

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

Οργάνωση Προγραμμάτων Κινητικής Αναψυχής



11^η Διάλεξη:

Άσκηση, άθληση & αναψυχή σε
χώρους εργασίας –

Εργασιακός αθλητισμός

• • • • • • • • • •

Σκοπός εργασιακής ΑΑκΑ

Παραγωγικότητα και κερδοφορία διαμέσου της «διαβίου άσκησης»:

βελτίωση της υγείας, ψυχικής υγείας και κοινωνικοποίησης, μέσα από αθλητικές και ψυχαγωγικές δράσεις στα πλαίσια του εργασιακού περιβάλλοντος.

Workplace Health Promotion (WHP)

Στόχος

1. Η θεμελίωση και εξέλιξη της έννοιας του "ενεργού εργασιακού περιβάλλοντος" (active workplace)
2. Η δημιουργία ευκαιριών για φυσική δραστηριότητα αλλά και κοινωνική διασύνδεση για όλους τους εργαζόμενους με εύκολο - προσιτό τρόπο
3. Η συμμετοχή όλης της οικογένειας των εργαζομένων σε κοινές δράσεις που προάγουν τα οφέλη του ενεργού τρόπου ζωής & ενισχύουν τους οικογενειακούς και φιλικούς δεσμούς
4. Η διασύνδεση των Ελληνικών Εταιρικών Ομάδων [corporate teams] με αντίστοιχες ομάδες του εξωτερικού
5. Η ενεργός προβολή της Ελλάδας ως αθλητικού τουριστικού προορισμού Εταιρικού Αθλητισμού [European / World corporate games]

Ανάγκη

- Η ραγδαία τεχνολογική ανάπτυξη, οι νέες ανάγκες και προτεραιότητες που έθεσε ο άνθρωπος και η σύγχρονη κοινωνία,
- απομάκρυναν την φυσική δραστηριότητα από την καθημερινή ζωή των εργαζόμενων ανθρώπων,
- αποτέλεσμα την μείωση της παραγωγικότητας την έξαρση προβλημάτων ψυχικής υγείας και φυσικής υγείας, όπως: η υπέρταση, οι καρδιοπάθειες, η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση

(Titze, Martin, Seiler, Stronegger, Marti, 2001).

Διαπιστώσεις/προτάσεις

διαπιστώνεται η αναγκαιότητα της εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης και υγείας στον εργασιακό χώρο, για την βελτίωση της υγείας των εργαζομένων, και την έμμεση αύξηση της παραγωγικότητάς τους μέσω της βελτίωσης της κλίμακας ικανοποίησής τους από τις συνθήκες εργασίας.

προτείνεται η παροχή κινήτρων από το κράτος και την κεντρική διοίκηση στις επιχειρήσεις του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα για την οργάνωση και εφαρμογή προγραμμάτων υγείας και άσκησης στον εργασιακό χώρο.

Αναδρομή

Στις ΗΠΑ:

- **1879**, η Pullman Co., προσέφερε οργανωμένο πρόγραμμα εργατικής αναψυχής
- **1984**, η National Cash Register Co., εισήγαγε πρωινά και απογευματινά διαλείμματα στη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας για σωματικές ασκήσεις
- υπάρχει **Εθνική Ένωση Υπηρεσιών & Αναψυχής Εργαζομένων** (National Employee Services & Recreation Association)

Οργανωτική αντιμετώπιση

- Παγκόσμιο επίπεδο. Η εργασιακή αναψυχή υλοποιείται:
 - Διεθνής Αθλητική Επιτροπή Εργασίας (Δ.Α.Ε.Ε. / C.S.I.T.)
 - * διοργάνωση συνέδριου κάθε 3 χρόνια
 - * 16 πρωταθλήματα ανδρών - γυναικών

Οργανωτική αντιμετώπιση

- Ευρωπαϊκό επίπεδο:
 - Ευρωπαϊκό δίκτυο προαγωγής της υγείας με δραστηριότητες φυσικής αγωγής (HEPA)

•
•
•

- **Ελλάδα.** Η εργασιακή αναψυχή υλοποιείται:

- από εργατικά κέντρα ή συναφείς φορείς με συναντήσεις μεταξύ εταιρικών ομάδων κατά εργασιακό κλάδο (τραπεζικός, δημοσιογραφικός, διαφημιστικός, κ.λπ.)
- εταιρίες (φορείς) δημιουργούν γυμναστήρια σε χώρους τους (π.χ., Η Βουλή)
- εταιρίες προσφέρουν σε διευθυντικά τους στελέχη δωρεάν συμμετοχή σε ιδιωτικά γυμναστήρια

- Επίπεδο επιχείρησης / φορέα

Βασικές αρχές προγραμμάτων ΠΥΕ:

- Συμμετοχή όλων των εργαζόμενων
- Συμπερίληψη θεμάτων ΠΥΕ σε κάθε σημαντική λήψη απόφασης και σε κάθε εργασιακό χώρο
- Αποτελούν διαδικασία και όχι μεμονωμένη ενέργεια
- Περιλαμβάνουν την ελάττωση του κινδύνου

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

Γιατί άσκηση, άθήση & αναψυχή σε χώρους εργασίας;



Το σημαντικότερο στοιχείο των οργανισμών είναι τα στελέχη τους

(Μαύρος, Φεβ. 1994)



Προγράμματα άσκησης και κινητικής αναψυχής εργαζομένων

Μέρος Α΄



Οφέλη εργαζόμενων με καλή φυσική κατάσταση:

- έχουν μεγαλύτερη παραγωγικότητα
- δουλεύουν περισσότερες ώρες
- δεν λείπουν συχνά από την εργασία τους
- κάνουν χρήση λιγότερων αναρρωτικών αδειών
- αντεπεξέρχονται καλύτερα σε κατάσταση στρες
- αισθάνονται καλύτερα για τον εαυτό τους

Επιπλέον οφέλη για την επιχείρηση:

- βελτίωση σχέσεων εργαζομένων και εργοδοτών
- αύξηση διοικητικής αποτελεσματικότητας
- προσέλκυση και πρόσληψη καλύτερων υπαλλήλων
- παροχή πρόσθετης αξίας στις απολαβές των στελεχών
- αύξηση των αισθημάτων αφοσίωσης των εργαζομένων προς την εταιρεία / οργανισμό

⋮

Παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα εργασιακής ΑΑΑ

- Κοινωνική επιρροή
- Βαθμός δυσκολίας
- Αλλαγή παλαιών με νέα στοιχεία
- Χρησιμοποίηση νέων σύνθετων...
- Προσθήκη συναγωνισμού
- Δραστηριότητα προτίμησης

Μορφές εφαρμογής προγραμμάτων

1. Η εργοδοσία επιβάλλει την συμμετοχή των εργαζομένων σε συγκεκριμένες δραστηριότητες και σε συγκεκριμένες ώρες

(Σοβιετικό σύστημα ΦΑ – Μετα-σοβιετικές κοινωνίες Ρωσία Κίνα Κουβά Βιετνάμ Ταιβάν Κορέα Ιαπωνία).

2. Οι ίδιοι οι εργαζόμενοι επιλέγουν αν και πότε θα συμμετάσχουν, σε ποιες επιδοτούμενες δραστηριότητες, σε κάποιο διάλειμμα από την εργασία τους, είτε μετά το πέρας του ωραρίου εργασίας τους

(Δυτικό σύστημα: Αμερική, Καναδάς, Δυτική Ευρώπη).

Σύγχρονες μορφές προγραμμάτων

1. Ο οργανισμός διαθέτει δικό της χώρο με εξοπλισμό και μηχανήματα γυμναστικής με επιβλέπων πτυχιούχο φυσικής αγωγής
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΚΠΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΒΟΥΛΗΣ – ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΓΓΑ - ΕΘΝΙΚΕΣ
ΔΕΚΟ ΟΤΕ ΔΕΗ ΟΣΕ
2. Η εταιρία συμβάλλεται με γυμναστήριο, συνήθως κοντά στον χώρο εργασίας και η σύμβαση γίνεται συναρτήσει των ωρών συμμετοχής των εργαζομένων π.χ HOLMES PLACE ΣΥΝΤΑΓΜΑ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ
3. Η εταιρία διαθέτει δικό της χώρο, εξοπλισμό και μηχανήματα, αλλά και ειδικευμένο προσωπικό Sport manager για την εφαρμογή αλλά και για την αξιολόγηση του προγράμματος άσκησης στην υγεία των εργαζομένων αλλά και στα κέρδη των επιχειρήσεων ΠΟΛΥΕΘΝΙΚΕΣ ΕΝ ΕΛΛΑΔΙ
4. Εταιρίες αναψυχής αναλαμβάνουν B2B την εξωτερική outsourcing παροχή προγραμμάτων άθλησης, κυρίως με την μορφή των incentives, παιχνίδια ηγεσίας leadership games & extreme sports. EYZHN TREKKING HELLAS

Διαδικασία ανάπτυξης προγράμματος εργασιακής ΑΑ



Φορέας & Τρόποι υλοποίησης των προγραμμάτων:

1. Η εταιρία αναλαμβάνει να αξιοποιήσει χώρο στο εργασιακό περιβάλλον
 - η εταιρία ή οι εργαζόμενοι αναλαμβάνουν να προσλάβουν ειδικούς της ΑγΟ, για να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης και κινητικής αναψυχής



- -
 -
2. εκπρόσωποι των εργαζομένων σε συνεργασία με τον τοπικό ΟΤΑ, αθλητικό κέντρο, δημοτικό ή ιδιωτικό γυμναστήριο, κ.λπ., δημιουργούν πρόγραμμα εκτός εταιρίας
 3. εταιρίες προσφέρουν στα διευθυντικά τους στελέχη δωρεάν συμμετοχή σε ιδιωτικά γυμναστήρια

1. Ανάλυση αναγκών ΑΑ

- Αντιπροσωπευτικές ομάδες εργαζομένων συμμετέχουν σε συζητήσεις
- Ερωτηματολόγιο ενδιαφερόντων, στάσεων και απόψεων σε όλους τους εργαζόμενους

2. Προτεραιότητες

- Η οργανωτική ομάδα ΠΑΑ θέτει τις προτεραιότητες και τις κατευθύνσεις του προγράμματος οι οποίες πρέπει να είναι:
 - ελάττωση των παραγόντων κινδύνου στο χώρο εργασίας
 - παρακίνηση των εργαζομένων για υγιεινό τρόπο ζωής
 - δημιουργία προϋποθέσεων βελτίωσης παραμέτρων υγείας

3. Σχεδιασμός προγράμματος ΑΑ

- Παροχή μέσων (εξοπλισμός -εγκαταστάσεις)
- Ενημέρωση των εργαζομένων και των οικογενειών τους (διαλέξεις, φυλλάδια κ.ά)
- Κίνητρα συμμετοχής των εργαζομένων σε δραστηριότητες

4. Υλοποίηση Προγράμματος

- Υγείας

- ελάττωση - απαλλαγή συνήθειας καπνίσματος
- ελάττωση επιπέδου αρτηριακής πίεσης
- ελάττωση επιπέδων στρες
- ελάττωση επιπέδου χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων

- •
•
- Φυσικής ικανότητας

- συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης
 - μυϊκή ενδυνάμωση
 - καρδιοαναπνευστική αντοχή
 - ελάττωση σωματικού βάρους
- συμμετοχή σε δραστηριότητες άθλησης
 - ομαδικά αθλήματα
 - ατομικά αθλήματα
- συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής
 - πεζοπορίες
 - ορειβασίες

5. Αξιολόγηση

- Μετρήσεις (βιολογικές-ψυχολογικές)
- Στατιστικά στοιχεία του προγράμματος
 - συνολικός αριθμός συμμετοχής
 - αριθμός συμμετοχής επιμέρους ομάδων
 - συνολικό κόστος
 - κόστος ανά συμμετέχοντα
 - πηγές και ύψος χρηματοδότησης
 - αριθμός μεταβολής τρόπου ζωής εργαζομένων

•
•
•

Αξιολόγηση, διατήρηση και βελτίωση του επιπέδου φυσικής ικανότητας και υγείας των υπαλλήλων

- απεξάρτηση από το κάπνισμα
- έλεγχος σωματικού βάρους (διαιτητική)
- βελτίωση φυσικής ικανότητας (γύμναση - άθληση)
- έλεγχος του στρες

•
•
•

Καλλιέργεια ενδιαφερόντων και παροχή ευκαιριών Κινητικής Αναψυχής

- Αξιοποίηση υπαρχόντων ενδιαφερόντων αναψυχής. Δημιουργία ομάδων:
 - Περιηγητική
 - Κυνηγητική
 - Ψαρέματος
 - Παρακολούθησης αθλητικών αγώνων,
 - κ.λπ.

- Δημιουργία νέων ενδιαφερόντων αναψυχής, ανάλογα:

- το διαθέσιμο χώρο
- τα μέσα που παρέχονται στη γεωγραφική περιφέρεια που βρίσκεται η εταιρία
- την ηλικία
- τη φυσική κατάσταση
- τις επιθυμίες των εργαζομένων

- Παροχή πληροφοριών για απόκτηση γνώσεων,
με θέμα:

- την υγεία

- τη γύμναση

- την άθληση

- την αναψυχή

- παρακολούθηση αθλητικών αγώνων,
μουσικών, θεατρικών, κ.ά., εκδηλώσεων

- χόμπι (συλλογές, εικαστικά, κατασκευές
κ.λπ.)

Χρηματοδότηση του προγράμματος

- από εισφορές της εταιρίας
- των ίδιων των εργαζομένων
- από τη δημιουργία και εκμετάλλευση καντίνας
- εκδηλώσεις (χοροί, λαχειοφόρες αγορές, κ.λπ.)



Εργασιακός αθλητισμός



Μέρος Β΄

ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
2^ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ 2014-2015

ΟΧΙ ΒΙΑ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ | ΟΧΙ ΣΤΟ ΡΑΤΣΙΣΜΟ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE

Εταιρικό επίπεδο

Συμμετοχή αθλητικών ομάδων εργαζομένων εταιριών σε εταιρικά σε :

- πρωταθλήματα :
 - Μικτών κλάδων
 - Κλαδικά
- Μαζικές διοργανώσεις



Εθνικό επίπεδο

Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης & Υγείας
(HOCSH)

- Σκοπός: η βελτίωση της υγείας & της κοινωνικοποίησης από αθλητικές και ψυχαγωγικές δράσεις στα πλαίσια του εργασιακού περιβάλλοντος, εξασφαλίζοντας τεχνογνωσία, ανταλλαγή καλών πρακτικών και συμμετοχή των Ελληνικών ομάδων στις διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις τους.
- Μέλος της Ευρωπαϊκής και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Εταιρικού Αθλητισμού (EFCS & WFCS).

9^ο SfEE SoccerLeague 2017

DEMO

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:

1. Amgen
2. Boehringer
3. Demo
4. Eplen
5. Farmex
6. Pafarm
7. Pharmaten
8. Pfizer
9. Sanofi
10. Vianex



https://www.hocsh.org/sites/default/files/%CE%9D%CE%AD%CE%BF_%CE%95%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CF%82%20%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82%202018_%CE%91%CF%84%CE%AD%CF%81%CE%BC%CF%89%CE%BD_0.pdf

File Edit View History Bookmarks Tools Help

εργασιακός αθλητισμός - Αναλ... X Νέο_Εργασιακός Αθλητισμός 2018... X

https://www.hocsh.org/sites/default/files/Νέο_Εργασιακός Αθλητισμός 2018... Search

Webmail E.K.Π.Α. PEA ΕΑΠ Email - AFTHINOS IO... G_scholar G_image SelectedWorks SSRN Scopus - Document se... ΑΕΤΟΣ Cisco Webex Meetings η-Τάξη ΕΚΠΑ

3 of 8 Automatic Zoom

HELLENIC ORGANIZATION COMPANY SPORT & HEALTH

Εργασιακός Αθλητισμός στη Βόρεια Ελλάδα
Φορέας Υλοποίησης «Πρότυπο Αθλητικό Κέντρο Ατέρμων»

Ατέρμων

Αφορά

Διοργάνωση
Πρωταθλημάτων
Ποδοσφαίρου 5x5 &
Μπάσκετ 5x5

1^{ος} Αγώνας
Εργασιακού
Αθλητισμού
Β. Ελλάδος
2017

Απευθύνεται

Εταιρίες &
Οργανισμούς που
δραστηριοποιούνται
στη Βόρεια Ελλάδα

11:55 πμ
9/12/2020

Ευρωπαϊκό επίπεδο

Ευρωπαϊκή (EFCS) και η Παγκόσμια Ομοσπονδία Εργασιακού Αθλητισμού (WFCS).

<https://www.efcs.org/>

- Οι Ευρωπαϊκοί Αγώνες διοργανώνονται σε δημοφιλείς προορισμούς της Ευρώπης με πάνω από 7500 αθλητές από 45 χώρες σε περίπου 30 αθλήματα.
- Το 2021 διοργανώνονται στην ΑΘΗΝΑ οι Παγκόσμιοι Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού

<https://www.hocsh.org/el/content/3oi-pagkosmioi-agoness-ergasiakoy-athlitismoy-2021>

Ευρωπαϊκό εταιρικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου

The screenshot displays a web browser window with the address bar showing efblu.com/tournaments/. The page title is "Tournaments » EFBLU". The main heading reads "European Football Business Leagues United - Passion, fun and fair play". A green navigation bar contains the following menu items: ABOUT EFBLU, MEMBERS, NEWS, WHY US?, TOURNAMENTS (which is underlined), CALENDAR, GALLERY, TEAMS, and CONTACT. On the left side of the navigation bar is the EFBLU logo, which features a map of Europe and the text "EUROPEAN FOOTBALL BUSINESS LEAGUES UNITED EFBLU 2016". Below the navigation bar, there are three large images: a night view of a grand building, an aerial view of a stadium complex, and a view of the Milan Cathedral. On the right side of the page, there are social media icons for Facebook, YouTube, and LinkedIn. At the bottom of the page, a cookie notice states: "Ta strona używa ciasteczek (cookies), dzięki którym nasz serwis może działać lepiej. Dowiedz się więcej" with a "Rozumiem" button. The Windows taskbar at the bottom shows various application icons and the system clock indicating 8:52 PM on 17/9/2020.

<http://efblu.com/tournaments/>

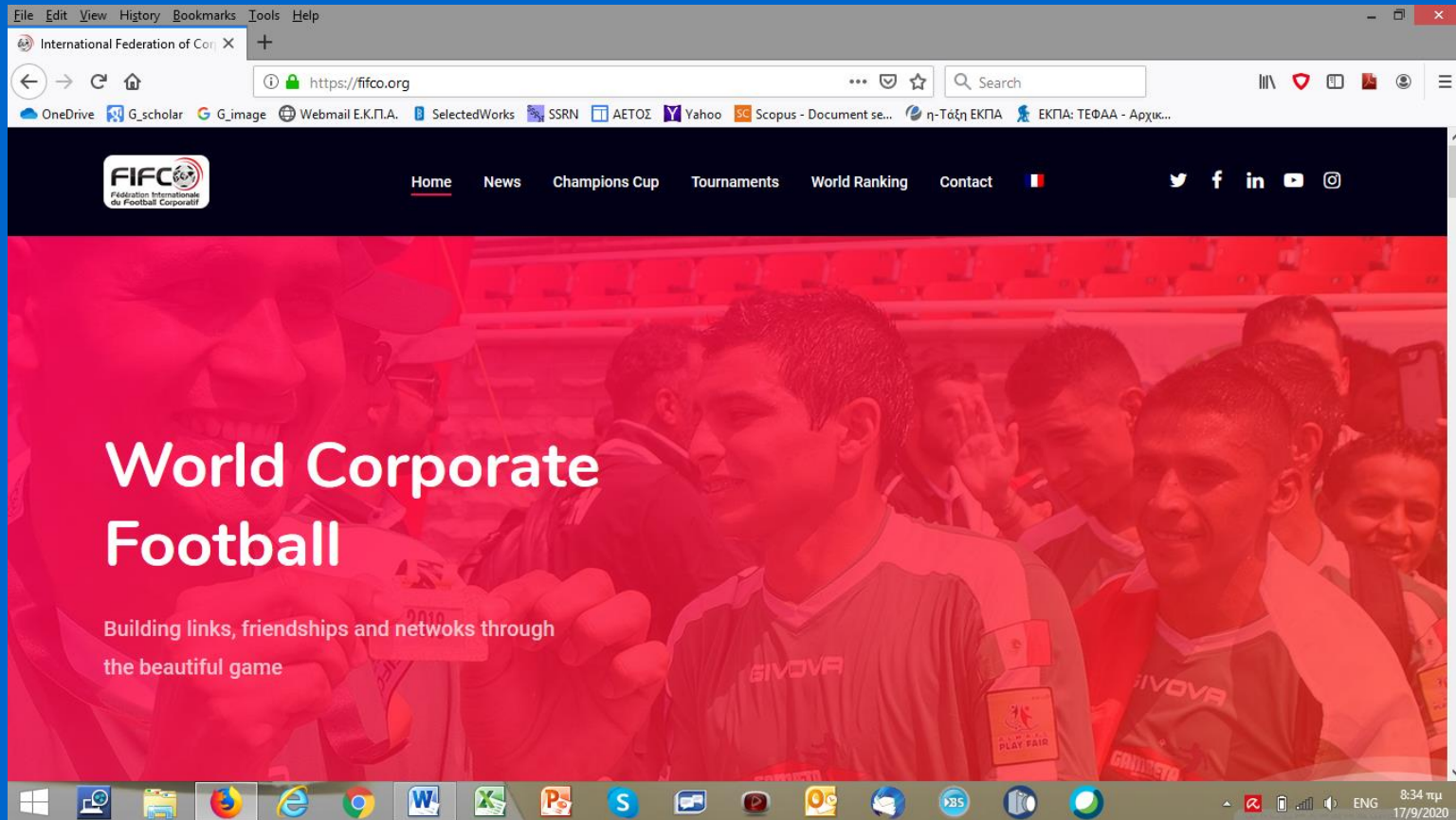
Παγκόσμιο επίπεδο

- **International Federation of Corporate Football** (FIFCO) was founded in 2008 and officially recognized as a Canadian national non-profit organisation in 2011. FIFCO is the world governing body of corporate football and was founded on our four core guiding principles and values;
 - Promote a healthy lifestyle through regular exercise
 - Promote team building
 - Promote networking



https://www.athens2020.org/sites/default/files/2020-01/Greek-Participation-Info-EL_1.pdf

Παγκόσμιο εταιρικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου



<https://fifco.org/>

Παγκόσμιο εταιρικό πρωτάθλημα 5x5

The screenshot displays the website www.eurobusinesscup.com in a web browser. The page features a prominent banner for the "EURO BUSINESS CUP" event, described as "EUROPE'S TOP CORPORATE MINIFOOTBALL EVENT". The banner includes the text "BREAKING NEWS" and "NEW DATE 15-19 OCTOBER 2020 ANTALYA". The event is presented by EMF and FairPlay. The website also shows navigation tabs for "Euro Business Cup 2020" and various sections like "General", "Best Players", "News", "Highlights", "Photos", "Press Conferences", "Road to the Final", "Statistics", "Suspensions", "Accommodation", and "EMF". A search bar and a "Send message" button are also visible.

<http://www.eurobusinesscup.com/>

•
•
•

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης και αναψυχής εργαζομένων βασίζεται:

- στην υποστήριξη της εταιρίας
- στα άτομα που θα το υλοποιήσουν
- στην παρακίνηση των εργαζομένων
- στον προσδιορισμό του περιβάλλοντος υλοποίησης του προγράμματος
- στο χρόνο πραγματοποίησης του προγράμματος

-
-
-

**Τελική επιδίωξη κάθε εργασιακού προγράμματος
άσκησης, άθλησης και κινητικής αναψυχής:**

Η μέγιστη δυνατή συμμετοχή και
ικανοποίηση των συμμετεχόντων
με ταυτόχρονη
βελτίωση υγείας και ευρωστίας

Προτάσεις για προώθηση ΠΑΑ σε εθνικό επίπεδο

- Δημιουργία δικτύου «υγιών επιχειρήσεων/φορέων»
 - διοργάνωση αθλητικών αγώνων
 - διοργάνωση επιμορφωτικών σεμιναρίων
 - διοργάνωση ημερίδων - συνεδρίων
 - αναγνώριση και διάδοση νέων ιδεών
 - έκδοση ενημερωτικών εντύπων



- δημιουργία πανελλήνιας καμπάνιας ενημέρωσης
- βράβευση καλύτερων επιχειρήσεων και ατόμων
- συμμετοχή σε κέντρα λήψης αποφάσεων
- αναζήτηση πηγών εσόδων
- συμμετοχή σε διεθνείς οργανισμούς
- καθιέρωση ημέρας υγιών επιχειρήσεων - υγιών εργαζομένων



