



Univerza v Mariboru

Pedagoška fakulteta

Na podlagi 6. in 32. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št.: 43/2011),

**Univerza v Mariboru Pedagoška fakulteta,  
Koroška cesta 160 Maribor,  
ki jo zastopa: red. prof. dr. Milena Ivanuš Grmek**

sprejema naslednji

## **NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU NA UM PEF**

### **1 UVOD**

Zakon o varnosti in zdravju pri delu nalaga delodajalcu, da mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. S tem zakonom se določajo pravice in dolžnosti delodajalcev in delavcev v zvezi z varnim in zdravim delom ter ukrepi za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu. Promocija zdravja na delovnem mestu je uspešna le, če predstavlja aktivno udeležbo in sodelovanje vseh akterjev.

Delodajalec je v skladu z zakonom dolžan:

- zagotoviti varnost in zdravje delavcev in drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi (5. člen);
- izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki, in sicer po izvedenem ocenjevanju tveganja za varnost in zdravje pri delu (3. točka 17. člena);
- sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev (25. člen).

Delodajalec je zavezan tudi:

- načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (6. člen);
- zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu (32. člen);
- načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu v izjavi o varnosti z oceno tveganja (27. točka 76. člena).

Na UM PEF, na podlagi izvedenih zdravniških pregledih zaposlenih v preteklih letih, ugotavljam, da je splošno zdravstveno stanje zaposlenih dobro, v posameznih primerih pa se nakazujejo oz. pojavljajo spremljajoče bolezni in težave, ki so posledica sedeča dela in uporabe računalnikov (kot npr. kratkovidnost, starostna slabovidnost, povečane maščobe - holesterol v krvi, bolečine v križu ali vratu, povišan krvni tlak, krčne žile, glavoboli, utrujenost, mišične in sklepne bolečine, kognitivne in razpoloženske motnje...).

## 2 NAMEN

S tem načrtom za delo določamo način promocije zdravja, ki je proces, ki omogoča ljudem povečati kontrolo nad svojim zdravjem ter doseči izboljšanje zdravja. Za doseganje stanja popolnega fizičnega, duševnega in socialnega blagostanja, morata biti posameznik ali skupina sposobna prepoznati in uresničiti pričakovanja, zadovoljiti potrebe ter se prilagoditi ali obvladovati okolje. Dobro zdravje je temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj ter najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja. Zdravje je pozitiven koncept, ki obsega družbene in osebne danosti, kakor tudi fizične sposobnosti.

Zaradi tega promocija zdravja ni samo odgovornost delodajalca niti zdravstvenega sektorja, ampak vodi preko zdravega življenjskega sloga do doseganja blagostanja. Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga.

Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja,
- spodbujanja osebne razvoja.

Promocija zdravja na delovnem mestu je lahko uspešna le, če je plod sodelovanja vseh akterjev in če: • je zdravje zaposlenih sestavni del strategije upravljanja in je organizacija predana izboljšanju zdravja zaposlenih;

- omogoča sodelovanje vseh zaposlenih;
- je integrirana v vse pomembne odločitve in v vsa področja organizacije;
- so vsi ukrepi in programi strukturirani po ciklu reševanja problemov, ki se začne z analizo potreb, nadaljuje pa z določitvijo prioritet, načrtovanjem, implementacijo, kontinuiranim nadzorom ter evalvacijo;
- vključuje ukrepe, ki so usmerjeni tako v posameznika kot v delovno okolje;
- združuje strategije zmanjševanja tveganja s strategijami razvoja zaščitnih dejavnikov in izboljšanja zdravja zaposlenih.

Program promocije zdravja naj temelji na:

- preprečevanju poškodb pri delu,
- preprečevanju in obvladovanju trpinčenja na delovnem mestu,
- preprečevanju uporabe psihoaktivnih snovi na delovnem mestu,
- preprečevanju in obvladovanju stresa,
- preprečevanju izpostavljenosti škodljivim dejavnikom v delovnem okolju,
- ergonomski ukrepi na delovnem mestu,
- ukrepi za izboljšanje delovnega okolja,
- prehrana v delovnem okolju,
- spodbujanju zaposlenih k prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje.

Program promocije zdravja prinaša določene prednosti tako za delavce kot delodajalce (večja odgovornost zaposlenega, manj odsotnosti z dela, večja delovna storilnost, vzdrževanje splošne kondicije, lažje obvladovanje stresa...).

### 3 UKREPI/AKTIVNOSTI

VAROVANJE ŽIVLJENJA, ZDRAVJA IN DELOVNE ZMOŽNOSTI			
Ukrepi/aktivnosti	Kdo je odgovoren	Časovni okvir	Kazalniki spremljanja
Vzdrževanje in krepitev zdravja na delovnem mestu	Služba za kadrovske zadeve	Ob nastopu dela oz. obdobjno skladno z veljavno zakonodajo	Ukrepi skladno z zakonodajo, s priporočili pooblaščenega zdravnika in pooblaščenega delavca za varnost in zdravje pri delu
Preprečevanje in obvladovanje stresa na delovnem mestu	Vodstvo fakultete v sodelovanju s strokovnimi službami in predstojniki oddelkov	Periodično	Delavnice in usposabljanja (interne na UM in zunanje)
Preprečevanje in obvladovanje trpinčenja na delovnem mestu	Vodstvo fakultete v sodelovanju s strokovnimi službami in predstojniki oddelkov	Periodično	Interni pravilnik na UM; Spoštljiva medsebojna komunikacija; Sprotno reševanje konfliktnih situacij
DELOVNI PROSTOR			
Ukrepi/aktivnosti	Kdo je odgovoren	Časovni okvir	Kazalniki spremljanja
Ergonomska delovna oprema in pripomočki	Dekanica v sodelovanju s strokovnimi službami in predstojniki oddelkov	Stalno	Dokazilo o ustreznosti in tehnični brezhibnosti opreme in pripomočkov; Navodila o pravilni drži na delovnem mestu; Navodila o izvajanju vaj na delovnem mestu; Promoviranje telesne aktivnosti
Meritve delovne opreme na delovnem mestu	Tajnik fakultete, Služba za kadrovske zadeve in predstojnik oddelkov	Periodično, skladno z veljavno zakonodajo	Ukrepi skladno s strokovnim mnenjem
Varna delovna oprema	Dekanica v sodelovanju s strokovnimi službami in predstojniki oddelkov	Stalno	Dokazilo o ustreznosti in tehnični brezhibnosti opreme; Usposabljanje o pravilnem ravnanju z delovno opremo
ZDRAVA PREHRANA			
Ukrepi/aktivnosti	Kdo je odgovoren	Časovni okvir	Kazalniki spremljanja
Promoviranje telesne aktivnosti (organizirana vadba)	Tajnik fakultete, Služba kadrovske zadeve	Stalno	Število udeležencev; Letna anketa o zadovoljstvu zaposlenih
Promoviranje zdrave in uravnotežene prehrane	Služba za kadrovske zaDEVE	Stalno	Interne delavnice UM; Letna anketa o zadovoljstvu zaposlenih

### 4 FINANČNI VIRI

Sredstva za izvajanje aktivnosti se določijo v Finančnem načrtu UM PEF za posamezno leto.

## 5 SPREMLJANJE IN EVALVACIJA

Rezultate se vrednosti na podlagi dinamike trendov pozitivnega in negativnega zdravja v daljšem časovnem obdobju, upoštevajoč Poročila pooblaščenega zdravnika in števila bolniških odsotnosti.

## 6 ZAKLJUČEK

Zdravje je neprecenljiva vrednost vsakega človeka, naj bo naša vsakdanja skrb in naloga, da poskrbimo za svoje fizično in psihično zdravje in skupaj prispevamo k zdravemu načinu življenja in dela pri opravljanju del in nalog tudi na UM PEF.



Dekanica UM PEF

prof. dr. Milena Ivanuš-Grmek

Priloga:

- Akcijski načrt aktivnosti promocije zdravja na UM PEF za leto 2023/2024.

**Priloga 1: Akcijski načrt aktivnosti promocije zdravja na UM PEF za leto 2023/2024**

*Akcijski načrt aktivnosti promocije zdravja na UM PEF se bo letno spreminjal in prilagajal glede na potrebe in razpoložljiva finančna sredstva.*

1. Zdravniški pregledi
2. Usposabljanje varnost in zdravje pri delu, požarna varnost, ravnanje z varovalno opremo
3. Spodbujanje k pitju dovolj tekočine (voda)
4. Organizirana vadba za zaposlene (pilates/joga, masaža hrbta na stolu, druge športne aktivnosti, ipd.)
5. Temabuilding UM PEF, Aktivni dan UM PEF
6. Spodbujanje gibanja na delovnem mestu in aktivni odmori (vaje na delovnem mestu, s poudarkom na hrbtu in očeh, hoja po stopnicah, oddaljeni tiskalniki,...)
7. Redni sestanki in ozaveščanje o pomenu pravilne medsebojne komunikacije
8. Prilagodljiv delovni čas in delo od doma (kolikor je to izvedljivo glede na delovni proces)
9. Delavnice o zdravi prehrani
10. Delavnice o preprečevanju in obvladovanju stresa
11. Spodbujanje prihoda na delovno mesto s kolesom
12. Prejemanje pobud zaposlenih za izboljšanje zdravja na delovnem mestu
13. Pobude za uvedbo zdrave prehrane v gostilni, ki se nahajajo v prostorih UM PEF/FF/FNM
14. Ponudbe za uvedbo zdravih prigrizkov in pijač v avtomatih, ki se nahajajo v prostorih UM PEF/FF/FNM
15. Prepoved kajenja v prostorih UM FER1
16. Obveščanje zaposlenih:
  - dan zdravja (7.april)
  - dan športa (31. maj)
  - dan brez avtomobila (22. september)
  - dan hoje (15. oktober)
  - dan hrane (16. oktober) ipd.

