

## Εργασιακός – Εταιρικός αθλητισμός

**Στέφανος Όκκας MSc**

Επιστημονικός Συνεργάτης

Ελληνικού Οργανισμού Εργασιακής Άθλησης & Υγείας (HOCSH)

**Ιωάννης Τριγώνης PhD**

Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό

ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ

### Εισαγωγή

Ένα σημαντικό τομέας του αθλητισμού είναι ο *εργασιακός* ή *εταιρικός αθλητισμός* (αυτός είναι ο επικρατέστερος όρος στις δυτικές χώρες). Είναι συνήθως δομημένος σε ομοσπονδιακή βάση και δημιουργεί ευκαιρίες για άθληση και κινητική αναψυχή για τους εργαζόμενους στον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα. Στην Ελλάδα, η άθληση και η κινητική αναψυχή των εργαζόμενων έχουν θετική κατεύθυνση, αλλά όχι σωστά δομημένη αναπτυξιακή πορεία. Η εποπτεία και η υποστήριξη του εργασιακού αθλητισμού υπάγεται στη ΓΓΑ (Διεύθυνση Άθλησης για Όλους, Προβολής, Ανάπτυξης Αθλητισμού, Επιστημονικής Υποστήριξης και Διεθνών Σχέσεων, Τμήμα Αθλητικού Τουρισμού και Εναλλακτικών Δραστηριοτήτων Αθλητικής Αναψυχής). Αθλητικές δραστηριότητες (πρωταθλήματα, τουρνουά, κλπ.) και δράσεις υγείας διοργανώνονται και από κλάδους εργαζόμενων στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα. Η σπουδαιότητα του εργασιακού αθλητισμού ώθησε ακαδημαϊκά ιδρύματα, και ιδιαίτερα της επιστήμης της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, να εντάξουν σχετικά μαθήματα στα προγράμματα βασικών και μεταπτυχιακών σπουδών τους.

Αν αναλογιστεί κανείς ότι οι εργαζόμενοι βρίσκονται στον χώρο της εργασίας τους για μεγάλο χρονικό διάστημα, καθώς και τα θετικά αποτελέσματα που είναι δυνατό να προκύψουν από υγιείς εργαζόμενους, προκύπτει το συμπέρασμα ότι η ενασχόλησή τους με την άθληση και την αναψυχή είναι πολύ σημαντική και αναγκαία. Για αυτόν τον λόγο, σε πολλά Κράτη της Ευρώπης, ο εργασιακός αθλητισμός έχει ρίζες πάνω από 100 χρόνια, και μέσω οργανωμένων δομών αναζητούνται συνεχώς τρόποι παροχής περισσότερων ευκαιριών για άθληση και αναψυχή, καθώς και δράσεων προαγωγής της υγείας των εργαζόμενων τόσο του δημόσιου, όσο και του ιδιωτικού τομέα. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δίνει ιδιαίτερη σημασία στο θέμα της προαγωγής της υγείας στον εργασιακό χώρο και υποστηρίζει διάφορα προγράμματα, σε συνεργασία με φορείς του εργασιακού αθλητισμού και κλάδων εργαζόμενων και εργοδοτών σε ιδιωτικό και δημόσιο χώρο.

## Ιστορική διαδρομή του εργασιακού αθλητισμού και μελλοντικές τάσεις

Από το 2000 έως και το 2010, στη ΓΓΑ λειτουργούσε Τμήμα Εργασιακού αθλητισμού, σκοπός του οποίου ήταν η ανάπτυξη δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την άθληση και την ψυχαγωγία των εργαζόμενων και η σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ αυτών και των εργοδοτών τους. Στις αρμοδιότητες του Τμήματος ανήκαν:

- Η νομιμοποίηση κάθε αθλητικού σωματείου εργοστασίου δημόσιας και ιδιωτικής επιχείρησης που πληρούσε τις απαραίτητες προϋποθέσεις.
- Η πραγματοποίηση ερευνών και μελετών για την απόδοση των αθλητικών προγραμμάτων και εκδηλώσεων.
- Ο προγραμματισμός και η εισήγηση αθλητικών προγραμμάτων και δραστηριοτήτων που απέβλεπαν στην καλύτερευση της φυσικής κατάστασης και υγείας των εργαζόμενων.

Μολονότι ήταν στην σωστή κατεύθυνση, πολλές από τις παραπάνω αρμοδιότητες δεν μπόρεσαν να βρουν εφαρμογή, διότι το συγκεκριμένο Τμήμα υστερούσε τόσο σε στελέχωση, όσο και στον σχεδιασμό που απαιτείται για την ανάπτυξη του εργασιακού αθλητισμού.

Στη συνέχεια, και στην περίοδο της δεκαετούς κρίσης, η Άθληση για Όλους, και κατά προέκταση και ο εργασιακός αθλητισμός, πελαγοδρομούσε. Το 2010, οι αρμοδιότητες του Τμήματος μεταφέρθηκαν από τη ΓΓΑ στη Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Ποιότητας Ζωής του Υπουργείου Υγείας και υπό την καθοδήγηση της Ειδικής Γραμματείας Διατροφής & Άθλησης. Το 2012 επανήλθαν στη ΓΓΑ και εντάχθηκαν στο διευρυμένο Τμήμα Αθλητικού Τουρισμού & Εναλλακτικών Δραστηριοτήτων Αθλητικής Αναψυχής και ήταν οι ακόλουθες:

- Εποπτεία και υποστήριξη του εργασιακού αθλητισμού.
- Έκδοση ενιαίου κανονιστικού πλαισίου για την πιστοποίηση και εποπτεία των φορέων που διοργανώνουν αθλητικές δράσεις μέσα στο πλαίσιο του εργασιακού περιβάλλοντος, την τήρηση ηλεκτρονικού μητρώου των φορέων αυτών.
- Διαμόρφωση κριτηρίων οικονομικής επιχορήγησής τους, σε συνεργασία με τα αρμόδια Τμήματα.
- Εισήγηση για έκδοση εντολής προς την αρμόδια οικονομική διεύθυνση για τη δέσμευση των απαιτούμενων κονδυλίων.

Ο αθλητικός νόμος 4908/2022, στο μέρος Ε', αναφέρεται στον εργασιακό αθλητισμό, βελτιώνει το πλαίσιο δράσης και δίνει νέες οργανωτικές δυνατότητες για τους φορείς που αναπτύσσουν ή πρόκειται να αναπτύξουν στο μέλλον προγράμματα και δραστηριότητες τόσο εντός, όσο και εκτός εργασίας.

Το αναβαθμισμένο Οργανωτικό Πλαίσιο Προγραμμάτων και Εκδηλώσεων Άθλησης για Όλους (Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΑΟΠΑΑ ΕΥΔΣ/69097/

2670/170), το οποίο δίνει τη δυνατότητα σε οργανώσεις εργασιακού αθλητισμού να δημιουργήσουν δομημένα ή μη δομημένα προγράμματα «Άσκησης σε χώρους εργασίας» στο πλαίσιο ενός ελεύθερου ωραρίου κινείται σε θετική κατεύθυνση. Δυστυχώς, οι πολύπλοκες γραφειοκρατικές προϋποθέσεις που θέτει το οργανωτικό πλαίσιο αποδυναμώνουν τη δυνατότητα ανάπτυξης των αναγκαίων προγραμμάτων. Η οργάνωση ευκαιριών για άθληση και κινητική αναψυχή μπορεί να γίνεται τόσο από την πλευρά των εργοδοτών (επιχειρήσεων, οργανισμών, κ.ά.), όσο και από την πλευρά των εργαζόμενων με μία αλληλεπίδραση (Σχήμα 1).



**Σχήμα 1.** Οργανωτική δομή του εργασιακού αθλητισμού.

(Πηγή: Luh, 1998, προσαρμογή Όκκας, 2011).

Σημαντικό πλεονέκτημα αποκτούν οι εργασιακοί χώροι που ενισχύουν τη δημιουργία αθλητικών κινητικών ομάδων (ΑΚΟ). Οι εμπλεκόμενοι καλούνται να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για την βέλτιστη αξιοποίηση του χρόνου αναψυχής των εργαζόμενων και των ωφελημάτων που προκύπτουν από τον υγιή βίο. Πολλές σύγχρονες εταιρείες-επιχειρήσεις και μεγάλοι οργανισμοί έχουν ενσωματώσει τη βελτίωση της υγείας στον εργασιακό χώρο ως ξεχωριστό πλαίσιο δράσης και ως κύριο εργαλείο για την ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού. Για να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από τις δράσεις τους απαιτείται μία ολικής ποιότητας συνεργασία με όλους τους εμπλεκόμενους, αλλά πρωτίστως απαιτείται να έχει δημιουργηθεί και η ανάλογη φιλοσοφία στον εργασιακό χώρο. Σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες για την προαγωγή της υγείας στον εργασιακό χώρο, τα οφέλη είναι πολλά.

## **Ο εργασιακός αθλητισμός σε φορείς εργαζόμενων, οργανισμών και ιδιωτών**

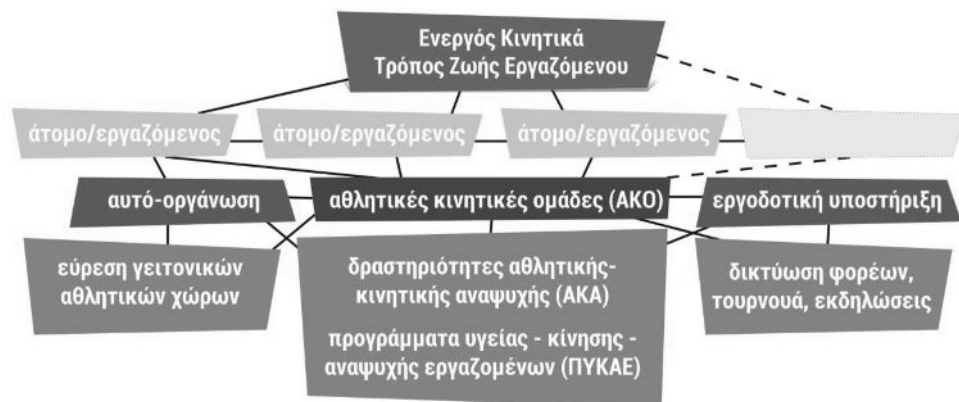
Οι κλάδοι των εργαζόμενων που δραστηριοποιούνται στη δημιουργία και τη διεξαγωγή πρωταθλημάτων είναι τα τριτοβάθμια όργανα της Γενικής Συνομοσπονδίας Εργατών Ελλάδος (ΓΣΕΕ) και της Ανώτατης Διοίκησης Ενώσεων Δημοσίων Υπαλλήλων (ΑΔΕΔΥ), με τη συμμετοχή δευτεροβάθμιων και πρωτοβάθμιων ενώσεων από διάφορους κλάδους εργαζόμενων τόσο δημόσιων, όσο και ιδιωτικών φορέων.

Η ΓΣΕΕ δραστηριοποιείται πάνω από 30 χρόνια μέσω των δευτεροβάθμιων Ενώσεων-Ομοσπονδιών, οι οποίες διοργανώνουν τα δικά τους πρωταθλήματα ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης, ενώ τελευταία αναπτύσσουν το σκάκι και την επιτραπέζια αντισφαίριση. Το Εργατικό Κέντρο Αθηνών (ΕΚΑ) έχει δημιουργήσει επιτροπές για το ποδόσφαιρο και την καλαθοσφαίριση, οι οποίες διοργανώνουν αντίστοιχα πρωταθλήματα.

Στην προσπάθειά της να διευρύνει τις δραστηριότητες και να ανταποκριθεί στις προτάσεις των δευτεροβάθμιων οργάνων της, τον Σεπτέμβριο του 2000, η ΑΔΕΔΥ δημιούργησε Αθλητικό Τομέα, προτεραιότητα του οποίου ήταν η αναδιοργάνωση του πρωταθλήματος ποδοσφαίρου με τη δημιουργία κανονισμού λειτουργίας και η έναρξη πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης για πρώτη φορά στον χώρο του δημόσιου τομέα.

Τα τελευταία χρόνια, με την ίδρυση αθλητικών οργανισμών στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ), δίνεται μία ευκαιρία για την καλύτερη περιφερειακή ανάπτυξη του εργασιακού αθλητισμού, καθώς οι δράσεις μπορούν να σχεδιάζονται και να ελέγχονται από στελέχη του αθλητισμού. Ήδη ορισμένοι ΟΤΑ διοργανώνουν κάθε χρόνο μικρής διάρκειας τουρνουά με κλάδους εργαζόμενων. Επίσης, ορισμένοι ΟΤΑ που βρίσκονται σε αγροτικές, παραθαλάσσιες και νησιώτικες περιοχές έχουν τη δυνατότητα να αναπτύσσουν δραστηριότητες για όλους σε υπαίθριους χώρους, καθώς και να ενημερώνουν για θέματα υγείας-κίνησης ανθρώπων που ασχολούνται με βαριές αγροτικές δουλειές.

Σημαντικό ρόλο μπορούσαν επίσης να διαδραματίσουν οι περιφερειακές ενότητες και Περιφέρειες όπου ανήκουν οι φορείς, με την υποστήριξη δράσεων και διοργανώσεων. Αξιοσημείωτη προσπάθεια αποτέλεσε ο σχεδιασμός του προγράμματος «Ευ-Κίνησις» από την Περιφέρεια Αττικής (2013-2015), καθώς και η διοργάνωση δράσεων προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο για τους 66 Δήμους που έχει στην εποπτεία της, και πιλοτικά για μεγάλους οργανισμούς και ΔΕΚΟ με έδρα στην Αττική (Σχήμα 2). Δυστυχώς, το πρόγραμμα δεν συνεχίστηκε, αλλά μένει αρκετά επίκαιρο και μπορεί να ενεργοποιηθεί και να εμπλουτιστεί με νέες δράσεις.



συμμετοχή & δράση εργαζομένων μέσω αθλητικών κινητικών ομάδων (ΑΚΟ). Οκκας ΣΤ. (2013)

**Σχήμα 2.** Άσκηση στην εργασία – Οδηγός κινητικών διαλειμμάτων και δημιουργίας αθλητικών κινητικών ομάδων. Πρόγραμμα Ευ-Κίνησης. Περιφέρεια Αττικής (2015).

(Πηγή: <https://www2.slideshare.net/StefanosOkkas/ss-239649782>).

Το Νοέμβριο του 2003, διοργανώθηκε στη Θεσσαλονίκη η επίσημη διοργάνωση των 15<sup>ov</sup> World Corporate Games, στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 1.000 αθλητές. Στους συγκεκριμένους αγώνες είχε παραβρεθεί το διοικητικό συμβούλιο της European Federation for Company Sport (EFCS –Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Εταιρικού Αθλητισμού –<https://www.efcs.org/>), το οποίο με προθυμία δέχθηκε να συμβάλει στην οργάνωση του εργασιακού αθλητισμού στη χώρα. Η επιτυχία της πρώτης εκείνης διεθνούς διοργάνωσης έδωσε τη δυνατότητα στη διοργανώτρια αρχή να εξασφαλίσει για την επόμενη χρονιά (Νοέμβριο 2004) τη διοργάνωση των Europe Corporate Games στη Θεσσαλονίκη, με έναν επίσης ικανοποιητικό αριθμό συμμετοχών. Το Νοέμβριο του 2005, η διοργάνωση των Europe Corporate Games πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα, πιστεύοντας ότι η χρήση ορισμένων Ολυμπιακών εγκαταστάσεων θα αύξανε σημαντικά τον αριθμό των συμμετοχών. Αυτό δεν επιτεύχθηκε, και επιβεβαιώθηκε κατά κάποιον τρόπο ο αρχικός προβληματισμός ότι στην Ελλάδα η σημασία της συμμετοχής σε δράσεις άθλησης και αναψυχής δεν έχει καλλιεργηθεί στη συνείδηση των εργοδοτών και των εργαζόμενων. Εδώ πρέπει να επισημανθεί ότι τα Corporate Games είναι καθαρά ιδιωτική πρωτοβουλία και κινούνται ανεξάρτητα από την EFCS.

Το παραπάνω κενό κάλυψαν άτομα που επιθυμούσαν να δώσουν μίαν άλλη διάσταση στην οργάνωση δράσεων αθλητικής και κινητικής αναψυχής για εργαζόμενους, τα οποία, το 2012, δημιούργησαν τον Ελληνικό Οργανισμό Εργασιακής Άθλησης και Υγείας (Hellenic Organization for Company Sport & Health,

HOCSH –<https://www.hocsh.org/>), ο οποίος είναι μη κερδοσκοπικός, έχει έδρα στην Αθήνα και σκοποί του είναι:

- Η κινητοποίηση στη διά βίου άσκηση.
- Η βελτίωση της υγείας.
- Η κοινωνικοποίηση μέσα από αθλητικές και ψυχαγωγικές δράσεις στο πλαίσιο του εργασιακού περιβάλλοντος.

Στην πάροδο των χρόνων διοργάνωσε ετήσιο πολυ-αθλητικό φεστιβάλ με παραπάνω από 10 αθλήματα. Επίσης ανέπτυξε και άλλες δράσεις με μικρά τουρνουά αθλημάτων, αλλά και δράσεις υγείας και προβολής αυτών. Αποτελεί ενεργό μέλος της Ευρωπαϊκής (EFCS), καθώς και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Εργασιακού Αθλητισμού (WFCS) (<https://worldcompanysport.org/>), εξασφαλίζοντας τεχνογνωσία, ανταλλαγή καλών πρακτικών και συμμετοχή των Ελληνικών ομάδων στις διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις τους. Πέτυχε την ανάληψη των 3<sup>ων</sup> Παγκόσμιων Αγώνων Εργασιακού Αθλητισμού για τον Ιούνιο του 2020 με πάνω από 5.000 συμμετέχοντες, οι οποίοι μεταφέρθηκαν για το 2021 λόγω της πανδημίας της Covid-19 και στέφτηκαν με απόλυτη επιτυχία δίνοντας τη δυνατότητα στον HOCSH να διεκδικήσει και να καταφέρει να αναλάβει τη μεγάλη διοργάνωση των ευρωπαϊκών αγώνων εργασιακού αθλητισμού το 2027, εκ νέου στην Αθήνα.

Οι δημόσιοι φορείς αντιμετωπίζουν κυρίως οικονομικά προβλήματα, καθώς υστερούν σε μία οργανωμένη διαχείριση/προώθηση των δραστηριοτήτων τους, με αποτέλεσμα να περιμένουν τις επιχορηγήσεις από τη ΓΓΑ και πολλές φορές να σταματούν τις διεξαγωγές των πρωταθλημάτων και δράσεων λόγω έλλειψης χρημάτων και χώρων. Ένα άλλο αρνητικό στοιχείο στη δραστηριοποίηση αυτών των φορέων είναι η μονομερής ανάπτυξη του αθλητισμού προς τη διοργάνωση πρωταθλημάτων και ελάχιστα έως καθόλου προς τη διοργάνωση δραστηριοτήτων που ωφελούν την υγεία και την αναψυχή των εργαζόμενων. Επίσης, παρατηρείται ένα κενό όσον αφορά στην ενημέρωση/πρόληψη και την αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων στους χώρους εργασίας.

Τα τελευταία χρόνια, στον τομέα της ενασχόλησης εργαζόμενων δραστηριοποιούνται και κάποιες ιδιωτικές εταιρείες αναψυχής με διάφορα αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής.

## **Τριτοβάθμια Εκπαίδευση και προγράμματα υγείας και άσκησης στον εργασιακό χώρο**

Έχοντας κατανοήσει πλήρως την αναγκαιότητα του αντικειμένου, τα ΤΕΦΑΑ της χώρας έχουν εντάξει στο πρόγραμμα σπουδών τους μαθήματα σχετικά τόσο με την οργάνωση προγραμμάτων άσκησης στον εργασιακό χώρο, όσο και με την ύλη που σχετίζεται με το κινητικό πρόγραμμα και με τις ιδιαιτερότητες που αυτό παρουσιάζει.

ζει στην εφαρμογή στο εργασιακό περιβάλλον. Τα τελευταία χρόνια έχουν ενταχθεί ανάλογα μαθήματα και σε κύκλους μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών αυτών των Τμημάτων.

## **Εργασιακός αθλητισμός και δράσεις προαγωγής υγείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση**

Στην Ευρώπη η οργάνωση του αθλητισμού και της αναψυχής των εργαζόμενων αναπτύσσεται σε Ομοσπονδιακό επίπεδο. Στην EFCS ανήκουν 38 κράτη μέλη (από 22 το 2005), τα οποία ανταλλάσσουν απόψεις τόσο σε πρακτικό, όσο και σε θεωρητικό επίπεδο, αλλά και διοργανώνουν κάθε χρόνο (καλοκαιρινό ή χειμερινό) αθλητικό φεστιβάλ με χιλιάδες συμμετοχές σε πολλά αθλήματα.

Η γενική νομοθεσία που διέπει όλες τις πτυχές της ΑΥΕ στην ΕΕ είναι η Οδηγία-Πλαίσιο 89/391/ΕΟΚ για την ασφάλεια και την υγεία των εργαζόμενων κατά την εργασία. Η οδηγία αυτή καθορίζει τις γενικές υποχρεώσεις των εργοδοτών όσον αφορά στην εξασφάλιση της ασφάλειας και της υγείας των εργαζόμενων ως προς όλες τις πτυχές της εργασίας, μέσω της καταπολέμησης όλων των τύπων κινδύνου με βάση τις αρχές πρόληψης. Η Οδηγία συνοδεύτηκε από μία δέσμη ειδικών οδηγιών για διαφόρους επιμέρους τομείς, οι οποίες εξελίχθηκαν κατά τα τελευταία 25 χρόνια. Οι γενικές αρχές της εξακολουθούν να ισχύουν πλήρως σε όλους τους τομείς που καλύπτονται από τις ειδικές οδηγίες, όταν όμως οι επιμέρους οδηγίες περιέχουν αυστηρότερες ή/και ειδικότερες διατάξεις, τότε υπερισχύουν αυτές.

Με βάση αυτήν την Οδηγία αναπτύχθηκαν και εφαρμόζονται σε ευρωπαϊκό επίπεδο διάφορες πολιτικές και κατευθυντήριες γραμμές για τη σωματική και ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο. Μεταξύ αυτών συγκαταλέγονται νομικά δεσμευτικά κείμενα σε ενωσιακό, διεθνικό και εθνικό επίπεδο, καθώς και έγγραφα πολιτικής, όπως αποφάσεις, συστάσεις, ψηφίσματα, γνωμοδοτήσεις, προτάσεις, συμπεράσματα των θεσμικών οργάνων της ΕΕ, της Ευρωπαϊκής Επιτροπής των Περιφερειών και της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής. Η Οδηγία αποτέλεσε επίσης τη βάση για συμφωνίες κοινωνικών εταίρων και πλαίσια δράσης, προδιαγραφές, κατευθυντήριες γραμμές, εκστρατείες κλπ., που προέκυψαν κατόπιν πρωτοβουλιών ευρωπαϊκών και διεθνών επιτροπών, οργανισμών και οργανώσεων.

Η Οδηγία αφορά σε όλες τις πτυχές της υγείας και της ασφάλειας, καθώς και τις διαδικασίες που θα πρέπει να ακολουθούνται κατά τον σχεδιασμό και την εφαρμογή πρακτικών μέτρων προστασίας. Για παράδειγμα, ορίζει ότι οι εργοδότες θα πρέπει να εξασφαλίζουν την ασφάλεια και την υγεία των εργαζόμενων ως προς όλες τις πτυχές της εργασίας μέσω της καταπολέμησης όλων των τύπων κινδύνου στην πηγή τους. Παρότι δεν αναφέρει τους όρους «ψυχοκοινωνικός κίνδυνος» ή «εργασιακό στρες», περιέχει διατάξεις για:

- Την προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο, ειδικότερα όσον αφορά στη διαμόρφωση των θέσεων εργασίας, καθώς και την επιλογή των εξοπλισμών εργασίας και των μεθόδων εργασίας και παραγωγής, προκειμένου να μετριασθεί η μονότονη και ρυθμικά επαναλαμβανόμενη εργασία.
- Την ανάπτυξη συνεκτικής γενικής πολιτικής για την πρόληψη που να ενσωματώνει τα τεχνικά μέσα, την οργάνωση της εργασίας, τις συνθήκες εργασίας, τις σχέσεις μεταξύ των κοινωνικών εταίρων και την επίδραση παραγόντων που σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον.

### **Εργασιακός αθλητισμός – Καλές πρακτικές**

Το 2007, οι Benner, Burnus και Ochs εφάρμοσαν σε εργαζόμενους μίας ασφαλιστικής εταιρείας στη Γερμανία ένα 12μηνο παρεμβατικό πρόγραμμα που αφορούσε στην εφαρμογή μεθόδων (κινητικών, εργονομικών, κλπ.) που θα μείωναν ενοχλήσεις από πόνους στην περιοχή της ράχης/αυχένα και του κορμού γενικότερα σε εργαζόμενους που δήλωσαν την επιθυμία να συμμετέχουν. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική μείωση των πόνων και ενοχλήσεων του κορμού, των συμπτωμάτων στρες και των απουσιών από την εργασία κατά 22%.

### **Συμπεράσματα**

Σε μία Ευρώπη όπου συμβαίνουν κοινωνικές μετεξελίξεις και αλλαγές στις εργασιακές συνθήκες, το ζητούμενο παραμένει πώς ο κάθε φορέας του ιδιωτικού και του δημόσιου τομέα θα έχει την αποδοτικότερη πορεία. Ρυθμιστές σε αυτήν την προσπάθεια είναι οι εργαζόμενοι και η εργασιακή τους ικανότητα, η οποία για να διατηρηθεί θα πρέπει η βασική προϋπόθεση της σωματικής και ψυχικής υγείας να είναι ικανοποιητική στη διάρκεια του μακρόχρονου εργασιακού βίου. Οι διοικήσεις των σύγχρονων επιχειρήσεων και οργανισμών αναπτύσσουν στρατηγικές ανάπτυξης δράσεων προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο με στόχο την υιοθέτηση υγιών στάσεων από τους συμμετέχοντες που συμβάλλουν γενικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Μέσα από το τρίπτυχο «κίνηση – αναψυχή – άθληση» οι δράσεις είναι προαιρετικές και προσιτές τόσο για άτομα που ασχολούνται με φυσικές δραστηριότητες και άθληση, όσο και για άτομα που έχουν αφήσει τον «κινητικό μηχανισμό» τους να υπολειπεται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για την ανάπτυξη και τον συντονισμό ανάλογων δράσεων, απαραίτητη θεωρείται η συνεργασία ενός συστήματος φορέων τόσο στον χώρο της εργασίας και ασφάλισης, όσο και στον χώρο των επιστημών, με τις επιστήμες της κίνησης-άθλησης να παίζουν ουσιαστικό ρόλο.

Στους χώρους εργασίας που έχουν δημιουργηθεί γυμναστήρια, ο υπεύθυνος καθηγητής φυσικής αγωγής που είναι αρμόδιος για την ανάπτυξη των προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής των εργαζόμενων πρέπει να έχει κατάλληλη μόρφωση-



επιμόρφωση, ώστε να μπορέσει να δημιουργήσει αυτόνομους τρόπους λειτουργίας, αλλά και συνεργασίες με άλλους φορείς. Η διά βίου άσκηση δεν πρέπει να σταματά σε καμία φάση της ζωής, αλλά να εμπλουτίζεται συνεχώς με νέες μορφές άθλησης και αναψυχής, ώστε διαχρονικά να φαίνονται τα αναμενόμενα οφέλη προς την κοινωνία.

Η μελλοντική πορεία του εργασιακού αθλητισμού στην Ελλάδα πρέπει να είναι πολύπλευρη, με κύρια στοιχεία την ποικιλία, την ποιότητα και την ελκυστικότητα των προσφερόμενων προγραμμάτων άθλησης/κίνησης και αναψυχής. Για την πραγματοποίηση των σκοπών και των στόχων του εργασιακού αθλητισμού χρειάζεται ένας ολοκληρωτικά προσανατολισμένος τρόπος λειτουργίας των δράσεων τόσο για την καλύτερευση της συνείδησης εργοδοτών-εργαζόμενων, όσο και για την υλοποίηση των δράσεων. Σε συνεργασία με τη ΓΓΑ, κλάδους εργαζόμενων, εργοδότες, Υπουργείο Υγείας και ασφαλιστικά ταμεία, και με την υποστήριξη ενός επιστημονικού φορέα, το Υπουργείο Εργασίας & Κοινωνικών Υποθέσεων μπορεί να παίξει έναν ουσιαστικό ρόλο στη δημιουργία ενός αποδοτικού προγράμματος για τον εργασιακό αθλητισμό.

## Επίλογος

Η ανάγκη ενασχόλησης των εργαζόμενων με προγράμματα άθλησης και αναψυχής και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή είναι διεθνώς εμπεριστατωμένα. Η δημιουργία ενός συστήματος αθλητισμού που θα εντάσσει στον σχεδιασμό και την οργανωμένη δομή του τόσο το πλαίσιο του εργασιακού αθλητισμού, όσο και άλλων κρίκων της διά βίου άσκησης θα δώσει τη δυνατότητα να επιτευχθούν καλύτερα αποτελέσματα που θα συμβάλουν στη βελτίωση της δημόσιας υγείας. Η συμβολή-συνεργασία των ΟΤΑ, επιχειρήσεων-επιχειρηματιών, και κλάδων εργαζόμενων θεωρείται αναγκαία και απαραίτητη.

### Ερωτήσεις επανάληψης

- Σε πόσα επίπεδα είναι οργανωμένος ο αθλητισμός στην χώρα; Τι περιλαμβάνεται σε κάθε ένα από αυτά;
- Τι είναι αθλητικό σωματείο;
- Ποια είναι η διαδικασία για την σύσταση και αναγνώριση ενός αθλητικού σωματείου;
- Ποιος είναι ο σκοπός λειτουργίας ενός αθλητικού σωματείου;
- Συγκροτείστε μία SWOT ανάλυση για ένα αθλητικό σωματείο.
- Ποιες λειτουργίες επιτελούν οι αθλητικές Ομοσπονδίες;
- Τι είναι αθλητικός τουρισμός;
- Ποιος είναι ο κύριος στόχος των αθλητικών δραστηριοτήτων στις παιδικές κατασκηνώσεις;
- Γιατί πολλές εταιρείες / οργανισμοί προάγουν τον εργασιακό αθλητισμό;

## Βιβλιογραφία

- Αυθίνος, Ι. (1998). *Άσκηση – Άθληση – Κινητική Αναψυχή*. Αθήνα.
- Badura, B., Schröder, H., & Vetter, C. (2009). *Fehlzeiten-Report 2008. Betriebliches gesundheitsmanagement: kosten und nutzen*. Berlin und Heidelberg: Springer.
- Benner, V., Burnus, M., & Ochs, S. (2007). Ergebnisse eines interventionsprogramms zur betrieblichen gesundheitsfürsorge: signifikante reduktion von rückenbeschwerden, subjektive abnahme von stress-symptomen und reduzierung von fehlzeiten. *Ergo-Med*, (6), 162-167.
- Costa, G., Tsitskari, E., Kalaitzidis, V., Matsouka, O., Trigoni, I., Astrapellos, K., & Tzetzis, G. (2009). *Work motivation of supervisors and counsellors in Greece*. 17<sup>th</sup> Annual European Sport Management Conference, Proceedings: 129-131, Amsterdam, 16-19 September.
- Ilmarinen, J., & Tempel, J. (2002). *Arbeitsfähigkeit 2010 – Was können wir tun, damit Sie gesund bleiben?* Ed. M. Giesert. VSA-Verlag.
- Luh, A. (1998). *Betriebsport zwischen arbeitgeberinteressen und arbeitnehmerbedürfnissen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Όκκας, Σ., & Βεινόγλου, Ν. (2002). *Οργανωτικές δομές του εργασιακού αθλητισμού σε ευρωπαϊκές χώρες – Προοπτικές ανάπτυξης της άθλησης και αναψυχής του Έλληνα εργαζόμενου*. 3<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο της ΕλλΕΔΑ. Πρακτικά: 68-71. Θεσσαλονίκη.
- Όκκας, Σ. (2006). Εργασιακός – Εταιρικός Αθλητισμός. Στο Δ. Γαργαλιάνος & Μ. Ασημακόπουλος, *Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού* (σελ. 379-385). Αθήνα: Κλειδάριθμος.
- Όκκας, Σ. (2011). *Η ενίσχυση της προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο μεγάλων οργανισμών μέσα από την καταγραφή-διερεύνηση επιθυμιών, συμπεριφορών για άθληση-κίνηση και στοιχείων υγείας Ελλήνων εργαζόμενων*. Μεταπτυχιακή διατριβή, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα.
- Όκκας, Σ. (2015). *Άσκηση στην εργασία: οδηγός κινητικών διαλειμμάτων και δημιουργίας αθλητικών κινητικών ομάδων*. Στο πλαίσιο του προγράμματος: Ευ-Κίνησης – Ενίσχυση της προαγωγής υγείας στο εργασιακό περιβάλλον μέσω αθλητικής – κινητικής – αναψυχής (ΑΚΑ). Περιφέρεια Αττικής.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2001). *Ψυχική υγεία: ενίσχυση της προαγωγής της σωματικής και ψυχικής υγείας*. Ενημερωτικό δελτίο αριθ. 220. Ανακτήθηκε στις 20.12.2020, από: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Τριγώνης, Ι. (2002). *Η εφαρμογή προγραμμάτων εργασιακού αθλητισμού ως μέσο βελτίωσης της υγείας και δεικτών παραγωγικότητας των εργαζόμενων*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ.

Trigonis, I., Matsouka, O., Costa, G., Tzetzis, G., & Trigonis, I. (2008). The role of employers' demographic and socio-economical characteristics in their decision to introduce sports programs in their companies. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, 1(A), 2-13.

Υπουργική Απόφαση ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΑΟΠΑΑ ΕΥΔΣ/69097/2670/170, Έγκριση Οργανωτικού Πλαισίου Προγραμμάτων και Εκδηλώσεων Άθλησης για Όλους (ΦΕΚ 461 Β' 14.02.2020).

Χατζοπούλου, Α., Γαργαλιάνος, Δ., Τριγώνης, Ι., & Όκκας, Σ. (2005). *Κίνητρα συμμετοχής και οφέλη των εργαζόμενων από τη συμμετοχή τους στα Europe Corporate Games*. 13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή.

### Συμπληρωματικές πληροφορίες

Έγγραφο εργασίας των υπηρεσιών της Επιτροπής: Έκθεση σχετικά με την εφαρμογή της συμφωνίας-πλαισίου για το εργασιακό στρες που ενέκριναν οι κοινωνικοί εταίροι. Ανακτήθηκε στις 20.12.2020, από: [http://www.europarl.europa.eu/registre/docs\\_autres\\_institutions/commission\\_europeenne/sec/2011/0241/COM\\_SEC%282011%290241\\_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/registre/docs_autres_institutions/commission_europeenne/sec/2011/0241/COM_SEC%282011%290241_EN.pdf)

Διαδικτυακή πλατφόρμα αφιερωμένη στην πρόληψη και θεραπεία μυοσκελετικών συμπτωμάτων πόνου σε πλάτη, αυχένα και άκρα: <http://thews-platform.eu/>

Πρωτοβουλία για την υγεία και την εργασία: <https://www.iga-info.de/>

Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας: <https://www.elinyae.gr/>