



DigiTrade

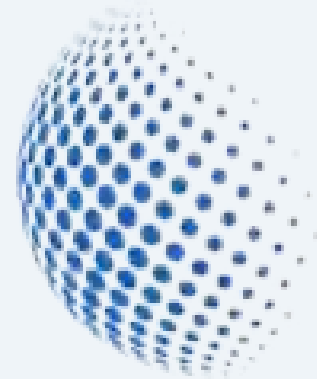
EU4UA



Co-funded by
the European Union

Тема 10. Культура фізичного здоров'я працівника як складова людського капіталу

Ольга Протасенко



10.1. Фізичне здоров'я працівника та його складові

Здоров'я працівника безпосередньо пов'язане з **людським капіталом** – найважливішим активом компанії



ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА РОБОЧОМУ МІСЦІ МАЄ ТАКІ СКЛАДОВІ

ФІЗИЧНЕ
НАВАНТАЖЕННЯ

ФІЗИЧНИЙ
КОМФОРТ

ФІЗИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ



Різноманітні параметри навколишнього середовища на робочому місці (ергономіка, акустика, освітлення, тепловий комфорт тощо) впливають на ці складові



Добре фізичне здоров'я працівника сприяє підвищенню таких показників компанії, як здорова організаційна культура продуктивність праці, безпека працівника, фінансова економія, репутація компанії



Варто зазначити, що більшість витрат, пов'язаних з веденням бізнесу, пов'язані саме з людьми, включаючи зарплату і виплати. Здоров'я співробітників впливає на компанію різними шляхами, часом у вигляді прямих витрати, наприклад, витрати на охорону здоров'я та компенсації працівникам тощо, а інколи у вигляді непрямих витрат, наприклад, низька продуктивність, прогули, низька залученість у діяльність компанії тощо. Таким чином, для будь-якої компанії важливі заходи і засоби підтримки здоров'я працівників





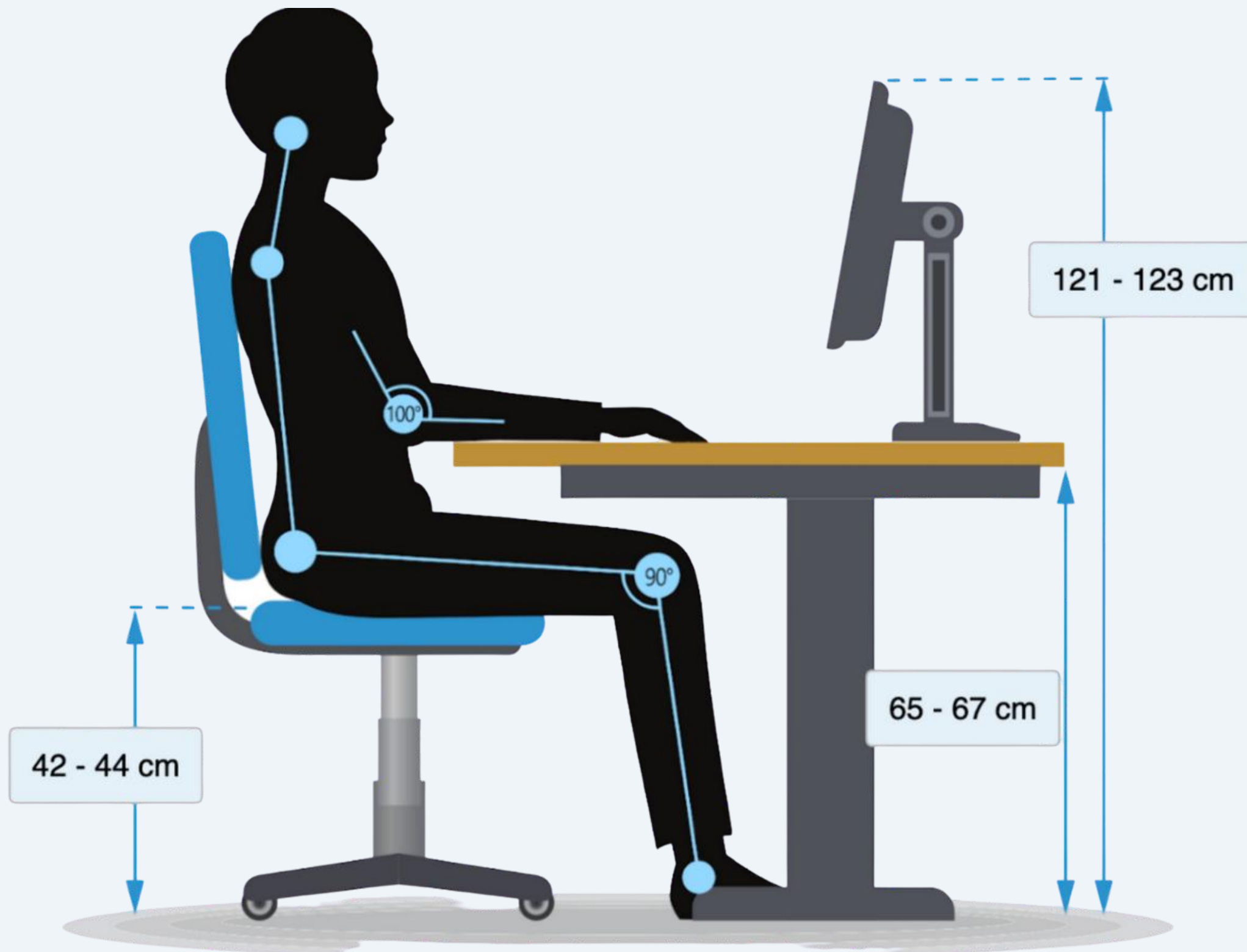
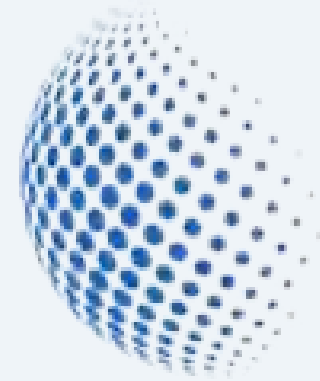
10.2. Фізичне навантаження працівника



ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПРАЦІВНИКА

пов'язане з особливостями робочого середовища, яке сприяє розвитку і підтримці фізичної форми шляхом забезпечення фізичних рухів і простору для фізичної діяльності на робочому місці. Для цього використовують принципи активного проектування робочого місця і середовища





АКТИВНЕ ПРОЕКТУВАННЯ
зосереджене на плануванні робочого середовища таким чином, щоб **збільшити фізичну активність працівників**. Такий підхід сприяє збільшенню рухів працівників на робочому місці. Наразі сидячі пози і малорухливість поширені на робочих місцях, тому різні дизайнерські та просторові рішення, які сприяють фізичному руху та активності працівників, активно інтегрують у компаніях



АКТИВНИЙ ДИЗАЙН ІНТЕР'ЄРУ ПРОПОНУЄ ТАКІ ВАРІАНТИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

- 1) зміна планування елементів робочого простору,** щоб стимулювати працівників більше рухатись. Наприклад, використання міжкімнатних сходів;
- 2) заохочення до зміни поведінки працівників.** Наприклад, розміщення дошок із цікавими повідомленнями щодо заходів у компанії може стимулювати працівників частіше їх перевіряти і через це частіше рухатись;
- 3) створення місць для фізичних вправ,** зокрема, обладнання активних робочих місць, які включають, наприклад, комбінацію столу та бігової доріжки або педалі велосипеда для збільшення фізичних рухів під час роботи





10.3. Фізичний комфорт працівника

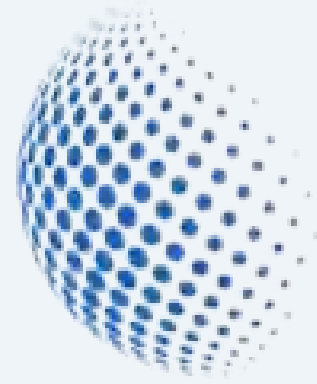
ФІЗИЧНИЙ КОМФОРТ

комфорт органів
чуття і систем
організму людини.
Він включає в себе
комфорт чотирьох
основних систем —
зорової, слухової,
теплової і нюхової



ЗОРОВИЙ КОМФОРТ

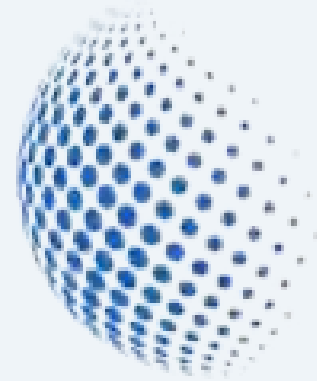
Забезпечення візуального
комфорту в основному
стосується питань
освітлення на робочому
місці. Для забезпечення
належного освітлення
необхідно забезпечити
достатній рівень
освітленості 300 лк для
загальних приміщень і
300...500 лк для
комп'ютерних робочих місць



СЛУХОВИЙ КОМФОРТ

на робочому місці на сьогодні є найбільш дискусійним питанням. Офіси відкритого планування стали найпоширенішим типом офісів через прагнення керівництва до заохочення співробітників до постійної взаємодії. Однак недоліком відкритого середовища є надмірний шум, який викликає роздратування, стрес і фізичну втому, не кажучи вже про втрату концентрації та продуктивності





СЛУХОВИЙ КОМФОРТ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ МОЖЕ БУТИ ДОСЯГНУТИЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЧОТИРЬОХ ОСНОВНИХ СТРАТЕГІЙ:

- 1) принципи планування простору;
- 2) системи звукоізоляції і звукового маскуванню;
- 3) методи будівництва, що пом'якшують вплив шуму



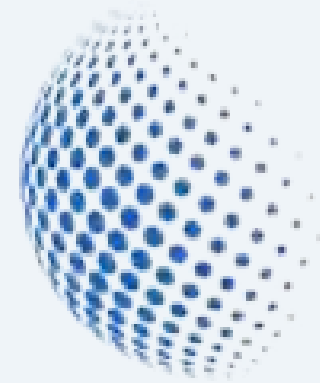
Незважаючи на те, що пропонується багато технічних стратегій і заходів для пом'якшення проблем із шумом і забезпечення конфіденційності розмов, забезпечення слухового комфорту в офісах відкритого планування – складне завдання. Таким чином, зазначені стратегії повинні комплексного вирішувати цю проблему для досягнення слухового комфорту на робочому місці



Принципи планування простору є основою боротьби з шумом на робочому місці. Вони включають:

- 1) групування подібних типів просторів;
- 2) розміщення буферних просторів для відокремлення шумних приміщень;
- 3) уникати конфігурацій приміщень, які створюють відбиття звуку або його фокусування в певних точках;
- 4) розміщення робочих місць подалі від додаткових джерел шуму, таких як основні транспортні дороги та копіювальні приміщення





Для зниження рівня шуму на робочому місці можна застосовувати такі технічні заходи як: **звукоізоляція** і **звукомаскування**



Звукомаскування

Звукоізоляція





Методи пом'якшення звуку при будівництві

допомагають зменшити поширення звуку та підвищити звукоізоляцію приміщення.

Такі методи включають:

- 1) повну герметизацію внутрішніх стінок зверху і знизу;
- 2) використання ущільнювачів навколо дверних проїм;
- 3) використання звукоізоляційного обладнання, такого як пружні каналні затискачі або обладнання для ізоляції підлоги





ТЕПЛОВИЙ КОМФОРТ

на робочому місці можна досягти за допомогою застосування на робочих місцях таких заходів:

- 1) оцінювання факторів навколишнього середовища та визначення їх впливу на фізичне самопочуття працівника;
- 2) забезпечення індивідуальних пристроїв теплового комфорту таких, як системи вентиляції приміщень;
- 3) забезпечення гнучкого графіку роботи, щоб працівники могли переходити в інше приміщення з бажаною температурою;
- 4) підтримання відносної вологості 30...60 %





НЮХОВИЙ КОМФОРТ

стосується не лише неприємних запахів, а й токсичних хімікатів, які використовують для створення приємних запахів. Неприємні запахи на робочому місці можуть надходити з різних джерел, таких як їжа, сміття, ванні кімнати тощо



Крім того, існує проблема хімічної чутливості на робочому місці для тих, хто має алергію на певні хімікати, що використовують в освіжувачах повітря та косметичних лосьйонах. Дослідження показують, що майже 20 % людей мають хімічну чутливість до хімічних речовин, які використовують в повсякденних продуктах гігієни



Для запобігання впливу сильних запахів і підвищення нюхового комфорту працівників на робочих місцях використовують такі стратегії:

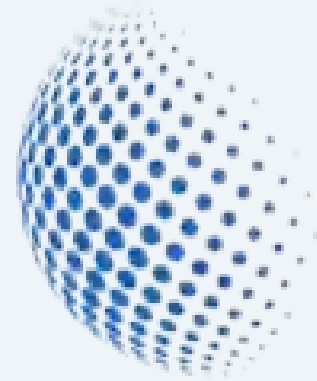
- 1) застосування дверей, що самозачиняються;
- 2) буферний простір, такий як проміжна кімната, вестибюль або коридор, що відокремлюють приміщення, що створює сильні запахи з основних робочих приміщень;
- 3) застосування на робочому місці політики щодо чутливості до запахів і використання щоденних продуктів із сильними запахами





ЕРГОНОМІКА МЕБЛІВ

забезпечує підтримку загального фізичного комфорту. У зв'язку з більшою тривалістю робочого часу на сучасному робочому місці, сидячий спосіб роботи спричинив негативні проблеми зі здоров'ям. Значна кількість захворювань опорно-рухового апарату, пов'язаних з роботою, є причиною потреби у використанні ергономічних меблів



WMSD (WORK-RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS) АБО М'ЯЗОВО-СКЕЛЕТНІ ЗАХВОРЮВАННЯ, ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ РОБОТОЮ
це травми м'язів, дисків хребта, нервів, сухожиль, суглобів і хрящів, спричинені робочим середовищем або певними умовами роботи, такими як повторювані рухи або вимушені незручні пози





ОЗНАКИ WMSD ВКЛЮЧАЮТЬ

біль у спині, розтягнення і синдром зап'ястного каналу. WMSD не тільки спричиняють неприємний біль, який часто є хронічним, але й значні витрати для роботодавців у формі компенсаційних витрат, збільшення витрат на охорону здоров'я тощо



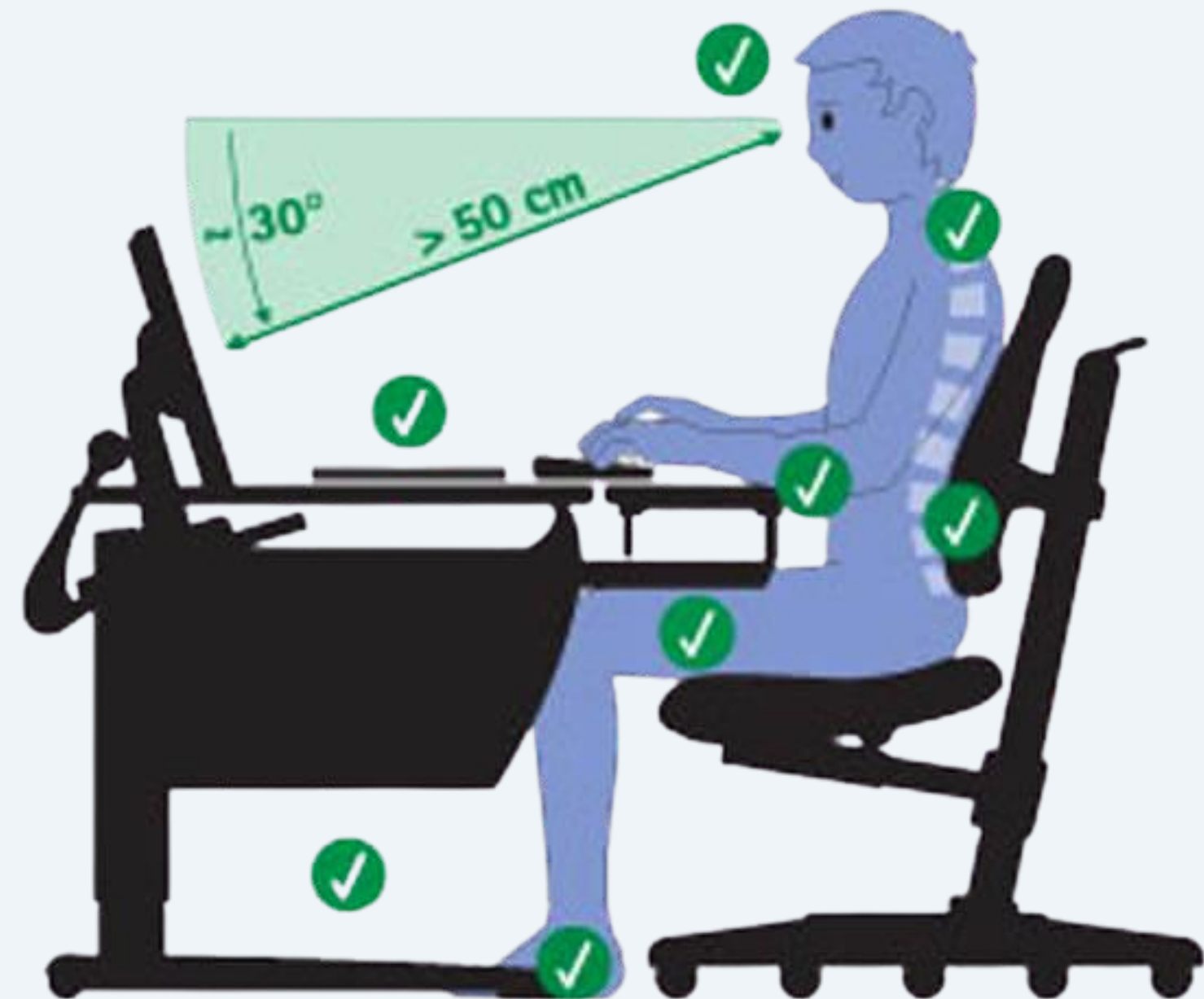
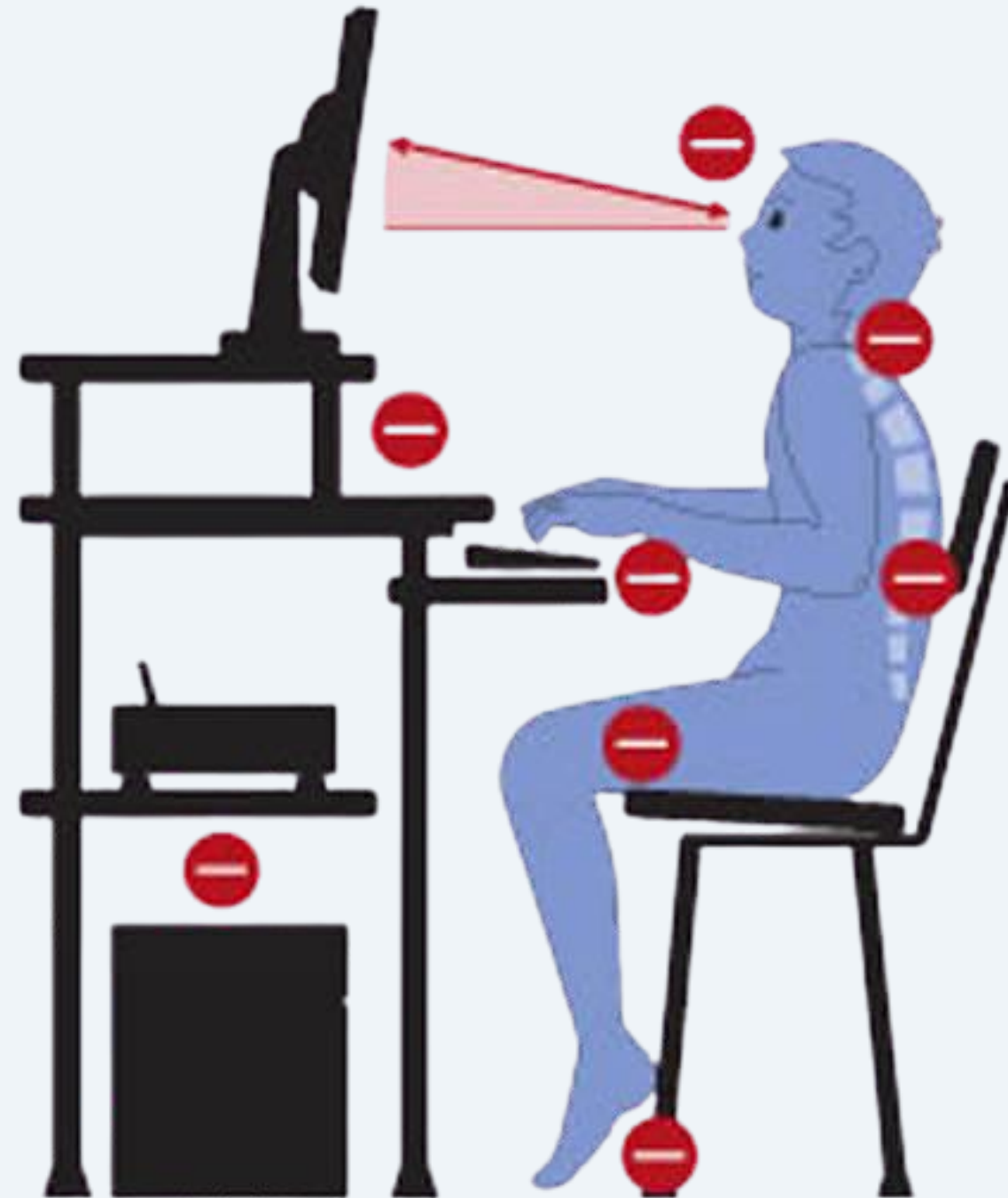
Ергономіка меблів має ключове значення для належної підтримки систем людського організму і зниження ризиків WMSD



ЕРГОНОМІКА МЕБЛІВ ВКЛЮЧАЄ

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА РОБОЧИХ МІСЦЯХ:

- 1) ергономічних розмірів та відстаней;
- 2) ергономічних умов індивідуальних робочих місць в офісах відкритого планування; ергономічних крісел для індивідуальних робочих місць

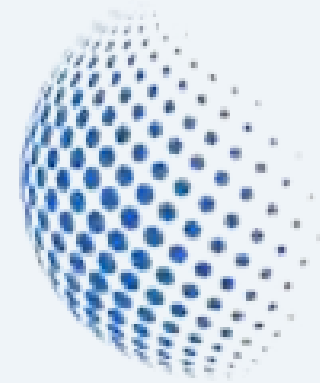




ЕРГОНОМІЧНІ УМОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ РОБОЧИХ МІСЦЬ ПОВИННІ ПЕРЕДБАЧАТИ:

- 1) перпендикулярне розміщення столів по відношенню до вікон, щоб зменшити проблеми відблисків і контрасту яскравості;
 - 2) матове покриття поверхонь столу для зменшення відблисків;
 - 3) розміщення підлокітників стільців;
- закруглений передній край столу





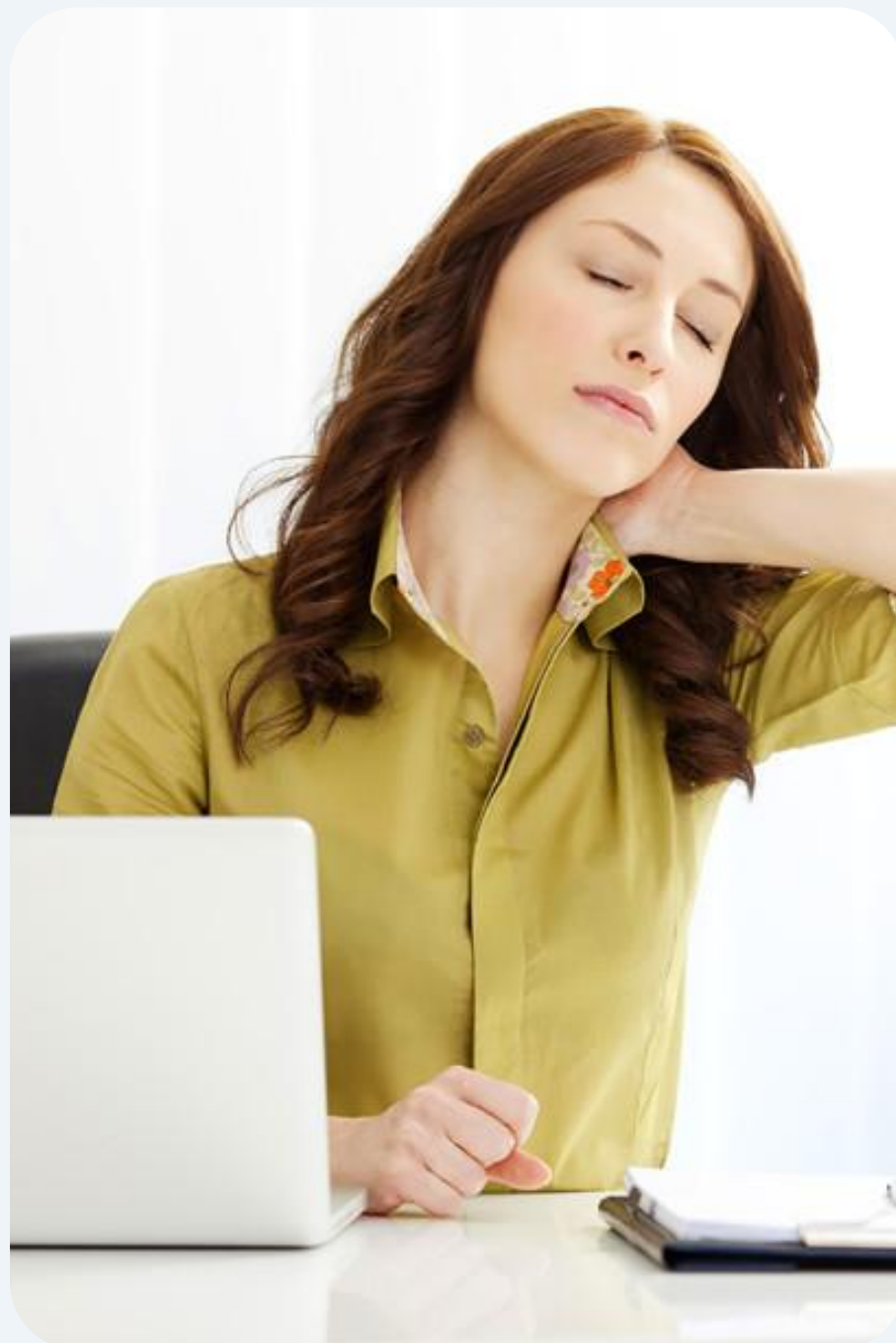
ЕРГОНОМІЧНІ СТІЛЬЦІ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ РОБОЧИХ МІСЦЬ МАЮТЬ ТАКІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- 1) сидіння, що регулюється по висоті і глибині;
- 2) заокруглена передня частина сидіння;
- 3) регульовані за висотою підлокітники;
- 4) підлокітники з можливістю нахилу (всередину і назовні від працівника);
- 5) спинка з можливістю відкидання, мінімум на 150;
- 6) стільці різних розмірів, доступні для людей невеликого зросту або дуже високого зросту





10.4. Фізичне харчування працівника



Відомо, що фізична активність і правильне харчування становлять базу здоров'я людини. За даними ВООЗ, неправильне харчування, особливо споживання значної кількості їжі і напоїв з високим вмістом калорій, але з низьким вмістом поживних речовин, а також недостатня фізична активність є головними причинами появи надмірної ваги та ожиріння





Медичний стан, який називають метаболічним синдромом або синдромом резистентності до інсуліну, у поєднанні з метаболічними розладами, що проявляються у розвитку ожиріння, високого кров'яного тиску та діабету, викликають занепокоєння, оскільки вони суттєво впливають на фізичне самопочуття працівників і їхню працездатність. Саме харчові звички працівників найбільшою мірою впливають на розвиток таких проблем фізичного здоров'я у працівників





Проте розвитку таких проблем можна запобігти за допомогою підвищення обізнаності працівників щодо системи здорового харчування і її впливу на здоров'я і фізичне самопочуття, яка включає споживання здорових жирів, споживання фруктів і овочів, споживання цільного зерна, а також обмеження споживання цукру і надмірної кількості калорій

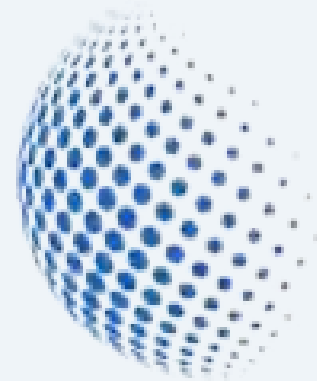


Окрім застосування системи здорового харчування, сьогодні у компаніях використовують стратегії на основі екологічних атрибутів робочого місця і архітектури вибору для підтримки більш здорового харчування і поведінки на робочому місці

СТРАТЕГІЯ НА ОСНОВІ ЕКОЛОГІЧНИХ АТРИБУТІВ РОБОЧОГО МІСЦЯ ВКЛЮЧАЄ

НАДАННЯ ЗРУЧНОСТЕЙ,
ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ХАРЧУВАННЯМ
ПРАЦІВНИКІВ НА РОБОЧОМУ
МІСЦІ

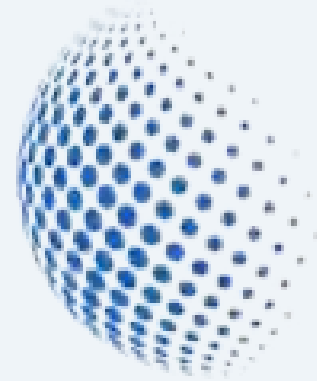
ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІЙ
ЗАКЛАДУ ХАРЧУВАННЯ У
КОМПАНІЯХ



ЗРУЧНОСТІ, ПОВ'ЯЗАНІ З ХАРЧУВАННЯМ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ, ВКЛЮЧАЮТЬ:

- 1) наявність холодильних сховищ, доступних для зберігання особистих харчових продуктів, які приносять працівники;
- 2) прилади для розігріву їжі, такі, як мікрохвильова піч; засоби для миття посуду та раковини



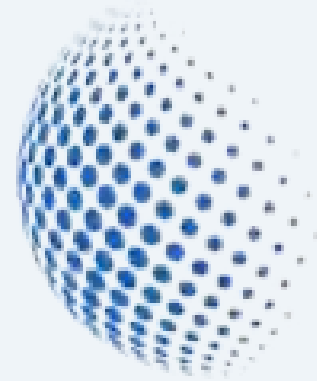


Удосконалення функцій закладів харчування у компаніях заохочує співробітників використовувати простір, щоб не їсти наодинці, а спілкуватися з колегами під час обіду. Харчування в соціальному оточенні має кілька переваг: уповільнює швидкість прийому їжі, змушує людей уважніше ставитися до типу, кількості та вмісту їжі, яку вони споживають, підвищує соціальний добробут під час спілкування за обідом



ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИМІЩЕНЬ ДЛЯ ПРИЙОМУ ЇЖІ ВКЛЮЧАЮТЬ:

- 1) достатню кількість місць для сидіння;
- 2) денне світло;
- 3) елементи мистецтва та дизайну такі, як картини, рослини, музика тощо;
- 4) мати достатню площу, щоб одночасно вмістити принаймні 25% працівників



АРХІТЕКТУРА ВИБОРУ

це практика представлення вибору споживачам у момент прийняття рішення із впливом на їх рішення щодо бажаних варіантів. Такий вплив на рішення людей називається підштовхуванням. Такі принципи використовують, щоб вплинути на вибір працівниками здоровішої їжі. Ці стратегії можна розділити на дві групи: пов'язані з їжею та не пов'язані з їжею





- Стратегії архітектури вибору, пов'язані з їжею, включають:**
- 1) забезпечення працівникам близькості до здорової їжі, тобто розміщення здоровішої їжі у місцях харчування ближче до місця вибору і прийняття рішення;**
 - 2) контроль порцій, тобто забезпечення менших порційних страв;**
 - 3) використання більш привабливої упаковки для продуктів здорового харчування;**
 - 4) забезпечення здорових гарнірів за замовчуванням до комплексних страв**





Архітектурні стратегії вибору, не пов'язані з їжею, включають:

- 1) створення особливої атмосфери у місцях вибору їжі, тобто використання елементів дизайну, таких як освітлення, кольори або просторові особливості;**
- 2) ціноутворення – надання знижених цін на страви з меншими порціями або здоровіші страви;**
- 3) надання інформації про поживні речовини і використання вивісок у місцях хапчування;**
- 4) надання опцій прискореної оплати для продуктів, позначених як варіанти здорового харчування**

