

# Проект по охране труда ГАУСО СО «КЦСОН «Малахит» Орджоникидзевского района города Екатеринбурга»

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА РАБОТЕ

Как восстановить силы на  
работе при помощи охраны  
труда

город Екатеринбург





# Зарисовки

## к Проекту ЗОЖ на работе

В ГАУСО СО «КЦСОН «МАЛАХИТ»  
ОРДЖОНИКИДЗЕВСКОГО РАЙОНА УЖЕ 3 ГОДА УСПЕШНО  
ДЕЙСТВУЕТ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «СОХРАНЕНИЕ  
И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ»

СУТЬ ПРОГРАММЫ: СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ  
РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ  
УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

# Девиз МАЛАХИТА

ЗДОРОВЫЙ РАБОТНИК

ЗДОРОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ

ЗДОРОВОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

Ежедневно в 10.00 проводится производственная зарядка:  
понедельник - комплекс по исправлению осанки,  
вторник - суставная гимнастика,  
среда - аэробика,  
четверг – ритмическая разминка,  
пятница - подвижный фитнес





Пятиминутка, и времени вроде бы немного, но зато собираются все сотрудники, проникаются командным духом, занимаются упражнениями под веселую, задорную музыку, поднимают себе настроение, сбрасывают остатки сна, а заодно проводят профилактику остеохондроза. В итоге производственная гимнастика стала настолько популярной, что на нее собираются практически все сотрудники в фойе. Неожиданно производительность труда возросла, улучшился климат в коллективе, появился командный дух.

**5-7**

**минут  
зарядка**

**РАЗОБРАТЬСЯ, ЕСЛИ  
СТРОГО, 5 МИНУТ! 5  
МИНУТ? НО ВЕДЬ ЭТО  
ТАК НЕМНОГО!**

**ЕЖЕДНЕВНО**

**НО ЗАТО  
ЭФФЕКТИВНО,  
БОДРЯЩЕ,  
ПОЗИТИВНО И  
УЛУЧШИЛИСЬ  
ПОКАЗАТЕЛИ ПО  
БОЛЬНИЧНЫМ**

**15**

**минут  
перерывы**

**10.00-10.15  
15.00-15.15  
СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМОВ ТРУДА И  
ОТДЫХА**

# Перерывы с пользой

На работе есть перерывы для питания и отдыха, которые можно использовать не только для прогулки и шопинга, но и для ведения здорового образа жизни в рабочих условиях





# Перерывы с пользой

Понедельник, среда, пятница с 12.00 до 12.45 в обеденный перерыв сотрудники, поклонники ЗОЖ по своему выбору занимаются в кардиозале, зале для аэробики, тренажерном зале, играют в настольный теннис, делают массаж, занимаются скандинавской ходьбой. Время для обеда остается и одновременно стимулируется вопрос правильного питания, ведь после тренировки не захочется питаться плотно и вредно



# З

## ЗДОРОВЫЙ

Создание  
благоприятной рабочей среды и  
оптимальных гигиенических условий  
для укрепления здоровья и  
благополучия работников

# О

## ОБРАЗ

СТРАХОВАНИЕ

# Ж

## ЖИЗНИ

МЕДИЦИНСКИЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ

# НА

## РАБОТЕ

Сохранение  
психологического  
здоровья и благополучия  
Повышение  
корпоративной культуры

# Результаты 2023–2025 гг.

- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Улучшение взаимодействия между сотрудниками;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- 64% занимающихся физической культурой и спортом среди работников организации;
- Укрепление здоровья, уменьшение количества больничных листов.



# Результаты

## 2023–2025 гг.

Гарантии и компенсации рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ);

**Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (100 %);**

**Доля рабочих мест, на которых проведена оценка профессиональных рисков (100 %)**

0 количества несчастных случаев на производстве, микротравм за 2024 год;

**Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда, 100%.**

**Участие в диспансеризации;**

Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, 38%.

Процент охваченных сотрудников, 100%.

Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам, 54%.



# Результаты 2023–2025 гг.

Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкульт-брейков.

100% сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50 м от рабочего места.

Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, 100%.

Сохранение психологического здоровья и благополучия.

Повышение корпоративной культуры.

Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;

Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой

Minimal Powerpoint



**ГАУСО СО «КЦСОН»  
«Малахит»  
ВЫСТУПАЕТ ЗА:**



**ПРОФИЛАКТИКА**

Потребления  
табака



**ОТКАЗ  
ОТ АЛКОГОЛЯ**



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**