



Herman Berčič

Kako do več zdravja in gibalne/športne dejavnosti zaposlenih v delovnem okolju?

Izvleček

Zdravje zaposlenih na delovnem mestu in njihove psihofizične sposobnosti prihajajo vse bolj v ospredje zanimanja različnih skupin strokovnjakov, predvsem kineziologov, različnih specialistov medicinske stroke in zdravstvenih delavcev ter drugih, zlasti ergonomov, ki so povezani z obravnavo človeških virov v delovnem okolju. Strokovna obravnava navedenih vprašanj in problemov vedno bolj poudarja timsko sodelovanje pri iskanju najboljših rešitev za delavce in delavce. To so s posameznimi primeri potrdili tudi strokovnjaki klinike Mayo na nedavnem Mednarodnem simpoziju o zdravem življenjskem slogu zaposlenih. Nekateri primeri dobrih praks pa to potrjujejo tudi v Sloveniji, vendar pa stanje glede varovanja in ohranjanja zdravja zaposlenih in njihove gibalne/športne dejavnosti v delovnem okolju in izven njega še vedno ni na pričakovani ravni. Posamezne akcije in dejavnosti za pozitivne spremembe morajo zato biti usmerjene v vodstva podjetij ter delovnih in gospodarskih organizacij.

Ključne besede: zaposleni, zdravje, delovna mesta, gibalna dejavnost, zdrav življenjski slog.



Slika 1. Najava kongresa. Foto: H. Berčič.

How to improve employees' health and increase their physical/sports activities in a work environment?

Abstract

Employees' health at work and their psycho-physical abilities have increasingly gained the attention of different teams of experts, particularly kinesiologists, various medical specialists, health professionals as well as others, especially ergonomists researching human resources in work environments. Expert research into the above issues and problems calls for teamwork so as to find the best solutions for workers. This was also corroborated by examples presented by Mayo Clinic experts at a recent international symposium on employees' healthy lifestyle. Some examples of good practice in Slovenia also point to the same fact; however, the situation regarding the protection and maintenance of employees' health and promotion of their physical/sports activity in a work environment and outside has still not reached the expected level. To achieve positive change, individual campaigns and activities must focus on the managements of companies and commercial organisations.

Keywords: employees, health, jobs, physical activity, healthy lifestyle

■ Uvod

V zadnjem obdobju se vse več pozornosti namenja promociji zdravja in gibanja zaposlenih na delovnem mestu oz. v neposrednem delovnem okolju. Postopno se dviguje stopnja znanja in ozaveščenosti na tem področju, tako na strani delodajalcev in vodstvenih struktur podjetij ter različnih delovnih organizacij kot tudi na strani zaposlenih. Trije dogodki so, gledano s širšega strokovnega gledišča oz. gledišč, zaznamovali dogajanje in obravnavo na tem širšem torišču v slovenskem prostoru.

Prvi se je odvijal konec novembra preteklega leta (2016), v okviru 11. kongresa športa za vse v Ljubljani. Vsebinsko je obravnaval vprašanja in probleme zdravstvenega stanja in gibalne/športne dejavnosti zaposlenih na delovnem mestu v različnih delovnih okoljih in pogojih ter tudi gibalne aktivnosti zaposlenih izven podjetja oz. delovnih organizacij v prostem času. Na njem so sodelovali številno strokovnjaki in raziskovalci z različnih strokovnih in znanstvenih področij, predvsem pa s področij športne stroke (kineziologije) ter zdravstvene in medicinske stroke.

Drugi je v začetku februarja 2017 organizacijsko in vsebinsko potekal prav tako v Ljubljani na okrogli mizi, ki je bil namenjen promociji zdravja na delovnem mestu z delovnim naslovom »Gibalna aktivnost zaposlenih«. V bistvu je razprava na okrogli mizi, na kateri smo sodelovali strokovnjaki in raziskovalci z različnih strokovnih in znanstvenih področij, pomenila nadaljevanje dela 11. kongresa športa za vse oz. prispevek k medkongresnim dejavnostim. Pokazala in začrtala naj bi pot, po kateri naj bi postopno uresničevali sklepe minulega kongresa.

Ljubljana je sredi aprila 2017 gostila tretji velik mednarodni dogodek, ki je bil prav tako namenjen obravnavi zdravja zaposlenih. »6. mednarodni simpozij o zdravem življenjskem slogu«, na katerem so predavali ugledni strokovnjaki iz ZDA (klinika Mayo), Indije, Združenih Arabskih Emiratov, Nizozemske, Belgije, Avstrije in Slovenije, je prinesel vrsto spoznanj in izsledkov, ki so se nanašali na upravljanje s človeškimi viri in s številnimi aktivnostmi na delovnem mestu ter v prostem času z namenom dviga kakovosti življenja zaposlenih. Poudarjeno je bilo, da enak pristop ne ustreza vsem in da je ob novih idejah treba izbrati prave metode za doseganje zdravega načina dela na delovnem mestu in tudi širše. Predstavljeni so bili različni pogledi in prakse z odgovori na



Slika 2. Avditorij Kongresa športa za vse. Foto: H. Berčič.

vprašanje, kaj deluje in kaj ne v programih promocije zdravja pri delu. Obravnavane so bile težave z neugodnim počutjem, s katerimi se soočajo zaposleni ter kako zagotoviti ravnovesje med zdravjem zaposlenih in večjo učinkovitostjo podjetja. Pri tem je bilo naglašeno vzpostavljanje dolgoročnih sprememb.

Na osnovi zgoraj navedenega lahko ugotovimo, da številne raziskave in znanstvena spoznanja prihajajo tako s športne (kineziološke) kot tudi z medicinske stroke pa tudi z drugih strokovnih področij. Iz njih izhaja vse večja skrb strokovnjakov in raziskovalcev, da bi z izsledki spodbudili delodajalce, menedžerje in direktorje podjetij ter različnih delovnih organizacij, da bi ne le na deklarativni ravni, marveč tudi v praksi uveljavljali temeljna načela humanizacije dela in ohranjanja zdravja zaposlenih na posameznih delovnih mestih.

Kljub spremembam Zakona o varnosti in zdravju pri delu, ki narekuje delodajalcem načrtovanje in izvajanje izbranih aktivnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu, pa v številnih podjetjih oz. delovnih organizacijah prepočasi (ali pa sploh ne) sledijo sprejetim zakonskim spremembam.

■ Vsebinska obravnava promocije zdravja in gibalne dejavnosti na delovnem mestu na 11. kongresu športa za vse

Na 11. kongresu športa je bilo obravnavi promocije zdravja in gibalnih dejavnosti na delovnem mestu namenjena osrednja po-

zornost. Predstavitve in prispevki posameznih strokovnjakov naj bi spodbudili tako delodajalce kot tudi delojemalce (zaposlene delavke in delavce) k različnim akcijam in aktivnostim na posameznih delovnih mestih oz. v različnih delovnih okoljih.

Zaradi celovitega vsebinskega pregleda kongresa navajamo posamezne prispevke. V prvem delu so bili predstavljeni »Strokovni temelji gibalnega/športnega udejstvovanja zaposlenih« (Berčič, 2016), »Vloga telovadbe za zaposlene – zgodovinski pregled pomembnosti telovadbe za zaposlene skozi oči staroste slovenske telovadbe dr. Viktorja Murnika – Slovenci: narod telovadbe« (Čuk, 2016). Z medicinskega zornega kota sta bila predstavljena dva prispevka »Bolniške odsotnosti in preventiva pred njimi« (Dodič Fikfak, 2016 – neobjavljeno) in »Šport zaposlenih – medicinski vidik« (Poles, 2016). V drugem delu je bilo predstavljeno »Kreativno partnerstvo: Management gospodarskih organizacij – športna društva – zaposleni« (Matoh, 2016), v nadaljevanju pa »Celosten program promocije zdravja na delovnem mestu – Zdravju prijazno podjetje in prikaz telovadbe na delovnem mestu« (Dolenc, 2016). V tem delu je bila predstavljena tudi »Analiza rezultatov raziskave zdravega življenjskega sloga – Nekateri novejši kazalci športne dejavnosti Slovencev« (Sila, Jereb, Rožič, Marolt, 2016). V plenarnem delu so prisotni poslušali še dva referata, in sicer »Testi za ocenjevanje telesne pripravljenosti odraslih oseb« (Prevc, Tomažin, 2016) in »Gibalna aktivnost v delovnem okolju v Sloveniji« (Sušec, 2016). V nadaljevanju pa so bili predstavljeni še primeri dobrih praks.

V vsebinsko enakem okviru je potekal tudi Forum Športne unije Slovenije. Na njem so



Slika 3. Ministrica za izobraževanje, znanost in šport prof. dr. Maja Makovec Brenčič med nagovorom na kongresu. Foto: H. Berčič.

bili predstavljeni naslednji prispevki, med katerimi nekateri tudi s praktičnimi izvedbami: »Načrt promocije zdravja na delovnem mestu« (Backovič Juričan – neobjavljeno), »Diagnostika in ocena življenjskega sloga s pomočjo priročnika Moj dnevnik zdravja« (Pori – neobjavljeno), »Primeri vaj za sproščanje na delovnem mestu« (Škoberne – neobjavljeno) in »Specifična vadba in vaje v okviru in izven delovnega časa, usmerjene v odpravljanje negativnih posledic delovnega mesta« (Geržević, Plevnik, Dobnik, 2016).

Izvajanje različnih dejavnosti, ki so povezane s promocijo zdravja in gibanja na delovnem mestu, ima, kot smo navedli, formalno podlago v spremembi Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Dovč, 2016). K temu pa spada tudi organizirana in vodena gibalna dejavnost zaposlenih na delovnem mestu in tudi izven njega.

Podjetja oz. podjetniki naj bi se vse bolj zavedali pomembnosti zdravega življenjskega sloga svojih delavk in delavcev, kar naj bi bil eden od pogojev za zmanjšanje bolniške odsotnosti, večje motivacije za delo, posledično pa tudi več zadovoljstva za vse zaposlene.

Nekateri statistični kazalci (Dovč, 2016) kažejo, da je vlaganje v promocijo zdravja in gibalno dejavnost zaposlenih na delovnem mestu tudi ekonomsko učinkovito. Predvsem se zmanjšajo stroški zaradi od-

sotnosti z dela, saj se ob boljšem počutju in večji motivaciji zaposlenih vložena sredstva povrnejo z 2,5 do 4,8 kratnikom vložka. Podjetja, ki vlagajo v promocijo zdravja, lahko pričakujejo do 36 % nižji bolniški stalež svojih zaposlenih delavk in delavcev.

■ Spoznanja in védenja športne stroke o gibanju na delovnem mestu

Temeljna izhodišča za uvajanje gibalnih/športnih aktivnosti in obvladovanje doživetij preobremenjenosti zaposlenih na delovnem mestu med drugim izhajajo iz modelov aktivnega počitka in gibalnega/športnega oz. športno rekreativnega 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 (Berčič, 2016).

Različne preventivne in korektivne dejavnosti ter prizadevanja za zmanjšanje negativnih učinkov preobremenjenosti v delovnem okolju so hkrati tudi prizadevanja za ohranitev celovitega ravnovesja in zdravja

zaposlenih. To pa je tesno povezano z rednim in sistematičnim telesnim oz. gibalnim/športnim udejstvovanjem zaposlenih. Telesna oz. gibalna/športna dejavnost je pomemben dejavnik pri odpravljanju posledic preobremenjenosti na delovnem mestu ter pri preprečevanju in upočasnitvi zmanjšanja delovne sposobnosti (Mišigoj – Durakovič, 1999, 2003). Navedene dejavnosti pa privedejo tudi do izboljšanja in vzdrževanja motoričnih in funkcionalnih sposobnosti organizma (Oja, 1995; Wilmore, Costill, 1999; Mišigoj – Durakovič, 1997; Dolenc, Koligar, 2016), 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 fitness (*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 tudi znanstveno dokazano. Iz tega izhaja, da je raven funkcionalnih sposobnosti pomembna tudi pri oceni zdravja ter obrambnih sposobnosti organizma, to pa je povezano tudi z obvladovanjem doživetij preobremenjenosti. Zaradi pomena telesnih in gibalnih/športnih dejavnosti in fitnesa za zdravje se je v zadnjem obdobju pojavil pojem zdravstveni fitness (*health related fitness*). V bistvu gre za tiste organske sisteme in podsisteme zaposlenih, na katere lahko telesne in gibalne/športne dejavnosti vplivajo pozitivno, kar učinkuje tudi na zdravstveno stanje. Zdravstveni fitness je tako sposobnost za premagovanje napornih vsakodnevnih dejavnosti, tudi na delovnem mestu (Oja, Tuxworth, 1995; Poles, 2016). Vse to pa 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 gibalnih/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 (Berčič, 2016).

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 ter sprostitvene tehnike (George, 2001; Dolenc, Koligar, 2016) ter primerne telesne oz. gibalno/športne dejavnosti. Zato je uvajanje posameznih gibalno/športnih oz. športno rekreativnih vsebin v vsakdanji življenjski slog zaposlenih in tudi v delovno okolje koristno in smiselno.

Zanimive so raziskave, ki govorijo o stanju gibalne aktivnosti in zdravju zaposlenih v delovnem okolju. Eno takih je v slovenskem prostoru opravil Sušec (2016). Avtor gledano s širšega zornega kota najprej ugotavlja, da so med evropskimi državami, pri obravnavi delovnega okolja v povezavi z zdravjem zaposlenih velike razlike. V Sloveniji na osnovi študije Eurofound 2012 stanje glede navedenega ni razveseljivo. 45 % zaposlenih je namreč mnenja, da njihovo delo negativno vpliva na njihovo zdravje. Kot kažejo »podatki Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu ima le 5 % slovenskih podjetij programe ali politike, ki bi olajšali zaposlenim delo do ali preko starostne meje za upokojitev« (Sušec, 2016). Avtor dalje navaja podatek, da je kar 67 % zaposlenih v Sloveniji mnenja, da bi morali neposredno na delovnih mestih uvesti določene programe, ki bi delavkam in delavcem olajšali delo. Pomenljiv je tudi podatek, da ima le 27 % podjetij izdelane programe za promocijo zdravja zaposlenih, ki vključujejo tudi gibalno dejavnost.

To seveda pomeni, da nas na tem področju čaka še veliko dela, predvsem pa ustreznih ukrepov v posameznih podjetjih oz. delovnih in gospodarskih organizacijah. Temeljni problem, ki je povezan z dejanskim stanjem v slovenskih delovnih okoljih, izhaja iz odnosa, ki ga imajo do tega področja direktorji, menedžerji in vodilni delavci. Hkrati je pomembno tudi njihovo znanje in stopnja ozaveščenosti na torišču humanizacije dela. Na deklarativni ravni večina sicer sprejema priporočila in zakonske podlage o varovanju zdravja in gibalni dejavnosti na delovnem mestu, celoten proces sodobnih ukrepov pa se zaustavlja, ko jih je treba uveljaviti v praksi oz. v neposrednem delovnem okolju.



Slika 4. Prof. Dr. Ivan Čuk za govornico. Foto: H. Berčič

■ Spoznanja in védenja medicinske stroke o zdravju in gibanju na delovnem mestu

Tako kot kineziologi tudi medicinski strokovnjaki (zlasti s področja medicine dela) že vrsto let opozarjajo na probleme obremenjenosti in preobremenjenosti na delovnem mestu, ki so posledica zahtevnega in vse bolj stresnega delovnega procesa oz. dela.

Zaradi neustreznega ali nikakršnega ukrepanja se pri zaposlenih v različnih delovnih okoljih pojavljajo različne telesne okvare in obolenja, ki vplivajo na večje število bolniških odsotnosti. Kot ugotavlja Poles (2016) so bolezni gibalnega sistema v državah Evropske unije med poklicnimi boleznimi na prvem mestu. Predvsem »gre za okvare mišic, sklepov, kit, vezi in živcev ter kosti in perifernega krvnega obtoka, ki jih povzročajo ali poslabšajo predvsem delo in vplivi iz neposrednega delovnega okolja«. Nadalje imenovani avtor ugotavlja, da so »mehansko povzročene okvare perifernih živcev med najpogostejšimi nevrološkimi boleznimi. Bolezni zaradi preobremenitve kit, kitnih ovojnic in kitnih narastišč spadajo med sindrome čezmernih preobremenitev tkiv in so kronične bolezni skeletno mišičnega sistema, ki nastanejo zaradi pogostih ponavljajočih se gibov pri delu«.

Navedene ugotovitve se skladajo s spoznanji in izsledki posameznih raziskav, ki so bile opravljene v zadnjih desetletjih in tudi z novejšimi. Posledice dolgotrajnega sedenja so bile prav tako opisane in analizirane z ergonomskega in fiziološkega vidika. Statična drža kot posledica dolgotrajnega sedenja močno obremeni mišično strukturo. Pri delu z računalnikom in pri drugih delih in nalogah, ki se opravljajo sede, je najbolj obremenjena vratna hrbtenica, zaradi stalnega (neprekinjenega) sedenja pa tudi ledvena. Ob dolgotrajnem delu s tipkovnico pa so obremenjena tudi zapestja in komolci.

Medicinski strokovnjaki prav tako opozarjajo, da se negativne posledice del in nalog, ki se pretežno del dneva opravljajo stoje, kažejo v veliki obremenitvi ledvenokrižnične hrbtenice, kolkov in kolen. To pa se še stopnjuje, če morajo zaposleni med delom dvigovati različna bremena. Negativni dejavniki, ki postopno rušijo delavčevo ravnovesje in načenjajo njegovo zdravje, so tudi visoko postavljene norme, zahtevne naloge, visok tempo dela, neustrezni delovni pogoji ter občasno prisoten *mobing* (trpinčenje na delovnem mestu) (Poles, 2016). V bistvu so to močni stresogeni dejavniki, ki posledično privedejo do obolenj, če v delovni proces oz. delo nasploh niso vključene različne preventivne, sprostitvene, antistresne in gibalno/športne dejavnosti. S tem je povezan tudi zdravstveni absentizem (nepredviden izostanek od dela), saj



Slika 5. Prof. Dr. Metoda Dodič Fikfak med nastopom. Foto: H. Berčič

različne študije kažejo, da je le-ta povezan z različnimi dejavniki, kjer določeno vlogo igra tudi telesna nedejavnost. Odsotnost z dela je pri redno gibalno/športno dejavnih delavk in delavcev bistveno manjše, v veliki meri pa je odvisno tudi od tega, kakšen odnos ima do tega vodstvo podjetja oz. delovne organizacije in kako se na to odzivajo zaposleni. Kot navaja Poles (2016), najvišji odstotek izgubljenih delovnih dni zadnja leta nastaja zaradi bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva, sledijo poškodbe in zastrupitve izven dela, nato bolezni dihal, poškodbe in zastrupitve pri delu ter duševne in vedenjske motnje.

Tudi medicinski strokovnjaki ugotavljajo, da je za optimalno zdravje zaposlenih potrebno dobro in usklajeno dodelovanje medicinske in športne stroke. Organizirali in izvedli naj bi tudi obdobjne preventivne preglede zaposlenih. Skrb za večjo produktivnost in zdravje delavk in delavcev v različnih delovnih okoljih je povezano tudi z analizo obremenitve in obremenjenosti na posameznih delovnih mestih. Na teh naj bi opravili ergometrijske meritve ter izdelali ocene tveganja za posameznikovo zdravje. Pri tem naj bi sodeloval tim strokovnjakov (o osnovanju tima strokovnjakov, nalogah in delovanju v delovnem okolju smo v preteklih obdobjih že pisali – Berčič, 1997, 2005, 2006), med katerimi naj posebej navedemo kineziologa, specialista medicine dela in športa, psihologa dela, fizioterapevta, vodjo proizvodnje in še nekatere

druge. Skupaj naj bi pripravili individualno prilagojene programe telesnih in gibalno/športnih dejavnosti in sprostitvenih tehnik, ki naj bi jih zaposleni izvajali na delovnih mestih oz. v delovnem okolju pa tudi izven njega v prostem času. Na ta način naj bi dolgoročno zmanjšali ali povsem izničili negativne učinke delovnega procesa oz. dela. (Dolenc, Koligar, 2016)

■ Primeri dobrih praks v slovenskem delovnem okolju

Spodbude za raznolike dejavnosti, ki so v delovnem okolju povezane z zdravjem in gibanjem zaposlenih v delovnem okolju v širšem slovenskem prostoru, izhajajo tudi iz primerov dobrih praks. Na že omenjenem 11. kongresu športa za vse jih je bilo predstavljeno kar nekaj iz različnih gospodarskih dejavnosti in različnih okolij. Oglejmo si nekatere izmed njih.

Mednarodno farmacevtsko podjetje Krka, d.d. ima glede navedenih dejavnosti relativno dolgo tradicijo, saj segajo še v čas, ko so v podjetju delovali poklicni organizatorji športne rekreacije in so organizacijsko ter vsebinsko raznolike dejavnosti udeleževali v neposrednem delovnem okolju in tudi izven njega. V sedanjem času poudarjajo, da je skrb za zdravje zaposlenih bistvena in vodstvo podjetja daje temu velik poudarek. Naglašeni sta dobra motivacija

in usposobljenost zaposlenih, kar sta ob potrebni inovativnosti temeljna pogoja za poslovni uspeh. Ker je skrb za zdravje skupna odgovornost vseh zaposlenih, so v to vključeni vodje delovnih enot, strokovne službe in specialisti medicine dela. (V tem timu bi bilo smiselno tudi sodelovanje kineziologa – nekdanji višjega organizatorja športne rekreacije – op. p.) Sodeluje tudi Svet delavcev in oba sindikata (Medved, 2016). Kot navaja avtorica so v promocijo skrbi za zdravje vključene tudi posamezne organizacijske enote, in sicer Služba za varnost in zdravje pri delu, Kadrovski sektor, Služba za odnose z javnostmi ter Služba za družbeni standard.

Pomembno vlogo pri širjenju gibalnih/športnih oz. športno rekreativnih aktivnosti zaposlenih ima samostojno društvo Trim klub Krka, ki je naslednik nekdanje zelo uspešnega Športnega društva Krka. Precej razvejana so različna športno rekreativna tekmovanja (nekdanje delavske športne igre) na različnih ravneh, še posebej v Novem mestu. V teh okvirih se odvijajo celoletne dejavnosti, tako da sama tekmovanja zaposlene spodbujajo k redni vadbi. Sicer pa se odvijajo različni tedenski rekreativni in korektivni programi, ki jih vodijo delavci Krke in zunanji sodelavci, potekajo pa na različnih lokacijah. Teh aktivnosti se udeležuje okrog 1400 delavk in delavcev. Organizirana je tudi preventivna zdravstvena rekreacija in termalno zdravljenje. Zanimivi so tudi Krkini dnevi brez avtomobila, v katerih spodbujajo zaposlene, da prihajajo na delo peš ali s kolesom. V ta namen so odprli tudi spletno mesto Mobilnost. Med drugim pa so pripravili tudi akcijo »V skrbi za vaše zdravje osvajamo vrhove«, ki jo od leta 2009 udeležujejo vsako leto.

Določena skrb je namenjena tudi tistim zaposlenim, ki večino časa pri opravljanju svojega dnevnega dela sedijo. Pripravili so poseben računalniški program z ustreznimi navodili za izvajanje različnih, predvsem razteznihih vaj na delovnem mestu. Vaje tako zaposleni izvajajo neposredno na delovnem mestu.

Zanimiva je bila predstavitev, ki je govorila o aktivnostih za promocijo zdravja in gibanja v Gorenju. Na začetku jer bilo ugotovljeno, da je Gorenje kot delodajalec vedno dajalo velik poudarek varnemu in zdravemu delu, saj začetki tovrstnih prizadevanj segajo v leto 1964. Danes se z varnim delom in zdravjem zaposlenih ukvarjajo posamezne strokovne službe in interdisciplinarni timi v celotni Skupini Gorenje (Fece, 2016). Poleg

znanih razlogov navajajo tudi dejstvo, da je povprečna starost zaposlenih 44 let in da je kar 45 % vseh zaposlenih starejših od 46 let. To še dodatno zavezuje delodajalce k izvajanju številnih ukrepov za promocijo zdravja in gibanja neposredno na delovnem mestu in tudi ukrepe za udejanjanje zdravega življenjskega sloga vseh zaposlenih. Celovite ukrepe so v letu 2015 združili v akcijo »Leto varnega in zdravega dela 2015 v Gorenju«.

Na vprašanja, ki so bila povezana z zdravjem, varnostjo in delovno učinkovitostjo zaposlenih na delovnem mestu, so v Gorenju ponudili odgovore z več strokovnih gledišč, med drugim tudi z vidika ergonomije. Z uvedbo projekta Ergonomija so leta 2008 želeli priti do večjega zadovoljstva in manj bolniških odsotnosti zaposlenih delavk in delavcev. V ta namen so osnovali time za ergonomijo in začeli sistematično urejati ergonomska delovna mesta. Če s tem v zvezi govorimo o fizikalni ergonomiji in jo povežemo s posameznimi delovnimi mesti, potem se le-ta nanaša na anatomske značilnosti in antropometrijo zaposlenega, na njegove fiziološke in biološke lastnosti, povezane tudi s prehrano in telesno aktivnostjo (Fece, 2016).

Z ožjega vidika športa oz. kineziološke stroke (to področje smo do nedavnega poimenovali športna rekreacija, ki se v temeljih ni bistveno spremenilo), je zlasti zanimiv tisti del, ki je v povezavi z zdravjem zaposlenih namenjen gibanju. Zato so organizatorji to področje imenovali z »gibanjem do zdravja«. V tem delu so ozaveščali (in ozaveščajo) zaposlene o pomembnosti gibanja zaposlenih kot dejavnika sprostitve in regeneracije ter ohranjanja in varovanja zdravja. Od številnih gibalnih/športnih dejavnosti naj bi izbrali tiste, ki zmanjšujejo ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih nenalezljivih bolezni, in tiste, ki blažijo in odplavljajo negativne učinke stresnega in preobremenjujočega dela. V okviru teh dejavnosti poudarjajo naj delavke in delavci izbirajo tiste in take gibalne/športne dejavnosti, ki so jim blizu in jih z veseljem izvajajo, hkrati pa ustrezajo njihovim telesnim sposobnostim in zmogljivostim ter starosti in zdravstvenemu stanju.

Leta 2015 so v okviru delovanja »tima za bolniško« pospešili aktivnosti za uvedbo aktivnih odmorov, ki naj bi jih zaposleni izvajali neposredno na delovnem mestu. Te aktivnosti so poimenovali »telovadba na delovnem mestu« (Fece, 2016). Le-ta naj bi bila prilagojena obremenitvam posame-

znih skupin zaposlenih, kar pomeni, da naj bi razbremenjevale tiste dele telesa, ki so na osnovi analize delovnega mesta (oz. del in nalog) najbolj obremenjeni.

Avtorica navedenega prispevka je zapisala, da se tovrstna telovadba izvaja v vseh proizvodnih obratih, pa tudi v določenih režijskih službah. Na tem mestu naj spomnimo, da je bila ta organizacijska in vsebinska oblika gibalno/športnih aktivnosti na delovnem mestu (posebni programirani aktivni odmori) v številnih slovenskih delovnih organizacijah zelo razširjena in je poleg drugih športno rekreacijskih aktivnosti zaposlenih predstavljala temeljni program udejanjanja športne rekreacije na delovnem mestu oz. v delovnem okolju.

Med drugimi zdravstveno-preventivnimi in rekreativnimi dejavnostmi je bila predstavljena tudi akcija »Z nordijsko hojo zoper sladkorne bolezni«. Še vedno pa potekajo tudi športne igre zaposlenih »Gorenjadek« po vzoru nekdanjih delavskih športnih iger zaposlenih, ki so jih organizirale številne delovne organizacije v različnih gospodarskih in družbenih dejavnostih.

Poleg navedenih primerov pa so v *Zborniku 11. kongresa športa za vse* objavljeni še primeri Taluma Kidričevo s prepoznavnim sloganom »Zdravo Talum« in preprosto vsakomur razumljivo formulo »Lastna skrb + Talum = Zdravje«. Z navedenim so želeli poudariti, da je za svoje zdravje v prvi vrsti odgovoren vsak sam, podjetje pa mu pri tem lahko pomaga (Skledar, 2016).

Objavljen je tudi primer SIJ – Slovenske industrije jekla, v katerem ustvarjajo močna podporna okolja za aktivno gibanje zaposlenih. Del sredstev vsako leto vlagajo v šport in zdrav življenjski slog zaposlenih. Med drugim so uresničili idejo o kakovostnem preživljanju prostega časa s postavitvijo 11 zunanjih sodobnih športnih poligonov, izdelanih iz njihovega jekla. Poligoni niso znani le v občinah, kjer so locirane njihove hčerinske družbe, marveč tudi v drugih občinah širom Slovenije. Na poligonih se odvija specifična vadba, namenjena pa je tudi rekreativnim športnikom. V SIJ-u so dobro obiskani »Dnevi metalurga«, v okviru katerih se odvijajo različne športne prireditve in tekmovanja in med drugim tudi mini olimpijada s sodelovanjem Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez, veliko zaposlenih pa se udeležuje tudi tradicionalnih jeklarskih pohodov (Mančevič, 2016).

Med posameznimi primeri naj omenimo še SKB Banko, v okviru katere deluje »Športno društvo SKB«. Ta skrbi za redno in sistematično gibalno/športno oz. športno rekreativno dejavnost zaposlenih. V društvo je vključenih 43 % zaposlenih. Ti so dejavni v različnih športnih aktivnostih, ki jih je za svoje zaposlene pripravilo društvo. Iz kratkega zapisa o delovanju društva (Novak Kationa, 2016) je razvidno, da je kar 68 % članov izkoristilo vsaj eno izmed posameznih ponujenih športnih dejavnosti iz programa društva. V delovanje športnega društva so vključeni zaposleni iz celotne bančne mreže v Sloveniji. Celotna družba pa finančno podpira različno športno udejstvovanje svojih članov tudi izven kroga delovanja svojega športnega društva. Člani društva uspešno sodelujejo na vsakoletnih zimskih in poletnih športnih bančnih igrah.

Iz navedenih primerov dobrih praks je razvidno, da je gibalna/športna oz. športno rekreativna dejavnost zaposlenih v nekaterih slovenskih podjetjih oz. v delovnih okoljih organizirana na različnih kakovostnih ravneh. Tudi programi so različni in odvisni od tega, kdo jih pripravlja, kdo organizira posamezne dejavnosti in kdo jih izvaja. Ugotoviti moramo tudi to, da je kakovost izvajanja celovite gibalno/športne oz. športno rekreativne dejavnosti odvisna od tega, koliko je strokovnih znanj in vedenj, predvsem s področij ergonomije, kineziologije in medicine vključeno v načrtovanje, programiranje, izvajanje in vrednotenje (valorizacijo) učinkov posameznih dejavnosti zaposlenih.

Kljub temu da govorimo o primerih dobrih praks in da so v nekaterih podjetjih osnovani timi strokovnjakov za obravnavo celovite problematike zdravja in gibanja zaposlenih, pa moramo ugotoviti, da na tem področju še ne dosegamo ravni, ki smo jo glede navedenega že dosegli pred osamosvojitvijo Slovenije. Danes žal še v mnogih podjetjih, tudi tistih, ki poslujejo z dobičkom in imajo določen kapital, ne vlagajo dovolj v zdravje in gibalne aktivnosti zaposlenih, da bi lahko govorili o zdravem življenjskem slogu in kakovostnem življenju vseh 900 000 zaposlenih delavk in delavcev v Sloveniji.

Na osnovi navedenega nam do stopnje, ko so bili v številnih delovnih organizacijah zaposleni poklicni organizatorji športne rekreacije (diplomanti višješolskega študija športno rekreacijske smeri ali diplomantov smeri športna rekreacija z visokošolsko diplomom), ki so delovali v timu skupaj z obratnim zdravnikom (specialistom medicine

dela), psihologom dela, vodjem proizvodnje in sindikalnim aktivistom, v številnih delovnih okoljih še veliko manjka.

V preteklem obdobju smo že dosegli relativno visoko raven humanizacije dela in skrbi za zdravje zaposlenih ter vsebinsko bogatih organizacijskih oblik športno rekreativnega udejstvovanja zaposlenih (prilagoditvena gimnastika oz. gibalne aktivnosti pred delom, programirani aktivni odmori med delom, gibalno-sprostitutvene aktivnosti med 30-minutnim odmorom, programirani zdravstveno preventivni aktivni oddih in delavske športne igre).

Danes je v mnogih podjetjih in delovnih okoljih žal prevladal kult kapitala, težko razumljiv pohlep po dobičku za vsako ceno in s posledičnim prekarnim delom (brez plačila zaposlenim za opravljeno delo), kar je povsem v ozadje potisnilo temeljne pridobitve in načela humanizacije dela ter korenito spremenilo sistem vrednot. Slednje je doživelo razgradnjo tako, da so sedanje mlajše in srednje generacije zaposlenih osiromašene za nekdanj bistveno več medsebojnega sodelovanja, ustvarjalne komunikacije, medsebojne strokovne pomoči, kar vse je pogojevalo manj stresno delo in življenje.

■ Zaključki

Problemom in vprašanjem zdravja zaposlenih na delovnem mestu in njihovim gibalnim/športnim dejavnostim se v zadnjem času posveča vedno več pozornosti. To še zlasti velja za strokovnjake s področij kineziologije, medicine s posameznimi specialnostmi in zdravstva. Temu se vse več posvečajo tudi ergonomi in organizatorji proizvodnje. Vendar pa stanje na tem področju v slovenskih podjetjih in številnih delovnih ter gospodarskih organizacijah še vedno ni na ravni, ki bi jo glede na številna sedanja strokovna spoznanja in vedenja pričakovali. To potrjujejo tudi izsledki posameznih raziskav.

Za izboljšanje stanja na tem področju so bila organizirana posamezna strokovna srečanja, med katerimi sta bila pomembnejša dva. Prvi je bil 11. kongres športa za vse, ki je bil namenjen obravnavi zdravja zaposlenih v delovnem okolju in gibalnim aktivnostim, drugi pa je bil 6. mednarodni simpozij o zdravem življenjskem slogu delavk in delavcev z motom »Kako pripraviti najbolj učinkovit program za promocijo zdravja na delovnem mestu«. Spoznanja in

ugotovitve različnih strokovnjakov in raziskovalcev so se skladale v temeljni ugotovitvi, da je zdrav posameznik tudi znotraj delovnega okolja vse pomembnejši dejavnik pri delovanju podjetij in različnih delovnih organizacij. Pri tem pa enak pristop ne ustreza vsem, zato je treba na osnovi ustreznih podatkov in informacij oblikovati najbolj učinkovit program promocije zdravja na delovnem mestu.

Nekateri primeri dobrih praks v slovenskem prostoru kažejo, da je mogoče teoretična znanja in spoznanja ob ustrezni strokovni obravnavi in podpori vodstev podjetij udejanjiti tudi v praksi. Vendar pa bo treba še veliko storiti, da bo večina podjetij oz. delovnih organizacij poskrbela za ustrezno zdravje svojih zaposlenih na delovnih mestih, posredno pa tudi širše za njihov zdrav življenjski slog. Viden delež na kongresu sta s prispevkom »Celosten program promocije zdravja na delovnem mestu – zdravju prijazno podjetje in prikaz telovadbe na delovnem mestu« prispevali avtorici (Dolenc, Koligar, 2016), z demonstracijo in praktičnimi prikazi.

■ Literatura in viri

- Berčič, H. (1997). Šport v podjetjih – da ali ne? *Šport*, 45 (1), 14–17.
- 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.
- Berčič H. (2005). Ali se v slovenska podjetja vrača obdobje vlaganja v človeške vire, v športno rekreativno dejavnost, zdravje in delovno sposobnost zaposlenih? *Šport*, 53 (3), 33–39.
- 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.
- Berčič, H. (2016). Strokovni temelji gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 16–25.
- Čuk, I. (2016). Vloga telovadbe za zaposlene – zgodovinski pogled pomembnosti telovadbe za zaposlene skozi oči staroste slovenske telovadbe dr. Viktorja Murnika – Slovenci narod telovadbe. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Lju-

bljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 26–31.

- Dolenc, M., Koligar, M. (2016). Celosten program promocije zdravja na delovnem mestu – zdravju prijazno podjetje in prikaz telovadbe na delovnem mestu. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 52–56.
- Fece, V. (2016). Gorenje d.d. – Aktivnosti za promocijo zdravja v Gorenju. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 90–97.
- George, M. (2001). *Popolna sprostitve: Sproščanje napetosti, premagovanje stresa, osvobajanje jaza*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Geržević, M., Dobnik, M., Plevnik, M. (2016). Vaje in vadba v okviru in izven delovnega časa, usmerjene v odpravljanje negativnih posledic sedečega dela. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 115–121.
- Novak Katona, J. (2016). SKB BANKA, d.d. – Športno društvo SKB, zdrav duh v zdravem telesu prispeva k poslovnemu uspehu. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 107–109.
- Mancenovič, D. (2016). SIJ – Slovenska Industrija Jekla, d.d. – ustvarjamo močna podporni okolja za aktivno gibanje zaposlenih. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 105–106.
- Matoh, J. (2016). Kreativno partnerstvo: Management gospodarskih organizacij – športna društva – zaposleni – stroka medicine. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 47–51.
- Medved, E. (2016). Krka d.d. – Skrb za zdravje zaposlenih je tudi naša odgovornost. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 82–88.
- Mišigoj – Duraković, M. (1997). Značaj tjelesne aktivnosti i športa za zdravlje. V Vrhovac B. (ur). *Interna medicina: II. obnovljeno izdajanje*. Zagreb: Naprijed, 11–14.
- 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: 303–312.
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. Poles, J. (2016). Šport zaposlenih – medicinski vidik. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 36–46.
20. Prevc, P., Tomažin, K. (2016). Testi za ocenjevanje telesne pripravljenosti odraslih oseb. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 62–69.
21. Sila, B., Jereb, J., Božič Marolt, J. (2016). Nekateri novejši kazalci športne dejavnosti Slovencev. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 57–61.
22. Skledar, D. (2016). Talum, d.d. – Skrb za zdravje zaposlenih v Talumu. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 99–104.
23. Stergar, E. (2005). Telesna dejavnost za zdravje – tudi na delovnem mestu. V: E. Kraševac Ravnik (ur), *Gibanje za zdravje odraslih – Stanje, problemi, podpora okolja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
24. Sušec, V. (2016). Gibalna aktivnost v delovnem okolju v Sloveniji. V Bučar Pajek, M. (ur.). *11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 70–76.
25. 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.
26. 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.

Dr. Herman Berčič
Fakulteta za šport
Profesor v pokoju
herman.bercic@gmail.com