

FIZINIS AKTYVUMAS DARBO VIETOJE



MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Galimybės. Nauda.

SĖKMĖS ISTORIJA

Įmonėje AB „Lietuvos geležinkeliai“ įvykęs fizinio aktyvumo skatinimo darbo vietose renginys, atnešė naudos įmonei ir darbuotojams.

Darbuotojai, kurių darbdaviai skatina fizinį aktyvumą darbo vietose jaučiasi laimingesni dirbdami savo darbą.



KODĖL REIKIA FIZINIO AKTYVUMO DARBO VIETOSE?

Darbo vietose praleidžiame apie 60 proc. aktyvaus dienos laiko. Labai dažnai darbas būna vienodo intensyvumo, pavyzdžiui, sėdimą darbą dirbantieji didesnę darbo laiko dalį būna nejudrūs, sėdi viena poza, stovimą, fizinį darbą dirbantys, dažnai turi atlikti nepatogius, dažnai pasikartojančius judesius ir panašiai. Tai lemia kaulų ir raumenų sistemos, širdies ligas, nutukimą, ar kitų ligų atsiradimo riziką. Todėl domėtis ir rūpintis sveikata darbo vietoje turi tiek pats darbuotojas, tiek darbdavys.

Darbo vieta yra palanki įgyvendinant sveikatos stiprinimo bei fizinio aktyvumo veiklas dėl esamų informacijos sklaidos kanalų, darbuotojų pasiekiamumo bei darbo vietose esamų sąlygų įgyvendinti sveikatinimo veiklas. Todėl svarbu tinkamai pasiruošti ir išnaudoti šias galimybes.

SVEIKATOS STIPRINIMAS DARBE

Tai suderintos darbdavių, darbuotojų ir visuomenės pastangos dirbančiųjų sveikatai ir gerovei gerinti, apimančios darbuotojų sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenimą sklaidimą, sveikos gyvensenos propagavimą, formavimą ir nuo elgsenos priklausomų sveikatos rizikos veiksnių mažinimą darbo aplinkoje, sveikos darbo aplinkos kūrimą, sveikos gyvensenos motyvacijos efektyvumo didinimą.

Nauda įmonei:

- Sumažėjęs nedarbingumo lygis ir darbuotojų kaita;
- Sumažėjęs streso lygis darbe;
- Padidėjęs produktyvumas;
- Padidėjusi darbuotojų motyvacija;
- Geresni įmonės rezultatai;
- Gerėjantis įmonės įvaizdis, darbuotojų lojalumas;
- Pagerėję santykiai tarp vadovų ir darbuotojų.

Tyrimais atskleista:

- Vykdamt sveikatos stiprinimą darbo vietose vidutiniškai per 3,6 metus beveik trečdaliu sumažėja išlaidos susijusios su nedarbingumu ir gydymu;
- Apie 27 proc. sumažėja nedarbingumo dėl ligos atvejų skaičius;
- Apie 26 proc. sumažėja išlaidos sveikatos priežiūrai;
- Apie 32 proc. sumažėja išlaidos darbuotojų kompensacijoms.

Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Naftininkų g. 9, Mažeikiai | 8 (443) 41499 | www.mazeikiuvsb.lt | mazeikiuvsb@gmail.com



Fizinis aktyvumas yra pirminė sveikatos profilaktikos priemonė – nustatė Pasaulio sveikatos organizacija

BENDROS FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS

Sveikiems 18-65 metų amžiaus žmonėms rekomenduojama bent:

ne mažiau kaip 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos 5 dienas per savaitę

arba

ne mažiau kaip 25 minučių labai intensyvi fizinės veiklos 3 dienas per savaitę

150 min. per savaitę

75 min. per savaitę



Fizinis krūvis būs pakankamas, jeigu bent po 10 minučių užsiimama nepertraukiama fizine veikla.



Vidutinio intensyvumo tarpsnius galima kaitaloti su didelio intensyvumo tarpsniais.

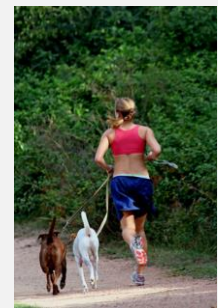


Taip pat, dvi arba tris dienas per savaitę reikėtų užsiimti raumenų jėgą ir ištvėrmę stiprinančia veikla.

Papildomos naudos sveikatai gali suteikti vidutinio intensyvumo fizinė veikla iki 300 min., didelio intensyvumo – iki 150 min. per savaitę arba atitinkamas vidutinio bei didelio intensyvumo veiklų derinimas.

Suaugusiems (jauniems ir vidutinio amžiaus) lengvas ėjimas (pasivaikščiavimas) gali būti laikomas fiziniu krūviu, kai per 30 minučių nueinama 3500 žingsnių, o vyresniems žmonėms krūvis būtų toks pat, jeigu per 30 minučių žmonės nueitų 2500 žingsnių.

Vidutinio intensyvumo ėjimas būtų 4000 žingsnių vidutinio amžiaus arba 3500 žingsnių vyresniems žmonėms, o intensyvus ėjimas (kopimas šlaitu, lipimas laiptais arba bėgimas) – 4500 žingsnių vidutinio amžiaus arba 4000 žingsnių vyresniems žmonėms



Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Naftininkų g. 9, Mažeikiai | 8 (443) 41499 | www.mazeikiuvsb.lt | mazeikiuvsb@gmail.com

**Mankšta darbo vietoje
nuovargio prevencijai ir darbingumo gerinimui**



Sėdėsenos laikysenos savikorekcija

1. Taisyklinga sėdėseną išlaikant natūralius stuburo linkius;
2. Netaisyklinga sėdėseną: susikūprinimas per apatinę nugaros dalį;
3. Netaisyklinga sėdėseną: susikūpinimas viršutinėje nugaros dalyje

1 PRATIMAS

Tarpumenčio raumenų aktyvinimas

Vienu metu priartinti mentes vieną prie kitos, nepakeliant į viršų pečių. Jausti tarpumenčio sritį. Išlaikyti 10 s. Kartoti 5 – 10 kartų.



2 PRATIMAS

Pečių juostos atpalaidavimas

Palenkus galvą pirmyn, smakru temptis dešiniojo peties link iki malonaus tempimo kairėje pusėje. Laikyti 15 – 30s. Pakartoti į kairę pusę. Kartoti 2 – 4 kartus.



3 PRATIMAS

Kaklo sustingimo mažinimas ir paslankumo didinimas

Lėtai stumti pirmyn ir atgal iki malonaus pojūčio kakle. Kartoti iki 10 kartų.



4 PRATIMAS

Viršutinės nugaros dalies, tarpumenčio atpalaidavimas

Laikant tiesias rankas prieš save jas sukryžiuoti. Ištempti pirmyn kartu lenkiant galvą ir viršutinę nugaros dalį iki malonaus tempimo jausmo. Laikyti 15 – 30 s. Kartoti 2 – 4 kartus.



5 PRATIMAS

Plauštakų, pečių ir tarpumenčio raumenų aktyvinimas

1. Rankos sulenktos, plauštakos nykščiai į viršų, mentės truputį pritrauktos;
2. Išskėsti pirštus;
3. Atlenkti plauštakas;
4. Pasukti plauštakas delnais į viršų;
5. Išlaikant alkūnes vietoje, sukti dilbius į šonus ir šioje padėtyje išbūti iki 10s. Kartoti viską nuo pradžių 5 – 10 kartų.



6 PRATIMAS

Riešo, alkūnės ir peties sustingimo mažinimas

1 ir 2 pirštus suglausti (atlikti OK ženklą).
3, 4 ir 5 pirštais paliesti apatinį žandikaulį. Lėtai kelti alkūnę į viršų ir nuleisti žemyn. Kartoti iki 10 kartų kiekviena ranka.

Pratimus parengė VŠĮ „Sveiko stuburo mokykla“ fizinės medicinos ir reabilitacijos specialistas, kineziterapeutas Vidmantas Zaveckas www.stuburomokykla.lt
Vilniaus visuomenės sveikatos biuras www.vvsb.lt

Parengta pagal VŠĮ „Pozityvios sveikatos komanda“, Higienos instituto, Vilniaus m. ir Kėdainių r. savivaldybių visuomenės sveikatos biurų informaciją ir rekomendacijas

Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Naffininkų g. 9, Mažeikiai | 8 (443) 41499 | www.mazeikiuvsb.lt | mazeikiuvsb@gmail.com

Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Naftininkų g. 9, Mažeikiai | 8 (443) 41499 | www.mazeikiuvsb.lt | mazeikiuvsb@gmail.com