



БИБЛИОТЕКА КОРПОРАТИВНЫХ ПРАКТИК

- **Здоровье и поддержка
здорового образа жизни**

АО «Каменскволокно»

**Программа формирования здорового
образа жизни работников и членов их
семей**

2021 год

АО «Каменскволокно»

Программа формирования здорового образа жизни работников и членов их семей

Проектная идея: формирование устойчивого коллектива через реализацию принципов ЗОЖ и профилактику социально значимых заболеваний.

Проект соответствует принципам национального проекта «Демография»

Цель проекта - поддержание высокого уровня работоспособности и физического состояния работников.

Задачи:

- Пропаганда и формирование принципов здорового образа жизни в соответствии с условиями труда и факторами жизни.
- Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы с работниками и членами их семей.
- Организация работы заводской поликлиники и профилактических мероприятий, организация санаторно-курортного лечения.
- Поддержка материнства и детства.

АО «Каменскволокно» - градообразующее предприятия с численностью около 2000 человек и долей молодежи 10,2% (в возрасте до 30 лет). Одной из важнейших задач АО «Каменскволокно» как предприятия высокой социальной ответственности является формирование здорового образа жизни работников и членов их семей.

Направления Программы:

- Тренировочные занятия с личным составом, работа на постоянной основе спортивных секций: плавание, футбол, волейбол, гиревой спорт, легкая атлетика.
- Заводские, городские и региональные спортивные соревнования.
- Молодежная политика в части формирования здорового образа жизни.
- Обеспечение питанием.
- Профилактические мероприятия.
- Оздоровление членов семей работников.



Самым значимым направлением в формировании принципов здорового образа жизни является обеспечение регулярными занятиями спортом: круглогодично работают спортивные секции по

волейболу, бадминтону, мини-футболу, предоставляется возможность посещать плавательный бассейн.

Ежегодно проводится заводская спартакиада, которая длится в течение полугода и вовлекает в спортивную жизнь более 250 работников предприятия. В 2020 году проведена 21 Спартакиада работников АО «Каменскволокно», в программу которой вошли следующие виды спорта: волейбол, мини-футбол, настольный теннис, перетягивание каната, дартс, стрельба из пневматической винтовки, легкая атлетика. Участие в соревнованиях приняли команды всех цехов и подразделений АО «Каменскволокно». Заключительный этап спартакиады - традиционный конкурс «Папа, мама, я — спортивная семья» - собирает самых активных участников.

Ежегодно проводится турнир по мини-футболу на Кубок профсоюзного комитета АО «Каменскволокно», посвященный Дню химика, в котором принимают участие более 100 человек.

С целью привлечения внимания молодежи предприятия к спорту и приобщения как можно большего числа болельщиков, компания организует спортивно-развлекательный конкурс «А ну-ка, парни!», приуроченный ко Дню Защитника Отечества. В 2020 году традиционные соревнования заменили на более современные: был проведен турнир по пейнтболу.

Газета АО «Каменскволокно»

Прогресс

По следам праздника

В преддверии праздника 23 февраля заводчане приняли участие в турнире по пейнтболу. Мероприятие организовано за счёт первичной профсоюзной организации АО «Каменскволокно» вместо уже привычной эстафеты «А ну-ка, парни!»

За звание лучших воинов сразились четыре команды – инженерного, технического, кадрового управлений и СКПР. Таким образом, впервые в истории предприятия День защитника Отечества заводчане отметили в условиях, максимально приближенных к боевым.

Победитель турнира по пейнтболу – команда технического управления.



Спортивно-развлекательный конкурс «А ну-ка, девушки!», приуроченный Международному Женскому Дню позволяет внедрить разнообразные творческие спортивные практики, направленные на поддержание здорового образа жизни, что существенно поднимает дух компании и неоспоримо повышает чувство коллективизма.

Ежегодно происходит розыгрыш кубка завода по мини-футболу, в котором принимают участие руководители организации, которые показывают личный пример, участвуя в футбольном соревновании и тем самым вовлекая весь персонал в эти инициативы.

Все мероприятия финансируются администрацией завода и профсоюзным комитетом. Организация оплачивает работу тренеров, технического персонала, выделяет средства на оснащение инвентарем и приобретение спортивной формы.

Ежегодно в июле 10 команд из разных структурных подразделений принимают участие в заводских соревнованиях по спортивному рыболовству (выездной конкурс «Рыбалка»). В рамках данного мероприятия организованы:

- праздник Нептуна;
- конкурс поваров «На приготовление лучшего блюда из рыбы и морепродуктов»;
- катание детей по реке на прогулочном катере;
- детские подвижные игры;
- спортивно-развлекательные эстафеты.



Подобные инициативы не требуют больших инвестиций, но при этом дают значительный практический результат: сотрудники меньше болеют, а компания не теряет рабочие ресурсы. Однако, главный плюс всех этих инициатив все же заключается в том, что таким образом мы поддерживаем ценности людей, проявляем заботу о них, а это естественным образом укрепляет вовлеченность наших сотрудников.

Для личного состава СКПР (службы контрольно-пропускного режима) организованы систематические занятия на основе системы подготовки по нормам ГТО. Это направление физкультурной деятельности на предприятии возникло с начала 2013 года и было обусловлено повышенными требованиями к физической подготовке определенных категорий работников. Решением директора по персоналу и режиму была организована система занятий и разработаны нормативы.

В рамках системы служебной подготовки СКПР и СО ПВВ проводятся спортивно-тренировочные занятия, в программу которых входят: бег, подтягивание, волейбол, футбол, теннис и тренажерный зал. Работники предприятия сдают нормы ГТО. Судейство соревнований комплекса ГТО проводят арбитры (рефери), обученные и аттестованные в ФГАО УВО «ЮФУ».

СКПР – спортивный контроль полезного режима

На зарядку становись!

Бег и подтягивание, волейбол и футбол, теннис и тренажерный зал – такова отныне пятничная утренняя программа сотрудников службы контрольно-пропускного режима. Спортивные занятия организованы в рамках системы служебной подготовки и носят отнюдь не формальный характер, в чем и убедился сотрудник газеты «Прогресс».

Площадку для занятий совсем недавно предоставила гребная база – здесь и штанги в помещении «потягать» можно, и на свежем воздухе позаниматься, и водные процедуры при желании принять.

– Если уж мы ввели требования к физической подготовке при приеме на работу новых сотрудников СКПР, то действующие тем более должны им соответствовать, – объясняет инспектор ОПК и одновременно инструктор по



Жим штанги в исполнении Александра Нагорного: «Маловат вес, добавьте еще».

физподготовке Александр Комиссаров. – Программа у нас простая. В 9 утра – забег на 1600 метров по дорожке парка Ма-

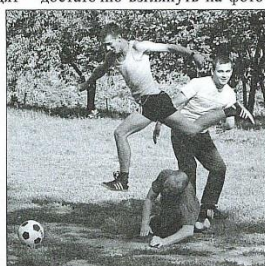


Выходной состав СКПР. Каждый два часа таких занятий оплачиваются предприятием.

яковского. Затем мужчины идут к турникам, девушки – в спортзал. Ну а дальше – игры с мячом, бадминтон, теннис, гири. Каждый выбирает себе занятие по вкусу, лишь бы на месте не сидел.

Да они и не сидят – достаточно взглянуть на фотографии. Приходят с детьми, со своими велосипедами – наматывают круги, потеют под штангами. Говорят, к ним уже просятся цеховики-сменщики, прозванные о пятничной разминке СКПРовцев. Полезный пример такой зарядки!

Алексей ГОЛУБЕВ



Вот так полёт! Это уже серьезный футбол, а не простая разминка.

«К славному подвигу каждый готов!»

Так в своём знаменитом стихотворении «Рассказ о неизвестном герое» С.Я. Маршак писал о людях со значком ГТО на груди. Вспомнить об этом особенно актуально, ибо уже со следующего года в городе начнут принимать зачёты по нормам ГТО у всех желающих. Для этого каменские рефери прошли специальное обучение, дающее право судейства в рамках физкультурно-спортивного комплекса. В числе таких судей оказались и трое заводчан – мастер по ремонту ХКиАС Вячеслав ДОНСКОВ, начальник отдела газоспасательных работ Валерий КРИВОРОТОВ и начальник службы охраны ПВВ Валерий БОГДАНОВ. Последний из них объяснил некоторые нюансы:

– Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп, названных ступенями, – от 6 лет и далее без ограничений, где самая возрастная категория – 70 лет и старше, – рассказал Валерий Аркадьевич. – Разумеется, для каждой ступени предусмотрен набор своих спортивных испытаний и свои нормативы. В зависимости



от показанных результатов, как в советское время, можно получить золотой, серебряный или бронзовый знак отличия (на фото). Подать заявку очень просто. Для этого нужно зарегистрироваться на сайте www.gto.ru, там же заполнить специальную форму, получить медицинское разрешение и дождаться приглашения на выполнение испытаний. Вот и все хитрости!

В настоящее время утверждаются места проведения испытаний и их укомплектование всем необходимым инвентарём. Специальные поощрения за наличие знака ГТО пока что находятся на стадии обсуждения, однако абитуриенты с ним уже сейчас имеют некоторые льготы при поступлении в вузы. Так или иначе, а укрепление своего здоровья во время подготовки к сдаче комплекса ГТО – само по себе большая польза.

Алексей ГОЛУБЕВ

Шестой год подряд работники предприятия участвуют во Всероссийском движении «На работу на велосипеде». Включение в велосипедное движение страны, наряду с такими мероприятиями как заводская спартакиада, турнир по футболу, плавание в бассейне, запрет на курение и многое другое стало очередным этапом политики предприятия по формированию здорового образа жизни работников.

С 2021 года действует программа «Пешком на работу» - материальное стимулирование работников, которые совершают путь на работу и обратно пешком или на велосипеде. Всего в этой программе участвует более 60 человек, лидерам ежемесячно выплачивается поощрение.

Большое значение для успешного функционирования предприятия имеют ставшие уже многолетней традицией занятия по гражданской обороне. Ежегодные развертывания формирований ГО, учения и занятия показывают высокий уровень подготовки к выполнению поставленных задач ГО.

Реализация социальной политики на предприятии направлена не только на работников, но на членов их семей. Предприятие содержит детский оздоровительный лагерь им. Олега Кошевого. Проектная мощность лагеря составляет 285 мест. Количество смен – 4 (по 21 дню).

Детский лагерь является базой здоровья будущих поколений. Вся инфраструктура лагеря и система педагогической работы нацелены на формирование приверженности здоровому образу

жизни среди членов семей работников. Задача коллектива лагеря – привить систему физкультуры, организуя соревнования, веселые старты и тренировки. На территории лагеря размещены: 4 современных спальных корпуса, оснащенных комфортабельной мебелью, санузлами, футбольное поле, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, тир и уличные тренажеры, павильон для кружковой работы, летний кинозал, библиотека, игровая комната, видео-зал и другие объекты культуры и спорта. Способствует оздоровлению расположение лагеря: в шаговой доступности расположен пляж с развернутой инфраструктурой.



Одним из направлений формирования здорового образа жизни среди работников предприятия является профилактика социально значимых заболеваний, а также агитационная работа по отказу от вредных привычек, профилактика алкоголизма. Эти вопросы регламентируются Политикой по вопросам ВИЧ/СПИД на рабочих местах и ежегодным Планом профилактических мероприятий.

Большую роль в пропаганде здорового образа жизни и профилактических мероприятиях играют корпоративные средства массовой информации. На регулярной основе главным врачом заводской поликлиники размещаются материалы в газете «Прогресс»:

- профилактика вирусных заболеваний и гриппа;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- правила питания при диабете;
- принципы противодействия стрессу на рабочем месте;
- правила поведения на открытом солнце в летний период и многое другое.

На стендах в поликлинике и территории предприятия размещаются материалы, пропагандирующие отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление спиртных напитков.

В основе здорового образа жизни и высокой производительности работника лежит здоровое питание. На территории АО «Каменскволокно» работают две современные столовые, обеспечивающие работников предприятия горячими обедами с средней стоимостью от 60 до 200 рублей. Помимо широкого ассортимента обеденных блюд предлагается свежая выпечка и возможность заказать в столовой завтрак и обед «на вынос» с доставкой. Службой питания оказывается благотворительная помощь в обеспечении продуктами праздничной акции для ветеранов и тружеников тыла «Солдатская каша», организовывается обслуживание многочисленных корпоративных мероприятий, фуршетов.

Затраты на проведение физкультурно-оздоровительной работы составили в 2020г. – 98,766 тыс. руб.

Общее количество работников организации, принявших участие в соревнованиях, составило 173 человека.

35% работников предприятия активно занимаются спортом.

В 2020 году в ДОЛ отдохнули 331 человек, из них 242 человека - дети работников организации.

Расходы на лечебно-профилактическое питание и молоко в 2020г. составили 1738,689 тыс.руб.

В 2020 году случаев профессиональной заболеваемости на предприятии не зафиксировано.

Затраты на содержание поликлиники в 2020 году составили 5290,961 тыс.руб.

Благодаря реализации программы формирования здорового образа жизни работников и членов их семей увеличилось число занимающихся спортом. Пропаганда ЗОЖ и профилактика социально значимых заболеваний позволяют снижать уровень заболеваемости, что благотворно сказывается на работе всего предприятия. У молодежи есть возможности для самосовершенствования, для развития своих физических навыков и духовных принципов, а семьи работников вовлечены в общественную и спортивную жизнь.