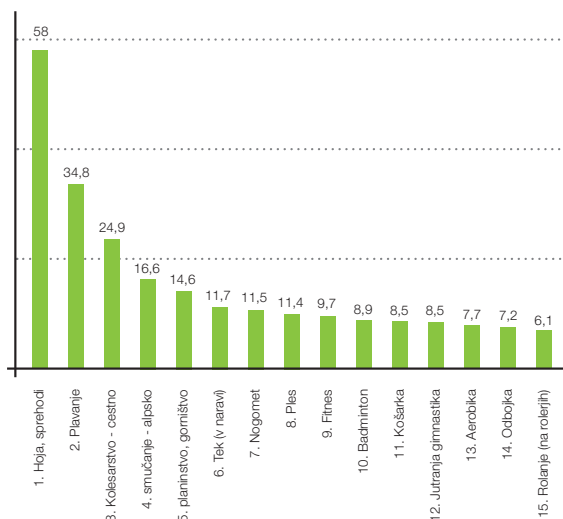
Iz slike 1 je razvidno, da so v Sloveniji že vrsto let na vrhu lestvice športov, s katerimi se Slovenci največ ukvarjamo bolj ali manj iste športne dejavnosti. Niso drage, niso posebno tekmovalne, odvijajo se v naravi. Ljudje se z njimi ukvarjamo predvsem zaradi zdravja, boljšega počutja, sprostitve, umika od mestnega vrveža, hitrega tempa življenja in obilice vsakodnevnih obveznosti.

Kljub nekoliko drugače postavljenih vprašanj v zvezi s športni dejavnostmi v letošnjem vprašalniku Mediane, ki pomeni vir podatkov za to študijo, lahko naredimo določene primerjave z rezultati študije, ki je bila narejena pred osmimi leti. Primerjava z lestvico popularnih športnih dejavnosti iz študije o Športnorekreativni dejavnosti Slovencev iz leta 2008 je zanimiva, saj nam pokaže nekaj zanimivih sprememb. Najbolj opazen je znaten pomik teka po lestvici navzgor kar za nekaj mest in seveda tudi odstotek tistih, ki se s tekom ukvarjajo. Tudi v zvezi s kolesarjenjem lahko zapišemo, da se je po podatkih te študije prvič uvrstilo na drugo mesto za hojo in sprehodi in pred plavanjem. Težko bi bilo na tem mestu oceniti razloge pojava »tekaške mrzlice«, ki je obsedla velik delež Slovencev.

Slika 1: Prikaz prvih 16 najbolj popularnih športov (redna in neredna aktivnost) 2016



Slika 2: Razvrstitev športnih dejavnosti po podatkih študije iz leta 2008.

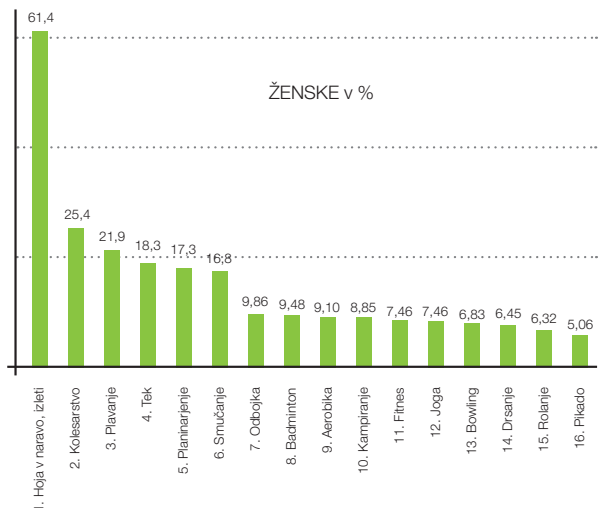
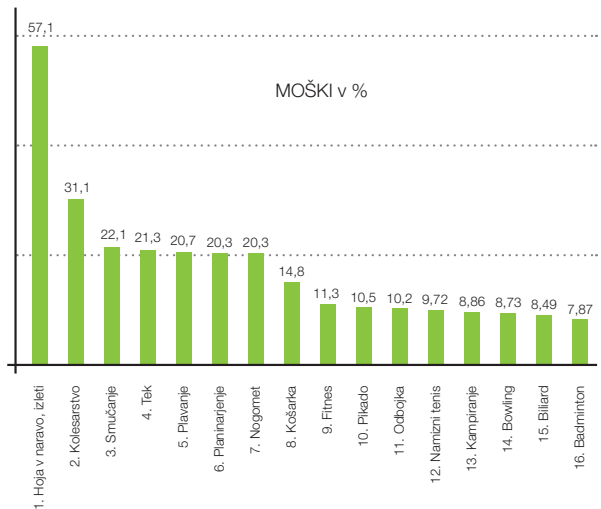


Seveda ne gre zanikati vrste pozitivnih vplivov teka na človeka. Zelo spodbudna je velika motiviranost k tekaški vadbi. Je pa vendarle treba omeniti, da lahko neprimerna tekaška vadba, zaradi nepravilne izbire intenzivnosti, razdalje, prevelike zagnanosti in neprimerne opreme človeku tudi škodi. Seveda se športna stroka tega še kako zaveda in skuša na različne načine seznanjati teka željne posameznike in skupine s pravilnim, človeku prijaznim tekaškim treningom in zakonitostmi zdrave in prijetne tekaške vadbe, ki je nenazadnje lahko kronana tudi z udeležbo na različno zahtevnih tekaških prireditvah.

### Športna dejavnost v povezavi s spolom

Razporeditev priljubljenosti športnih dejavnosti glede na spol v tokratnih podatkih prinaša nekaj novosti, hkrati pa potrjuje več letne trende posebnosti ženskega in moškega športa. Namreč nekoč bolj tipični »moški« športi, razen (pa še to ne popolnoma) nogometa, niso več tako moški, s tem da so različne skupinske vadbe ob glasbi – aerobika, še vedno praktično rezervirane za žene in dekleta. Tek, o katerem smo že nekaj zapisali, se je tako pri ženskah kot pri moških povzpел v obdobju zadnjih 8 let z osmega mesta pri moških in z devetega mesta pri ženskah v obeh primerih na visoko četrto mesto. Seveda pa neposredna primerjava s podatki iz preteklih let ne bi bila korektna, saj so anketirani tokrat odgovarjali na precej spremenjen in drugačen vprašalnik, kot smo ga uporabljali vrsto let v preteklosti. Npr. ples je bil nekako nerodno formuliran, v vprašalniku je taborjenje (kampiranje), ki samo po sebi seveda še ne pomeni kake športne dejavnosti. Žal tudi smučanje v vprašalniku ni najbolje opredeljeno, saj se ni bilo možno opredeliti ali za alpsko smučanje, tek na smučeh ali za turno smučanje.

Slika 3: Primerjava popularnosti športnih dejavnosti glede na spol

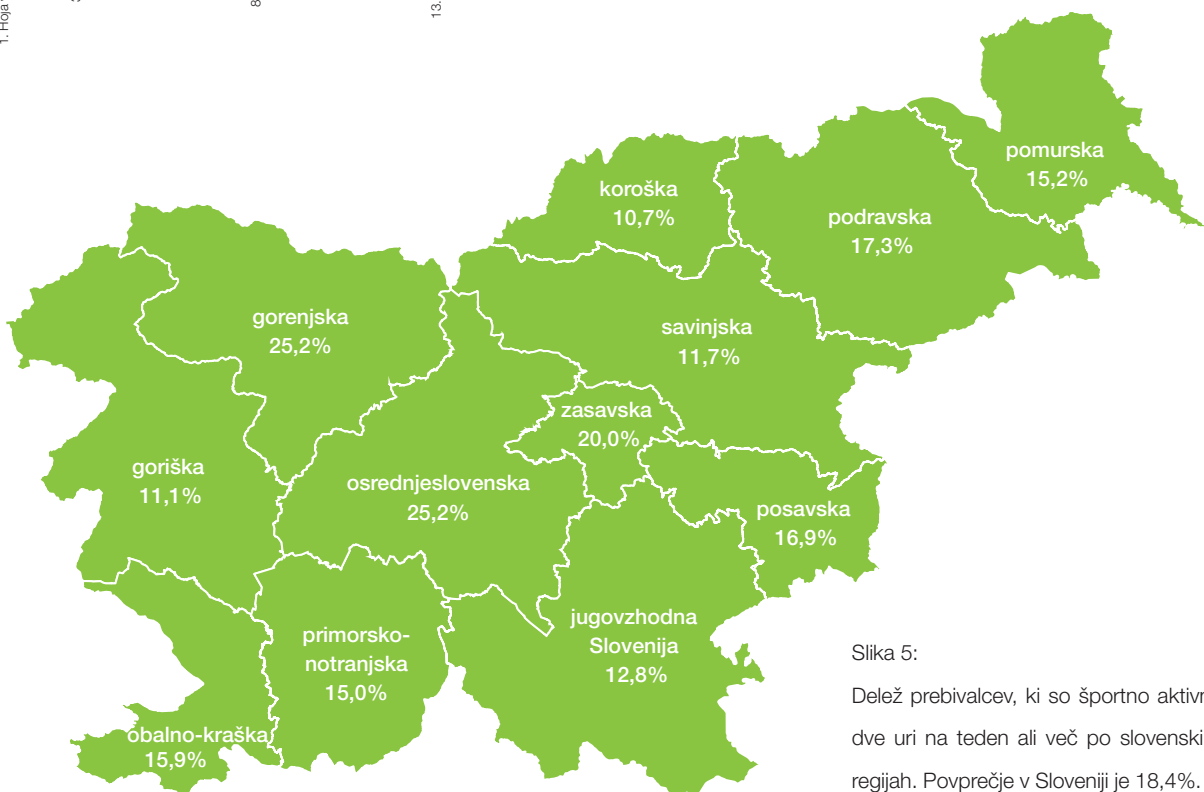
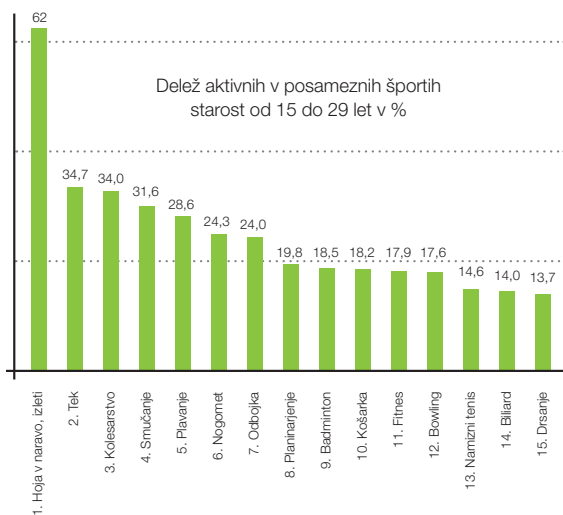


### Šport in starost

Starost je pomemben dejavnik pri ukvarjanju s športom. Dosedanje študije so pokazale, da z leti športna dejavnost upada in da je tudi izbor posameznih športov v kasnejših letih drugačen kot v mladosti. Ugotovili smo tudi, da je pri ljudeh, ki se v mladosti in v zrelih letih redno ukvarjajo s športom, zmanjšanje športne dejavnosti z leti mnogo manjše, saj pomeni za njih šport redno sestavino kakovostnega življenjskega sloga. Kdor nima navad za rednim gibanjem in športno rekreacijo,

bo z leti še tisto malo, občasno in neredno dejavnost popolnoma opustil. Sicer na sliki 4 vidimo, da so Slovenci od 15. do 29. leta zelo usmerjeni v športne aktivnosti v naravnem okolju. Na prvih dveh, treh mestih so tipični vzdržljivostni športi, ki vplivajo na ohranjanje in razvoj treh naših temeljnih funkcionalnih sistemov – srčno-žilnega, dihalnega in gibalnega, in ki tudi cenovno niso posebno zahtevni. Pri mlajših so seveda popularne športne igre z žogo, pa tudi hoja v hribe, fitness in namizni tenis so visoko na lestvici popularnih.

Slika 4: Najbolj pogostne športne dejavnosti v starosti od 15 do 29 let



Slika 5:

Delež prebivalcev, ki so športno aktivni dve uri na teden ali več po slovenskih regijah. Povprečje v Sloveniji je 18,4%.

## Je šport v slovenskih regijah enak?

Pričujoča študija nudi tudi možnost ugotavljanja nekaterih kazalcev športne dejavnosti po slovenskih regijah. S tem namenom smo uporabili odgovore na vprašanje: »Koliko ur na teden se ukvarjate s športom ali drugimi oblikami vadbe (tek, hoja, fitness, joga, ...)?» z možnimi odgovori: manj pogošto, 1 do 2 uri, 2 do 4 ure, več kot 4 ure.

V okviru možnih odgovorov nas je zanimalo, kakšen je delež Slovencev po posameznih regijah, ki so športno aktivni vsaj dve uri na teden in ali se regije v tem med seboj razlikujejo.

Nad slovenskim povprečjem v količini športne dejavnosti, ki je izražena v številu ur na teden so tri regije. Po pričakovanju ljubljanska, gorenjska in tudi (nekoliko presenetljivo) zasavska. Drugod po Sloveniji je manj športne dejavnosti, pri čemer je najslabša slika na Koroškem, Goriškem, v savinjski regiji in v južni Sloveniji.

Glede na znana dejstva, da je športna dejavnost tesno povezana s socialno-ekonomskimi kazalci (višji in boljši so, več je športne dejavnosti), je prikaz odstotkov po posameznih regijah sicer pričakovan, vendarle pa so ponekod višji odstotki kljub slabši razvitosti posamezne regije. Potrebne bodo bolj poglobljene študije, ki bi osvetlile pestro različnost v količini športne aktivnosti po slovenskih regijah.

## Še kratek skok v Evropo

Z namenom, da se ne bi ubadali samo z domačimi podatki, si pogledjmo še majhen drobec iz evropskih družboslovnih raziskav, skrajšano Eurobarometer, ki jih tudi na področju športne aktivnosti v vseh evropskih državah načrtuje in izvaja evropska komisija, pri čemer v anketiranjih sodeluje okoli 30 tisoč prebivalcev držav evropske unije. Zadnja teh raziskav je bila objavljena v letu 2014.

Ogledali in primerjali bomo odgovore na vprašanje »Kako pogosto se ukvarjate s športom?«. Ponujeni so bili naslednji odgovori:

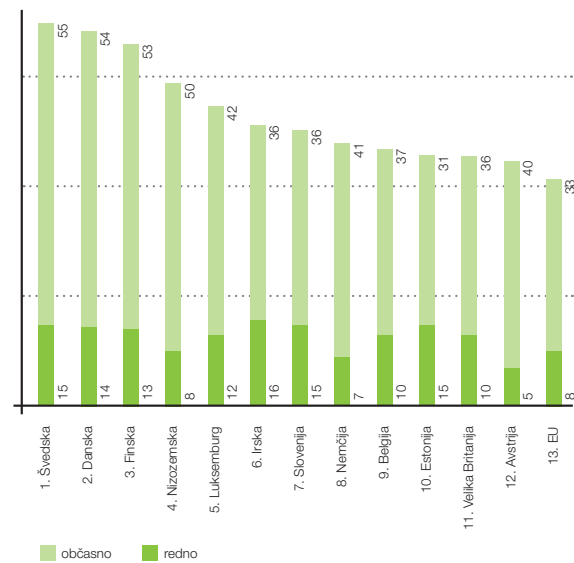
- 5 ali večkrat na teden,
- 3 do 4 krat na teden,
- 1 do 2 krat na teden,
- 1 do 3 krat na mesec,
- še manj krat,
- nikoli,
- ne vem.

V študiji so prikazani posebej odgovori prve modalitete - 5 krat in več in spojene druge in tretje modalitete torej od 1 krat do 4 krat na teden. Na sliki 6 so prikazani odgovori v nekaterih državah, ki so glede pogostnosti športne dejavnosti nad evropskim povprečjem.

S prikazanimi rezultati smo lahko v Sloveniji zadovoljni. Znano je, da so športno razvite, pri čemer imamo v mislih delež prebivalcev, ki se čim bolj redno, dvakrat, trikrat ali večkrat na teden

ukvarjajo s kakšno športno in rekreativno gibalno dejavnostjo, države na severu Evrope – predvsem nordijske - Finska, Švedska pa Danska, Nizozemska, Irska. In takoj za temi športno razvitimi severnimi deželami, na sedmem mestu, se že pojavi Slovenija, ki jo lahko uvrščamo med bolj južno ležeče, sredozemske države.

Slika 6: Primerjava odstotkov redno športno aktivnih (vsaj 5 krat na teden), in občasno aktivnih (vsaj 1 krat na teden).



## Slovinci smo športen narod

Razlogi temu v prid so seveda mnogoteri in različno pomembni. Zagotovo pa lahko med njimi poudarimo (še vedno) dobro športno vzgojo na vseh ravneh izobraževanja z ustreznimi strokovnimi kadri in urejeno infrastrukturo, primerne in raznolike naravne danosti Slovenije za ukvarjanje z najraznovrstnejšimi športnimi aktivnostmi, razmeroma veliko urejenih odprtih in zaprtih športnih objektov in površin, dobra organiziranost in strokovnost športnih društev in klubov ter zasebnih ponudnikov športnih programov, stalna prisotnost pomena športne aktivnosti v najrazličnejših medijih - TV, radio, tisk ki permanentno opozarjajo na pomen redne športne in druge gibalne dejavnosti, ki vse bolj postaja nepogrešljiv sestavni del zdravega in aktivnega življenjskega sloga. Je vrednota.

## Testi za ocenjevanje telesne pripravljenosti odraslih oseb

**Petra Prevc**, partnerstvo Zveze društev upokojencev Slovenije, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport in Fakultete za šport

**Katja Tomažin**, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

### Izvleček

Gibalna dejavnost in gibalne sposobnosti so pomembne za zdravje. Ocenjevanje gibalnih sposobnosti lahko služi tudi za oceno zdravstvenega stanja ter oceno tveganja za razvoj različnih bolezni, ki so povezane s sedečim načinom življenja. Ideja z zdravjem povezanih gibalnih sposobnosti presega tradicionalni koncept razvoja gibalnih sposobnosti za čim večjo gibalno učinkovitost (športni rezultat), temveč želi razvijati gibalne sposobnosti, ki so potrebne za vsakdanje življenje in zdravje. Gibalne sposobnosti, ki so povezane z zdravjem so: vzdržljivost (pomemben del je srčno-dihalna zmogljivost), moč (največja moč in vzdržljivost v moči) in gibljivost. Poleg ocene gibalnih sposobnosti je pomembna tudi ocena sestave telesa. V praksi obstaja veliko testov in testnih baterij, ki ocenjujejo gibalne sposobnosti za zdravje in gibalno učinkovitost. V prispevku sta predstavljeni dve pogosto uporabljeni testni bateriji: Testna baterija ALPHA-FIT in Testna baterija American College of Sports Medicine, ki sta se izkazali kot veljavni, zanesljivi in ponovljivi, hkrati pa sta relativno enostavni in dostopni.

*Ključne besede: gibalne sposobnosti, telesna pripravljenost, testi, odrasli*

### Katere so z zdravjem povezane gibalne sposobnosti?

Gibalna dejavnost in gibalne sposobnosti so pomembne za zdravje. Njihovo ocenjevanje lahko uporabljamo tudi za oceno splošnega zdravja. Z njihovo pomočjo lahko prepoznamo tudi tiste posameznike, ki so podvrženi zdravstvenemu tveganju

Ideja z zdravjem povezanih gibalnih sposobnosti presega tradicionalni koncept razvoja gibalnih sposobnosti za čim večjo gibalno učinkovitost (športni rezultat), temveč želi razvijati gibalne sposobnosti, ki so potrebne za vsakdanje življenje in zdravje.

Gibalne sposobnosti, ki so povezane z zdravjem so: vzdržljivost (pomemben del je srčno-dihalna zmogljivost), moč (največja moč in vzdržljivost v moči) in gibljivost. Poleg ocene gibalnih sposobnosti je pomembna tudi ocena sestave telesa. Predvsem je pomemben delež maščobne mase, ki predstavlja tveganja za srčno-žilne in metabolne bolezni ter različne oblike rakavih obolenj.

Gibalne sposobnosti, ki so bolj povezane z učinkovitostjo izvedbe gibalnih nalog so ravnotežje, koordinacija, agilnost, hitrost in hitra moč. Njihova vloga pa postaja vse pomembnejši dejavnik zdravja v kasnejšem življenjskem obdobju, saj je ocena le-teh pomemben napovednik padcev in upada mobilnosti.



V praksi obstaja veliko testov in testnih baterij, ki ocenjujejo gibalne sposobnosti za zdravje in gibalno učinkovitost.

V nadaljevanju bosta predstavljeni dve pogosto uporabljeni testni bateriji, ki sta veljavni, zanesljivi in ponovljivi, hkrati pa tudi enostavni in dostopni.

### Testna baterija ALPHA-FIT za odrasle (18-69)

Testna baterija ALPHA-FIT je bila oblikovana v sklopu projekta ALPHA, ki se je posvečal merjenju nivoja gibalne dejavnosti in telesne pripravljenosti prebivalcev Evropske unije. Cilj

projekta je bil razviti in testirati metodologijo merjenja nivoja telesne dejavnosti odrasle populacije. Projekt ALPHA je potekal pod vodstvom Karolinska Institute (Švedska) ter je bil financiran s strani Evropske Unije, program Javnega zdravja (European Union, DG SANCO).

V sodelovanju z UKK Institute for Health Promotion Research (Tampere, Finska) je bil izdan priporočnik za izvedbo testov (Sunii, Husu & Rinne, 2009), ki je prosto dostopen na spletu <https://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/>.

Izhodišče zasnove testne baterije ALPHA-FIT je predstavljeno na Sliki 1.

Slika 1: ALFA-FIT testna baterija je sestavljena iz terenskih testov, ki predstavljajo najbolj pomembne komponente gibalnih sposobnosti za zdravje, gibalno učinkovitost in sestavo telesa.



V nadaljevanju bodo natančneje predstavljene izvedbe testov ALPHA-FIT.

## SESTAVA TELESA

### Obseg pasu

Cilj je oceniti količino podkožnega adipoznega tkiva, ki se nahaja v predelu trebuha. Obseg pasu kaže na zdravstveno tveganje zaradi debelosti. Posamezniki z velikim obsegom trebuha imajo povečano tveganje za hipertenzijo, diabetes tipa 2, hiperlipidemijo in koronarno arterijsko bolezen v primerjavi z enako težkimi posamezniki, ki imajo več mase razporejene na okončinah. Meri se v nivoju med lateralno površino spodnjega rebra in črevničnim grebenom.

### Indeks telesne mase

Cilj je oceniti prekomerno telesno težo. Za izračun ITM se maso (kg) deli s kvadratom teže (m<sup>2</sup>). Problem ITM je, da ne razlikuje maščobne mase od mišične mase.

## GIBALNA ZMOGLJIVOST

### Stoja na eni nogi

Cilj je ocena nadzora drže med stojo na zmanjšani podporni ploskvi. Padci, ki so posledica slabega ravnotežja vodijo v osteoporotične zlome, so velik zdravstven problem starejših oseb. Osebe srednjih let z bolečinami v križu imajo pogosto oslabiljeno kontrolo trupa. Meri se čas (največ 60 sekund) vztrajanja v stoji na poljubni nogi, dokler stopalo proste noge ostaja naslonjeno na koleno stojne noge oz. se stojna noga ne premakne. Testa ne opravljamo v primeru vrtoglavice, hudih bolečin v križu in težav s spodnjimi okončinami, ki bi se lahko poslabšale s testnim položajem.

### Tek v obliki osmice

(dodatni test v primeru boljše pripravljenosti)

Tek okoli ovir v obliki osmice preverja dinamično ravnotežje in agilnost ter se lahko uporabi v primeru, če se test stoje na eni nogi izkaže kot premalo zahteven oz. občutljiv (to je pri mladi in visoko aktivni populaciji odraslih). Meri se čas, ki ga merjenec porabi, da v obliki osmice obkrožiti dva stožca, ki sta med seboj oddaljena 20 metrov. Testa ne opravljamo v primeru vrtoglavice, hudih bolečin v križu in težav s spodnjimi okončinami, ki bi se lahko poslabšale ob izvajanju testa.

## MIŠIČNO-SKELETNA ZMOGLJIVOST

### Gibljivost ramen in vratu

(pomožni test v primeru slabše pripravljenosti)

Test predstavlja grobo oceno drže in funkcionalne mobilnosti v predelu ramenskega sklepa in vratu. Omejitve v gibljivosti ramen in vratu ovirajo možnost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti, predvsem pri starejših odraslih. Osebe srednjih let z bolečinami v ramenih in vratu imajo pogosto omejitve v bočni mobilnosti spodnje vratne in zgornje prsne hrbtenice. Merjenec stoji s hrbtom obrnjen proti steni; stopala so 1,5 dolžine stopala oddaljena od stene, zadnjica, hrbet in lopatici so v stiku s steno, roke so priročene. Roke prenese preko predročnja v vzročnje (palci so obrnjeni navzgor) ter se poskusi z dorzalno stranjo dlani dotakniti stene. Pri tem ne sme spremeniti položaja nog in trupa. Merilec oceni omejitev giba glede na razdaljo dlani od stene. Test je kontraindiciran v primeru hujših bolečin v vratu in ramenih, ki se lahko poslabšajo z izvajanjem testa.

### Stisk dlani

Test ocenjuje statično moč mišic dlani. Zadostna moč dlani je potrebna za izvajanje vsakodnevnih opravil in nalog, kot so odpiranje pločevink in steklenic, držanje za ročaje ... Moč stiska dlani je dober pokazatelj splošne mišične moči in prediktor težav z mobilnostjo. Kontraindikacije vključujejo težave s sklepi testirane roke in visok krvni pritisk. Rezultat testa je izmerjena vrednost stiska glede na telesno maso.

### Skok z dosegom

Meri (hitro) moč mišic nog. Hitra in največja moč spodnjih okončin sta pomembna dejavnika mobilnosti. Merjenec se postavi bočno na tablo in v stoji se odmeri dosežna višina (konica sredinca bližje roke). Merjenec skoči čim višje; roke se prosto gibajo, upogib v kolenih je dovoljen. Merjenec se v najvišji točki z dlanjo dotakne table (odtis magnezija), rezultat je razlika med dosežno in stojno višino. Kontraindikacije vključujejo zelo povečano telesno težo, hujše vrtoglavice ali težje težave s hrbtenico ali okončinami, ki jih gibanje poslabša.

### Prilagojena skleca

Meri vzdržljivost v moči ramenskega obroča in rok ter sposobnost stabilizacije trupa. Zadostna moč zgornjega dela telesa je potrebna za neodvisno delovanje, predvsem v kasnejšem obdobju življenja. Sposobnost stabilizacije trupa je pomemben mehanizem za zaščito hrbtenice in je pogosto oslabiljen pri osebah z bolečino v križu. Merjenec test začne v leži na trebuhu in sklene dlani za hrbtom (plosk z dlanmi), nato z iztegom v komolcih in ramenih naredi skleco ter v končnem položaju razbremeni eno roko ter se z dlanjo dotakne dlani roke, ki drži oporo. Sledi spust v skleci do leže na trebuhu in

ponovitev cikla. Merjenec poskuša narediti čim več ponovitev v 40 sekundah. Testna naloga je kontraindicirana v primeru zmerne do hude bolezn srčno-žilnega sistema ter bolečin zgornjih ekstremitet ali ledvenega dela hrbtenice, ki jih gibanje še poslabša.

### Prilagojeni »trebušnjaki« upogibi trupa

(pomožen test v primeru slabše pripravljenosti)

Dinamični upogibi trupa, ki se lahko pri posameznikih s slabšo telesno pripravljenostjo in/ali zdravstvenimi omejitvami uporablja namesto prilagojene sklece. Cilj je ocena dinamične moči trebušnih mišic in upogibalk kolka. Moč mišic trupa je ključna pri motorični kontroli trupa, ki je pogosto oslabiljena pri osebah z bolečino v križu. Merjenec začne v leži na hrbtu in upognjenimi nogami (kot v kolenu 90°), ki jih merilec fiksira pri gležnjih. Merjenec mora upogniti zgornji del trupa do treh različnih nivojev (težavnosti); 1) roke so iztegnjene - s prsti se dotakne pogačic, 2) roke so prekrížane pred prsmi - s komolci se dotakne stegen, 3) prsti so na ušesih - s komolci se dotakne stegen. Merjenec mora na vsakem nivoju narediti 5 ponovitev, brez premora. Rezultat je število pravilno izvedenih upogibov trupa (0-15).

Izvedba vaje je kontraindicirana pri težjih bolečinah v hrbtenici in kolkih, ki jo omenjeni gibi še poslabšajo.

### SRČNO-DIHALNA ZMOGLJIVOST

#### Test hoje na 2 km

S testom ocenimo največjo porabo kisika (VO<sub>2</sub>max) in merimo sposobnost hitre hoje. Srčno-dihalna zmogljivost je dober pokazatelj splošnega zdravja, saj slaba zmogljivost poveča možnost srčno-žilnih in metabolnih

bolezni. Počasen tempo hoje lahko kaže na težave z mobilnostjo. Merjenec mora čim hitreje v enakomernem tempu prehoditi razdaljo 2 km. Ocena VO<sub>2</sub>max se izračuna na podlagi spola, čas hoje, srčnega utripa, teže, višine in starosti. Kontraindikacije vključujejo težko srčno-žilno bolezen, zelo povečano telesno težo ali bolezen in omejitve, ki onemogoča hitro hojo.

### Testna baterija Ameriške šole za medicino športa (American College of Sports Medicine)

Ameriška šola za medicino športa (American College of Sports Medicine) v Priročniku za izvajanje testov gibalnih sposobnosti za zdravje (Dwyer & Davies, 2008) izhaja iz modela predstavljenega na Sliki 2.

Slika 2: Predlog testov American College of Sports Medicine (ACSM), izbrani so bili posamezni testi, ki jih predlaga ACSM.

Predlog testov American College of Sports Medicine				
Srčno-dihalna zmogljivost	Sestava	Gibljivost	Mišična moč	Mišična vzdržljivost
Step test	Indeks telesne mase	Predklon sede	Stisk dlani (izmenično)	Upogibi trupa
ali				
Hoja ali tek 1,5 milje (2,4 km)	Obseg pasu in razmerje pas/boki		Največje breme potiska izpred prsi (dinamično)	Sklece
ali				
Hoja na 1 miljo (1,6km)	Kožne gube		Največje breme potiska z nogami (dinamično)	Potiski izpred prsi (YMCA test)

V nadaljevanju bodo natančneje predstavljene izvedbe testov glede na predlog ACSM.

## SESTAVA TELESA

### Indeks telesne mase

Indeks telesne mase (ITM), izračun je predstavljen pri testni bateriji ALPHA-FIT.

### Obseg pasu in razmerje pas/boki

Obseg pasu je opredeljen kot najmanjši obseg okoli pasu (navadno v višini popka), obseg bokov pa kot največji obseg okoli bokov.

Razmerje pas/boki je primerjava med obsegom pasu in obsegom bokov, ki govori o razporeditvi telesne mase in telesne maščobe. Razporeditev telesne mase je prepoznana kot pomemben napovednik zdravstvenega tveganja debelosti.

### Kožne gube

Meritve kožne gube služijo za oceno oz. predikcijo deleža maščobe, ki temelji na predpostavki, da je količina podkožnega maščevja proporcionalna s celotnim maščobnim tkivom v telesu. Potrebno je tudi upoštevati, da se delež podkožnega maščobnega tkiva glede na celotno maščobno tkivo razlikuje glede na spol, starost in raso. Potreben je dobro izurjen merilec, saj je ključna pravila izbira mesta (od 1 do 10 lokacij).

## GIBLJIVOST

### Predklon sede

Na tla pritrdimo meter in pri 38 cm (15 inčev) pravokotno prilepimo označbo. Usedemo se na tla, da stopala segajo do označbe in so razmaknjena 25 do 30 cm (meter je med nogami in

vrednosti proti stopalom rastejo). Predklonimo se v smeri stopal, tako da noge ohranjamo iztegnjene in odčitamo razdaljo, ki jo dosežemo s konicami prstov.

## MIŠIČNA MOČ

Razvoj in vzdrževanje mišične moči in mišične vzdržljivosti je pomembno a) za povečanje mišične mase in metabolizma v mirovanju; b) ohranjanje kostne mase; c) blagega vpliva na srčno-žilni sistem; d) povečanja sposobnosti za opravljanje vsakdanjih aktivnosti.

### Stisk dlani (izometrično)

Merjenec stoji in z dlanjo stisne dinamometer. Rezultat je jakost stiska dlani (za obe roki skupaj) v kg.

### Največje breme potiska izpred prsi (dinamično)

Test, ki zelo dobro odraža dinamično moč celotnega telesa je potisk izpred prsi, ki v največji meri vključuje iztegovalke komolca in mišice zgornjega dela trupa. Merjenec v leži hrbtno na klopici poskuša izpred prsi potisniti drog (prosto utež) tako da naredi izteg v komolcih. Merjenec postopno (z zadostnim odmorom) povečuje breme, da pride do največje vrednosti. Rezultat testa je največje breme, ki ga merjenec lahko premakne (1RM) izraženo glede na telesno težo merjenca.

### Največje breme potiska z nogami (dinamično)

Test, ki zelo dobro odraža moč spodnjih okončin je potisk z nogami v nožni preši. Merjenec postopno (z zadostnim odmorom) povečuje breme, da pride do največje vrednosti. Rezultat testa je največje breme, ki ga merjenec lahko premakne (1RM) izraženo glede na telesno težo merjenca.

## MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST

### Upogibi trupa

Merjenec začne v leži na hrbtu, noge so upognjene (kot v kolenu 90°) in niso fiksirane, dlani so na podlagi na kateri označimo linijo ob konici prstov. Merjenec mora upogniti trup tako, da s prsti potuje do linije, ki je oddaljena 10 cm (v smeri stopal). Rezultat je število upogibov, ki jih merjenec lahko opravi v ritmu metronoma (50 ud./min oz. 25 upogibov/min), največje število je 25.

### Sklece

Za moške je primerna skleca (z oporo na stopalih), za ženske pa skleca z oporo na kolenih. Merjenec začne v opori ležno spredaj oz. merjenka v opori klečno spredaj ter se z iztegom v komolcih dvigne, ob vračanju dol se boki ne smejo dotakniti podlage. Rezultat je število ponovitev, ki jih posamezni lahko naredi ritmično, brez počitka ter še s pravilno tehniko (časovne omejitve ni).

### Potisk izpred prsi (YMCA test)

Test se izvaja v leži hrbtno na klopici, ženske pri potisku izpred prsi uporabljajo 16-kg utež (35 funtov), moški pa utež 36,3 kg (80 funtov). Oseba mora utež (drog) potisniti do popolnega iztega v komolcih in se vrniti v upogib komolcev tako, da drog počiva na prsni. Rezultat je število upogibov, ki jih merjenec lahko opravi v ritmu metronoma (60 ud./min, kar pomeni 30 potiskov/min).

## SRČNO-DIHALNA ZMOGLJIVOST

### Queens College step test (McArdle step test)

Oseba mora 3 minute stopati na 41,25 cm visoko klopco, moški v ritmu 24 stopanj/min, ženske pa 22 stopanj/min. Takoj po koncu testa (v 5 sekundah) začnemo meriti frekvenco srčnega utripa, merimo jo 15 sekund in vrednost pomnožimo s 4. Iz vrednosti frekvence srčnega utripa s pomočjo formule ocenimo največjo porabo kisika.

### Hoja ali tek na 2,4 km (1,5 milje)

Terenski testi so relativno enostavni in poceni, zato so primerni za testiranje velikih skupin in oseb. Hkrati pa je test kot je tek na 2,4 km zelo blizu največjega napora, zato je lahko neprimeren za sedeče posameznike z zmernim do visokim tveganjem za srčno-žilne ali mišično-skeletne zaplete. Oseba mora biti sposobna vsaj 15-mutnega neprekinjenega lahkotnega teka. Test na 2,4 km se lahko izvaja v teku, hoji ali kombinaciji obeh. Iz časa testa se izračuna ocenjena največja poraba kisika.

### Hoja na 1,6 km (Rockport test hoje na 1 miljo)

Test je primeren za posameznike, ki zaradi slabše telesne pripravljenosti ali poškodbe, niso sposobni teči. Razdaljo je potrebno prehoditi v čim hitrejšem enakomernem temu. Takoj po koncu testa začnemo meriti frekvenco srčnega utripa, merimo jo 15 sekund in vrednost pomnožimo s 4. Iz vrednosti frekvence srčnega utripa, časa hoje, starosti, spola in teže ocenimo največjo porabo kisika.

Predstavljeni sta bili dve enostavni in dostopni testni bateriji, ki ne zahtevata posebne merilne opreme. Obe testni bateriji za posamezne teste nudita tudi referenčne vrednosti, ki so bile pridobljene z meritvami večjega števila odraslih oseb različnih starostnih kategorij.

Pred izvedbo testiranja gibalnih sposobnosti se je potrebno seznaniti s posameznikovim splošnim zdravstvenim stanjem oz. omejitvami. Priporočljiva je izvedba vprašalnika o telesni dejavnosti, telesni pripravljenosti in zdravju. Poleg tega pa je potrebno opraviti meritve krvnega tlaka in indeksa telesne teže. Na podlagi predhodnih meritev zdravstvenega stanja se odločimo ali oseba lahko varno izvaja vse teste, izvede le določene teste, ki ne predstavljajo tveganja ali pa za izvajanje testov potrebuje odobritev zdravnika (ki je seznanjen z vsebino testov).

#### Literatura

1. Dwyer, G.B. in Davis, S.E. (2008). ACSM's health-related physical fitness assessment manual. American College of Sports Medicine. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins Health, Philadelphia, ZDA.
2. Suni, J., Husu, P. in Rinne, M. (2009). Fitness for Health: The ALPHA-FIT Test Battery for Adults Aged 18–69. European Union, DG SANCO in UKK Institute for Health Promotion Research, Tampere, Finland.
3. ALPHA: Assessing Levels of PHysical Activity and fitness at population level. Pridobljeno 15.10.2016., iz <https://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/>
4. Fitness for Health: The ALPHA-FIT Test Battery. (27.11.2014). UKK Institute. Pridobljeno 10.10. 2016, iz <http://www.ukkinstituutti.fi/en/alpha>

# Gibalna aktivnost v delovnem okolju v Sloveniji

Viktor Sušec

## Uvod

Če smo pred leti še govoril o naraščajoči problematiki pomanjkanja gibalne aktivnosti, lahko trdimo, da je pomanjkanje gibalne aktivnosti v povezavi s slabimi prehranjevalnimi navadami danes že eden od največjih problemov sodobne družbe.

Številne raziskave so pokazale, da je gibalna aktivnost ključnega pomena za vzpostavljanje in ohranjanje človekovega zdravja, njeno pomanjkanje pa je možno opredeliti kot samostojen dejavnik tveganja za nastanek določenih bolezni, npr. bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost, nekatera rakava obolenja, povišan krvni pritisk, idr. (The European Heart Network, 2009).

Vse več študij v zadnjih nekaj letih izpostavljajo gibalno neaktivnost kot glavni dejavnik tveganja za različne bolezni in za prezgodnjo smrt. Raziskave kažejo, da sedentarni način življenja predstavlja dvakrat večje tveganje za prezgodnjo smrt kot debelost (Ekelund, et al., 2014).

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da naj bi vsako leto na svetu zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti umrlo 3,2 milijona ljudi (WHO, 2011).

Posledično stroški zdravljenja kroničnih nenelektivnih bolezni (KNB) in zdravstvenih težav, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost in prezgodnji upad funkcionalnih zmogljivosti iz leta v leto naraščajo (WHO, 2011; IVZ, 2009). Glede na trende življenjskih navad pa se

bodo zdravstveni, socialni in gospodarski stroški manj aktivnega prebivalstva vseh starosti, zaradi spremenjenih navad pri v delu, prevozu, prostem času in okolju, ki večino prebivalstva spodbujajo k sedečemu načinu življenja, še povečali (WHO, 2008; Dodič Fikfak, et al., 2006b; RS, Ministrstvo za zdravje, 2007; Kalra & Newman, 2009; Strel, et al., 2004; HEPA, 2000).

V iskanju rešitev je Evropska unija kot eno prednostnih in najprimernejših okolij implementacije ukrepov prepoznala delovno okolje (EU, 2008). Podjetja so eno od redkih mest, kjer lahko preko zaposlenih pritegnemo celotno populacijo – otroke, odrasle in starejše kar nam omogoča uvajanje ukrepov promocije zdravja in gibalnih aktivnosti na sistematičen, konsistenten in trajen način s čimer lahko učinkovito prispevamo k izboljšanju problematike.

## Metodologija (celotne raziskave)

Pričujoči prispevek je del širše raziskave v okvi-ru doktorske disertacije na Fakulteti za šport z naslovom »Gibalna nedejavnost kot dejavnik stroškov bolezni in odsotnosti z dela zaradi zdravstvenih razlogov«, katere nosilec je avtor prispevka.

Študija je po zasnovi retrospektivna kohortna študija, problematika pa je obravnavana iz širšega družbenega vidika, raziskava problematike pa obsega kineziološki, epidemiološki in ekonomski vidik.



## Merski instrumenti in osnovne spremenljivke vzorca

### 1. Samoizpolnitveni vprašalnik:

- osebni podatki (starost, izobrazba, vrsta dela),
- biometrični podatki (spol, višina, teža),
- podatki o sedanjih in preteklih gibalnih navadah (GPAQ, HLAQ),
- podatki o življenjskih navadah, ki se nanašajo na kajenje, prehrano in uživanje alkohola (WHO STEPS).

### 2. Zbirka NIJZ (NIJZ 3: Evidenca začasne/trajne odsotnosti z dela zaradi bolezni, poškodb, nege, spremstva in drugih vzrokov):

- podatki o zdravstveni odsotnosti vzroki, trajanje, vrsta bolezni (diagnoza).

### 3. Testi gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti iz ŠVK:

- gibalne kompetence v mladosti.

### 4. Podatki o stroških bolezenskih stanj, podatki NIJZ in Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS):

- stroški zdravljenja.

### 5. Stroški gospodarstva, podatki SURS:

- stroški nadomeščanja na delovnem mestu.

## Vzorec in postopek vzorčenja

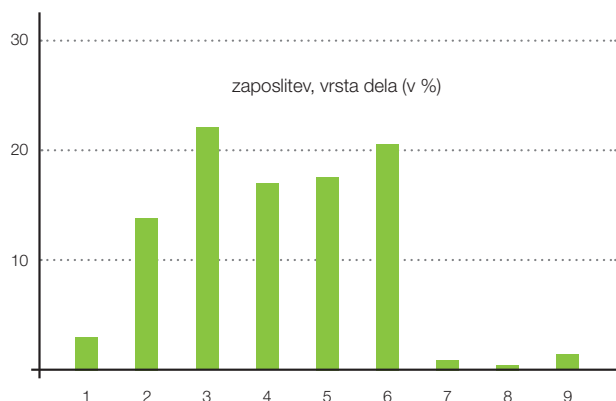
Vzorec smo zajemali v vseh regijah Slovenije. Vzorec smo omejili z delovno dobo, ki ni krajša od 5 let, ter starostnim obdobjem od 25 do 65 let. Anketiranje je potekalo s sodelovanjem ambulant medicine dela v večjih krajih v devetih od dvanajstih regij Slovenije. Izostale so obalno kraška, primorsko notranjska in zasavska regija. V okviru rednih (naključnih) zdravstvenih pregledov smo pacientom posredovali vprašalnik ter jih nagovorili k izpolnitvi.

Anketiranje je potekalo od oktobra 2013 do maja 2014. Vprašalnik je bil anketirancem posredovan in dani napotki s strani zdravstvenega osebja. Del ankete, ki se nanaša na telesne značilnosti, (višina, teža, obseg pasu), je izpolnilo zdravstveno osebje, ki je tudi izvedlo meritve v skladu z danim protokolom.

Pridobljeni vzorec obsega 986 anketirancev, uporabni vzorec pa 719 anketirancev (nepopolni podatki).

## Značilnosti vzorca

Za oceno socialno-demografskih značilnosti so bile uporabljene spremenljivke: spol, starost oz. starostne skupine, izobrazba, višina dohodka, pripadnost družbeni skupini, regija bivanja. Glede na spol anketa zajema 51 % žensk in 49 % moških, glede na regijo bivanja pa največji delež predstavljajo Koroška regija, nato Savinjska, Goriška in ostale. Glede na starostno skupino je vzorec podoben pri moških kot ženskah, največji delež obsegata skupini 31–40 let in 41–50 let. Glede na vrsto dela največji delež opravlja lažje fizično delo (slika 1), glede na pripadnost družbeni skupini pa se je večina opredelila za srednji (49 %) in delavski razred (40 %)



Slika 1: Vzorec glede na zaposlitev in vrsto dela

1. težko fizično delo v kmetijstvu, živilstvu, gozdarstvu
2. težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu
3. lažje fizično delo, prevoznništvo, montaža, priprava hrane, ...
4. kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela, strežba, turizem, trgovina, medicinska oskrba, ...
5. enostavnejše pisarniško delo, nižji management, tajništvo, ...
6. intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri
7. gospodinja, gospodinjec
8. upokojen
9. nezaposlen

## Gibalna aktivnost v delovnem okolju

V zadnjem stoletju se je delovno okolje precej spremenilo. Z razvojem tehnologije ni več takšnih zahtev za težkim fizičnim delom kot nekoč. Večina delovnih mest v EU ne zahteva naporenega dela in postaja večinoma bolj monotono in enolično. Po eni strani so tako današnja delovna mesta energetsko manj zahtevna, po drugi strani pa enoličnost dela vodi v porast mišično skeletnih obolenj. (EU, 2008)

Evropa je prva regija na svetu, ki ima strategijo gibalne aktivnosti, sprejeto z Dunajsko deklaracijo o prehrani in nenalezljivih boleznih, sprejeto v okviru evropske direktive Health 2020. Eno od primarnih nalog deklaracije je zagotavljanje zdravju prijaznega okolja, ki vzpodbuja gibalno aktivnost, gibalno aktivne potovalne navade in zdravo delovno okolje.

### Delovno okolje v odnosu do zdravja zaposlenih - podatki za Evropo

Med evropskimi državami obstajajo velike razlike. Medtem ko zahodne in severne države (Nemčija, Francija, Anglija, Švedska, Finska itd.) namenjajo ustrezno pozornost vprašanju in sprejemajo učinkovite rešitve, južne in vzhodne

države EU večinoma ne (Eurofound, 2012). Politika podjetij tej temi večinoma ne namenja potrebne pozornosti, ne upošteva priporočila strokovnjakov in ne kažejo potrebne skrbi za zdravje in dobro počutje zaposlenih.

Praksa kaže, da se večina ukrepov v podjetjih osredotoča na (tehnično) izboljšanje delovnih postopkov, zaščitne opreme, delovnega okolja in zavedanja o varnosti pri delu. Večino ukrepov se zato osredotoča na preventivnih dejavnostih (zmanjšanje tveganja) za zmanjšanje možnosti poškodb in zdravstvenih težav pri delu, ki ne naslavljajo osebe kot posameznika, ampak se nanašajo na tehnologijo in delovno okolje. Malo pa je ukrepov, ki bi dejansko temelji na aktivnem sodelovanju posameznika v programih za izboljšanje zdravja. Torej tudi ko govorimo o promociji zdravja na delovnem mestu večinoma ne moremo govoriti o programih, ki vključujejo aktivno sodelovanje pri aktivnostih za izboljšanje zdravja, kot so zdrava prehrana in gibalna aktivnost, uravnavanje teže, ampak o tehničnih ukrepih za zmanjšanje tveganja in dejavnostih ozaveščanja. Raziskave EROFOUND-a kažejo, da najnižji delež delavcev, ki menijo, da delo ne vpliva

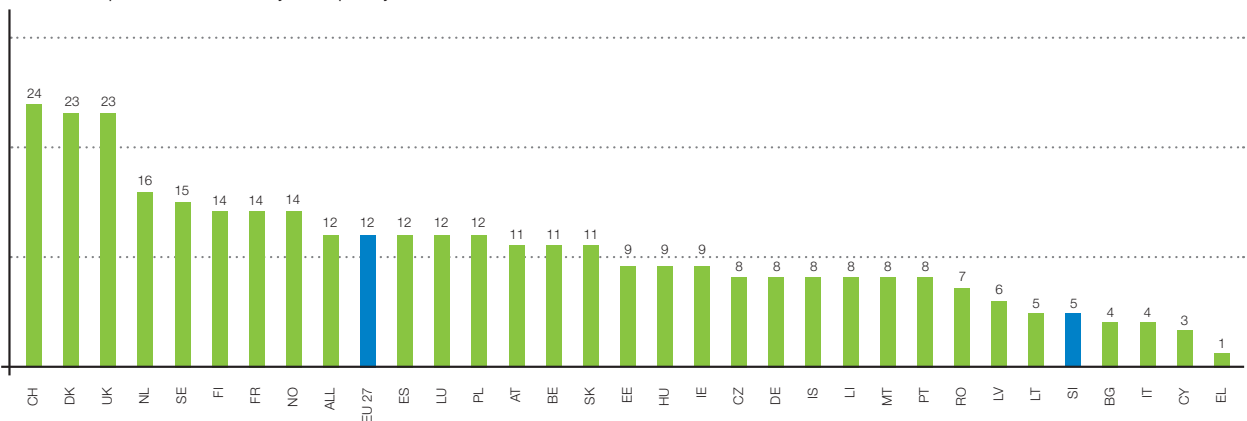
na njihovo zdravje najdemo v Latviji (39 %), v Estoniji in Sloveniji (obe 41 %), Norveški in Švedski (obe 46 %), najvišji delež pa se kaže v Veliki Britaniji in na Irskem (obe 78 %), Italiji (77 %), Nemčiji (74 %) in Nizozemski (72 %). In obratno, delež delavcev, ki menijo, da njihovo delo vpliva na njihovo zdravje negativno je najvišji v Latviji (53 %), Sloveniji (45 %), v Estoniji (44 %), v Grčiji (41 %) in nekdanji Jugoslovanski republiki Makedoniji (41 %). V nasprotju imajo Finska (29 %), na Švedska (28 %) in Norveška (25 %) največji delež delavcev, ki navajajo, da njihovo delo izboljšuje njihovo zdravje. Zanimivo je, da ženske pogosteje kot moški menijo, da delo vpliva na njihovo zdravje pozitivno (približno 3 odstotne točke več) (Eurofound, 2012).

### Ukrepi za izboljšanje delovnih zmožnosti in zdravja v delovnem okolju

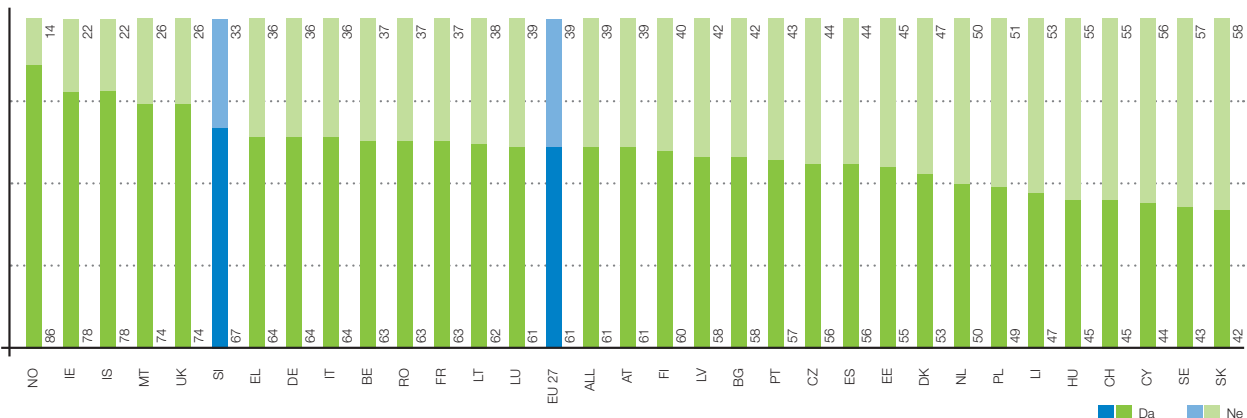
Po podatkih Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu je razvidno, da ima le 5 % slovenskih podjetij programe ali politike, ki bi olajšale zaposlenim delo do ali preko starostne meje za upokožitev (slika 2).

Kar 67 % zaposlenih v Sloveniji meni, da bi morali na delovnem mestu uvesti določene programe ali politike, ki bi olajšale zaposlenim delo do upokožitve in olajšale delo tistim zaposlenim, ki bi želeli delati tudi preko starostne meje za upokožitev (slika 3).

Slika 2: Delež podjetij s sprejeto politikom in programi za olajšanje dela do ali preko starostne meje za upokožitev



Slika 3: Delež zaposlenih, ki meni, da bi morali da bi morala podjetja uvesti določene programe ali politike, ki bi olajšale zaposlenim delo do upokožitve in olajšale delo tistim zaposlenim, ki bi želeli delati tudi preko starostne meje za upokožitev



## Rezultati raziskave

### Organizacijske oblike gibalnih aktivnosti zaposlenih v slovenskih podjetjih

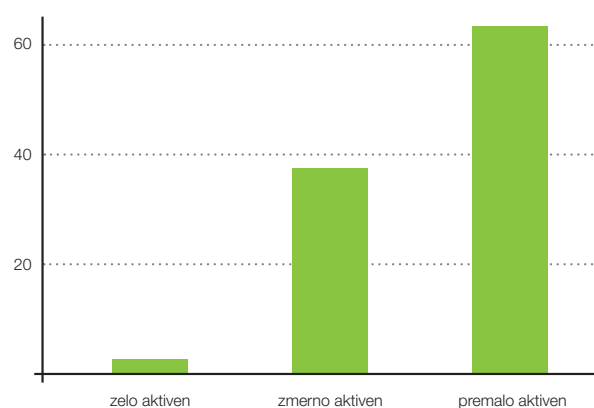
V raziskavi smo s pomočjo vprašalnika GPAQ (global physical activity questionnaire) analizirali gibalno aktivnost anketiranih, pri čemer smo ugotavljali gibalno aktivnost pri delu, transportu in prostem času (šport in rekreacija). Anketirane smo na tej podlagi razvrstili v tri skupine glede na izkazano aktivnost : visoko aktivni, zmerno aktivni in premalo aktivni (skladno s priporočili svetovne zdravstvene organizacije WHO (WHO, 2010)). Rezultati so pokazali, da je v prostem času kar 63 % vprašanih premalo aktivnih (slika 4), upoštevajoč celotno gibalno aktivnost (delo, potovanje, prosti čas) pa je premalo aktivnih 47 % anketiranih.

V okviru raziskave smo ugotavljali na kakšen način se zaposleni ukvarjajo z gibalno aktivnostjo in kakšen odnos ima do tega njihovo podjetje. Anketirancem smo zastavili štiri vprašanja in sicer:

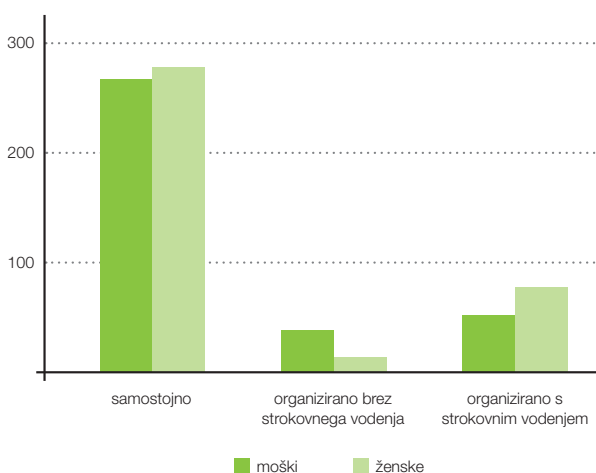
1. Na kakšen način se ukvarjate s športom ali rekreacijo?
2. Ali vam vaše podjetje nudi možnost vključevanja v športne in rekreativne dejavnosti (organizira vadbo, športne aktivnosti, ipd)?
3. Ali vam vaše podjetje zagotavlja sredstva za vključevanje v športne in rekreativne dejavnosti (zagotavlja prostor za vadbo, strokovno vodenje, ipd.)?
4. Ali ima vaše podjetje izdelan in izvaja program promocije zdravja, ki zajema tudi gibalno dejavnost (šport, rekreacija), zdravo prehrano, obvladovanje stresa, problematiko alkohola in cigaret?

Kar 77 % anketiranih, tako ženskih kot moških, se s športom ali rekreacijo ukvarja samostojno. Organizirano s strokovnim vodenjem pa se s športom in rekreacijo ukvarja 17 % anketiranih. Večji delež z 21 % izkazuje ženske, od moških pa se organizirano s strokovnim vodenjem s športom in rekreacijo ukvarja 14 % anketiranih (slika 5)

Slika 4: Gibalna aktivnost v prostem času (v %)



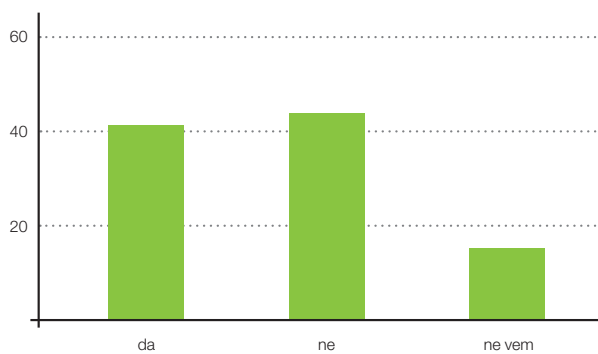
Slika 5: Način ukvarjanja z gibalno aktivnostjo (število)



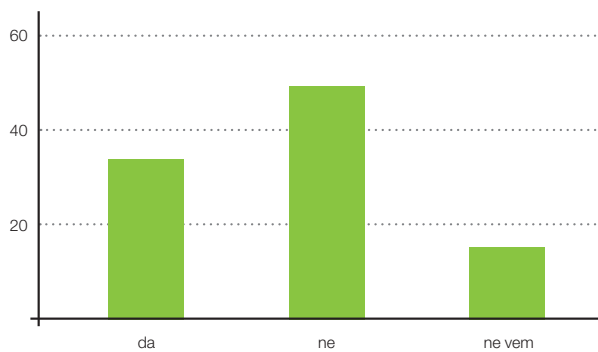
42 % podjetij nudi možnost zaposlenim, da se ukvarjajo z gibalno aktivnostjo (slika 6), 33 % jih za vključevanja zaposlenih v programe gibalnih aktivnosti zagotavlja tudi sredstva (slika 7), le 27 % podjetij pa ima izdelane programe promocije zdravja za zaposlene, ki zajemajo tudi

gibalno aktivnost (slika 8). Pri slednjem izstopata Spodnjeposavska regija z 1 % in Savinjska regija, ki s 40 % edina presega povprečje. Pri tem moramo dodati pojasnilo, da je za Savinjsko regijo vzorec bil zajet v Velenju, kjer je sedež podjetja Gorenje in Rudnika Velenje, ki sta eni izmed redkih podjetij v Sloveniji, ki že vrsto let izvajata program promocije zdravja, ki vključuje programe gibalnih aktivnosti.

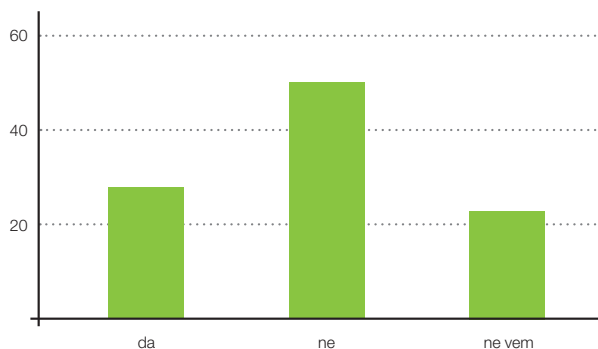
Slika 6: Ali podjetje nudi možnost vključevanja v programe gibalnih aktivnosti? (v %)



Slika 7: Ali podjetje zagotavlja sredstva za vključevanje v programe gibalnih aktivnosti? (v %)



Slika 8: Ali ima podjetje program promocije zdravja, ki vključuje gibalne aktivnosti? (v %)



## Razprava

Priporočila za ohranjanje zdravja in zmanjšanje tveganja obolevnosti za nekaterim kronično nenalezljivimi boleznimi za odrasle priporočajo vsak dan vsaj 30 minut zmerne gibalne aktivnosti. Rezultati naše raziskave kažejo, da je v prostem času zadostno gibalno aktivnih samo 37% anketiranih, od teh pa se 77 % z gibalno aktivnostjo ukvarja samostojno – neorganizirano in brez strokovne pomoči

V podjetjih v Sloveniji se na deklarativni ravni zavedajo pomena skrbi za zaposlene, vendar čeprav analize številnih študij, ki obravnavajo učinke gibalnih dejavnosti v delovnem okolju na nivoju posameznega podjetja dela kažejo, da je povprečno razmerje med vloženimi sredstvi in prihodkom 1:5 (Shimizu, et al., 2003; Aldana, et al., 2005; Chapman, 2003; Katzmarzyk, et al., 2000; WHO, 2008), podatki naše raziskave kažejo da podjetja v Sloveniji temu dejansko ne namenijo dovolj pozornosti. Le četrtnina podjetij ima v okviru svojih politik načrt in ukrepe promocije zdravja, ki zajema tudi gibalno aktivnost zaposlenih.

## Zaključek

Odrasli preživijo na delovnem mestu tretjino življenja. Tudi zato je delovno mesto je eno najpomembnejših življenjskih okolij in eno najprimernejših okolij za implementacijo ukrepov zdravega načina življenja (EU, 2008).

Rezultati naše raziskave kažejo, da smo v Sloveniji pri promociji in uspešnem uvajanju programov zdravega načina življenja, še posebej v okviru delovnega okolja še vedno na začetku poti.

## LITERATURA

1. Aldana, S. G. in drugi, 2005. Financial impact of a comprehensive multisite workplace health. *Preventive medicine*, 40(2), pp. 131-137.
2. Chapman, L. S., 2003. Meta-Evaluation of Worksite Health Promotion Economic Return Studies. *American Journal of Health Promotion, Art of Health Promotion Newsletter*, January.6(6).
3. Dodič Fikfak, M. in drugi, 2006b. Analiza zdravja delavcev: zvezek 2. *Priročnik za svetovalce za promocijo zdravja pri delu: čili za delo*, pp. 71-96.
4. Ekelund, U. in drugi, 2014. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, Januar.
5. EU, 2008. *Physical Activity Guidelines*. Brussels: European Commission Directorate for education and culture.
6. Eurofound, 2012. *Fifth European Working Conditions Survey*, Luxembourg: Publications Office of the European Union.
7. HEPA, 2000. *Guidelines for health enhancing physical activity promotion programmes*. s.l.:The UKK Institute for Health Promotion Research.
8. IVZ, 2009. *Trendi zdravstvenih kazalnikov SZO za Slovenijo*. s.l.:Inštitut za varovanje zdravja RS.
9. Kalra, N. & Newman, M., 2009. *The relation between obesity and sedentary behaviour, A Systematic Map of Research*. s.l.:EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London.
10. Katzmarzyk, P. T., Gledhill, N. & Shephard, R. J., 2000. The economic burden of physical inactivity in Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 163 (11), pp. 1435-1440.
11. RS, Ministrstvo za zdravje, 2007. s.l.:s.n.
12. Shimizu, T. in drugi, 2003. A psychosocial-approached health promotion program at a Japanese worksite. *Journal of University of Occupational and Environmental Health*, 25(1), pp. 23-34.
13. WHO, 2008. *2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable diseases*. Geneva: WHO Document Production Services.
14. WHO, 2008. *Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity*. s.l., World Health Organization.
15. WHO, 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO press.
16. WHO, 2011. *Global status report on noncommunicable diseases 2010*. s.l.:World Health Organization.







# PRIMERI DOBRIH PRAKS





## KRKA, d. d., Novo mesto

### Krka v vrhu svetovnih generičnih farmacevtov

Živeti zdravo življenje je temeljno vodilo Krkinega poslanstva. Z lastnim razvojem, mednarodnimi povezavami, fleksibilnostjo in učinkovitostjo utrjujejo položaj enega vodilnih generičnih farmacevtskih podjetij v svetu. Mednarodno prisotnost ob številnih podjetjih in predstavništvih v tujini utrjujejo z lastnimi proizvodno-distribucijskimi centri v Ruski federaciji, na Poljskem, Hrvaškem in v Nemčiji.

Krka je vodilna na domačem trgu in močno prisotna na generičnih farmacevtskih trgih vzhodne, srednje in jugovzhodne Evrope, v zadnjih letih pa tudi na zahodnoevropskih trgih. Svojo prisotnost vse bolj povečujejo tudi na čezmorskih trgih, in sicer na območju Srednjega vzhoda, Daljnega vzhoda, Afrike in obeh Amerik.

Sodobna farmacevtska proizvodnja in vertikalno integrirani poslovni model Krki omogočata, da lahko bolnikom v več kot 70 državah ponudijo kakovostna, varna in učinkovita zdravila na recept, izdelke brez recepta in veterinarske izdelke. Svojo ponudbo dopolnjujejo z zdraviliško-turističnimi storitvami Term Krka.

Osredotočeni so na ponudbo generičnih zdravil za zdravljenje bolezni s ključnih terapevtskih področij, in sicer za bolezni srca in žilja, prebavil in presnove ter osrednjega živčevja, hkrati pa vstopajo na nova terapevtska področja (onkološka zdravila, protivirusna zdravila), na izbrana področja tudi z izdelki brez recepta.

V razvoj in raziskave vlagajo okoli 10 % vseh prihodkov od prodaje. Trenutno razvijajo več kot 180 novih zdravil, novosti pa uvajajo tudi pri obstoječih blagovnih znamkah. Več kot 40 % prodaje predstavljajo novi izdelki, ki so jih na različne trge dali v zadnjih 5 letih. Tržijo jih pod lastnimi blagovnimi znamkami, kar zagotavlja njihovo trženjsko prednost in prepoznavnost na generičnem trgu in Krko uvršča med eno največjih generičnih družb na svetu.

Svojega poslanstva živeti zdravo življenje pa Krkini sodelavci ne uresničujejo zgolj z izdelki, namenjenimi za zdravljenje različnih bolezni, ampak tudi s skrbjo za kakovostno in lepše življenje vseh ljudi v okolju, v katerem delujejo, in skrbjo za ohranjanje zdravega življenjskega prostora.

## KRKA, d. d. – Skrb za zdravje zaposlenih je tudi naša odgovornost

**Elvira Medved**, vodja, Služba za odnose z javnostmi

### Povzetek

V Krki se zavedamo, da svojih strateških ciljev ne bi mogli uresničevati brez motiviranih, inovativnih in dobro usposobljenih ljudi. Uspeh, rast in razvoj podjetja namreč zagotavljajo prav ljudje. Temelja spodbudnega in zdravega delovnega okolja pa sta brez dvoma odgovornost do zaposlenih ter skrb za kakovostno življenje in varno delo.

Delodajalci smo moralno in zakonsko na vseh delovnih mestih dolžni zagotoviti varnost in zdravje zaposlenih. V Krki se tega zavedamo že od ustanovitve in to dosegamo s tehničnimi, zdravstvenimi, socialnimi, vzgojnimi in drugimi varstvenimi mehanizmi. Dejavnosti, s katerimi prispevamo k skrbi za krepitev zdravja zaposlenih, so del našega vsakdana. Vsebine, s katerimi jim omogočamo bolj kakovostno življenje, nenehno prilagajamo. Aktivno sodelujemo tudi na področjih, ki prispevajo h kakovosti življenja zunaj delovnega okolja.

Eden vidnejših projektov za kakovostno in bolj zdravo življenje, s katerim smo začeli leta 2009, je družbenoodgovorna akcija V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove, ki smo jo izpeljali v sodelovanju s Planinsko zvezo Slovenije (PZS). Namen akcije je ne le krkaše in njihove družinske člane, ampak vse Slovence ozaveščati o pomenu lastne skrbi za zdravje in jih spodbujati k hoji, ki je najpreprostejša vadba za izboljšanje telesnega in duševnega počutja.

### Zdravje zaposlenih – bistveno za zadovoljstvo in poslovni uspeh

Krkin poslovni uspeh zagotavljajo zaposleni, zato je skrb zanje temelj naše odgovornosti. Le zdravi in zadovoljni zaposleni lahko svoje delo opravljajo z veseljem, elanom in dobro voljo ter dosežajo osebne in skupne cilje. Zato se vsako vlaganje v ljudi in njihovo zdravje obrestuje.

Res je sicer, da za svojo psihično in fizično kondicijo najbolje poskrbi vsak sam, vendar je v današnjem času, ki od vseh zahteva hitre odzive in nenehno prilagajanje na vseh področjih, skrb za zdravje tudi družbena odgovornost vsakega podjetja. Zato v Krki že od ustanovitve skrbimo za zdravje in dobro počutje zaposlenih. Različne vsebine za bolj kakovostno življenje vseskozi prilagajamo potrebam zaposlenih. Aktivno sodelujemo tudi na področjih, ki prispevajo h kakovosti življenja zunaj delovnega okolja.

### Medorganizacijsko in društveno sodelovanje

Ker v Krki vemo, da je skrb za zdravje dragocena naložba, za zdravje zaposlenih in za dobre medsebojne odnose že desetletja skrbimo z raznovrstnimi športnimi in kulturnimi dejavnostmi.

Skrb za zdravje je skupna odgovornost vseh zaposlenih, vodij, strokovnih služb in specialistov medicine dela. Sodelujejo tudi Svet delavcev in oba sindikata. V promocijo skrbi za zdravje so vključene tudi posamezne organizacije enote, in sicer Služba

za varnost in zdravje pri delu, Kadrovski sektor, Služba za odnose z javnostmi ter Služba za družbeni standard. Sodelujemo tudi s Trim klubom Krka in Kulturno umetniškimi društvom Krka.

V Krki že več kot štiri desetletja organiziramo športno-rekreativne aktivnosti. Začeli smo pod okriljem Športnega društva Krka in nadaljevali v okviru samostojnega društva Trim klub Krka. Zaposleni se udeležujejo rekreativnih aktivnosti in tekmovanj, ki jih organizira Trim klub Krka, pa tudi različnih rekreativnih tekmovanj po Sloveniji. Še posebej dejavni so na delavskih športnih igrah v Novem mestu, kjer dosegajo najvišja mesta, v skupni uvrstitvi pa je Krka navadno prva že več kot 30 let.

**Športno-rekreativne in kulturno-umetniške dejavnosti organiziramo že več kot 40 let.**

Vodstvo podjetja že od začetka podpira tovrstne aktivnosti delavcev, saj se zaveda, da s športom ohranjajo zdravje in vitalnost ter tako veliko lažje opravljajo delovne obveznosti. Organizirane so različne rekreativne in korektivne dejavnosti, ki jih vodijo krkaši in zunanji sodelavci, potekajo pa na različnih lokacijah. Pestra ponudba vsak teden privabi okrog 1400 krkašev. Organiziramo tudi preventivno zdravstveno rekreacijo in termalno zdravljenje. Enkrat na leto se krkaši zberemo na športnem dnevu in se pomerimo v različnih športih.

Kdor pa si bolj želi kulturno-umetniških doživetij, lahko deluje v okviru Kulturno umetniškega društva Krka, ki združuje galerijsko dejavnost, pevske zbor, gledališki klub, ustvarjalne delavnice in organizira tudi obiske prireditev.

Izjemno dejavna je tudi Krkina planinska skupina, v okviru katere krkaši že desetletja osvajajo številne slovenske in tuje vrhove. Veliko sodelavcev se udeležuje tekaških maratonov, na katere se pripravljajo v Trim klubu Krka, ki pozimi za številne ljubitelje smučanja organizira izlete na domača in tuja smučišča. V Krki organiziramo tudi letovanje v lastnih počitniških zmožljivostih.

Opozarjamo na pomen zdrave prehrane. Na vseh lokacijah podjetja zagotavljamo kakovostno prehrano, ki vključuje pestro ponudbo hladnih in toplih obrokov. Na delavnicah, ki jih vodijo zdravniki, zaposlene seznanjamo z zdravim načinom življenja in vplivom psihoaktivnih snovi na zdravje.

Redna telesna dejavnost ima veliko neposrednih koristnih učinkov na telo: izboljša samopodobo, telesno pripravljenost in kakovost življenja ter ga podaljša. Zdravniki jo priporočajo kot preventivo in kot prvi ali dopolnilni ukrep pri različnih boleznih, ker:

- znižuje zvišan krvni tlak in pomaga dosežati in ohranjati ciljni krvni tlak pri bolnikih, ki se že zdravijo z zdravili za zniževanje zvišanega krvnega tlaka;
- zmanjšuje vrednosti »škodljivega« holesterola LDL in povečuje vrednosti »koristnega« holesterola HDL v krvi;
- zmanjšuje povečane vrednosti sladkorja v krvi in povečuje izločanje inzulina;
- zmanjšuje delež maščevja v telesu in pomaga zmanjšati čezmerno telesno težo in debelost.

**Redna telesna dejavnost ima veliko neposrednih učinkov na telo: izboljša samopodobo, telesno pripravljenost in kakovost življenja ter podaljša življenje.**

Del našega poslanstva je tudi izobraževanje. Ker bi radi pripomogli k večji ozaveščenosti in boljšemu razumevanju sodobnih bolezni ter zavestni skrbi ljudi za zdravje, smo izdali zbirko knjižic V skrbi za vaše zdravje, ki vsebujejo številne nasvete za zdravo življenje. Izdali smo tudi zbirko Nasveti za samozdravljenje. Številne informacije o skrbi za zdravje so zbrane tudi na Krkinih spletnih straneh e-zdravje.com. V mesečni interni reviji Utrip v rednih rubrikah objavljamo prispevke o zdravju, s športnimi in drugimi zdravju koristnimi aktivnostmi pa krkaše seznanjamo tudi v tedenskem informatorju Bilten.

Nov korak v skrbi za boljše osebno počutje in zdravje, boljšo kakovost zraka in življenja v domačem okolju ter učinkovitejšo rabo energije in zmanjšanje emisij CO2 in s tem v razvoju trajnostne mobilnosti pa smo letos naredili s projektom Krkin dan brez avtomobila, ki smo ga prvič organizirali v okviru evropskega tedna mobilnosti.

**Nov korak v skrbi za boljše počutje in zdravje zaposlenih je tudi projekt Krkin dan brez avtomobila.**

O pomenu trajnostne mobilnosti krkaše ozaveščamo s prispevki v interni reviji Utrip in objavami na interni spletni strani, kjer smo odprli spletno mesto Mobilnost. Tiste, ki živijo v bližini službe, spodbujamo, da na delo prihajajo peš ali s kolesom. Bolj oddaljenim pa predlagamo skupne vožnje na delo in uporabo javnega potniškega prometa. Na omenjenem spletnem mestu lahko zaposleni najdejo številne informacije o hoji, kolesarjenju in podobno. Ker se veliko krkašev na delo pripelje s kolesom, urejamo in povečujemo kolesarnice.

Pomemben del Krkine kulture je tudi druženje zaposlenih. Vsako leto junija organiziramo Krkin dan, družabni in športni dan vseh zaposlenih, in prireditve Dan Krkinih priznanj, na kateri nagradimo jubilarante ter najboljše sodelavce, najboljše vodje in najboljše predlagatelje inovacij in koristnih predlogov. Ljubitelji smučanja se družimo na zimskem športnem dnevu. Srečujemo se tudi na srečanjih invalidov, krvodajalcev, gasilcev, športnikov, na čistilnih akcijah, ob otvoritvah novih obratov in na drugih dogodkih. Tradicionalno organiziramo novoletno srečanje upokojenih krkašev. Ti se lahko vključijo v Krkino društvo upokojencev, prek katerega ohranjajo stike z nekdanjimi sodelavci in Krko.

### **Tim za varnost in zdravje pri delu**

Na ravni podjetja deluje tim za varnost in zdravje pri delu. V vse nove projekte in tehnologije vključujemo najnovejša dognanja s tega področja, za vsa delovna mesta in tehnologije pa spremljamo tveganja za nastanek nezgod in zdravstvenih okvar.

**Na ravni podjetja deluje tim za varnost in zdravje pri delu.**

Sredi leta 2008 smo se priključili dveletni evropski informacijski kampanji za ocenjevanje tveganj na področju varnosti in zdravja pri delu, poimenovani Zdravo delovno okolje – dobro za vas, dobro za posel, v kateri smo dejavno sodelovali. Kampanja je pomembno prispevala k večji ozaveščenosti delodajalcev in je bila priložnost za zagotovitev varnejših in bolj zdravih delovnih mest. Njen cilj je bil spodbujati celovit pristop k ocenjevanju tveganj na tem področju. Vodila jo je Evropska agencija za zdravje in

varnost pri delu (EU-OSHA), osredotočena pa je bila predvsem na sektorje z velikim tveganjem, kot so gradbeništvo, zdravstvo in kmetijstvo, pa tudi na potrebe malih in srednjih podjetij.

**Sodelovali smo tudi v evropski informacijski kampanji za ocenjevanje tveganja z naslovom Zdravo delovno okolje.**

Cilj kampanje je bil zmanjšati z delom povezane nezgode in bolezni s spodbujanjem ocenjevanja tveganj, kar je prvi korak k trajnostni kulturi preprečevanja. S kampanjo je EU-OSHA podjetnikom in širši javnosti želela sporočiti, da ustrezna ocena tveganja prinaša tudi številne poslovne prednosti, saj varno in bolj zdravo delovno okolje pripomore k manjšemu izostajanju z dela in manjšim stroškom zavarovanja ter hkrati povečuje motivacijo delavcev in njihovo delovno storilnost. Prispeva pa tudi k zmanjšanju bremena nacionalnih sistemov zdravstvenega zavarovanja. V Krki smo v okviru kampanje pripravili šest ocen tveganj za dela oziroma poklice, ki so v malih in srednjih podjetjih najbolj razširjeni.

V Krki smo se že leta 1998 priključili tudi programu odgovornega ravnanja (POR). Gre za mednarodno pobudo kemijske industrije, ki spodbuja odgovorno ravnanje (responsible care) do zaposlenih in okolja. Cilj programa je uvajanje dobrih praks prek sistemov vodenja, zlasti na področju varnosti in zdravja pri delu, varovanja okolja ter skrbnega in varnega ravnanja z izdelki. Naloga podjetij, ki sodelujemo v programu, je stalno izboljševanje dosežkov na omenjenih področjih. Potrdilo, da je naš način delovanja na tem področju uspešen in korekten, je tudi vsakoletna pridobitev pravice do uporabe logotipa POR.

Sistem vodenja varnosti in zdravja pri delu je v skladu s standardom BS OHSAS 18001:2007 in je vključen v Krkin integrirani sistem vodenja. V organizacijskih enotah delujejo delovne skupine za varnost in zdravje pri delu, v katerih sodeluje tudi strokovni delavec, pooblaščen za to področje. Na ravni družbe deluje tim za varnost in zdravje pri delu in pripravlja ključne cilje in programe, ki jih potrjuje uprava.

Zaposlenim zagotavljamo redne sistematične zdravstvene preglede, glede na potrebe pa tudi dodatne zdravstvene preglede. Za delavce na zahtevnejših delovnih mestih organiziramo tudi redno vodeno preventivno zdravstveno rekreacijo.

### **Projekt Medsebojni odnosi in bolniška odsotnost**

Že 17 let v podjetju poteka tudi projekt Medsebojni odnosi in bolniška odsotnost, ki prispeva k njenemu zmanjševanju, saj s timskim delom vodij, kadrovskih delavcev, socialnih delavcev in strokovnjakov za varnost in zdravje pri delu ter strokovnjakov medicine dela pomaga, da delavec ob vrnitvi na delo čuti, da ga razumemo in mu želimo pomagati, da bo lahko ponovno začel delati.

**Projekt Medsebojni odnosi in bolniška odsotnost poteka že 17 let.**

V skladu z zakonodajo in predpisi ter omejitvami iz naslova invalidnosti za zaposlene invalide, ki jih je v Krki 5,2 %, skupaj s timom strokovnjakov najdemo ustrezno delo, bodisi s prilagoditvijo dotedanega delovnega mesta bodisi z ustrezno prekvalifikacijo. V organizacijskih enotah delujejo

delovne skupine za varnost in zdravje pri delu, v katerih sodeluje tudi strokovni sodelavec, pooblaščen za to področje. Na ravni družbe pa deluje tim za varnost in zdravje pri delu, ki pripravlja ključne cilje in programe na tem področju.

### **Skrb za zdravje med delovnim časom**

Zaposlenim ponujamo možnost, da za svoje zdravje skrbijo tudi med delovnim časom. Tistim, ki svoje delo večinoma opravljajo sede, lahko namestimo računalniški program z razteznimi vajami (Stretchware).

**Zaposleni, ki večino delovnega časa sedijo, lahko pridobijo računalniški program z razteznimi vajami.**

Program jih enkrat ali večkrat na dan (odvisno od odločitve posameznika) z zvokom opozori, da je čas za vaje. Navodila za vaje so na voljo tudi na Krkinih internih spletnih straneh. Gre za vaje za dlani, lakti, rame in vrat, zapestja in podlakti, za križ, proti otrdelemu vratu in ramenom, proti stresu, za oči in druge. Večino razteznih vaj lahko opravimo sede, del pa stoje. Ta program je nameščen na okrog 800 računalnikov. Dejansko uporabo je težko oceniti, saj se za izvajanje vaj in njihovo frekvenco odloča vsak sam. S programom in vajami zaposlene seznanjajo tudi strokovni sodelavci iz Službe varstva in zdravja pri delu. Pri usposabljanju in preverjanju posameznih delovnih mest sodelavcem svetujemo primerno nastavitve stola, postavitve mize, računalniške opreme in podobo ter jim praktično predstavijo tudi raztezne vaje.

### **Akcije za zdrav življenjski slog in zdravje**

Tako na poslovnem kot na zasebnem področju lahko naredimo največje premike, če delujemo timsko. Ni naključje, da smo zato, da bi uresničili skrb za zdrav življenjski slog in zdravje zaposlenih, uvedli različne družbene akcije. Najvidnejše so bile akcija odvajanja od kajenja, akcija za popolno odsotnost alkohola in drog na delovnem mestu ter akcija pripravljena za delo, ki delavce spodbuja k dejavni skrbi za lastno zdravje. Leta 2009 smo svojo dejavnost nadgradili še z akcijo V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove, s katero želimo ljudi ozaveščati o pomenu zdravega načina življenja in jih spodbujati k hoji kot eni najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih telesnih dejavnosti.

**V skrbi za zdravje zaposlenih organiziramo različne akcije, s katerimi jih spodbujamo k skrbi za lastno zdravje.**

V Krki od leta 2008 tako v zaprtih kot odprtih prostorih ne kadimo. To pravilo velja za krkaše, za vse zunanje izvajalce gradbenih in drugih del in tudi za obiskovalce. Program opuščanja kajenja smo začeli na svetovni dan zdravja leta 2006. Najprej smo uredili 20 kadihnic z urejenim odsesavanjem zraka, hkrati pa smo se lotili ozaveščanja kadihcev. Prek internih medijev smo jih seznanjali s posledicami kajenja in jim svetovali, kako prenehati kaditi. Pripravili smo tudi zloženke in plakate s to vsebino. Ponudili smo jim brezplačne učne delavnice, da bi lažje opustili kajenje, ter strokovno in zdravniško pomoč. Projekt je bil uspešen. Še posebej nekadilci so akcijo zelo dobro sprejeli, številne kadihce pa je spodbudila k prenehanju kajenja.



V Krki deluje tudi klub zdravljenih alkoholikov – Klub za kakovost življenja. Njegovi začetki segajo v leto 1992, v njem pa se srečujejo zaposleni, ki imajo težave z alkoholom, in njihovi družinski člani. Terapevtski program vodi Krkina socialna delavka. Aktivnosti kluba obsegajo redno tedensko druženje in organiziranje interesnih dejavnosti, kot so predavanja in delavnice, ročna dela, pohodi in druge oblike druženja. V procesu zdravljenja odvisnosti se je vključitev posameznikov v klub pokazala kot uspešna.

Krkaši se udeležujemo številnih dejavnosti, ki so nam na voljo. Verjamemo, da na zadovoljstvo zaposlenih in njihovo dobro počutje v službi pomembno vpliva tudi razvijanje dobrih medsebojnih odnosov, ki temelji na spoštovanju integritete človekove osebnosti in dostojanstva. V Krki skupaj gradimo kulturo medsebojnega zaupanja, spoštovanja, sodelovanja in timskega dela, nenehnega učenja in odgovornega dela. To je temelj za dobre odnose tako v delovnem kot zasebnem času. Z zgledom pa za zdrav način življenja navdušimo tudi družinske člane in prebivalce iz okolja, v katerem živimo in delamo.

### **Akcija V skrbi za vaše zdravje osvajamo vrhove**

Eden vidnejših projektov za kakovostno in bolj zdravo življenje, s katerim smo začeli leta 2009, je brez dvoma družbenoodgovorna akcija V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove. Skupaj s Planinsko zvezo Slovenije smo uredili in označili 15 pohodniških poti po Sloveniji: na Čaven, Viševnik, Raduho, Peco, Jezerski vrh, v Mursko Soboto, na Boč, Lisco, Planino v Podbočju, Gorjanci – Trdinov vrh, Šmarno goro, Polhograjsko Grmado iz doline Ločnice, Polhograjsko Grmado iz Polhovega Gradca ter na Slavnik in v Strunjan.

**Eden vidnejših projektov za kakovostno in bolj zdravo življenje je akcija V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove, ki jo organiziramo od leta 2009. Z njo k hoji po 15 pohodniških poteh še danes spodbujamo številne Slovence.**

V sedmih letih je akcija postala zelo prepoznavna. Pohodniške poti so priljubljene tudi pri krkaših. V treh letih smo osvojili vseh 15 vrhov, na Čaven in Viševnik smo se povzpeli dvakrat. Vseh 17-ih pohodov se je udeležilo 6006 zaposlenih in njihovih družinskih članov. Za sabo imajo več kot 70 ur hoje in 8809 metrov premagane višinske razlike. Krkinim usmerjevalnim tablam sledijo številni pohodniki.

Namen akcije je krkaše in njihove družinske članke ter vse druge Slovence ozaveščati o pomenu lastne skrbi za zdravje in jih spodbujati k hoji, ki je najpreprostejša vadba za izboljšanje telesnega in duševnega počutja. Pohodi so primerni za vse starosti. Poti so primerne za enodnevne izlete skoraj vse leto. Ljubitelji pohodništva so vabljeni, da se na te vrhove povzpnejo, kadarkoli utegnejo.

Vsi ljubitelji pohodništva, slovenskih planin in hribov lahko zbirajo tudi žige v karticah za zbiranje žigov, ki smo jih pripravili posebej za Krkine planinske poti. Kartice so na voljo na Krkinih planinskih poteh in na sedežih lokalnih planinskih društev, pod okrilje katerih spadajo posamezne poti, ter na sedežu družbe Krka, žigi pa so na posameznih planinskih poteh. Natančne lokacije, kje so žigi, pa tudi natančni opisi in zemljevidi vseh 15 Krkinih planinskih poti so na Krkini spletni strani <http://www.krka.si/sl/o-krki/druzbeno-odgovornost/krkine-planinske-poti/>.

Poti, ki vodijo na posamezen vrh, smo določili skupaj s predstavniki PZS. Člani posameznih društev, ki so del PZS, so poti označili z usmerjevalnimi tablami, na katerih so tudi informacije o nadmorski višini in času hoje. Člani PZS, še posebej Planinske sekcije Trim kluba Krka in PD Krka Novo mesto ter člani lokalnih planinskih društev so našo akcijo podprli tako z označevanjem poti, ki smo jo financirali, kot z informacijami o posamezni poti in strokovnim vodenjem. Partnerski odnos s PZS je pripomogel k veliki prepoznavnosti akcije in slogana.

**Partnerski odnos s Planinsko zvezo Slovenije je pripomogel k veliki prepoznavnosti akcije in slogana.**

Da je akcija v sedmih letih postala med slovenskimi pohodniki vse bolj prepoznavna, dokazujejo tudi številke. V sklopu akcije potekata tudi dve nagradni igri, s katerima pohodnike spodbujamo k hoji, obenem pa nam kažeta število udeležencev in priljubljenost.

Vse ljubitelje pohodništva, slovenskih planin in hribov, ki zbirajo Krkine žige, nagradimo z uporabnimi nagradami – Krkinimi pohodnimi palicami, kapami, majicami in nahrbtniki. Prejmejo jih vsi, ki zberejo 3, 5, 10 ali 15 žigov. Od leta 2009 smo podelili 9147 nagrad za 3 žige, 7841 nagrad za 5 žigov, 5215 nagrad za 10 in 1814 nagrad za 15 žigov. V drugi nagradni igri pa zbiramo fotografije pohodnikov s planinskih vrhov. Vse, ki nam pošljejo osem fotografij z osmih različnih planinskih vrhov, vključenih v Krkino akcijo V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove, nagradimo z nahrbtnikom.

Akcija je še vedno zelo živa. Vsaka nova kartica in fotografija potrjujeta, da smo dosegli namen: k hoji smo spodbudili številne Slovence in tako prispevali svoj delček v mozaik skrbi za zdravje.

V Krki se že od ustanovitve zavedamo, da so ob ustvarjanju dobrih poslovnih rezultatov pomembne tudi druge stvari. Naše temeljno vodilo pri poslovnih odločitvah je naše poslanstvo živeti zdravo življenje, zato v ospredje postavljamo skrb za zdravo in kakovostno življenje ljudi. Vsakič znova ga radi prenašamo v vsakdan ljudi, s katerimi in za katere živimo in delamo. Zdravo življenje namreč razumemo zelo široko, od zdravja, za katero skrbimo s svojimi izdelki in storitvami, do zdravja, ki je posledica zadovoljnega življenja. Razvijamo vrhunske izdelke, ob tem pa se vseskozi sprašujemo, kaj še lahko naredimo za kakovost življenja tako svojih sodelavcev kot ljudi v družbeni skupnosti, katere del smo.

#### Literatura

Letna poročila Krke, d. d., Novo mesto in drugi interni dokumenti Krke, d. d., Novo mesto

## Gorenje, d.d., Velenje

Skupina Gorenje sodi med vodilne evropske proizvajalce izdelkov za dom. Ponašamo se s 65-letno tradicijo, ki jo nadgrajujemo z inovativnimi, tehnološko odličnimi, energetske učinkovitimi ter z dizajnom navdihljenimi izdelki in storitvami. Naši gospodinjski aparati pod globalnima blagovnama znamkama Gorenje in Asko ter regijskimi znamkami uporabnikom v 90 državah sveta prinašajo preprostost

Skupina Gorenje **združuje 10.600** zaposlenih 42 različnih nacionalnosti in ustvari **95 odstotkov svojih prihodkov na globalnem trgu**. Imamo lastne **proizvodne zmogljivosti v Evropi**: v Sloveniji, Srbiji in na Češkem ter **razvojno-kompetenčne centre** na Švedskem, Nizozemskem, Češkem in v Sloveniji. Ustvarimo **1,23 milijarde evrov prihodkov**, največ v Nemčiji, Rusiji, na Nizozemskem, v Skandinaviji, Srednji in Jugovzhodni Evropi ter v ZDA in Avstraliji.

Osredotočamo se na osrednjo dejavnost **izdelkov in storitev za dom**, saj imamo v tej panogi inovativno znanje in dolgoletne izkušnje, ki jih prelivamo v celovito paleto izdelkov. Naša vizija je postati najboljši na svetu v inovacijah, ki temeljijo na dizajnu. Številne mednarodne nagrade za dizajn, inovativnost in kakovost potrjujejo, da z edinstvenim oblikovanjem ter funkcionalnostjo izdelkov uspešno gradimo in krepimo prepoznavnost blagovnih znamk ter tako sledimo naši viziji: na področju aparatov za dom postati najboljši na svetu v inovacijah, ki temeljijo na dizajnu.

Smo sestavni del družbe, v kateri delujemo, zato v rednem in odprtem dialogu aktivno sodelujemo pri delovanju in razvoju lokalne in širše skupnosti. Dolgoletna politika družbeno odgovornega in trajnostno naravnega delovanja je neločljivi del Gorenjevega poslovanja.

## Gorenje, d.d. – Aktivnosti za promocijo zdravja v Gorenju

**Mag. Vilma Fece**, *direktorica, Varstvo okolja ter varnost in zdravje pri delu*

### Povzetek

V Gorenju delujemo v skladu s sprejetimi vrednotami, med katerimi je pri zaposlenih najbolj prepoznana in pomembna odgovornost, ki vključuje tudi skrb za varno in zdravo delo.

Promocija zdravja na delovnem mestu je več kot le izpolnjevanje osnovnih zahtev glede varnosti in zdravja, saj pripomore k izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih. To bo v prihodnjih leti še toliko bolj pomembno, saj je bila v letu 2015 povprečna starost naših zaposlenih 44 let.

Postavljena imamo merljive kazalnike za spremljanje programov promocije zdravja. Ukrepi, ki jih izvajamo, so razdeljeni na dva dela - na ukrepe na delovnem mestu ter ukrepe za zdrav življenjski slog.

V letu 2015 so aktivnosti za promocijo zdravja združili v kampanjo »Leto varnega in zdravega dela«. Skozi celo leto smo mesečno izvajali aktivnosti s področja varnega in zdravega dela, izvedeno je bilo veliko ciljnih usmerjenih posameznih aktivnosti, kot npr. z gibanjem do zdravja, varna vožnja, preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi, z ergonomijo do večjega zadovoljstva zaposlenih, zdrava prehrana. Zaposleni so aktivnosti dobro sprejeli, zato s spoznanji te kampanje, nadaljujemo tudi v tem letu.

*Ključne besede: promocija zdravja, zdrav življenjski slog, aktivnosti promocije zdravja*

### Promocija zdravja

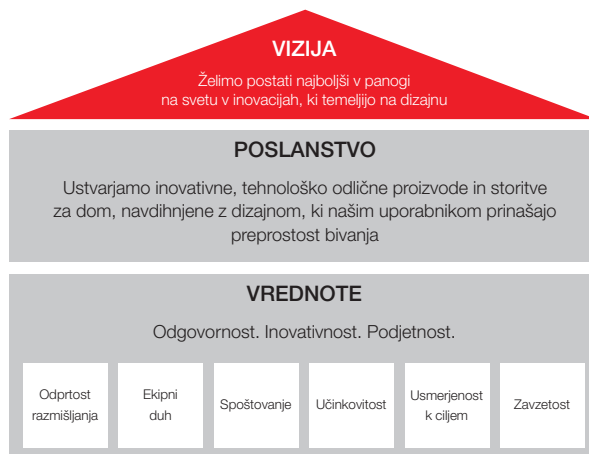
Promocija zdravja na delovnem mestu je več kot le izpolnjevanje osnovnih zahtev glede varnosti in zdravja. Pomeni tudi, da delodajalec dejavno pomaga svojim zaposlenim pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja.

Dobro zdravje je predpogoj za dobro in uspešno življenje tako za posameznika kot tudi delovno organizacijo. Promocija zdravja na delovnem mestu mora biti skupno prizadevanje delodajalcev, zaposlenih in družbe kot celote. To bo v prihodnjih leti še toliko bolj pomembno, saj se slovenska populacija stara, obenem pa se podaljšuje delovna doba. V Gorenju, d.d. smo temu zelo izpostavljeni, saj je bila v letu 2015 povprečna starost zaposlenih 44 let, kar 45 % vseh zaposlenih pa starejših od 46 let.

Gorenje je kot delodajalec varnemu in zdravemu delu vedno dajalo velik pomen, saj smo že leta 1964, ob otvoritvi prve hale v Velenju, določili osebno, odgovorno za to področje. Danes se z varnim delom in zdravjem zaposlenih ukvarjajo naše strokovne službe in interdisciplinarni timi. Poleg izpolnjevanja zakonskih obveznosti stremimo k dvigovanju standarda tega področja v celotni Skupini Gorenje.

Odgovornost je, poleg inovativnosti, ključna vrednota v Skupini Gorenje. Odgovorno ravnanje Gorenjčanov pomeni, da imamo zavzet in strokoven odnos do dela, da poznamo svoje odgovornosti in da zaupane naloge opravimo

maksimalno kakovostno. Ob vsem tem pa je na prvem mestu naša odgovornost do lastne varnosti pri delu in zdravja. Do nespoštovanja pravil in malomarnosti na tem področju imamo v Skupini Gorenje ničelno toleranco.



Slika 1: Vizija, poslanstvo in vrednote Skupine Gorenje

Zdravje je osnovna človekova vrednota, je odgovornost nas vseh in zanjo se je vredno zavzemati. Naša zaveza je, da storimo vse, da delovne nezgode preprečujemo tako z ustvarjanjem varnih delovnih razmer kot tudi odgovornim ravnanjem vsakega posameznika. Zato je uprava v sistem uravnoteženih kazalnikov na nivoju Skupine Gorenja, uvrstila tudi znižanje števila delovnih nezgod za 20 % do leta 2018 v primerjavi z letom 2013. Če želimo to doseči, je potrebno povečati motiviranost zaposlenih za varno in zdravo delo.

Pri doseganju teh ciljev ima promocija zdravja na delovnem mestu pomembno vlogo. Postavili smo pomembna izhodišča ter merljive in ocenjene kazalnike za spremljanje programa promocije zdravja. Ukrepi, ki jih izvajamo, so razdeljeni na dva dela:

- na ukrepe na delovnem mestu ter
- ukrepe za zdrav življenjski slog.

## Kampanja Leto varnega in zdravega dela 2015 v Gorenju

Ukrepe za leto 2015 smo združili v kampanjo »Leto varnega in zdravega dela 2015 v Gorenju«. Izbran je bil logotip projekta, vse aktivnosti projekta pa so zaposleni lahko spremljali na intranetni strani gorenjeportal.



Slika 2: Logotip kampanje Leto varnega in zdravega dela 2015

Za kampanjo so bili sprejeti cilji in za posamezen cilj tudi kazalniki. Eden izmed ciljev je bil namenjen promoviranju zdravega življenjskega sloga in širjenju znanja s tega področja.

Aktivnosti so potekale v celem letu 2015 v obliki predavanj, predstavitev, meritev, športnih aktivnosti, objav, izboljšav in nadgradnje sistema varnega in zdravega dela.

Tematski sklopi so bili razdeljeni po mesecih:

mesec (2015)	tema
januar	Zakaj leto varnega in zdravega dela?
februar	Ergonomski ukrepi na delovnem mestu
marec	Preprečevanje nezgod na delu
april	Pomen ocene tveganja
maj	Promocija zdravja pri delu
junij	Osebna varovalna oprema
julij	Preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi na delu
avgust	Varna vožnja s prevoznimi sredstvi
september	Se zavedamo odgovornosti s področja VZD
oktober	Obvladajmo stres za zdrava delovna mesta
november	Skrb za zdravo prehrano
december	Zaključek Leta varnega in zdravega dela

V nadaljevanju bomo predstavili nekaj aktivnosti iz projekta, ki so pomemben segment promocije zdravja:

## Z ergonomijo do večjega zadovoljstva zaposlenih in manj bolniške odsotnosti

V Gorenju smo leta 2008 uvedli projekt Ergonomija v okviru katerega smo pričeli z urejanjem delovnih mest v proizvodnih procesih. V ta namen so bili ustanovljeni Timi za ergonomijo, ki v skladu z letnimi plani in potrjenim finančnim načrtom, sistematsko urejajo ergonomska delovna mesta.

V mesecu februarju smo prisluhnili predavanju o ergonomiji, ki je bil usmerjen v t.i. fizikalno ergonomijo. Fizikalna ergonomija se nanaša predvsem na anatomijo in antropometrijo človeka, na fiziološke in biološke lastnosti, povezane s prehrano in fizično aktivnostjo. Prof. dr. Zvonko Balantič s Fakultete za organizacijske vede Univerze

Slika 3: Interno glasilo Gorenja - info.G, članek ergonomski vzgibi

The screenshot shows a web browser window displaying the Gorenje portal. The main content area features an article titled "Ergonomsko urejena delovna mesta" with a sub-heading "Z ergonomijo do večjega zadovoljstva zaposlenih in manj bolniške odsotnosti". The article text discusses the purpose of ergonomics in preventing workplace injuries and improving employee satisfaction. A sidebar on the left lists various topics related to ergonomics and health. Below the text, there is a photograph of a group of people raising their hands in a meeting, and a diagram illustrating correct and incorrect mouse usage techniques.

Maribor je med drugim povedal: »Človek najbolj občuti pozitiven ali negativen vpliv ergonomskih učinkov, ko ti delujejo v njegovi neposredni okolici oziroma v neposrednem mikro delovnem okolju.« V letu 2015 smo tako sistematsko delo na ergonomiji dopolnili še z aktivnostmi za ergonomsko urejena delovna mesta v administraciji. Uvedli smo ergonomski pisarniški stol ter dvizhno mizo za tiste zaposlene, ki imajo težave s hrbtenico ali pa jim je sedeče delo oteženo zaradi njihove višine.

Skozí celo leto smo v sklopu interne komunikacije (intranet, interni časopis, monitorji v proizvodnih halah ...) osveščali o pomenu ergonomskega urejenega delovnega mesta.

### Delovno mesto brez alkohola, drog in drugih prepovedanih substanc naj postane zavezna odločitev vseh zaposlenih

Delo in alkohol, droge ter druge prepovedane substance ne sodijo skupaj, saj zaradi učinkov teh substanc zaposleni ni sposoben svojega dela opravljati na način, ki njemu in njegovim sodelavcem zagotavlja potrebno varnost.

V Gorenju smo leta 2007 sprejeli in leta 2015 dopolnili interne akte, ki urejajo postopke, način preizkušanja alkoholiziranosti, dolžnosti ter odgovornosti zaposlenih, saj delavec ne sme biti na delovnem mestu pod vplivom alkohola, drog ali drugih prepovedanih substanc. Prihod na delo v alkoholiziranem stanju ali pod vplivom drog, vnos ali poskus vnosa alkoholnih pijač ali drog v prostore podjetja ali v službena vozila, uživanje alkohola ali drog v delovnem času predstavlja kršitev delovnih obveznosti, saj imamo v Gorenju ničelno toleranco do teh substanc.

Zato smo že v mesecu januarju z interno komunikacijo pričeli z osveščanjem zaposlenih o škodljivem delovanju alkohola, obenem pa poostriili

nadzor nad alkoholiziranostjo na delovnem mestu. V mesecu maju smo izvedli predavanje o prisotnosti alkohola, drog in drugih prepovedanih substanc na delovnem mestu. Predavanje je vodila dr. Majda Zorec Karlovšek, zaposlena na Medicinski fakulteti na Inštitutu za sodno medicino v Ljubljani, ki se ukvarja s forenzično toksikologijo in ima na tem področju večletne bogate izkušnje. Med drugim nam je predstavila vrste drog, ki se dnevno pojavljajo na trgu in so močnejše in nevarnejše, kot kdaj koli prej, kakšen je njihov učinek ter kakšne nevarnosti predstavljajo. Istočasno smo pričeli z obveščanjem zaposlenih o spremembi internega akta ter napovedali tudi testiranje drog ter drugih prepovedanih substanc. Sedaj se testiranja že izvajajo, zaposleni so jih pozitivno sprejeli.

V sklopu projekta smo v mesecu oktobru organizirali preventivni dogodek Varna vožnja s prevoznimi sredstvi. Namenjen je bil vsem zaposlenim

Slika 4: Interno glasilo Gorenja - info.G, članek Varno ravnanje v prometu

**info.g**

## Varno ravnanje v prometu **VARNO. ZDRAVO.**

V okviru projekta Leto varnega in zdravega dela smo v sredo, 22. 10. 2015, izvedli preventivni dogodek, ki so ga zaposleni udeležili v lepem številu. Naše zaposlene smo informirali, osveščali in usposabljali za ustrezno varno ravnanje v prometu tako, da so bili aktivni in so sodelovali.

S konkretno izkušnjo na demonstracijskih napravah posameznik pridobi novo izkušnjo, spremeni obstoječe prepričanje in je tako pripravljen na sprejemanje novih informacij. Zanimavost je posebna naprava za prikaz sil, ki delujejo na vozilke in potnike pri trkih z manjšo hitrostjo. S tem preizkusom se preizkusi učinkovitost uporabe varnostnega pasu.

Nato smo z uporabo različnih očal izvajali večji in v pomočju katerih smo videli razliko med različnimi stopnjami alkoholiziranosti ter različnimi okoljskimi in človeškimi dejavnostmi.

Z demo sedelci so nam prikazali pravilno namestitve, pritrjevanje in uporabo različnih varnostnih sedelcev, ter pravilno uporabo varnostnih pasov.

Talirnice prikazujejo našo težo, ki nam pove, koliko smo pri različnih hitrostih (90/50/90 km/h) v tranzitu teka (v zid, brez deformacij in krčenja plovilne) dejanske težo celotnega karkosa so sila, ki delujejo na človeka ob trku. Pri 90 km/h je naša teža 7,6 x večja, pri 50 km/h je naša teža 25,5 x večja, pri 90 km/h je naša teža 78,4 x večja. Posledice se lahko ubijajo le z uporabo varnostnega pasu in z upravljenimi varnostnimi bližnjimi bar bagy.

Vse stvari v avtu morajo biti dobro pritrjene, kajti čim krajša je pot, tem manjša je sila, ki se sprosti pri trku in tudi poškodbe so tako manjše. Sila, ki se sprosti ob trku v avto, se s povečevanjem hitrosti izredno povečuje. Pri prometnih nesrečah se običajno trk zgodi v zelo kratkem času (0,08 sekunde). To pomeni, da se v tem kratkem času sprosti vsa energija, ki jo imata zaradi gibanja vozilo in potnik.

— Saša Javornik

**Janez Rog, Logistika:**  
»V sklopu Leta varnega in zdravega dela sem se udeležil aktivnosti varne vožnje, ki je potekala v Gorenju. Bilo je odlično in bolj mi je všeč takih dogodkov. Vidni sem, kaj pomeni resnični čelni trk. Nikoli si nisem predstavljal, da je pri 12 km/h tako silovit trk.«

**Gregor Kladičnik, vodja Prototipne delavnice:**  
»Kaj pomeni hitrost 12, 30 ali celo 50 km/h, si brez detektorja silaje težko predstavljamo: stani na, mehtrkos, razlagaj, zgorbarke. Da alkohol nima »za volanom« kaj iskati, pa so ta očala samo potrdila. Potrkala tudi strokovnim sodelavcem za razdajo ob vsem točkah.«

**Damjan Olšak, skladišče in notranji transport HZPA:**  
»Najbolj zanimiva so se mi zdeli očala, ki simulirajo delovanje pod vplivom alkohola, saj mi je hoja po ravnih črti predstavljala veliki izziv.«

v Gorenju, s poudarkom na voznikih viličarjev in drugih transportnih sredstev. Med drugim smo spoznali, kako pravilno uporabljati varnostni pas, s pomočjo alko očal smo na poligonu simulirali vožnjo pod vplivom alkohola, usposobljeni izvajalci pa so nam svetovali tudi pri uporabi otroških varnostnih sedežev in varne vožnje otrok.

## Z gibanjem do zdravja

Gibanje in aktivni življenjski slog sta pomembna varovalna dejavnika zdravja. Vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki se jih vzdržujemo skozi daljše obdobje, pomembno izboljšajo naše zdravje. Že pol ure zmerne telesne dejavnosti močno zniža ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, rak,...). Izbirali bi naj tiste oblike aktivnosti, ki so nam najljubše, jih najlažje vključimo v svoj vsakodnevni ritem življenja ter hkrati ustrezajo naši telesni zmogljivosti, letom in zdravstvenemu stanju. Tako bi postalo gibanje priljubljen in nepogrešljiv del našega življenja.

Slika 5: Interno glasilo Gorenja - info.G, članek z gibanjem do zdravja

Zato smo v letu 2015 v sklopu delovanja Tima za bolniško pospešili aktivnosti za uvedbo aktivnih, 10 minutnih odmorov, ki so namenjeni telovadbi na delovnem mestu. Usposobljeni fizioterapevt je usposobil promotorje telovadbe, ki na pravilen način izvajajo in vodijo telovadbo na delovnem mestu. Pomembno je, da je telovadba prilagojena obremenitvam posameznih skupin zaposlenih, saj na ta način razbremenujejo tiste dele telesa, ki so zaradi specifičnih opravil najbolj obremenjeni. Telovadba se izvaja v vseh proizvodnih obratih, sedaj pa tudi v določenih režijskih službah. Ker je želja, da bi aktivno izvajali telovadbo na vseh delovnih mestih, je bilo v internem časopisu info.g objavljeno tudi povabilo, da se nam pridružijo še ostali.

Za prispevanje k ohranitvi in krepitevi zdravja in kakovosti življenjskega sloga smo v mesecu maju pripravili nekaj aktivnosti, ki so usmerjene predvsem v ozaveščanje, izobraževanje in

**info.g**

## Z gibanjem do zdravja

**VARNO. ZDRAVO.**

Gibanje in aktivni življenjski slog sta pomembna varovalna dejavnika zdravja. Vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki se jih vzdržujemo skozi daljše obdobje, pomembno izboljšajo naše zdravje. Že pol ure zmerne telesne dejavnosti močno zniža ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, rak,...). Izbirali naj bi tiste oblike aktivnosti, ki so nam najljubše, jih najlažje vključimo v svoj vsakodnevni ritem življenja ter hkrati ustrezajo naši telesni zmogljivosti, letom in zdravstvenemu stanju. Tako bi postalo gibanje priljubljen in nepogrešljiv del našega življenja.



Vil, ki boste test za preizkus telesne zmogljivosti opravili individualno, si rezultate testa lahko iztiskate po priljubljeni tabeli.

— Saša Javornik

**Formula za izračun indeksa telesne zmogljivosti – test hoje na 2 km**

DEJAVNIKI	MOŠKI	ŽENSKE
Čas hoje na 2 km	min x 11,6 =	min x 8,5 =
	sek x 0,2 =	sek x 0,14 =
Štrni utrip (Številomim)	x 0,56 =	x 0,32 =
Indeks telesne mase (kg/m <sup>2</sup> )	x 2,5 =	x 1,1 =
Udajemo leta starosti	x 0,2 =	x 0,4 =
Dobijemo rezultat od	420	304

**ITZ – KIZ / Indeks telesne zmogljivosti – Kategorija telesne zmogljivosti**

Manj kot 70	Obično pod povprečjem
70 do 89	Nekoliko pod povprečjem
90 do 110	Povprečje
111 do 130	Nekoliko nad povprečjem
Nad 130	Obično nad povprečjem



Pred preizkusom hoje na 2 km smo se najprej ogreli. Fizioterapevtka nam je pokazala vaje za ogrevanje in raztegovanje, nato smo se pridružili viličarji.

Osnovna aktivnost je hoja, ki pa je za večino ljudi najprej težja oblika gibanja. Strokovnjaki so ugotovili, da hoja s hitrostjo 5–6 km/h vpliva na telesno težo, a le hitra hoja 7–8 km/h pomaga krepiti

**info.g**

## Rekreacija je dobrodošla tudi na delovnem mestu

**Živimo v času, v katerem ritem življenja neusmiljeno pridobiva na hitrosti. Naš vsakdanjik je poln stresa, naporov in drugih dejavnikov, ki nam povzročajo težave in drugačne težave.**

Skozi takšen način življenja vsakekor težko ohranjamo zdravje ter dobro počutje, zato se moramo zavedati, kako pomembna je redna telesna aktivnost kotorna rekreacija, ki nas mora spremljati v vseh življenjskih obdobjih.

Ljudje velikokrat menijo ali pa slišimo izgovore, da zaradi vseh obveznosti v službi in doma nimamo časa za vadbo in da je to le dodatna obveznost. Najno je spremeniti miselnost in začeti na telesno aktivnost gledati drugače. Telesna aktivnost mora postati del našega vsakdana in na njo ne smemo pozabiti in je nikakor ne smemo izpuščati z umika.

Ko je telo aktivno, vsi sistemi v telesu delujejo bolje, s tem pa se posledično izboljšata naše počutje in energija. Če redni telesni aktivnosti obstaja manjša nevarnost za različne bolezni (srčno-žilne bolezni, osteoporoza, sladkorna bolezen, debelost...).

— Fizioterapevt Nisvet Amidžić

**Rekreacija je dobrodošla tudi na delovnem mestu**

Napredujemo, če čas trajajo delo v istem položaju, pogosto povzročijo utrujenost, napetost mišic, bolečine v gibaletih. S preprosto organizirano vadbo na delovnem mestu se boste lahko razgibali tudi med delovnim časom in s tem pomogli k viličji stopnji zdravja in boljšemu počutju. Ciljno usmerjena vadba vam bo pomagala pri zmanjševanju in preprečevanju posledic poklicnih bolezni, ohranjanju boljše delovne sposobnosti, zadovoljstvu ter motivaciji v službi.

Vadba naj bo raznolika. Začnejo z lažnjimi vajami za ogrevanje, nastavljuje z nekaj vajami za boljše gibljivost in vajami za sproščanje.

Poleg vadbe na delovnem mestu svetujemo, da vaje izvajate redno doma vsak dan ali vsaj trikrat na teden. Program vaj naj bo ciljno usmerjen na določeno področje in naj obsega zadostno število ponovitev. Pri vseh vajah je treba upoštevati naslednje postopke pri obremenjevanju ter zaganjanje bolečin in prebremenitvi.

**Razpis za delovna mesta**

**Za potrebe proizvodnje v Programu PSA ližemnega obratnega inženirja**

Od kandidatov pričakujemo:

- Vi, ali Vi, stopno strokovne izobrazbe tehnične smeri
- 5 let delovnih izkušenj z vođenjem ljudi
- poznavanje dela z računalnikom (MS Office, SAP CAD...)
- znanje angleškega jezika
- poznavanje Lean sistemov
- dobro poznavanje proizvodnih procesov ter konstrukcije aparatov
- samostojnost in samoiniciativnost pri delu
- komunikativnost in izkušnje v timskem ter projektnem delu
- ostale lastnosti: organizacijske sposobnosti, inovativnost, nastanost.

Delo vključuje naslednja dela in naloge:

- izvajanje zahtevnejših operativnih funkcij del na področju organiziranja proizvodnje
- uvajanje tehnoloških postopkov, strojev oz. strojih linij v proizvodnjo
- reševanje tehničnih, tehnoloških in organizacijskih problemov v proizvodnji, vključno z usposabljanjem zaposlenih
- sodelovanje pri načrtovanju vzdrževalnih del v proizvodnji, pri projektih z vodstvenimi in strokovnimi delavci tehnologije, razpisni proizvodnje

Svojo prijavo oddate na intranetu Gorenje Portal. Za oddajo morate imeti ustvarjen svoj profil (MgProfile). Prijave s kratkim življenjskim likom pošljete tudi na naslov Gorenje, d. d., Kadrovska dejavnost, Partizanska 12, Veljane.

Rok za prijavo je 8 dni od objave.

**V Gorenju v nekaterih sredinah že vadimo, pridružite se še ostali!**

V okviru Tima za obvladovanje bolniške smo pred nekaj leti organizirali telovadbo na delovnem mestu v proizvodnji, pridružijo se še tudi nekatere druge sredine, na primer sodelavci iz Prostotone delavnice, Kadrovske službe... Želimo si, da se temu vzoru in dobri praksi pridruži čim več zaposlenih, saj je razgibanje med delovnim časom koristno za naše zdravje in dobro počutje.

**Vabimo, da se znotraj delovnih sredin dogovorite in določite osebo, ki bo vodila telovadbo v vaši sredini. Ime in priimek ter kontakt osebe javite na e-naslov sasa.javornik@gorenje.com.**

Vodje telovadbe (promotorje) na delovnem mestu bo usposobil fizioterapevt,



Telovadbi na delovnem mestu so pridružijo vse več organizacijskih enot.



svetovanje v zvezi z zdravim načinom življenja. V okviru projekta je bilo maja izvedeno predavanje Z nordijsko hojo zoper sladkorne bolezni, ki ga je vodila Karmen Petek, mag. zdrav. nege, zaposlena v Zdravstvenem domu Velenje v enoti preventive CINDI Slovenija. Po predavanju so slušatelji »trenirali« nordijsko hojo ter v mesecu juniju tudi izveden test hoje na 2 km.

Podpora zdravemu življenjskemu slogu pa dajejo aktivni programi našega Društva za športno rekreacijo, Planinskega društva ter Društvo upokoencev Gorenje. Programi so namenjeni tako zaposlenim kot tudi upokojenim delavcem Gorenja ter družinskim članom. Aktivnosti (smučanje, košarka, nogomet, golf, plavanje, tek, plesni tečajji, planinski pohodi,...) se odvijajo skozi celo leto, dogodki pa so predstavljeni na intranetu in internem glasilu.

Že vrsto let se organizirajo športne igre Gorenjada, ki se jih udeležijo zaposlenih iz celotne Skupine Gorenje. Gorenjade 2015, ki je potekala v Velenju, se je udeležilo preko 1000 zaposlenih iz Slovenije, Srbije in Češke. Druženje, ki traja dva dni, obsega tekmovanje v različnih posameznih in skupinskih športnih disciplinah, ob podelitvi medalj in priznanj pa je organizirano tudi družabno srečanje za vse udeležence.

### Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je ključnega pomena za razvoj človeka že v najzgodnejšem obdobju razvoja, kasneje pa pogoj za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Za prehrano zaposlenih skrbi Gorenje Gostinstvo, ki pri pripravi jedilnikov upošteva Smernice zdravega prehranjevanja zaposlenih. Tako je prvi meni vedno bogat z beljakovinami (energija za težje fizično delo), drugi

Slika 6: Interno glasiloo Gorenja - info.G, članek o Gorenjadi

**info.g**

**Gorenjada 2015**

**Sončen in nasmejan dan za preko 1000 udeležencev športnih iger**

Gorenjada 2015 je minulo soboto, 12. septembra, potekala v krasnem vremenu in odličnem vzdušju. Rekordno je bilo tudi število udeležencev – preko 1000 sodelavcev iz Slovenije, Srbije in Češke se je zbralo na več prizoriščnih dogodkih, kjer so se pomerili v različnih športnih disciplinah ali pa se udeležili pohoda.

Na otvoritvi 14. tradicionalnih športnih iger Skupine Gorenje je tekmovalce pozdravil Jure Marjanovič, Sekretar Uprave in Izvršni direktor za kadre, ki je med drugim povedal: «Obišče, širite posejane na oveseni zrnku, v naravi, je dišečsko zelo koristno za naše zdravlje in dobro počutje. Omogoča nam sproščanje in vzdrževanje psihične kondicije, ki jo potrebujemo za vsakodnevne aktivnosti. V Gorenju se tega zavedamo, zato spodbujamo rekreacijo preko številnih aktivnosti našega Društva za šport».

Letos so se Gorenjadi prvič udeležili sodelavci iz orodjarne v Kragujevcu. V spodbudo so na otvoritvi prejeli bučen aplavz vseh prisotnih ekip. Blizu Gorenjade je namreč tudi v spopovedanju sodelavcev različnih področij in držav, kjer Gorenje deluje, kar ne nazadnje prispeva k boljšemu sodelovanju v službi in uspešnejšemu delu. Predvsem pa gre za zabavo, za polnopravno in dobro družbo.

Tekmovanja so bila letos organizirana v nogometu, odbojki, namiznem tenisu, tenisu, kegljanju, badmintonu in štafetnem teku. Pokali je skupnim zmagovalcem na zaključni prireditvi podelil Tomaž Korčič, Izvršni direktor za proizvodnjo v Skupini Gorenje. Celodnevne aktivnosti pa so tekmovalcem pustile še dovolj moči za ples in zabavo, kar je trajalo vse do ponoči.

**Matjaž Prajk**, vodja tekmovanja Gorenjada 2015: «Športne igre Skupine Gorenje so dogodki, kjer se tekmovani najbolj prijetljivo in prijetno družijo med sodelavci družbo v eno - Gorenjado. Letošnja Gorenjada je bila prav posebnost, saj se je udeležilo rekordno število udeležencev in ekip. Ni so v športnem duhu, pravilno prijetno druženje».

— Vesna Patkovek



Gorenjada je srečanje, ki združuje zabavo in tepej duha in telo.

Tek se je začel v jutranji meglici.

Vizita od 19 ekip je tekmovala v svoji barvi Gorenjada 2015.

32 / 2015



Za tradicionalno nalobjo glasni navijači iz Mure so letos prispevali k zmagi njihove ženske ekipe.

Več kot 140 sodelavcev se je odpravilo na planinski pohod na Lubetk.

Igre so bile še prijetnejše ob budovitem vnetem.

Tiški duh je bistven za uspeh v ekipnem športu.

Brez nogometa ni Gorenjada ...

Zanimive družbe smo spremljali tudi v namiznem tenisu.

Končni skupni zmagovalec je bila prilož v zgodovini Gorenjade ekipa Servis, Pont, GTI, GSI, Studio, na drugem mestu so bile Skupine službe, sledili so jim sodelavci s Češke.

meni je sestavljen tako, da je njegova energija precej nižja od prvega menija. Pretežno so to brezmesne jedi ali jedi z beljakovinami, ki vsebujejo manj nasičenih maščob. Tretji meni, ki se po energijski vrednosti uvršča nekako na sredino, je enolončnica ter sadje ali sladica. Na razpolago je tudi varovalni meni, da lahko zaposleni z zdravstvenimi težavami izberejo obrok, ki varuje organizem pred nastankom sodobnih civilizacijskih bolezni (povišan holesterol, bolezni srca in ožilja, diabetes, debelost,..).

Vsi zaposleni v proizvodnih obratih prejmejo pred pričetkom dela »stoječi zajtrk« v obliki rogljička, žemljice,... tako zaposleni, ki mogoče ne zajtrkujejo doma, dobijo potrebno prehransko energijo pred pričetkom dela.

Slika 7: Interno glasilo Gorenja - info.G,

**gorenjegrup**  
**info.g slovenija**  
Izšel Gorenja / Vsebnost, 17. december 2015 | letnik XLIX  
45 / 2015

## Smoothie mešalnik – praznično darilo Gorenja sodelavcem

**Zakladnica vitaminov in mineralov, ki jo lahko vzamete kamor koli. Mešalnik za smoothije iz Gorenja omogoča pripravo zdravih napitkov iz sadja in zelenjave v le nekaj trenutkih. Vse sestavine zmelate v večnamenski posodi, ki namestite pokrov – in pripravljene ste za odhod!**

Prpravite lahko kremaste mlečne napitke, sadne sokove, smoothije z zelenjavo... Vaša domšija je edina omlešje. Najbolje pa je, da so sveže pripravljene napitki polni vitaminov in mineralov cenejši ter bolj zdravski kot tisti, ki jih lahko kupimo v trgovini.

»Nasvet za dober smoothie? V mešalno posodo ne pozabite vedno dodati nekaj tekočine (voda, mleko, jogurt) ter narezati sadje in zelenjavo na manjše koščke. Dodajte lahko tudi kocke ledu. Priprava smoothija je odličen način, da porabimo zrelo sadje, ki morda na oko ni več popolno, še vedno pa je polno vitaminov in mineralov, ki jih aparat izravnava: asortimana povedati prodajni vodja Željko Grudnik.

Mešalna posoda, ki se prelevi v potrošno plastenko le z menijsko pokrovčico, omogoča, da imamo mini obrok vedno pri roki. V dobi hitrega življenja nam takšni aparati omogočajo, da se lahko še vedno prehranjemo zdravo in vedno.

Okusne recepte za smoothije poiščite na spletni strani gorenje.si!

— Andrej Kerik

Hvala za zavezanje in zavzetost pri ustvarjanju naše skupne zgodbe.

Naj bo prihodnje leto polno zdravja, pozitivne energije in dobrih idej.

**Vesel božič in srečno novo leto 2016!**

Franjo Bobinač  
v imenu uprave Gorenja, d.d.

**gorenjegrup**

Skozi izvajanje projekta Leto varnega in zdravega dela pa so bile izvedene aktivnosti za zdrav način prehranjevanja, v decembru pa so vsi zaposleni dobili smoothie mešalnik za pripravo zdravih napitkov iz sadja in zelenjave.

## Namesto zaključka

Podanih je le nekaj aktivnosti, ki smo jih v sklopu kampanje Leto varnega in zdravega dela 2015 izvajali v Skupini Gorenje, ki bodo pripomogle k ozaveščanju ohranjanja in krepitev zdravja zaposlenih na delovnih mestih in doma. Kampanja je potekala v matičnem podjetju Gorenje, d.d., pridružila pa so se ji tudi hčerinska podjetja v Sloveniji in v manjšem obsegu tudi v podjetjih v Srbiji in na Češkem. Kampanja ni bila pomembna

Slika 8: Priznanje za ukrep promocije zdravja

**zdravi uspešna**  
in gorenje.si

**PRIZNANJE**  
za ukrep z najbolj celostnim pristopom k promociji zdravja na delovnem mestu

prejme  
**GORENJE D.D.**

Častna pokroviteljica projekta  
dr. Anja Kopač Mrak  
Ministrica  
Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Jože Smole  
Generalni sekretar  
Združenje delodajalcev Slovenije

Ljubljana, 12. oktober 2016

Priznanje se podeljuje v okviru Nacionalnega načrta za delovna mesta za obdobje 2015-2016 kot ukrep promocije zdravja na delovnem mestu, ki je del projekta zdravstvena kampanja za ozaveščanje delodajalcev in ohranjanje in krepitev zdravja zaposlenih na delovnem mestu. Projekt je na področju Javne agencije za informacije projektorja za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016. Informacijo podjetni Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenija.

**SŠGZ** Slovensko združenje zdravstvenih strokovnjakov  
**GOVERNORATA ZDRAVNIŠTVA** Slovenske in tujih zdravstvenih strokovnjakov  
**ppqz** Poslovna priprava projekta  
**MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI**  
**S** Slovensko združenje delodajalcev Slovenije  
**rszc** Republiški inštitut za varnostno in zdravstveno zagotavljanje

zgolj za zaposlene v Skupini Gorenje (vključeno je bilo cca 6500 zaposlenih), temveč je imela pozitiven vpliv tudi na družinske člane naših zaposlenih, ki so sodelovali v nekaterih aktivnostih promocije zdravja. Z zaključno konferenco pa smo v Gorenju širše opozorili in podali nekatere usmeritve za krepitev zdravja zaposlenih.

Za uspešno izpeljane aktivnosti na področju promocije zdravja, smo v mesecu oktobru 2016, v sklopu slovenskega razpisa Zdravi zaposleni – uspešna organizacija, v Gorenju dobili Priznanje za ukrep z najbolj celostnim pristopom k promociji zdravja na delovnem mestu.

Seveda pa se prizadevanja Gorenja za delo na področju varnega in zdravega dela, s poudarkom na promociji zdravja, z zaključeno kampanjo Letom varnega in zdravega dela 2015 ni končalo. Zaposleni so aktivnosti dobro sprejeli, zato s spoznanji te kampanje, nadaljujemo tudi v tem letu. Zavedamo se, da bo to pripomoglo k nadaljnji rasti našega podjetja.

#### Literatura

1. Šaraban Nejc, Voglar Matej: Bolečina v spodnjem delu hrbta- struktura, funkcija, ergonomija in gibalna terapija; Univerza na Primorskem, Koper, 2014
2. Radovanović Mirjana, Kek Milan, Arnerić Niko: Psihoaktivne snovi na delovnem mestu; IV. Sušnikovi dnevi, Slovensko zdravniško društvo, Združenje medicine dela, prometa in športa, urednik Tihomir Ratkajec, Otočec, 2016
3. Konferenca Varno in zdravo delo, Zbornik referatov, urednica Vilma Fece, Velenje, 2015
4. [www.gorenje.si](http://www.gorenje.si)

## Talum, d.d. – Kidričevo

V jedru dejavnosti skupine Talum je tehnološko napredna proizvodnja primarnega aluminija, livarskih zlitin, drogov, izparilnikov, rondelic in ulitkov. Sodimo med najučinkovitejše proizvajalce elektroliznega aluminija in aluminijevih zlitin na svetu. Lahko se pohvalimo z več kot 60-letno tradicijo, a smo z uporabo najsodobnejših tehnologij in nenehnimi vlaganji v razvoj hkrati odločno zazrti v prihodnost. V lastnem raziskovalno-inovacijskem centru v sodelovanju z zunanjimi partnerji razvijamo proizvode, materiale in tehnološke rešitve.

Uvrščamo se med 15 največjih izvoznikov v Sloveniji, saj proizvedemo približno 84.000 ton primarnega aluminija in 140.000 ton proizvodov iz aluminija letno. Imamo lasten raziskovalni inštitut, prav tako nudimo storitve inženiringa in vzdrževanja, zbiranja in predelave odpadnega aluminija ter razvoja izvornih rešitev in izdelkov na osnovi aluminija za opremo javnih prostorov.

Zavezani smo trajnostnemu razvoju in skrb za varovanje okolja je neločljivo prepletena z razvojem in proizvodnjo naših izdelkov. Zmanjšanje njihovega vpliva na okolje in racionalna raba energije v proizvodnji sta vodilo vseh naših dejavnosti, pri čemer sledimo najnovejšim

smernicam in strogim okoljskim standardom. Specifične emisije toplogrednih plinov, izraženih v ekvivalentih CO<sub>2</sub>, so v letu 2015 le še polovica tistih iz leta 2000 in manj kot desetina tistih iz leta 1986. Z zaprtim hladilnim sistemom smo zmanjšali porabo sveže vode za več kot 60 odstotkov glede na leto 2008.

Talum zaposluje več kot 1.200 ljudi, v več kot 60 letih našega delovanja jih pri nas delalo že več kot 10.000. Zavedamo se, da so njihovo znanje, izkušnje, ustvarjalnost in podjetnost naše največje bogastvo. Zaposlenim nudimo različne oblike izobraževanja in usposabljanja, ki jim omogočajo tako delovni kot tudi osebni razvoj in povečujejo njihovo fleksibilnost. Da gre za organiziran proces, dokazuje tudi certifikat Learning Brand (Učeča se organizacija), ki potrjuje, da znamo izkoristiti znanja in potencial sodelavcev.

Kot družbeno odgovorno podjetje v skladu z našo politiko trajnostnega razvoja zaposlenim zagotavljamo najvišjo možno raven varnosti pri delu in skrbimo, da je to zdravju neškodljivo. Želimo si, da so sodelavci zadovoljni in motivirani, pomemben vidik tega pa je skrb za zdravje, ki je del strategije podjetja.

# Talum, d.d. – Skrb za zdravje zaposlenih v Talumu

**Dušan Skledar**, Kadrovska služba TALUM, TOVARNA ALUMINIJA d.d., Kidričevo

## Povzetek

Talum sistematično izvaja aktivnosti na področju skrbi za zdravje zaposlenih že 18 let. Vse aktivnosti v okviru promocije zdravlja zaposlenih na delovnem mestu vodimo pod sloganom Zdravo Talum, ki so ga zaposleni vzeli za svojega. Naše osnovno vodilo je, da je vsak posameznik v prvi vrsti sam odgovoren za svoje zdravje, podjetje pa mu lahko pri tem le pomaga. Aktivnosti načrtujemo na osnovi analize dejanskega zdravstvenega stanja in jih sproti prilagajamo. Pri njihovem načrtovanju in izvedbi sodelujemo z zdravstveno stroko in vključujemo vse zaposlene, ki so pripravljeni aktivno sodelovati. Ves čas izvajamo istočasno različne aktivnosti, za katere verjamemo, da imajo dolgoročen vpliv na ohranjanje zdravlja zaposlenih. Delimo jih na preventivne rekreativne aktivnosti, preventivne zdravstvene aktivnosti ter aktivnosti izobraževanja in informiranja. V aktivnosti za zdravje vključujemo tudi naše otroke in jih skozi igro spodbujamo k temu, da se že sedaj začnejo zavedati pomena skrbi za zdravje. S svojimi primeri dobrih praks dokazujemo, da je dolgoročno izvajanje tovrstnih projektov možno. Prepričani pa smo, da je za dolgoročno uspešnost ključna podpora vodstva in vključenost vseh zaposlenih.

*Ključne besede: Zdravo Talum, bolniška odsotnost, zdravi zaposleni, varno doma, rišemo in pišemo, promotorji zdravja*

## Uvod

Vse hitrejši življenjski tempo, pomanjkanje gibanja in obremenitve s katerimi se srečujemo tako zasebno kot v poslovnem okolju, negativno vplivajo na naše zdravje in počutje ter posledično na našo učinkovitost.

V prvi vrsti je za svoje zdravje odgovoren vsak posameznik, ki lahko največ naredi za njegovo izboljšanje. Če k temu svoj del prispeva še podjetje, je to najboljša kombinacija za uspeh. V Talumu smo o tem prepričani, saj naše dolgoletne izkušnje to potrjujejo. V prispevku predstavljamo nekaj primerov naših dobrih praks, ki so se v 18 letih sistematičnega delovanja na področju skrbi za zdravje izkazale za uspešne in so jih naši zaposleni vzeli za svoje.

## Predstavitev podjetja

Talum je aluminiju predan že od leta 1954, ko je iz elektroliznih peči pritekkel prvi aluminij. V družbah skupine Talum je trenutno zaposlenih 1300 sodelavcev, pretežno moškega spola, ki so v povprečju stari 43 let. Tri hčerinske družbe imajo status invalidskega podjetja. Skupno zaposluje 12 % invalidov. Zavedamo se, da so zaposleni ključni pri uresničevanju zastavljenih ciljev in strategije, zato ob nenehnem vlaganju v izboljševanje poslovnih procesov posvečamo posebno pozornost tudi izboljševanju delovnih pogojev, razvoju zaposlenih in skrbi za ohranjanje njihovega zdravlja.

## Skrb za zdravje

Talum je skrbi za zdravje zaposlenih vedno poseval posebno pozornost in izvajal različne aktivnosti za izboljšanje zdravja. Kot prelomnico šteje leto 1998, ko smo začeli sistematično izvajati preventivne in kurativne aktivnosti na področju promocije zdravja zaposlenih. Razlog za takšen pristop je bil zviševanje bolniške odsotnosti ter zavedanje, da se staramo in je potrebno pravočasno pričeti z aktivnostmi, ki nas bodo čim dlje ohranjale v dobri psihofizični kondiciji. Vse aktivnosti v okviru promocije zdravja zaposlenih na delovnem mestu vodimo pod sloganom Zdravo Talum, ki so ga zaposleni vzeli za svojega in ga prepoznavajo po logotipu:



Osnovna ideja sodelavcev, ki so takrat ob podpori vodstva pripravili program Skrb za zdravje, je bila, da je za svoje zdravje v prvi vrsti odgovoren vsak posameznik sam, podjetje mu lahko pri tem le pomaga. Tako je nastala preprosta, vsakomur razumljiva formula:

**LASTNA SKRIB + TALUM = ZDRAVJE**

### NAMEN IN CILJI

Program je bil pripravljen z namenom prepoznati zdravje zaposlenih kot vrednoto podjetja ter poudariti pomen posameznikove vloge pri skrbi za lastno zdravje in s tem vplivati na zmanjšanje bolniških odsotnosti. Danes ugotavljamo, da je skrb za lastno zdravje v Talumu postala vrednota, naš cilj pa še vedno ostaja izboljšanje

zdravstvenega stanja naših sodelavcev in posledično zmanjševanje bolniške odsotnosti. Leta 2012 smo skrb za zdravje zapisali tudi v strategijo družbe in oblikovali kazalnike, na osnovi katerih vodstvo spremlja uspešnost zastavljenih ciljev.

### UKREPI OZ. AKTIVNOSTI

Čeprav se je v 18 letih izvajanja program nenehno prilagajal in dopolnjeval, se osnovne aktivnosti ves čas ohranjajo. Delimo jih na tri sklope:

#### 1. Preventivne rekreativne aktivnosti:

- plavanje in vodene vadbe v vodi skozi vse leto,
- koriščenje fitnes studia,
- pohodništvo (organizirani pohodi, preizkusi hoje na dva kilometra, nordijska hoja),
- kolesarjenje,
- vodena vadba (Zumba, aerobika, pilates, fitnes itd.),
- druge športne dejavnosti (tenis, namizni tenis, igre z žogo itd.).

#### 2. Preventivne zdravstvene aktivnosti:

- cepljenja proti klopnemu meningoencefalitisu in gripi,
- preventivni zdravstveni pregledi,
- zdrav življenjski slog (šola hujšanja, opuščanje kajenja),
- zdrava prehrana in napitki (dietni menuji).

#### 3. Izobraževanje in informiranje:

- redna rubrika na temo zdravja v internem časopisu,
- tematski letaki, plakati,
- intranet,
- e-izobraževanje,
- koristni predlogi (ergonomija na delovnem mestu ...).

## NAČRTOVANJE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE

Letne aktivnosti za zdravje vedno načrtujemo na osnovi analize zdravstvenega stanja, razlogov bolniške odsotnosti in aktualne širše družbene problematike. Pomembno je, da aktivnosti tečejo ves čas in da se istočasno izvajajo različne aktivnosti, ki so vsako leto prilagojene trenutnemu stanju. Tako pri načrtovanju kot pri sami izvedbi aktivnosti sodelujemo z Medicino dela, prometa in športa, ki nam pomaga pri pripravi Programa promocije zdravja in Programa za varnost in zdravje pri delu, ki predstavljata zao-kroženo celoto ukrepov, namenjenih izboljšanju in promociji zdravja ter izboljševanju varnosti in delovnih pogojev. Pri tem poskušamo v čim večji meri vključevati tudi sindikat in Svet delavcev ter vse zaposlene.

Zelo dobro sodelujemo tudi z ambulanto Zdravstvenega doma, ki smo jo uspeli ohraniti na lokaciji Taluma. Med sodelavci ji še vedno radi rečemo kar »Obratna ambulanta« in jo imamo za svojo.

Cilj vseh aktivnosti je izboljšanje zdravja zaposlenih, ki ga med drugim redno spremljamo tudi s pomočjo kazalnikov bolniške odsotnosti. V nadaljevanju najprej podrobneje predstavljamo nekatere aktivnosti, ki jih redno izvajamo in nato še tiste, ki smo jih glede na ugotovljene zdravstvene težave dodajali.

## IZVAJANJE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE

Preventivne rekreativne aktivnosti skozi vse leto. Skozi vse leto omogočamo zaposlenim različne rekreativne dejavnosti. V zimskem času gre za dejavnosti, ki se lahko izvajajo v športnih centrih in telovadnicah, sicer pa spodbujamo dejavnosti, ki potekajo na prostem. Med zaposlenimi sta zelo priljubljena pohodništvo in kolesarjenje. Če smo v začetku vlagali precej napora v to, da smo pritegnili nekaj udeležencev, se nekateri

sodelavci sedaj že dolga leta samoiniciativno zbirajo ne glede na letni čas in vreme, v svoje vrste pa z veseljem vključujejo tudi tiste, ki šele prihajajo. Ker je zaradi prisiljene držbe, sedečega dela in premalo gibanja posebno izpostavljena naša hrbtenica, organiziramo različne vadbe, namenjene razbremenitvi hrbtenice. Vse leto pa imamo možnost preventivne rekreacije v termah, saj je plavanje ena izmed boljših oblik rekreativne vadbe, primerna za najširši krog ljudi, ki ima številne pozitivne učinke na našo psihofizično kondicijo.

## Skrb za zdravo prehrano

Kot enega izmed ukrepov za dolgoročno ohranjanje zdravja štejemo tudi zagotavljanje zdrave, uravnotežene prehrane med delovnim časom. Ob upoštevanju priporočil zdravstvene stroke je zaposlenim na voljo sedem različnih vrst malice, med katerimi vsakdo najde primerno zase.

## Preventivni pogovori z zaposlenimi, pri katerih se povečuje delež bolniške odsotnosti

S sodelavci, pri katerih glede na določene kriterije zaznavamo povečan delež bolniške odsotnosti, redno in sistematično opravljamo preventivne pogovore. Cilj teh pogovorov je pridobiti čim podrobnejše podatke o razlogih za bolniško odsotnost in temu prilagoditi aktivnosti, s katerimi bomo lahko zmanjšali bolniško odsotnost ter nuditi pomoč in podporo pri odpravi morebitnih vzrokov za bolniško.

## Usposabljanje in informiranje zaposlenih

Zdravstvena tematika je sestavni del periodičnih usposabljanj iz varstva pri delu. Preko intraneta, letakov, novic, oglasnih desk redno informiramo sodelavce o aktivnostih, saj se nam zdi ključnega pomena, da jih dobro poznajo, so o njih informirani in jih imajo tudi možnost sooblikovati. V internem časopisu mesečno objavljamo tudi članke na temo zdravja.

### **Skrb za zdravje prenašamo na naše najmlajše**

V program aktivnosti za zdravje vključujemo tudi otroke zaposlenih, ki jih enkrat letno povabimo k raznim oblikam ustvarjanja in aktivnega sodelovanja na dogodku povezanim z zdravjem, t.i. RIŠEMO IN PIŠEMO o zdravju. Namenjen je otrokom naših zaposlenih in njihovim staršem ter starim staršem, ki jih na ta način spodbujamo, da skupaj razmišljajo o pomenu zdravja. Rdeča nit aktivnosti je vedno zdravje, tema pa je vsako leto nekoliko drugačna (npr. Zdravi zobje, Čelada je kul, Ples je zdrav, Alu pohod, Smeh je zdrav ...). Otroci na izbrano temo vedno najprej ustvarijo nek izdelek (pesem, zgodba, risba, slika ...), ki ga prinesejo na zaključno prireditev, na kateri izvajamo na izbrano temo vezane aktivnosti za zdravje (ples, pohod, gibalne vaje za zdravo hrbtenico ipd.). S tem otroke že od malih nog ozaveščamo o pomenu zdravja, hkrati pa krepimo medsebojne odnose v prijetnem sproščenem vzdušju.

V nadaljevanju predstavljamo še nekaj uspešnih aktivnosti, ki smo jih izvajali v preteklosti.

#### **Varno doma**

V določenem obdobju smo se soočali z velikim povečanjem bolniških odsotnosti izven dela. Ugotavljali smo, da so glavni razlogi poškodbe pri delu doma, ki so posledica neuporabe osebne varovalne opreme. V okviru aktivnosti, poimenovane VARNO DOMA, smo zaposlene preko časopisa, humorne zloženke, postavitve primera varno opremljene lutke, ki kosi travo ipd. osveščali o pomembnosti varnega dela doma. Temo smo vključili tudi v redne izobraževalne programe s področja varstva pri delu, saj se je pomembno zavedati, da je uporaba osebne varovalne opreme doma prav tako pomembna kot v službi.

Po končani akciji smo zabeležili padec bolniških odsotnosti zaradi poškodb izven dela in verjamemo, da je k temu prispevalo tudi aktiviranje na tem področju.

#### **Sodelovanje v programu SVIT**

Kot eno prvih podjetij smo se pridružili preventivnemu programu SVIT za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu. Zaposleni so namreč pretežno moški, katerih povprečna starost je bila v tistem obdobju nad 45 let.

#### **Obvladovanje stresa**

Da je stres pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravje zaposlenih, smo se v Talumu začeli zavedati že leta 2001. Organizirali smo posebne delavnice obvladovanja stresa s pomočjo avtogenega treninga.

V letu 2011 smo sodelovali v projektu **Program podpore za delodajalce pri odpravljanju stresa, povezanega z delom, in pri zmanjševanju njegovih škodljivih posledic (PPDZ-S)**. Za nas je bila največja dodana vrednost vključnosti tako imenovani Svetovalni telefon, preko katerega so lahko zaposleni anonimno reševali tako privatne kot službene težave. Izkazalo se je namreč, da so naši zaposleni in njihovi družinski člani izkoristili možnost pomoči v okviru svetovalnega telefona mnogo bolj pogosto kot udeleženci v projektu iz ostalih slovenskih družb, kar pripisujemo tudi našim dolgoletnim prizadevanjem na tem področju.

#### **Talumov dan za zdravje**

Letne aktivnosti za zdravje zaokrožimo s Talumovim dnevom za zdravje. Tako se vsako leto, prvo soboto v septembru, zberemo in skupaj naredimo nekaj za svoje zdravje. Ob sedaj že tradicionalnih aktivnostih, kot so pohod, kolesarjenje, plavanje, tenis ter spoznavanje konj in



jahanje, iščemo vedno nove aktivnosti, ki bi bile zanimive čim širšemu krogu sodelavcev. Zaključni del Talumovega dneva za zdravje je namenjen kreptivi medsebojnih odnosov ob zdravi hrani.

### Talumovi promotorji zdravja

Letos smo na Talumovem dnevu za zdravje imenovali tudi prve Talumove promotorje zdravja. To so postali sodelavci, ki se že dolga leta aktivno vključujejo v aktivnosti, spodbujajo sodelavce k udeležbi ter pomagajo pri organizaciji in izvedbi aktivnosti. Talumov promotor zdravja pa lahko postane vsak, ki se zaveda pomena zdravja in s svojim zgledom spodbuja sodelavce, da mu sledijo.

Pri vseh aktivnostih, ki jih izvajamo, zasledujemo dolgoročne cilje. Menimo, da doseganje rezultatov na kratek rok ni dobro ne za zaposlene, ne za podjetje. Tako se ne odločamo za ukrepe, kot je npr. nagrajevanje zaposlenih, ki so manj časa bolniško odsotni, saj menimo, da mora bolan človek počivati, sicer dolgoročno slabo vpliva na svoje zdravje.

Zavedamo se, da zastavljenih aktivnosti ne bi uspeli realizirati, če ne bi imeli ves čas podpore najvišjega vodstva, ki se zaveda, da se naložba v zdravje zaposlenih splača in nas pri naših aktivnostih stoddostno podpira.

### Zaključek

V podjetjih, kjer se zavedamo, kako pomembni so za uresničevanje zastavljenih ciljev zdravi sodelavci, smo pripravljeni vlagati v njihovo zdravje. V Talumu sistematično izvajamo aktivnosti za ohranjanje in izboljšanje zdravja že 18 let in z gotovostjo lahko potrdimo, da je vložek upravičen. V teh letih so se izvajale različne aktivnosti, saj smo ves čas iskali tiste, ki bodo privabile čim širši krog sodelavcev. Tiste, ki so bile med njimi dobro sprejete, ohranjamo še danes, hkrati pa iščemo vedno nove. Ključnega pomena za uspeh tovrstnih aktivnosti je, da so namenjene vsem zaposlenim in da imajo sami možnost sodelovati pri njihovem razvoju. Najboljši pokazatelj ali je določena aktivnost prava, je to, da so jo ljudje vzeli za svojo in se ob njej družijo ter jo izvajajo tudi izven podjetja.

Projekti, kot je Zdravo Talum, zahtevajo veliko časa, energije in medsebojnega usklajevanja ter požrtvovalnosti sodelavcev, ki pomagajo organizirati aktivnosti. Vendar če imajo podporo vodstva, lahko zaživijo, se ohranjajo ter rastejo in se razvijajo.

V Talumu imamo srečo, da je vodstvo vedno podpiralo aktivnosti za zdravje. Redno se jih tudi udeležuje in s svojim zgledom privablja ostale sodelavce. Zato verjamemo, da bo projekt uspešno živel tudi v bodoče.



## SIJ – Slovenska Industrija Jekla, d.d.

Skupina SIJ je največja slovenska vertikalno integrirana metalurška skupina, ki s svojimi proizvodi zaseda vodilne tržne položaje na evropskih in svetovnih nišnih jeklarskih trgih. Skupino SIJ poleg osnovne, metalurške dejavnosti sestavlja še prehrambna dejavnost – naložba v Perutnino Ptuj –, ki skupaj zaposlujeta okrog 7.000 zaposlenih v Sloveniji in tujini. Skupina

SIJ je s svojimi izdelki prisotna na več kot 80 svetovnih trgih in sodi med največje slovenske izvoznike. Trajnosti razvoj ostaja ključno vodilo dolgoročne vizije razvoja Skupine SIJ, pri čemer ta vidik močno presega družbeno odgovornost do okolja in lokalnih skupnosti ter v ospredje prav tako postavlja zaposlene, nadgrajevanje njihovih kompetenc ter skrb za varnost pri delu.



## SIJ – Slovenska Industrija Jekla, d.d. – ustvarjamo močna podporna okolja za aktivno gibanje zaposlenih

**dr. Denis Mancevič**, *direktor za korporativno komuniciranje, vodstvo podjetja*

Skupina SIJ je največja slovenska vertikalno integrirana metalurška skupina, ki s svojimi proizvodi zaseda vodilne tržne položaje na evropskih in svetovnih nišnih jeklarskih trgih. Skupino SIJ poleg osnovne, metalurške dejavnosti sestavlja še prehrabna dejavnost – naložba v Perutnino Ptuj –, ki skupaj zaposlujeta okrog 7.000 zaposlenih v Sloveniji in tujini. Skupina SIJ je s svojimi izdelki prisotna na več kot 80 svetovnih trgih in sodi med največje slovenske izvoznike.

V Skupini SIJ svojo uspešnost gradimo na več strateških stebrih, med katerimi kot ključnega prepoznavamo odgovornost do zaposlenih. Zavedamo se, da bodo naši zaposleni kreativnejši, bolj zdravi in motivirani, če imajo zato vzpostavljeno primerno okolje, pri čemer še zdaleč ne gre le za delovno okolje. V Skupini SIJ stremimo k temu, da svojim zaposlenim tudi v prostem času nudimo okolje, v katerem lahko razvijajo zdrav življenjski slog in športno-rekreativne ambicije.

Svoja sredstva že tradicionalno vlagamo v projekte, s katerimi spodbujamo šport in zdrav življenjski slog. S tem želimo ustvariti močno podporno okolje za aktivno gibanje zaposlenih ter razširiti idejo o aktivnem in družabnem preživljanju prostega časa.

Želja, da čim širši javnosti omogočimo kakovostnejše preživljanje prostega časa, nas je vodila

tudi k postavitvi 11 sodobnih zunanjih športnih poligonov, ki so izdelani iz našega jekla. Poligone smo najprej postavili v občinah, kjer so naše hčerinske družbe, projekt pa nadaljujemo tudi v drugih občinah po vsej Sloveniji. Poligoni so opremljeni tudi z napotki za vadbo, zato se na njih lahko rekreirajo in družijo tudi športni začetniki.

Športni poligoni pa niso edina odmevna športna zgodba, ki jo ustvarjamo skupaj. Tekaška ekipa Skupine SIJ je bila z več kot 100 tekači med večjimi skupinami na 21. Ljubljanskem maratonu. Še posebej nas veseli, da se je na maraton prijavilo veliko sodelavcev, ki do sedaj še niso bili predani teku, zato smo se na tekaški vrhunec sezone pripravljali tudi v okviru šole teka, kjer smo trenirali pod vodstvom nekdanje vrhunske atletinje Brigitte Langerholc in najboljšega slovenskega maratonca Romana Kežarja.

Poleg tekaških ciljev je imel Ljubljanski maraton za Skupino SIJ še poseben pomen – za vsak pretečeni kilometer smo namenili en evro dveh vrtcema in osnovni šoli iz okolja, kjer delujejo podjetja skupine SIJ. Z akcijo smo tako naredili dvojno dobro delo – svoje zaposlene smo spodbudili h gibanju, hkrati pa otrokom omogočili kakšno od nadstandardnih storitev, ki je sicer ne bi bili deležni.

Rekreaciji je zapisan tudi naš največji dogodek za zaposlene, Dan metalurga, na katerem se

skupaj s svojimi partnerji in otroki zberemo zaposleni v Skupini SIJ. Na Dnevu metalurga vsako leto poteka tradicionalni rekreativni turnir v malem nogometu, na katerem igra več kot 100 zaposlenih iz vseh naših družb. Zaposleni se, poleg nogometa, lahko preizkusijo v različnih športnih disciplinah, kot so košarka, odbojka, kegljanje ipd. Šport mora postati in ostati način življenja vseh nas, to pa želimo prenesti tudi na naše najmlajše. Ti se na Dnevu metalurga na mini olimpijadi, ki jo organiziramo v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije, v zabavnem okolju ter pod okriljem vrhunskih športnikov spoznavajo z različnimi športnimi disciplinami. Ponosni smo tudi na tradicionalne jeklarske pohode, ki se jih je letos udeležilo okoli 500 zaposlenih, skupaj pa so osvojili štiri vrhove. Za jubilejni 150. pohod so osvojili tudi naš najvišji vrh Triglav.

S svojimi projekti povezujemo več življenjskih področij: delo, druženje, šport in družbeno odgovornost. Druženje, zdrav življenjski slog in šport so odlični način tako za krepitev veščin, ki jih uporabljamo v vsakodnevem delovnem procesu, kot tudi za osebni razvoj, ki je nepogrešljiv del razvoja posameznika na poslovnem področju. Naš cilj so razvojno naravnani zaposleni. Prepričani smo, da bodo tudi zaradi aktivnosti, ki jih izvajamo, naši zaposleni še naprej ostali temelj našega uspeha.



# SKB BANKA, d.d. – Športno društvo SKB, zdrav duh v zdravem telesu prispeva k poslovnemu uspehu

**Jelka Novak Katona**, vodja Korporativnih komunikacij

## Povzetek

Športno društvo SKB deluje že osemnajst let. V povprečju se vanj vključuje okoli polovica vseh zaposlenih v Skupini SKB. Poslanstvo, katerega sledi društvo, je spodbujanje zdravega načina življenja, gibanja in sproščanja ob športnih dejavnostih. Načelo »zdrav duh v zdravem telesu« in športno udejstvovanje članov ŠD SKB oziroma zaposlenih v Skupini SKB na vseh ravneh in v različnih športnih zvrsteh je zgolj uresničitev prepričanja, ki se odraža tudi v sponzorski politiki banke. SKB je namreč ponosna glavna sponzorka slovenskih olimpijskih reprezentanc vse od leta 1992.

## Uvod

Športno društvo SKB (ŠD SKB) je nastalo v daljnem letu 1998 in potemtakem deluje že zavidljivih osemnajst let. Vanj je trenutno vključenih kar 43 % zaposlenih v Skupini SKB in kar 68 % članov je izkoristilo vsaj eno ugodnost izmed športnih dejavnosti iz programa društva. Oba podatka dovolj nazorno pričata o tem, da se bančniki zavedamo pomembnosti zdravega življenja z veliko gibanja.

»Prvotno vodilo pri ustanovitvi ŠD SKB je bila predvsem organizacija kakovostne rekreativne vadbe za zaposlene v SKB«, pravi Andrej Ahčan, ki je vse od ustanovitve društva njegov

predsednik, in nadaljuje »ogromno delovne vneme, navdušenja, vztrajnosti in prostovoljnega dela je bilo potrebno, da je društvo po osemnajstih letih še vedno zelo dejavno, živo in živahno. Še vedno smo ekipa zagnanih sodelavcev, ki se že vrsto let trudi. Zavedamo se, da gibanje ni zdravo le za telo, ampak šport tudi sprošča napetosti, ki, hočeš nočeš, nastanejo na delovnem mestu. V vsakodnevnem življenju smo vse preveč napeti, hitimo, premalokrat pa si vzamemo čas zase in za svoje zdravje. In kaj je lepšega kot sodelavec, ki te ob koncu težkega delovnega dne prijazno povabi z – »Se vidiva zvečer na košarki!«.

Člani, tudi iz bančne mreže, ki se razprostira po vsej Sloveniji, se redno in organizirano ukvarjajo z različnimi zvrstmi rekreativne vadbe, tako v dvoranah, kot tudi na prostem. Zvrsti rekreativne vadbe, ki jo preko športnega društva nudimo, so: košarka, nogomet, odbojka, odbojka na mivki, tenis, badminton, namizni tenis, kegljanje, kolesarjenje, tek, streljanje z zračno puško in bowling.

Tudi v primerih, ko člani obiskujejo različne vrste organiziranih ali individualnih fitnes vadb, so deležni določenega finančnega prispevka, saj je cilj in namen društva, da pri zaposlenih spodbuja vključevanje v športne aktivnosti in da se jih obenem tudi navaja na zdrav način življenja. V te

namene športno društvo organizira tudi različne tečaje, kot so tečaj teka na smučeh, tekaško delavnico, teniški tečaj in tečaj plavanja.

Mojca Sešek, prva članica Športnega društva SKB, pravi: »V ŠD SKB sem že od samega začetka, bila sem ena od ustanovnih članic. Če pomislim, kaj je nastalo iz majhne začetne skupinice sem nadvse ponosna. Sama sem športno aktivna že iz otroških let, športna vzgoja je bila moj najljubši predmet v šoli... Nekaj let sem celo trenirala namizni tenis, sicer pa sem imela najraje atletiko. Danes najraje tečem, kolesarim, smučam. S pomočjo našega društva sem se seznanila tudi s tekom na smučeh, ki nam ga je v obliki organiziranega treninga predstavil Klemen Lauseger. Priznati moram, da mi prej ta disciplina nikoli ni bila všeč, zdela se mi je dolgočasna in za starejše ljudi, ☹, no, sedaj sem pa navdušena tekačica na smučeh. Navdušenje sem prenesla tudi na desetletno hči, ki sedaj že leto dni pridno trenira v Tekoškem klubu Dol. Vesela sem, da se s športom ukvarjajo tudi preostali člani moje družine. Mož je še iz šolskih dni ohranil navdušenje nad košarko, mlajši sin že šest let trenira odbojko, starejši pa se je po večletnem treniranju nogometa usmeril v rekreativni tek. Z veseljem sem del ŠD SKB in ni mi žal mesečnega prispevka, ki res ni visok. Naše društvo se ves čas razvija in vsako leto ponudi članom veliko možnosti za različne vrste rekreacije. Ni športa, ki ga društvo ne bi podprlo. Društvo vsako leto vse svoje člane obdari tudi z uporabnim športnim artiklom. Vsi se radi udeležimo tudi prednovoletne športne zabave, ki je namenjena vsem članom društva. Osebnostno največkrat izkoristim prispevek društva pri nakupu smučarskih kart, med letom pa pri vstopnini fitnes centra, ki ga obiskujeva skupaj s sodelavko Majo in sva tako druga drugi v veliko motivacijo ☺, pa seveda pri udeležbi na različnih

tekaških prireditvah. Bančnicam in bančnikom svetujem, da se vključijo v športno društvo in se po svojih zmožnostih ukvarjajo s tistim športom, ki jim najbolj leži... Šport je v veliko pomoč pri premagovanju stresa in pozitivno deluje na naše počutje v celoti.«

Ob finančni podpori banke in drugih manjših donatorjev organizira tudi številne prireditve, kot so smučarsko tekmovanje za Pokal SKB, Tenis turnir in Jesensko srečanje članov ŠD SKB, ki je namenjeno druženju in izmenjavi mnenj. Člani športnega društva se kot predstavniki banke udeležujejo tudi mnogih kolesarskih, tekaških in smučarskih tekmovanj in prireditev, ki jih organizirajo različne športne organizacije po vsej Sloveniji.

Najbolj odmevni športni tekmovanji bančnikov so vsakoletne Zimske in Poletne športne bančne igre. Najboljši smučarji zastopajo barve SKB tudi na evropskem prvenstvu bančnikov v smučanju, na Interbancariu.

Člani ŠD SKB tudi aktivno in uspešno sodelujejo na Poslovnih športnih igrah zaposlenih v podjetjih, ki poslujejo na slovenskem trgu, v organizaciji Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez. Njihov namen je tudi naš, namreč spodbuditi poslovno javnost k športni dejavnosti ter preko športnih aktivnosti, v sproščenem športnem vzdušju in ob druženju krepiti vezi med gospodarstveniki in športniki.

Ukvarjanje s športom, skrb za zdravo življenje, gibanje in rekreacijo, ni med zaposlenimi nič nenavadnega, saj je SKB tudi sicer ponosna glavna sponzorka slovenskih olimpijskih reprezentanc že od samega nastanka Olimpijskega komiteja Slovenije v letu 1992. Štiriindvajset let smo tesno povezani s slovenskimi vrhunskimi

športniki. Z olimpijci nas povezujejo tudi nekatere skupne vrednote, katerim zaposleni v Skupini SKB sledimo pri svojem vsakodnevnem delu in nas povezujejo tudi z našimi sodelavci v matični Skupini Société Générale. Te so skupinski duh, odgovornost, predanost in inovativnost. Zdrav duh v zdravem telesu pa sta temelja za poslovni uspeh.

#### Fotografije

1. arhiv SKB
2.  SD SKB



## Slovenske železnice – Promocija zdravja v železniškem sektorju

**Miran Müllner**, predsednik, Športna zveza Nova Gorica

Spoštovani športniki udeleženci kongresa

Dovolite mi, da Vam kot predsednik športne zveze Nova Gorica in član strokovnega sveta športa za vse pri OKS predstavim moj športni pogled, ki se je vedno in povsod povezoval z mojim delom na Slovenskih železnicah kjer sem zaposlen že od leta 1982.

Kot organizatorju 1.poslovnih iger v Novi Gorici me še posebej veseli dejstvo, da so se pozivu OKS k temu projektu množično odzvali tudi moji sodelavci železničarji.

Zdrav športen življenjski slog ohranja posameznika in družbo vitalno, sposobno za delo, zmanjšuje zdravstvena tveganja in je vrednota, ki sem ji tudi sam vedno sledil in jo danes kot športni funkcionar in rekreativec poskušam na najboljši način prenesti na prihodnje rodove. Prav železničarji, ki predstavljamo enega največjih podjetij v Sloveniji, s svojo bogato športno tradicijo, ohranjanjem poslovnih pravil in organiziranostjo podjetja predstavljamo vrednote, ki so pomembne za najširši krog poslovne populacije in so tesno povezane s športnim načinom življenja.

MISEL :

Z znanjem, nadgradnjo in vzpostavljanjem organizacijskega okolja na področju Športa za vse ter v harmoniji združevanja kakovosti telesa, volje in misli ustvarjamo in spodbujamo športni način življenja, ki bo temeljil na veselju do sodelovanja in spoštovanju osnovnih človeških etičnih principov, ki ga zagovarja olimpizem tudi na poslovnem področju.

*Več o promociji zdravja v železniškem sektorju si lahko preberete v priročniku Zdrav železničar, ki ga najdete na spletni strani 11. Kongresa športa za vse na naslovu <http://www.olympic.si/sport-za-vse/kongres-sporta-za-vse>*







**LICENČNI SEMINAR  
FORUM ŠPORTNE  
UNIJE SLOVENIJE**

The background features abstract geometric shapes. A large blue shape starts from the top right and extends towards the bottom left. Below it, a green shape starts from the bottom left and extends towards the top right. The two shapes meet in the center, creating a white triangular void. The overall design is clean and modern.

## FORUM ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE

- 9.00 – 9.45 **Načrt promocije zdravja na delovnem mestu**  
Andrea Backović Juričan
- 9.50 – 10.35 **Diagnostika in ocena življenjskega sloga s pomočjo priročnika  
Moj dnevnik zdravja**  
dr. Primož Pori
- 10.40 – 11.25 **Primeri vaj za sproščanje na delovnem mestu**  
dr. Ana Škoberne
- 11.50 – 14.05 **Specifična vadba in vaje v okviru in izven delovnega časa,  
usmerjene v odpravljanje negativnih posledic delovnega mesta.**  
dr. Mitja Geržević, dr. Matej Plevnik in Marina Dobnik

## Vaje in vadba v okviru in izven delovnega časa, usmerjene v odpravljanje negativnih posledic sedečega dela

**Mitja GERŽEVIČ**, Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Aplikativna kineziologija ter Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave

**Marina DOBNIK**, Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Aplikativna kineziologija

**Matej PLEVNIK**, Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Aplikativna kineziologija ter Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave

### Povzetek

Koncept vadbe na delovnem mestu je danes tudi s strani države prepoznan do te mere, da je uvrščen celo v nacionalne strategije preventive in ohranjanja zdravja ter izogibanja za zdravje negativnim posledicam (sedečega) delovnega mesta. Kljub obstoju za delodajalce zavezujočih dokumentov (ZVZD-1), ki govorijo o strategijah varovanja zdravja pri delu, bo skrb in odgovornost posameznika za svoje lastno zdravje vedno primarna. Ravnanje posameznika z namenom preventivnega obnašanja je lahko večplastno. Pri tem predstavlja implementacija različnih vadbenih programov pred in po delu ter intervencije gibalne narave med delovnim časom le eden od vidikov skrbi za svoje zdravje. Slednji pa je izjemno pomemben ob dejstvu, da so oz. smo posamezniki v današnjem času in tempu življenja vedno manj telesno (gibalno/športno) dejavni. Omenjen upad je povezan z mnogimi za zdravje izrazito negativni posledicami. V prispevku so kratko prikazane možnosti vključevanja in povezav vadbenih programov in intervencij v okviru delovnega časa in izven z namenom skrbi za zdravje zaposlenih.

### Uvod

Sedeči način življenja je v današnjem času in sodobni, avtomatizirani, informacijsko-tehnološki družbi tako zelo močno ukoreninjen v naš vsakdan, da se mora človek, katerega telo je v osnovi oblikovano za gibanje, bolj kot kdaj koli prej tako rekoč truditi, da temu ne podleže in ohrani oz. ponovno vzpostavi aktivni življenjski slog. Prav nezadostna telesna (gibalna/športna) dejavnost, kot eden izmed najpomembnejših dejavnikov nezdravega življenjskega sloga (poleg nezdrave prehrane, kajenja, nedovoljenih drog, stresa in uživanja alkoholnih pijač) dokazano vpliva na pojav in napredovanje kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, nekatere vrste raka in kroničnih pljučnih bolezni, debelost, osteoporoza ter druge kostno-mišične bolezni. Te so v Sloveniji v več kot 70 %, v Evropi pa v več kot 80 % vzrok vseh smrti in predstavljajo kar tri četrtine vseh bolezni (Vlada Republike Slovenije, 2007). V vsej zgodovini človeštva se je predvsem način opravljanja dela v zelo kratkem časovnem obdobju tako močno spremenil (in se še spreminja) v smeri avtomatizacije in povečane kognitivne

komponente glede na fizično, da se na tako hitre spremembe človekov organizem ne zmore ustrezno prilagajati, kar povzroča prej omenjene (kronične nenalezljive bolezni) in še vrsto drugih (psiho-socialne, družbene) negativnih posledic za posameznika in družbo. Zato je ob pretežno sedečem in visoko kognitivno zahtevnem delu potrebno poskrbeti za ustrezno kompenzacijo oz. protiutež, ki bo omogočala ohranjanje (psiho-fizičnega) zdravja sodobnega človeka oz. delavca. In nihče drug ne more biti za naše zdravje bolj odgovoren in zanj bolje poskrbeti, kakor mi sami, za kar pa je v sodelovanju z različnimi strokami in znanostmi in z ustvarjanjem pogojev, v katerih lahko ljudje skrbimo za zdrav življenjski slog pristojna in odgovorna tudi država (Vlada Republike Slovenije, 2007). Tako morajo pri nas npr. delodajalci po Zakonu o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) na eni strani skrbeti za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje posrednih in neposrednih nevarnosti pri delu, na drugi strani pa načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, kamor sodi tudi skrb za varovanje in krepitev zdravja z gibanjem, torej skrb za aktivni življenjski slog zaposlenih.

Nenazadnje pa je človek v kopici možnosti, ki jih ima in jih družba ponuja, zato da bi ohranil oz. ponovno vzpostavil aktivni življenjski slog ter se tako uspešno zoperstavil negativnim posledicam sedečega načina življenja in dela (npr. vožnja z avtomobili in motornimi kolesi, gledanje televizije, delo za računalnikom), marsikdaj izgubljen. Kakšne aktivnosti izbrati, kako pogosto, s kakšno intenzivnostjo in kje oz. kdaj jih izvajati, da bodo primerne glede na posameznikove potrebe pa pogosto ostaja največja dilema oz. neznanica. Pri vsem tem je dobra novica ta, da za pozitivne učinke, ki jih gibanje lahko nudi ni nujno potrebna posebna oprema, infrastruktura ali organizirana vadba. Veliko lahko naredimo sami

že s tem, da gremo v »akcijo« in postanemo bolj aktivni, kot smo sicer, torej spremenimo svoj življenjski slog. Najprej lahko npr. zamenjamo prevozno sredstvo, tako da namesto avtomobila ali motornega kolesa izberemo hojo ali uporabimo kolo. Namesto dvigala uporabimo stopnice, v pisarni pa npr. oddaljimo koš od pisalne mize, tako da je potrebno vsaj vstati ali pa do koša napraviti nekaj korakov, preden lahko vanj nekaj odvržemo. Poskrbimo lahko tudi za to, da na vsakih 45–60 minut dela opravimo krajši, po nekaj urah dela pa tudi daljši aktivni odmor. Sledi izbira tiste prostočasne dejavnosti, v kateri uživamo in nas najbolj zadovoljuje, osrečuje in izpopolnjuje ter jo tudi redno izvajamo, saj lahko edino tako v izbrani aktivnosti napredujemo ali ohranjamo raven z njo pridobljenih sposobnosti in znanj. Izkaže se, da že 30 minut živahne hoje 5-krat tedensko ne bo le zmanjšalo stresa, temveč bo pomagalo tudi zmanjšati možnost pojava kroničnih nenalezljivih bolezni. Seveda lahko teh 30 minut razdelimo tudi na tri 10-minutne sklope in jih na ta način lažje umestimo v naš vsakdan, pa tudi v delovni čas. Nekaj možnosti, kako to udejanjiti bomo predvsem za sedeče delo predstavili v nadaljevanju.

Kaj lahko za zmanjšanje negativnih posledic sedečega dela storimo med delovnim časom? Vsebina promocije in izvajanja gibanja (posameznih gimnastičnih vaj, sklopov gimnastičnih vaj, aktivnih odmorov, pa tudi vadbe na delovnem mestu med opravljanjem primarnih delovnih nalog) na delovnem mestu je v zadnjem obdobju močno poudarjeno tako v mnogih nacionalnih resolucijah in priporočilih, kot tudi med strokovnjaki, ki se s področjem varovanja zdravja pri delu poklicno ukvarjajo. Dokazano je namreč, da sedeč življenjski slog in znotraj njega sedeče delovno mesto, močno negativno vpliva na splošno zdravje in delazmožnost (Owen idr., 2010). Posamezniki, ki opravljajo sedeče delo

preživijo kar 80–122 % časa več dnevno sede v primerjavi z generalno populacijo (Salmon idr., 2003). Raziskava Clemes idr. (2014) ugotavlja, da so delavci, ki izvajajo sedeče delo, v delovnih dneh opazno manj telesno dejavni kot v prostih dneh, pri čemer v povprečju presedijo 71 % delovne ure. V raziskavi tudi ugotavljajo, da so posamezniki znotraj skupine sedečih delavcev, ki delovno uro presedijo v večjem odstotku manj telesno dejavni in bolj sedentarni tudi v svojem prostem času. V zaključku raziskave ugotavljajo, da tisti, ki na delovnem mestu pretežno sedijo ne zmorejo nadomestiti odsotnosti telesne dejavnosti v svojem prostem času. Zato kot ustrezne intervencije navajajo tako prilagojene programe gibalne/športne vadbe v prostem času kot tudi intervencije gibalne narave na delovnem mestu znotraj delovnega časa. Pomemben del promocije zdravja na delovnem mestu je skrb za zdravje in optimalno delovanje lokomotornega aparata, s čimer pa so povezane mnoge psiho-fizične funkcije telesa (npr. telesna drža in koncentracija) in posledično splošna delovna učinkovitost. Pri aplikaciji gibanja na delovnem mestu lahko glede na časovni vidik razdelimo umeščeno aplikacijo gibalnih vaj na tri glavna obdobja, in sicer kot vaje za pripravo na sedeče delovno mesto, vaje kot vsebino kratkih in daljših odmorov med delom in sama vadba med opravljanjem primarnih delovnih nalog.

### **Priprava na (sedeče) delo**

Če predvidimo, da je dolgotrajno sedenje na delovnem mestu ob upoštevanju optimalne telesne drža (pa tudi splošne delovne učinkovitosti) zahtevna gibalna naloga, sicer z vidika intenzivnosti mišičnega dela nizko intenzivna, vendar pa zaradi svoje narave podvržena pojavu mišične utrujenosti, je ogrevanje pred začetkom sedeča dela prav gotovo smiselno. Ogrevanje kot tako ima namreč več pozitivnih učinkov na kasnejšo telesno zmogljivost posameznika, in sicer

poveča prekrvavitev skozi tkivo in s tem pretok kisika, ima vpliv na proces senzo-motorike in prevodnosti živčnih poti ter s tem na dolgotrajno ohranjanje optimalnega telesnega položaja, izboljša reakcijski čas in mnoge druge. Vpliv ogrevanja pred nizko intenzivnim sedečim delom na splošno telesno zmogljivost sedečega delavca še ni dokazan. Raziskava Holmström idr. (2005) ugotavlja, da vpliva 10-minutnega ogrevanja na splošno telesno zmogljivost delavcev, ki opravljajo težko fizično delo po koncu delavnika ni mogoče zaznati. Kljub temu pa v raziskavi ugotavljajo vpliv na posamezne gibalne sposobnosti in funkcije, kot je npr. izometrična vzdržljivost mišic hrbta in na nekatere druge spremenljivke. Ugotovitve tako ob dopolnilni intervenciji kot je npr. aktivni odmori pa kažejo smiselnost nadaljnega proučevanja vplivov ogrevanja pred začetkom sedečega dela.

### **Vsebina kratkih in daljših odmorov**

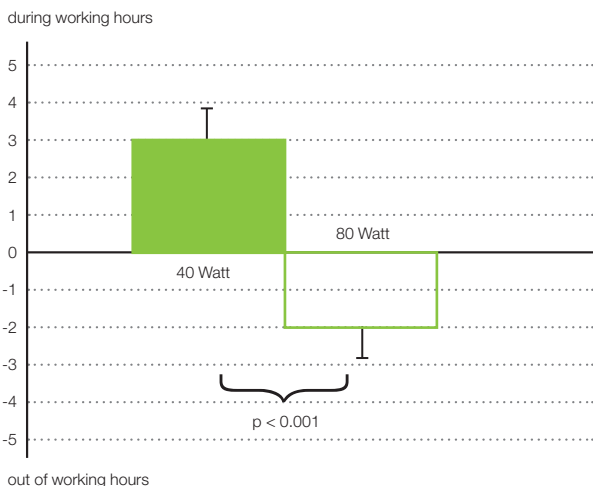
Najbolj pogosta implementacija vadbenih intervencij med delovnim časom so aktivni odmori. Hkrati so omenjene intervencije tudi največkrat znanstveno podprte (Henning idr., 1997; Barredo idr., 2007; Healy idr. 2008a). Aktivni odmori imajo dokazan tako vpliv na splošno zdravje in dobro počutje na delovnem mestu kot tudi na delovno učinkovitost. Razdelimo jih lahko na krajše, med katerimi lahko izvedemo le posamezne raztezne, krepilne ali sprostilne gimnastične vaje in pa daljše, med katerimi lahko izvedemo krajši ali daljši sklop gimnastičnih vaj. Cilj in učinek aktivnih odmorov je odvisen od vrste, količine in intenzivnosti izvedbe gimnastičnih vaj.

### **Gibalna vadba med delom**

V zadnjem obdobju je velik poudarek namenjen tudi preučevanju gibalne aktivnosti med delom

samim (Hamilton idr., 2008). Intervencije te vrste preučujejo celokupni prispevek k zdravju, delovni učinkovitosti in splošni telesni zmogljivosti med uporabo tako imenovanih »aktivnih« delovnih mest. Rezultati posameznih študij (Koren idr., 2015) kažejo, da ima lahko optimalna organizacija dela ob primerni obremenitvi na takem delovnem mestu pozitiven doprinos na zviševanje energetske porabe med delom, pri tem pa se delovna učinkovitost ne zmanjšuje. Pri tem je pomembno, da je dodatna vadbeni obremenitev taka, da ne zmanjšuje delovne učinkovitosti in spodbuja pripravljenost na vadbo med delovnim časom (Slika 1).

Slika 1: Pripravljenost na vadbo med delom glede na intenzivnost obremenitve (Koren idr., 2015).

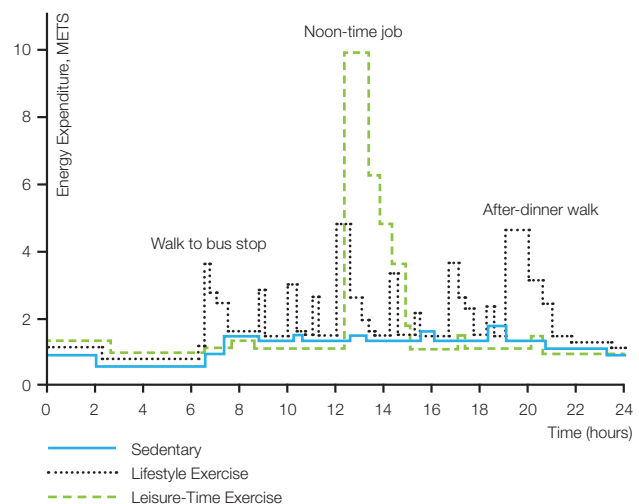


### Kaj lahko za zmanjšanje negativnih posledic sedečega dela storimo izven delovnega časa?

Ker smo ljudje za svoje zdravje v prvi vrsti odgovorni sami, je zelo pomembno, da poleg skrbi za zdravje in preprečevanje oz. zmanjševanje negativnih posledic sedečega dela že na samem delovnem mestu, za to še toliko bolj poskrbimo izven delovnega časa. Na eni strani z najrazličnejšimi ukrepi za zmanjšanje sedenja, na drugi strani pa z ukrepi, s katerimi bomo

povečali našo telesno dejavnost. S študijami se je namreč pokazalo, da sta čas sedenja in čas telesne dejavnosti neodvisna dejavnika za pojav metaboličnih (presnovnih) zapletov in tveganj ter trebušne debelosti (Healy idr., 2008b), ki vplivajo na pojav večine kroničnih nenalezljivih bolezni kot tudi za pojav zgodnje umrljivosti (Koster idr., 2012). Predvsem čas sedenja se je izkazal kot tisti dejavnik, ki se najpomembneje in močno povezuje s povečanim tveganjem za pojav diabetesa, srčno-žilnih bolezni ter vseh vrst umrljivosti, še posebej zaradi srčno-žilnih težav (Healy idr., 2011; Wilmot idr., 2012). To pomeni, da lahko že z ukrepi, ki zmanjšajo dnevni čas sedenja in spodbujajo aktivni življenjski slog pomembno povečamo dnevno porabo energije (Dunn idr., 1998) ter tako zmanjšamo omenjena tveganja.

Slika 2: Prikaz razlik v dnevni porabi energije (v MET – metabolični ekvivalent) med sedečim življenjskim slogom (—), aktivnim življenjskim slogom (••••) in izključno pristočasno gibalno vadbo (---). Prilagojeno po: Dunn idr., 1998.



Vrsta aktivnosti	Dnevna poraba energije
Sedeči življenjski slog (Sedentary —)	26.9 MET
Aktivni življenjski slog (Lifestyle exercise ••••)	44.6 MET
Prostočasna gibalna vadba (Leisure-time exercise ---)	39.9 MET



Kot kaže Slika 2 je lahko dnevna poraba energije veliko večja z več krajšimi, nizko intenzivnimi aktivnostmi kot so uporaba kolesa kot prevoznega sredstva namesto avtomobila ali motornega kolesa, hoja do avtobusne postaje, pisarne oz. delovnega mesta ali trgovine, uporaba stopnic namesto dvigala, aktivni odmori med sedečim delom, jutranji, popoldanski ali večerni sprehodi ipd. (aktivni življenjski slog), kakor pa le z enkratnimi prostočasnimi, srednje do visoko intenzivnimi dejavnostmi.

Kljub vsemu pa ob vseh naštetih ukrepih za zmanjšanje sedečega načina življenja in prehod na aktivni življenjski slog, igrata telesna dejavnost in vadba ob prostem času še vedno najpomembnejšo vlogo pri ohranjanju psiho-fizičnega zdravja posameznika. To namreč predstavlja v prvi vrsti čas, ko je človek lahko tudi sam s seboj in se preko priljubljenih telesnih oz. gibalnih dejavnosti (poleg športnih aktivnosti so to lahko tudi igranje glasbenih instrumentov, ples, umetniško ustvarjanje ipd.) umiri in sprosti, pri sebi razčisti marsikatero težavo, tegobo ali konflikt ter nabere novih moči za nadaljnje življenje in delo. Hkrati pa je to tudi čas, ko lahko poskrbi za kompenzacijo ali pa odpravljanje že prisotnih težav in negativnih posledic (sedečega) dela.

In ker živimo v družbi, v kateri je poleg zdravja čas ena najpomembnejših dobrin in vrednot, saj nam ga tako rekoč neprestano primanjkuje, je v tem primeru potrebno izbrati take aktivnosti ter vadbo oblikovati in optimizirati tako, da bo učinek največji, vloženi vadbeni čas pa kar se da kratek. Prav to nam omogoča intervalna oblika vadbe. Zanj je značilno večkratno ponavljanje krajših (15 s do 3 min, običajno 30–90 s), predvsem visoko intenzivnih aktivnosti (nad 90 % največje porabe kisika (VO<sub>2</sub>max), t. j. med aktivnostjo je močno povečan srčni utrip, globoko in pospešeno dihamo ter ne zmoremo izreči

nekaj besed, ne da bi pri tem ponovno zajeli sapo), z vmesnimi zelo kratkimi (10–90 s, včasih tudi do 5 min), nizko intenzivnimi ali pasivnimi odmori. Mnogo novejših študij namreč kaže, da je taka oblika vadbe primerna in varna ne samo za zdravo populacijo, temveč tudi za osebe s srčno-žilnimi in metaboličnimi boleznimi (Boyd idr., 2013; Currie idr., 2013; Shiraev in Barclay, 2012). Visoko intenzivna intervalna vadba ima namreč številne pozitivne učinke, ki so zelo podobni ali celo večji, kakor učinki klasične dolgotrajne, nizko intenzivne aerobne vadbe. Med te sodijo: zmanjšanje podkožnega maščevja (predvsem trebušnega) in skupne telesne mase, izboljšanje aerobne pripravljenosti (vzdržljivosti), izboljšanje občutljivosti na inzulin, večja poraba kalorij (predvsem po vadbi), zmanjša skupni in »slabi« (LDL) holesterol ter poveča »dobri« (HDL) holesterol, izboljšanje žilnih funkcij, uravnavanja krvnega tlaka in glukoze, delovanja levega srčnega ventrikla in srčne mišice nasploh, zmanjšanje tveganja za srčno-žilne zapletov in vseh vrst prezgodnje smrti (Burgomater idr., 2008; Currie idr., 2013; Nalcakan, 2014; Shiraev in Barclay, 2012). Zaradi visoko intenzivne narave dela, pa je potrebno pri tovrstni vadbi nekoliko bolj paziti le na možnost pojava skeletno-mišičnih poškodb, predvsem pri starejši in sedeči populaciji. Z ustrezno postopnostjo povečevanja intenzivnosti iz srednje proti visoki ter z izbiro vadbenih pripomočkov, opreme in aktivnosti, kot je npr. kolesarjenje namesto teka, lahko tudi to težavo enostavno premostimo.

V koncept intervalne vadbe lahko tako umestimo tudi vadbo za moč, ki se izvaja v obliki t. i. krožnega treninga, v minutnem ciklusu z 20-40 s dela in 40-20 s odmora, ki omogoča prehod iz ene vaje na drugo (npr. 30 s dela, 30 s odmora). V tem kontekstu je nekoliko bolje izbrati take vaje za moč, ki bodo vključevale več mišičnih skupin hkrati (lahko z lastno težo, drobnimi

pripomočki ali dodatnimi bremenji), obenem pa bodo krepile tiste mišice, ki so med sedečim delom najmanj aktivne in nasprotne mišicam, ki so med sedečim delom v skrajšanem položaju ter s tem podvržene zakrčenosti. Slednje so predvsem: meča, zadnje stegenske, hrbtne, trebušne in prsne mišice, mišice upogibalke komolca in upogibalke kolka, primerne krepilne vaje pa npr. veslanje stoje ali druge oblike veslaških potegov, diagonalno iztegovanje roke in noge v opori klečno, različne oblike izpadnih korakov (naprej/nazaj/vstran) in sklec (v opori ležno/klečno spredaj/zadaj) ter dodatne naloge med in prehodi iz oz. v različne opore ležno.

## Zaključek

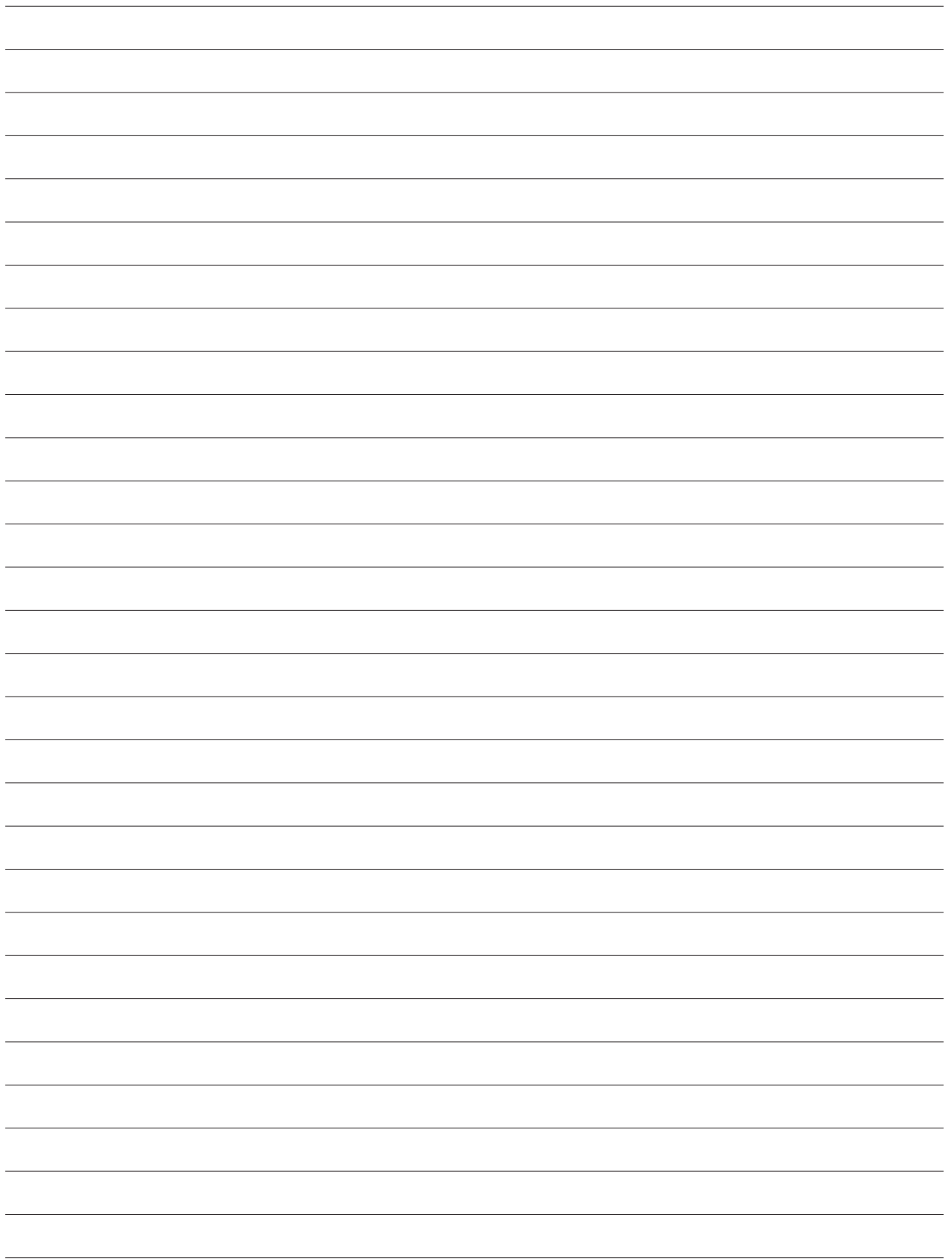
V prispevku so predstavljene nekatere možnosti implementacije vadbenih intervencij med delovnim časom ter koncept intervalne vadbe, ki posamezniku ob najkrajšem vložnem času omogoča optimalne učinke. Telesna dejavnost in vadba je večkrat dokazana vsebina preventivnega delovanja in sredstvo odpravljanja negativnih posledic delovnega mesta in delovnih obremenitev. Ključno je, da se tako delodajalec kot tudi posameznik zaveda pomena telesne dejavnosti in možnosti vključitve gibalnih vsebin v organizacijo urnika dela, pri čemer se delovna učinkovitosti ne sme zmanjševati.

## Literatura

1. Barredo, R. D. V. in Mahon, K. (2007). The effects of exercise and rest breaks on musculoskeletal discomfort during computer tasks: an evidence-based perspective. *Journal of Physical Therapy Science*, 19(2), 151-163.
2. Boyd, J. C., Simpson, C. A., Jung, M. E. in Gurd, B. J. (2013). Reducing the intensity and volume of interval training diminishes cardiovascular adaptation but not mitochondrial biogenesis in overweight/obese men. *PLoS ONE* 8(7), doi:10.1371/journal.pone.0068091.
3. Burgomaster, K. A., Howarth, K. R., Phillips, S. M., Rakobowchuk, M., MacDonald M. J., McGee, S. L. idr. (2008). Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *Journal of Physiology*, 586(1), 151-160.
4. Clemes, S. A., O'Connell, S. E. in Edwardson, C. L. (2014). Office workers' objectively measured sedentary behavior and physical activity during and outside working hours. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(3), 398-303.
5. Currie, K. D., J. B. Dubberley, R. S. McKelvie, in M. J. MacDonald (2013). Low-volume, high-intensity interval training in patients with CAD. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(8), 1436-1442.
6. Dunn, A. L., Andersen, R. E. in Jakicic, J. M. (1998). Lifestyle physical activity interventions. History, short- and long-term effects, and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 398-412.
7. Hamilton, M. T., Healy, G. N., Dunstan, D. W., Zderic, T. W. in Owen, N. (2008). Too little exercise and too much sitting: inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 2(4), 292-298.
8. Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z. in Owen, N. (2008a). Breaks in sedentary time beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes care*, 31(4), 661-666.
9. Healy, G. N., Matthews, C. E., Dunstan, D. W., Winkler, E. A. H. in Owen, N. (2011). Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *European Heart Journal*, 32, 590-597.
10. Healy, G. N., Wijndaele, K., Dunstan, D. W., Shaw, J. E., Salmon, J., Zimmet, P. Z. idr. (2008b). Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk: The Australian diabetes, obesity and lifestyle study (AusDiab). *Diabetes Care*, 31(2), 369-371.

11. Henning, R. A., Jacques, P., Kissel, G. V., Sullivan, A. B. in Alteras-Webb, S. M. (1997). Frequent short rest breaks from computer work: effects on productivity and well-being at two field sites. *Ergonomics*, 40(1), 78-91.
12. Holmström, E. in Ahlborg, B. (2005). Morning warming-up exercise - effects on musculoskeletal fitness in construction workers. *Applied ergonomics*, 36(4), 513-519.
13. Koren, K., Pišot, R. in Šimunič, B. (2016). Active workstation allows office workers to work efficiently while sitting and exercising moderately. *Applied ergonomics*, 54, 83-89.
14. Koster, A., Caserotti, P., Patel, K. V., Matthews, C. E., Berrigan, D., idr. (2012). Association of sedentary time with mortality independent of moderate to vigorous physical activity. *PLoS ONE* 7(6), e37696. doi:10.1371/journal.pone.0037696.
15. Nalcakan, G. R. (2014). The effects of sprint interval vs. continuous endurance training on physiological and metabolic adaptations in young healthy adults. *Journal of Human Kinetics*, 44, 97-109.
16. Shiraev, T. in Barclay, G. (2012). Evidence based exercise – clinical benefits of high intensity interval training. *Australian Family Physician*, 41(12), 960–962.
17. Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E. in Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. *Exercise and sport sciences reviews*, 38(3), 105.
18. Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2003). Physical activity and sedentary behavior: a population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychology*, 22(2), 178.
19. Vlada Republike Slovenije (2007). Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Pridobljeno, 24.10.2016, z [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz\\_dokumenti/delovna\\_podrocja/javno\\_zdravje/strategija\\_vlade\\_RS\\_podrocje\\_telesne\\_dejavnosti.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_telesne_dejavnosti.pdf).
20. Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Khunti, K., idr. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55, 2895–2905, DOI 10.1007/s00125-012-2677-z.









SLOVENIJA



OLIMPIJSKI KOMITE  
SLOVENIJE

PARTNERJI OLIMPIJSKEGA  
KOMITEJA SLOVENIJE

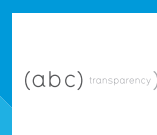
### ZLATI PARTNERJI



### SREBRNI PARTNERJI



### BRONASTI PARTNERJI



[www.olympic.si](http://www.olympic.si)



## SPONZORJI OLIMPIJSKE REPREZENTANCE SLOVENIJE

### GLAVNI SPONZOR



### VELIKI SPONZORJI



### SPONZORJI



[www.olympic.si](http://www.olympic.si)