

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΟΔΗΓΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ



Στο πλαίσιο του προγράμματος
ΕΥ-ΚΙΝΗΣΙΣ | ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΜΕΣΩ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ - ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ - ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Συγγραφή: Στέφανος Όκκας
Επιμέλεια: Όλγα Σταυροπούλου | Κατερίνα Παράσχου

Copyright © 2015 Περιφέρεια Αττικής
All rights reserved.

Απαγορεύεται, άνευ γραπτής άδειας του εκδότη, η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοαντιτύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Παραγωγή & Επιμέλεια: Μίλτος Συμβουλευτική Α.Ε.



περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ	10
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥ-ΚΙΝΗΣΙΣ	11
ΟΔΗΓΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ	13
ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ	14
ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	16
10 ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	19
ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΣΤΑΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ	20
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΝ ΩΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	21
Η ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ	22
Η ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ	24
ΥΓΕΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ (συμμετοχή - παρακίνηση - δράση)	27
ΕΝΕΡΓΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ	30
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ (Α.Κ.Ο.) ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ - ΠΛΑΙΣΙΟ ΔΡΑΣΗΣ	32
ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	37
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ	46
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	48
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	49
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	52

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η καθιστική ζωή και η σωματική αδράνεια αναδεικνύονται σε ισάξιο κίνδυνο για την υγεία με το κάπνισμα και την παχυσαρκία. Το σώμα μας μένει «ακινητοποιημένο» περισσότερες από 40 ώρες την εβδομάδα, με σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία, με αποτέλεσμα περίπου 3,2 εκατομμύρια θάνατοι ετησίως να αποδίδονται στη σωματική αδράνεια.

Το πρόβλημα αποκτά διαστάσεις αν αναλογιστεί κανείς ότι η καθιστική εργασία έχει αυξηθεί κατά 83% από τη δεκαετία του 1950. Στο εξωτερικό κάνουν λόγο για τη νέα μάστιγα της εποχής, τη «sitting disease». Ο όρος στα ελληνικά έχει αποδοθεί ως «ασθένεια του καναπέ». Η απόδοση όμως, δεν είναι απολύτως ακριβής, καθώς η καθιστική ζωή δεν αφορά μόνο το χρόνο που περνάμε στο σπίτι, βλέποντας τηλεόραση. Το πρόβλημα είναι επίσης συνυφασμένο με τον τρόπο που μετακινούμαστε και τον τρόπο που εργαζόμαστε, καθώς βρισκόμαστε πολλές ώρες της ημέρας ακινητοποιημένοι πίσω από την οθόνη του

ηλεκτρονικού υπολογιστή ή πίσω από το τιμόνι του αυτοκινήτου.

Σύμφωνα με έκθεση που έγινε στις ΗΠΑ από το National Health and Nutrition Examination Surveys, το 50%-70% των ανθρώπων περνούν καθιστοί περισσότερες από 6 ώρες την ημέρα. Η έρευνα καταλήγει ότι εάν οι Αμερικανοί πολίτες μειώσουν τις ώρες που είναι καθιστοί κατά 50%, τότε το προσδόκιμο ζωής τους θα αυξηθεί κατά 2 χρόνια.

Καμπανάκι κινδύνου κρούει και η έρευνα που έγινε από το College of Wisconsin το 2012 στην οποία συμμετείχαν περίπου 800.000 άνθρωποι από διάφορες χώρες. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι όσοι περνούν πολλές ώρες καθισμένοι έχουν 125% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν διαβήτη και 147% περισσότερες πιθανότητες «καρδιαγγειακών συμβάντων».

Το πιο κρίσιμο σε αυτή έρευνα, ωστόσο, είναι πως καταλήγει ότι η παροδική άσκηση δεν εξαλείφει τους κινδύνους της καθιστικής ζωής, όπως θα φανταζόταν κανείς. Συγκεκριμένα, η έκθεση καταλήγει πως η βελτίωση που καταγράφεται τις ώρες που ενδεχομένως να περνά κανείς στο γυμναστήριο, εκμηδενίζεται εάν βρίσκεται πολλές ώρες καθισμένος στην καρέκλα του γραφείου του.



Οι ειδικοί αντιπροτείνουν έναν πιο ενεργητικό και δραστήριο τρόπο ζωής με τακτική άθληση, κινητικά διαλείμματα στην εργασία και αλλαγές στον τρόπο μετακίνησης. Τονίζουν ότι έτσι:

- | Βελτιώνεται σημαντικά η φυσική κατάσταση και η ποιότητα ζωής.
- | Μειώνεται ο κίνδυνος καρδιοπάθειας, υπέρτασης, σακχαρώδους διαβήτη.
- | Αντιμετωπίζεται το άγχος και η κατάθλιψη.
- | Δημιουργείται σωματική και ψυχική ευεξία.
- | Ενισχύεται η αυτοπεποίθηση.

Η ενασχόληση με την άθληση και την κινητική αναψυχή δημιουργεί μία ασπίδα προστασίας για τη σωματική και την ψυχική υγεία από επιβαρυντικούς παράγοντες του περιβάλλοντος. Η πρόκληση είναι μεγαλύτερη για τους πολίτες που ζουν και εργάζονται στα μεγάλα αστικά κέντρα, οι οποίοι έχουν ένα διαφορετικό τρόπο ζωής από εκείνους που ζουν και εργάζονται σε μικρές πόλεις και δήμους. Ο χρόνος τους είναι πιο πιεσμένος λόγω μετακινήσεων, δεν έχουν συχνή επαφή με το φυσικό περιβάλλον και οι κοινωνικές τους σχέσεις με το οικογενειακό, το φιλικό και το εργασιακό τους περιβάλλον είναι μειωμένες.

Σε αυτές ακριβώς τις ανάγκες απευθύνεται ο Οδηγός Κινητικών Διαλειμμάτων και Δημιουργίας Αθλητικών Κινητικών Ομάδων. Παρουσιάζει τις βασικές αρχές για ένα νέο μοντέλο εργασίας και δίνει χρήσιμα εργαλεία για την αντιμετώπιση των κινδύνων που δημιουργεί η καθιστική ζωή.

Με βασικό σύνθημα «Αλλάζω τον τρόπο που Εργάζομαι, Αλλάζω τον τρόπο που Ζω», ο συγκεκριμένος Οδηγός θέλει να γίνει καθημερινό εργαλείο υγείας για τους εργαζόμενους.

ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Σε παγκόσμιο επίπεδο υπάρχει μαζική κινητοποίηση για την αλλαγή του τρόπου ζωής προς ένα πιο δραστήριο, αθλητικό και υγιές μοντέλο. Ο μαζικός αθλητικός και το δρομικό κίνημα λαμβάνουν πρωτόγνωρες διαστάσεις ακόμη και στην Ελλάδα.

Η μόδα του τζόγκινγκ, που ξεκίνησε τη δεκαετία του 1980 από τους Προέδρους και τους σούπερ σταρ του Χόλυγουντ των Η.Π.Α., σύντομα εξαπλώθηκε με γεωμετρική πρόοδο σε ολόκληρο τον κόσμο. Είναι εντυπωσιακό ότι ενώ το 2005 οι δρομείς μαραθωνίων ανέρχονταν σε κάτι λιγότερο από 700.000, το 2011 αυξήθηκαν σε 1.600.000.

Το δρομικό κίνημα επεκτείνεται ραγδαία και στην Ελλάδα. Ενώ το 2006 είχαν πραγματοποιηθεί συνολικά 63 αγώνες τρεξίματος, το 2012 ο αριθμός τους αυξήθηκε στους 204. Στον τελευταίο Ημιμαραθώνιο της Αθήνας έτρεξαν περισσότερα από 12.000 άτομα. Άνθρωποι που δεν ενδιαφέρονται για τη νίκη, αλλά για τη συμμετοχή και τη φυσική τους κατάσταση.

Αυτήν ακριβώς τη φυσική κατάσταση που, πλέον, αναγνωρίζεται διεθνώς ότι πρέπει να διαφυλάττουμε και στο χώρο εργασίας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, από το 1986 αναφέρεται στην προαγωγή της υγείας στο χώρο εργασίας. Το 2005, με τη Διακήρυξη της Οττάβας, προσδιορίζει ότι ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα όλων των ανθρώπων είναι η προσπάθεια για την κατάκτηση ενός όσο το δυνατόν υψηλότερου επιπέδου υγείας.

Σε πάρα πολλά κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης ο Εργασιακός – Εταιρικός Αθλητισμός (επικρατέστερος διεθνής όρος) έχει ρίζες που πηγαίνουν πίσω περισσότερο από 100 χρόνια. Οι φορείς του δημοσίου, αλλά και του ιδιωτικού τομέα αναζητούν συνεχώς τρόπους βελτίωσης των συνθηκών για άθληση και αναψυχή που παρέχονται στους εργαζόμενους μέσω οργανωμένων δομών. Συνιστούν, δε, κινητικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας σε συνδυασμό με συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες που εμπεριέχουν αθλητική-κινητική αναψυχή.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥ-ΚΙΝΗΣΙΣ

Η Περιφέρεια Αττικής σε συνεργασία με τις διοικήσεις των Δήμων που υπάγονται σε αυτή, στο πλαίσιο της κοινωνικής τους ευθύνης απέναντι στους εργαζόμενους, υλοποιεί ένα πιλοτικό πρόγραμμα με τίτλο «Ευ-Κίνησης, Ενίσχυση της προαγωγής υγείας στο εργασιακό περιβάλλον μέσω αθλητικής – κινητικής – αναψυχής (ΑΚΑ)».

Στόχος, είναι η βελτίωση της ποιότητας της ζωής των πολιτών, η προαγωγή ενός νέου, δραστήριου τρόπου ζωής με πρακτικές διαβίου άθλησης και η ενίσχυση του μαζικού αθλητισμού.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πλήθος δράσεων για την προαγωγή της υγείας στον εργασιακό χώρο και όχι μόνο. Επιστημονική Ημερίδα, Φεστιβάλ Άθλησης και Αναψυχής και Ανοιχτές Ημέρες Άθλησης σε 4 δήμους της Περιφέρειας είναι μερικές από τις δράσεις που στοχεύουν στην κινητοποίηση των πολιτών προς ένα νέο μοντέλο ζωής.



Ο ενεργός τρόπος ζωής πρέπει να χαρακτηρίζει την καθημερινότητά μας και να μας καλεί να συμμετέχουμε συνειδητά και υποσυνείδητα σε φυσικές και κινητικές δραστηριότητες, χωρίς να μας δημιουργεί άγχος και δυσαρέσκεια μέσω του «πρέπει».

Μεγάλη βαρύτητα δόθηκε στην εκπαίδευση των εργαζομένων που ασκούν καθιστικό επάγγελμα σε αθλητικά κινητικά διαλείμματα. Η εκπαίδευση αυτή ξεκίνησε πιλοτικά από τους εργαζόμενους στις υπηρεσίες της Περιφέρειας Αττικής και σε ΟΤΑ Α' βαθμού (8 Περιφερειακές Ενότητες και 66 Δήμοι) καθώς και τους εργαζόμενους σε δύο μεγάλους δημόσιους οργανισμούς και ΔΕΚΟ που εδρεύουν στην Αττική. Οι εργαζόμενοι εκπαιδεύθηκαν από ειδικούς γυμναστές και εφοδιάστηκαν με τον κατάλληλο εξοπλισμό (μπάλες πιλάτες, στρώματα και ράβδοι εκγύμνασης) ο οποίος παραμένει στο χώρο τους.

ΟΔΗΓΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Στόχος αυτού του Οδηγού είναι να δώσει στους εργαζόμενους τα απαραίτητα εργαλεία τόσο για να κάνουν μόνοι τους κινητικά και αθλητικά διαλείμματα κατά την ώρα εργασίας όσο και για να οργανωθούν, δημιουργώντας «κύτταρα» αθλητικής και κινητικής αναψυχής στον εργασιακό χώρο. Παρουσιάζονται οι βασικές αρχές για έναν κινητικά ενεργό τρόπο ζωής, ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε ακόμη και στο γραφείο, τα βασικά χαρακτηριστικά του πλαισίου δράσης των Αθλητικών και Κινητικών Ομάδων καθώς και χρήσιμες απαντήσεις και συμβουλές σε ζητήματα και ερωτήματα σχετικά με θέματα οργάνωσης, συμμετοχής και λειτουργίας των Αθλητικών και Κινητικών Ομάδων.

Με τον όρο κινητικό διάλειμμα κατά τη διάρκεια της εργασίας αντιλαμβανόμαστε ότι διακόπτουμε μια ενασχόληση που προσφέρει ένα βαθμό «υπό-κινητικότητας» και δημιουργούμε συνθήκες που βάζουν τον οργανισμό μας σε κινητική λειτουργία.



πλάγια διάταση αυχένα



Σε καθιστή θέση πιάνουμε με το δεξί χέρι την καρέκλα από κάτω. Γυρνάμε το κεφάλι προς τα αριστερά μέχρι να νιώσουμε ευχάριστα διάταση στη δεξιά πλευρά του αυχένα.

Επαναλαμβάνουμε από την άλλη πλευρά. Επαναφέρουμε το κεφάλι μας αργά στην αρχική του θέση.

Είμαστε προσεκτικοί και αποφεύγουμε τις περιστροφικές κινήσεις.

άσκηση για το κυκλοφορικό

Τεντώνουμε το ένα πόδι μπροστά με την φτέρνα να ακουμπά στο πάτωμα. Κάνουμε διάταση τεντώνοντας τα δάχτυλα του ποδιού προς την κνήμη.

Παραμένουμε καθισμένοι και γέρνουμε το σώμα μας ελαφρώς μπροστά, ώστε να νιώσουμε μια διάταση στη γάμπα μας και στο πίσω μέρος του μηρού (δικέφαλο μυ)



διάταση της πλάτης



Καθόμαστε στην αρχική θέση και τεντώνουμε τα χέρια μας προς τα μπρος. Κατά την εκπνοή τεντώνουμε την σπονδυλική μας στήλη έτσι ώστε η πλάτη μας σχηματίζει μία καμπύλη και τα χέρια να πιέζουν προς τα εμπρός.

Κατά την εισπνοή επανερχόμαστε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε 3 - 5 φορές.



διάταση μυών στους ώμους



Από την αρχική θέση περιπλέκουμε τα δάκτυλά μας. Τεντώνουμε τους βραχίονες μπροστά από τα χέρια μας όσο είναι δυνατόν ώστε οι παλάμες να «κοιτούν» προς τα έξω.

Κρατάμε τη θέση διάτασης 10 - 15 δευτερόλεπτα, αναπνέουμε αργά και επαναφέρουμε τα χέρια μας αργά στην αρχική θέση.

διάταση μυών στα χέρια

Τεντώνουμε το δεξί μας χέρι μπροστά από το σώμα μας έτσι ώστε ο αντίχειρας να είναι προς τα έξω και η παλάμη προς τα πάνω. Αγκαλιάζουμε με το αριστερό χέρι τα δάκτυλα του δεξιού χεριού και τραβάμε προς την κατεύθυνση του σώματος.

Κρατάμε την στάση διάτασης 10-15 δευτερόλεπτα, αφήνουμε σιγά - σιγά τα χέρια μας κάτω και εναλλάσσουμε την στάση με το άλλο μας χέρι.



άσκηση για τα μάτια



Τρίβουμε τα χέρια μεταξύ τους μέχρι να ζεσταθούν και τα τοποθετούμε μπροστά από τα μάτια μας, χωρίς να τα ακουμπάμε. Κλείνουμε τα μάτια μας για μερικά δευτερόλεπτα παίρνοντας ταυτόχρονα βαθιές αναπνοές.

Σηκωνόμαστε όρθιοι, τεντώνουμε το σώμα μας και εστιάζουμε το βλέμμα μας κάπου μακριά ή έξω από το παράθυρο εάν υπάρχει η δυνατότητα.

ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Το κινητικό διάλειμμα είναι μια διαδικασία που καλλιεργείται σιγά-σιγά μέχρι να γίνει συνήθεια και βίωμα. Μέχρι να αποκτήσουμε την ικανότητα όπου, "όταν θα ακούμε τα καμπανάκια των ενοχλήσεων που κρούει το σώμα μας" και να δημιουργούμε μόνοι μας τις αντίστοιχες κινητικές ασκήσεις, θα πρέπει συνειδητά να βρίσκουμε τον τρόπο να υπενθυμίζουμε τον εαυτό μας να συμμετέχει για ένα εύλογο χρονικό διάστημα.

Το κινητικό διάλειμμα είναι ένα κατάλληλο εργαλείο για εργαζόμενους σε καθιστική θέση όπως υπαλλήλους γραφείου, επιστήμονες κ.α., για τους οποίους ενδείκνυνται μικρά κινητικά διαλείμματα ανάμεσα σε καθιστική και όρθια στάση ή διαμέσου συγκεκριμένων δυναμικών ασκήσεων μικρής διάρκειας για βελτίωση της χαλάρωσης και της ικανότητας της συγκέντρωσης.



Μέσω της μικρής διάρκειας και μη δαπανηρής κατάστασης τα κινητικά διαλείμματα αποτελούν από άποψη υγείων συνηθειών και βελτίωσης της αποδοτικότητας, τα κατάλληλα μέσα. Εργαζόμενοι με κύρια καθιστική ασχολία αφιερώνουν 80-90% του εργασιακού χρόνου σε καθιστική θέση. Αυτό δημιουργεί σημαντικές επιβαρύνσεις στον κινητικό μηχανισμό όπως:

- | Ενοχλήσεις στον αυχένα
- | Ενοχλήσεις στη ράχη
- | Συμπίεζει και κρατά διπλωμένη την κοιλιακή περιοχή
- | Οι μηροί παραμένουν αδρανοποιημένοι και μαγκωμένοι

Το κινητικό διάλειμμα δεν μπορεί και δεν πρέπει να αντικαταστήσει τις φυσικές δραστηριότητες και την συμμετοχή μας σε αθλητικά και κινητικά προγράμματα. Η ιδιότητα του είναι:

- | Να βελτιώνει το κινητικό μηχανισμό κατά τη διάρκεια της εργασίας με στόχο τη διατήρηση της εργασιακής ικανότητας.
- | Να συνοδεύεται εκτός εργασίας με συμμετοχή σε αθλητική και κινητική αναψυχή.
- | Να λειτουργεί ως το πρώτο σκαλοπάτι στον προσανατολισμό για έναν ενεργό κινητικό τρόπο ζωής.

Από την πλευρά της εργοδοσίας το ενδιαφέρον από τη δράση του κινητικού διαλείμματος κινείται μεταξύ:

- | της μείωσης των απουσιών λόγω ασθένειας και αύξηση της αποδοτικότητας
- | της βελτίωσης του εργασιακού κλίματος και της εικόνας του οργανισμού
- | της βελτίωσης των κοινωνικοοικονομικών μεγεθών και της ανταποδοτικότητά τους, η οποία ενδιαφέρει όλους τους εμπλεκόμενους στον εργασιακό βίο



10 «ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ»

- 1 Αφήνω το αυτοκίνητο λίγο πιο μακριά από την εργασία μου και περπατώ.
- 2 Για μετακινήσεις μικρών αποστάσεων προτιμώ το περπάτημα. Προτιμώ το ποδήλατο για τις μεσαίες αποστάσεις.
- 3 Χρησιμοποιώ μέσα μαζικής μεταφοράς, συνδυαστικά με περπάτημα.
- 4 Σηκώνομαι από το γραφείο και κινούμαι όσο πιο συχνά μπορώ.
- 5 Εντάσσω μικρό κινητικό διάλειμμα στην καθημερινή μου εργασία.
- 6 Τρώω με αργό ρυθμό και πάντα σε καθιστή θέση.
- 7 Το καθημερινό μου μενού έχει ποικιλία με έμφαση στη μεσογειακή διατροφή.
- 8 Δημιουργώ ωφέλιμο χρόνο για πνευματική και ψυχική ισορροπία.
- 9 Συμμετέχω σε εθελοντικές δράσεις που προσφέρουν ικανοποίηση και φυσική δραστηριότητα (π.χ. δεντροφυτεύσεις, καθαρισμούς παραλιών).
- 10 Ενσωματώνω την άσκηση στην καθημερινότητά μου.



Αλλάζουμε στάση εργασίας αλλάζουμε στάση ζωής Συμμετέχουμε στις δράσεις της Περιφέρειας Αττικής

Η Περιφέρεια Αττικής κάνει το πρώτο βήμα.

Ενεργοποιείται δυναμικά με το πρόγραμμα ΕΥ-ΚΙΝΗΣΙΣ, στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Αττική», που περιλαμβάνει πλήθος δράσεων για την προαγωγή της υγείας στον εργασιακό χώρο.

Στόχοι

- Βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών
- Προαγωγή ενός νέου, πιο δραστήριου τρόπου ζωής, με υιοθέτηση πρακτικών δια βίου άθλησης
- Ενίσχυση μαζικού αθλητισμού με την ανάπτυξη, τη δικτύωση και την αξιοποίηση όλων των αθλητικών χώρων και υποδομών της Περιφέρειας Αττικής

Δράσεις

- Δημιουργία Αθλητικού «Χάρτη» με καταγραφή όλων των χώρων και προγραμμάτων άθλησης στην Περιφέρεια που προσφέρονται στους πολίτες
- Εκπαίδευση εργαζομένων σε αθλητικά - κινητικά διαλείμματα, σε όλους τους Δήμους της Περιφέρειας Αττικής
- Επιστημονική Ημερίδα για την Προαγωγή της Υγείας στον Εργασιακό Χώρο
- Ανοιχτή Ημέρα Άθλησης σε 4 Δήμους με τρέξιμο, βάδισμα, ποδηλασία
- Τριήμερο Φεστιβάλ Άθλησης και Αναψυχής με αγώνες και τουρνουά σε 11 αθλήματα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΝ ΩΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Όταν βρισκόμαστε στη θέση γραφείου, από το πρώτο λεπτό που αρχίζουμε τις προγραμματισμένες εργασίες ξεκινά και η διαχείριση της κινητικής μας συμπεριφοράς στον εργασιακό χώρο η οποία περιλαμβάνει την εργασία απαραίτητα σε καθιστή θέση και άλλες ενέργειες που μπορούν να αποφεύγουν αυτή την στάση όπως:

- | να σηκωνόμαστε μερικές φορές όταν μιλάμε στο τηλέφωνο
- | να τοποθετήσουμε το καλάθι για τα χαρτιά μακριά από το γραφείο
- | να χρησιμοποιούμε σκάλες αντί ανελκυστήρες για εσωτερικές εργασίες
- | να μετακινούμαστε σε έναν συνάδελφο αντί να τον καλούμε
- | να διαβάζουμε κάποια έντυπη αλληλογραφία όρθιοι
- | να δημιουργούμε μια δυναμική στο χρόνο εργασίας ώστε να έχουμε τη δυνατότητα να αφιερώνουμε χρόνο για κινητικά διαλείμματα

Εάν εναλλάσσουμε το ποσοστό που καθόμαστε με αυτό που μπορούμε να είμαστε όρθιοι και να κινούμαστε προσφέρουμε στον οργανισμό μας θετικές ενέργειες όπως:

- α. τη βελτίωση της κάρδιο-αναπνευστικής και κάρδιο-αγγειακής λειτουργίας
- β. την ενίσχυση του μυο-σκελετικού συστήματος και ιδιαίτερα των ποδιών και της ράχης καθώς και
- γ. την προαγωγή λειτουργιών του εγκεφάλου.

Στο χώρο εργασίας έχουμε τη δυνατότητα να καλέσουμε το γιατρό εργασίας και να μας δώσει εργονομικές οδηγίες για τη σωστή καθιστική μας θέση ώστε να συνδυαστούν με οδηγίες κινητικών ασκήσεων που προσφέρουν οι επαγγελματίες της άσκησης.

Η ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Παρακάτω αναφέρουμε κάποιες κύριες συμβουλές για τη σωστή στάση στο χώρο του γραφείου μας:

- | Το σώμα μας στέκεται περίπου κάθετα σε σχέση με τους μηρούς.
- | Τα γόνατα σχηματίζουν γωνία 90° - 100° με ελεύθερο διάστημα μέχρι την καρέκλα.
- | Τα πόδια ακουμπούν επίπεδα στο πάτωμα ή το υποπόδιο.
- | Η πίσω υποστήριξη της καρέκλας να στηρίζει τη λεκάνη σας και να υπάρχει μια υποστήριξη για την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (μαξιλαράκι).
- | Το ύψος του γραφείου πρέπει να σας επιτρέπει να έχει τους αγκώνες σας λυγισμένους στις 90° μοίρες.
- | Το πάνω μέρος της οθόνης να βρίσκεται στο ύψος των ματιών και η απόσταση της οθόνης 60-70 εκατοστά αναλόγως το μέγεθος της οθόνης.

Ωστόσο, η σωστή στάση σώματος, η οποία προτείνεται από εμάς και κυρίως με λεπτομερέστατη μορφή από επιστήμες εργονομίας και ιατρούς της εργασίας, δεν αρκεί για να αποφευχθούν ενοχλήσεις που προκαλούνται από το συνεχές κάθισμα και τη μονομερή επιβάρυνση σε μεσοσπονδύλιους δίσκους και διαφόρων μυϊκών ομάδων.

Για το λόγο αυτό προτείνεται:

- | Να μετακινούμε την λεκάνη μας στο κάθισμα
- | Να αλλάζουμε θέση και να σηκωνόμαστε συχνά
- | Να λαμβάνουμε που και που ανακουφιστικές στάσεις
- | Να κάνουμε ασκήσεις



Η ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑΤΟΣ

Όταν κάνουμε ασκήσεις ή οργανώνουμε ένα κινητικό διάλειμμα στην περιοχή του γραφείου και της καθιστικής θέσης θα πρέπει κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και για όσες ασκήσεις πραγματοποιούνται σε καρέκλα να καθόμαστε σε συγκεκριμένη καθιστική θέση (βλ. εικόνα) ως εξής:

- | Καθόμαστε μπροστά στο 1/3 του καθίσματος.
- | Τα πόδια μας ελαφρώς ανοικτά και τα γόνατα στο ύψος της λεκάνης.
- | Οι πατούσες μας να έχουν εξ ολοκλήρου επαφή με το πάτωμα και οι μύτες των ποδιών και γονάτων να κλείνουν ελαφρώς προς τα έξω.
- | Οι μηροί με τις κνήμες να σχηματίζουν σχεδόν κάθετη γωνία στις ενώσεις των γονάτων. Μέσα από αυτή τη στάση ορθώνουμε το σώμα.
- | Κοιτάζουμε μπροστά και αφήνουμε τους ώμους και τους βραχίονες να κρέμονται χαλαρά.
- | Εάν έχουμε βρει τη σωστή θέση νιώθουμε τα λαγόνια οστά στην περιοχή των γλουτών να κινούνται (κυλούν) πάνω στη θέση
- | Από αυτή την όρθια, τεντωμένη και σωστή καθιστική θέση ισορροπούμε τη λεκάνη με μικρές κινήσεις των λαγόνιων οστών στην περιοχή των γλουτών.

Η ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ



www.eykinisis.gr



ΥΓΕΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ (συμμετοχή – παρακίνηση – δράση)

Η απόφαση για συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα υγείας, αθλητικής και κινητικής αναψυχής που δημιουργείται από εργαζόμενους, ή από την πρωτοβουλία της διοίκησης και της εργοδοσίας περνάει από κάποια στάδια ανάπτυξης και δημιουργεί αμφίδρομο αφέλη κατά το μακρύ εργασιακό βίο.

Έχοντας ως γνώμονα ότι η υγεία είναι το υπέρτατο αγαθό, η συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες κινητικής αναψυχής καλλιεργεί ένα αίσθημα ικανότητας και βελτιώνει την υγεία. Σε αυτήν την προσπάθεια πρώτος σύμμαχος είναι ο εαυτός μας και στη συνέχεια το φιλικό, οικογενειακό και στη προκειμένη περίπτωση το εργασιακό περιβάλλον. Η αρχαία ελληνική ρήση νους υγιής εν σώματι υγιή παραμένει διαχρονική και λειτουργεί ως βάση για τις τωρινές και μελλοντικές επιστημονικές και ερευνητικές αναζητήσεις. Διεθνείς επιστημονικές εμπειριστατωμένες μελέτες έχουν δείξει ότι ή άσκηση και η φυσική δραστηριότητα στο εργασιακό περιβάλλον είναι άμεσα συνδεδεμένες μεταξύ:

1. βελτιώνουν τις βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού, όπως είναι οι κάρδιο-αναπνευστικές, οι κάρδιο-αγγειακές και μυο-σκελετικές,
2. δυναμώνουν το αίσθημα ικανοποίησης, αυτοπεποίθησης, αυτοελέγχου, κλπ., και
3. λειτουργούν ως συνεργατικός παράγων αντιμετώπισης πολύπλοκων περιπτώσεων ψυχικών διαταραχών, αποκαταστάσεων και χρόνιων παθήσεων.

Η διαβίωση άσκηση ως φιλοσοφία ζωής δεν κατακτιέται από τη μία στιγμή στην άλλη, όμως η θέληση, η απόφαση, η προσπάθεια, και η διάθεση είναι τα εφόδια για το πρώτο ουσιαστικό βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση. Η διατήρηση και η διάρκεια της επιθυμίας, επαφής και ενασχόλησης με την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα επαφίεται στον εαυτό μας και στην εμπιστοσύνη που δείχνουμε στον πρωταρχικό βηματισμό μας.

Αν αναλογιστούμε τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, θα θυμηθούμε αρκετές ωραίες στιγμές που είχαν ως θέμα τη φυσική δραστηριότητα, την άθληση, το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους και τις εξορμήσεις σε βουνά και θάλασσες. Με το πέρασμα της παιδικής, εφηβικής και νεανικής φάσης των ανησυχιών και αναζητήσεων για εκπαίδευση, εργασία και δημιουργία κοινωνικού, φιλικού και οικογενειακού περιβάλλοντος, έρχεται η ενήλικη φάση με την εργασία στον πυρήνα της καθημερινότητας. Η άσκηση και η άθληση στις πρώτες φάσεις παίζουν ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και παροτρύνονται κυρίως από το σχολικό περιβάλλον. Σιγά-σιγά όμως, το πρώτο βίωμα αρχίζει να εξασθενεί, αδυνατώντας να προσφέρει αντίστοιχη κινητοποίηση και ενθουσιασμό κατά την ενήλικη περίοδο της ζωής.

Η εργασιακή ζωή έχει μεγάλη διάρκεια και η υγεία είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη διατήρηση της εργασιακής ικανότητας. Βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την αποδοτικότητα είναι η σωματική και ψυχική κατάσταση.

Οι διεθνείς μελέτες δείχνουν βελτίωση της εργασιακής ικανότητας σε άτομα που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, ζουν γενικά έναν πιο ενεργό τρόπο ζωής και έχουν εργοδοτικές παροτρύνσεις - κίνητρα, ενώ φαίνεται να

μειώνεται με πιο αργό ρυθμό η καμπή που παρουσιάζεται στην εργασιακή απόδοση από την ηλικία των 45+.

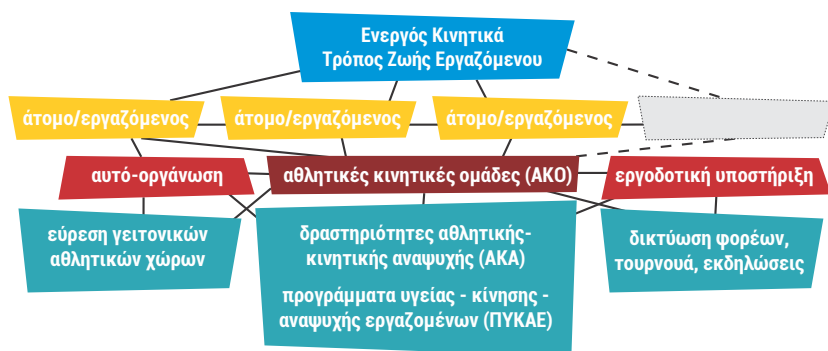
Στο παρακάτω σχήμα αποτυπώνεται η πορεία μίας νέας απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής και κινητικής αναψυχής για την προαγωγή της υγείας. Η διαδικασία της απόφασης αφορά όλους και συμβάλλει αποφασιστικά στην καλλιέργεια της δια βίου άσκησης.



ΕΝΕΡΓΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ

Στο παρακάτω σχήμα αποτυπώνεται η συμμετοχή και η δράση ενός ατόμου και κατά επέκταση ενός εργαζόμενου μέσω της αυτό-οργάνωσής του, αλλά κυρίως μέσα από τη δημιουργία Αθλητικών Κινητικών Ομάδων, όπου μπορεί να υποστηριχθεί από την εργοδοσία ή τον οργανισμό και να πετύχει καλύτερες συμφωνίες στην εύρεση αθλητικών χώρων.

Επίσης, μέσα από ένα αναπτυσσόμενο δίκτυο των φορέων που καλλιεργούν παρόμοιες δράσεις θα έχει τη δυνατότητα ένας εργαζόμενος να συμμετέχει σε τοπικές, εθνικές ακόμα και ευρωπαϊκές και παγκόσμιες αθλητικές συναντήσεις, και να δημιουργήσει πολύπλευρες εκδηλώσεις ενισχύοντας την κοινωνικοποίησή του.



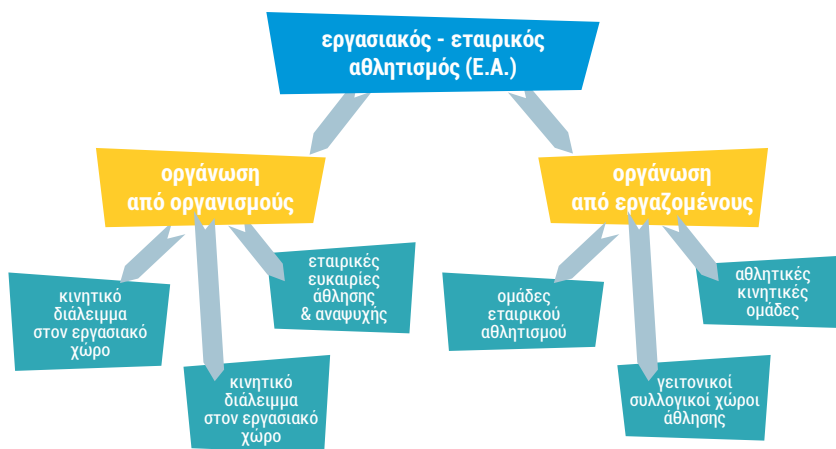
συμμετοχή & δράση εργαζομένων μέσω αθλητικών κινητικών ομάδων (ΑΚΟ). Οκκας ΣΤ. (2013)

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες τέτοιες δραστηριότητες είτε ατομικά, είτε μέσα από τις Αθλητικές Κινητικές Ομάδες χρειάζεται να έχει μία συνέχεια, ώστε να αποτελέσει μέρος του ενεργού τρόπου ζωής, ο οποίος εμπερικλείει μεν δραστηριότητες που οδηγούν σε πνευματική και ψυχική ισορροπία, όμως αυτές δεν εξασφαλίζουν την απαιτούμενη φυσική και κινητική δραστηριότητα, με αποτέλεσμα την απώλεια της σωματικής ισορροπίας.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ (Α.Κ.Ο.) ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ - ΠΛΑΙΣΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

Οι Α.Κ.Ο. δεν είναι κάτι το διαφορετικό από αυτό που δημιουργούσαμε από παιδιά, όταν διοργανώναμε μίνι τουρνουά σε γειτονιές βάζοντας κάποιους κανόνες, οι οποίοι τηρούνταν μέχρι να αλλάξουν μετά από συνεννόηση. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, αλλά και μετά από αυτές, δημιουργούνταν συναισθήματα χαράς και ικανοποίησης - πολλές φορές μέσα από έναν υγιή ανταγωνισμό - που συνόδευαν για αρκετό καιρό την ψυχική διάθεση και παρότρυναν να υπάρξει επανάληψη την δραστηριότητας γιατί το σώμα έδινε το δικό του μήνυμα.

Το παρακάτω σχήμα δείχνει το πλαίσιο στο οποίο ενσωματώνονται οι Α.Κ.Ο. του εργασιακού - εταιρικού αθλητισμού (Ε.Α.) και πως ο Ε.Α. μπορεί να οργανωθεί τόσο από τους οργανισμούς, όσο και από τους εργαζόμενους.



Όκκας, Στ. (2011) Προσαρμοσμένο. Η μορφή του Ε.Α. κατά τον Luh (1998). Betriebsport zwischen Arbeitgeberinteressen und Arbeitnehmerbedürfnissen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Ο εργασιακός - εταιρικός αθλητισμός είναι ένας θεσμός που ως βάση της δομής του έχει την εθελοντική συμμετοχή των ανθρώπων και κατ' επέκταση των εργαζομένων, που οργανώνουν, συμμετέχουν και ακολουθούν έναν ενεργό κινητικό τρόπο ζωής μέσω Α.Κ.Α. Επίσης, σε συνεργασία με φορείς, αλλά και την εργοδοσία, διοργανώνουν Π.Υ.Κ.Α.Ε., ενισχύοντας έτσι την προαγωγή της υγείας στον εργασιακό χώρο και όχι μόνο, καθώς πολλά από τα προγράμματα αναπτύσσονται και εκτός εργασιακού χώρου.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο οργανωμένος εργασιακός - εταιρικός αθλητισμός:

- | Προάγει την επικοινωνία στους χώρους εργασίας.
- | Επιμορφώνει και εκπαιδεύει μέσω άτυπων δικτύων.
- | Αναπτύσσει θετικά τη δυναμική ομάδας.
- | Ανταλλάσσει απόψεις για εργασιακά θέματα και ιεραρχίες μέσα από προσαρμοσμένες δράσεις.
- | Βελτιώνει το εργασιακό κλίμα.
- | Συμβάλλει στην αύξηση της ευεξίας, της φιλίας και των κινήτρων στον εργασιακό χώρο.
- | Ενισχύει ένα συνειδητά υγιή τρόπο ζωής και εργασίας των εργαζομένων.
- | Διατηρεί και προάγει την εργασιακή ικανότητα.
- | Βελτιώνει την εικόνα του οργανισμού μέσω νέων δράσεων προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο (Π.Υ.Ε.Χ.).
- | Λειτουργεί συνεργατικά με τη νέου τύπου διαχείριση υγείας στον εργασιακό χώρο (Δ.Υ.Ε.Χ.).

Οι Α.Κ.Ο. εργαζομένων μπορούν να συμμετέχουν σε τοπικά, κλαδικά, εθνικά, ή και σε διεθνή αθλητικά τουρνουά. Επίσης, έχουν την επιλογή να κινούνται εκτός οργανωμένου εργασιακού αθλητισμού δημιουργώντας αυτόνομες δράσεις. Πολλοί εργαζόμενοι συμμετέχουν στις Α.Κ.Ο. για να μοιραστούν το ενδιαφέρον τους για όμοιες μορφές άθλησης και κινητικής αναψυχής, χωρίς απαραίτητα ανταγωνιστικό χαρακτήρα.

Διοικητικά οι Α.Κ.Ο. στηρίζονται κυρίως στον εθελοντισμό των εργαζομένων που ταυτόχρονα είναι ενεργά μέλη τους. Αυτά τα μέλη παίζουν σημαντικό ρόλο στην παρακίνηση μη δραστήριων «κινητικά» συναδέλφων. Η υποστήριξη της διεύθυνσης ανθρώπινου δυναμικού και τμημάτων προσωπικού σε διοικητικά θέματα φέρνει πολλές φορές καλύτερα αποτελέσματα όταν η έννοια της συνεργασίας βρίσκει τις κατάλληλες εφαρμογές.

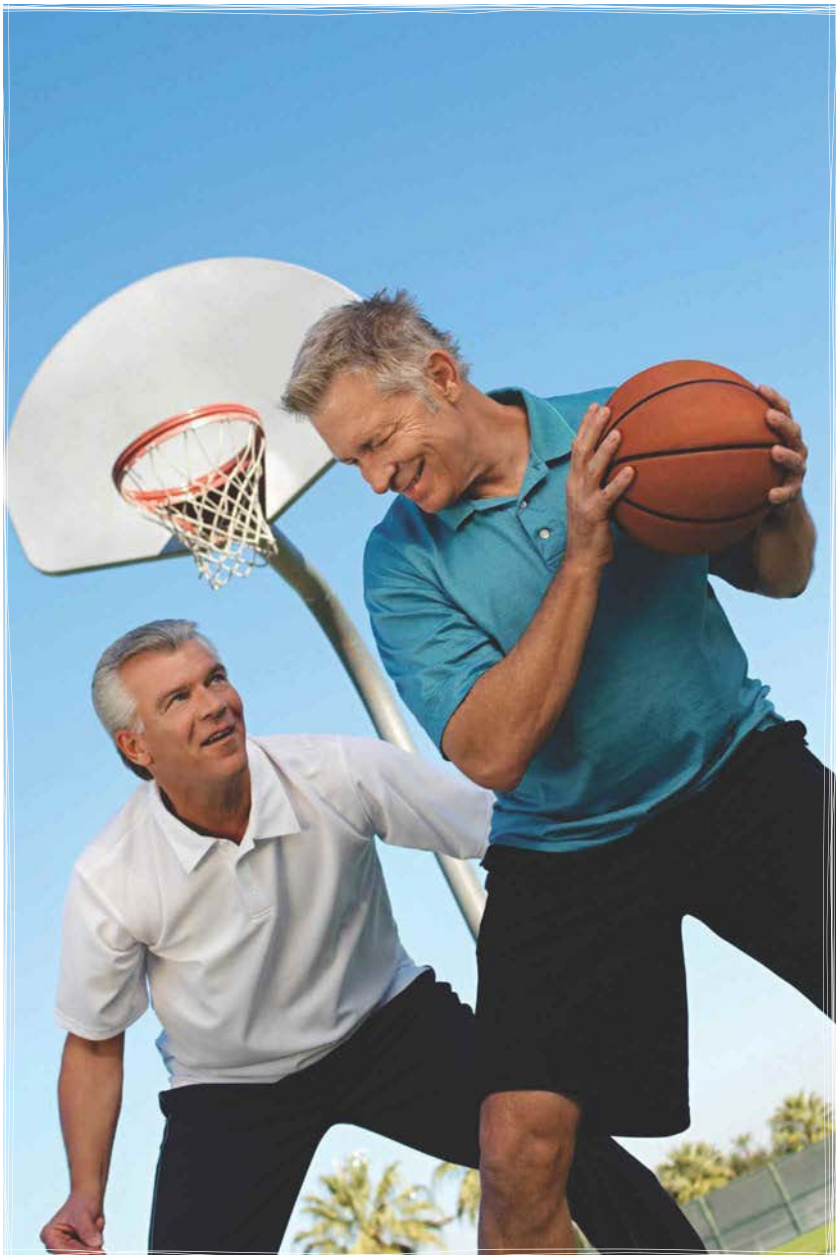
Η Α.Κ.Ο εργαζομένων μπορεί να υφίσταται ως μία ομάδα για όλες τις δραστηριότητες, αλλά έχει τη δυνατότητα να συγκροτήσει ομάδες χωριστά για κάθε άθλημα/δραστηριότητα (π.χ., ομάδα καλαθοσφαίρισης, ομάδα πεζοπορίας, κλπ) με αντίστοιχους υπεύθυνους επικοινωνίας. Σε περίπτωση που η Α.Κ.Ο. είναι μέλος φορέων που οργανώνουν και αναπτύσσουν δράσεις εργασιακού - εταιρικού αθλητισμού και προγράμματα προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο, τότε εκπροσωπείται από ένα ή δύο μέλη.

Για να συσταθεί μια Α.Κ.Ο. ενδεικτικά μπορούν να γίνουν τα ακόλουθα:

- Ελάτε σε επαφή τους συναδέλφους και συζητήστε για το ενδιαφέρον σας για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής - κινητικής αναψυχής.

- | Δημιουργήστε το δικό σας χώρο στην ιστοσελίδα του οργανισμού σας και ανακοινώστε τις δράσεις (π.χ., ώρες άσκησης).
- | Ορίστε έναν αρμόδιο επικοινωνίας.
- | Ελάτε σε επαφή με έναν φορέα διαχείρισης αθλητικών εγκαταστάσεων (περιφέρεια, δήμο, σχολείο, ιδιώτη) εάν χρειάζεστε υποστήριξη για την εύρεση κατάλληλου αθλητικού χώρου.
- | Αναζητήστε γυμναστή - προπονητή ανάλογα με τη δραστηριότητα που θέλετε να κάνετε.
- | Επιλέξτε το όνομα της Α.Κ.Ο. και καθορίστε τις συναντήσεις εξάσκησης των δραστηριοτήτων.
- | Δηλώστε την ύπαρξη της Α.Κ.Ο. στο γραφείο προσωπικού του οργανισμού σας.
- | Εξετάστε την επιλογή να γίνετε μέλος σε σύνδεσμο – φορέα - οργανισμό για καλύτερη ενημέρωση και παροχή υπηρεσιών σε θέματα προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο
- | Εξετάστε τη δυνατότητα συμμετοχής σε εθνικές, ευρωπαϊκές και παγκόσμιες αθλητικές συναντήσεις εργαζομένων.

Συμπερασματικά θα μπορούσε να ειπωθεί ότι οι Α.Κ.Ο. δίνουν την ευκαιρία στους εργαζόμενους να αυτό-διοργανώνονται, να βρίσκουν κοινά ενδιαφέροντα και να αναπτύσσουν το αίσθημα της φιλίας, της αλληλεγγύης, της αρωγής και του εθελοντισμού, να ενισχύουν τις εργασιακές σχέσεις μεταξύ τους και να συμβάλουν στη βελτίωση του εργασιακού κλίματος. Έχουν τη δυνατότητα να συναναστρέφονται με συναδέλφους συναφών οργανισμών ανταλλάσσοντας απόψεις τόσο για εργασιακά θέματα, όσο και για κοινωνικά. Η ανάπτυξη ενός δραστήριου «κινητικά» τρόπου ζωής μέσα από τη συμμετοχή στις Α.Κ.Ο. δημιουργεί ενδιαφέρουσες βιωματικές δράσεις.



ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Οι παρακάτω ερωτήσεις - απαντήσεις με τις ενδεικτικές ενέργειες αποτελούν μία συμπληρωματική οργανωτική κατεύθυνση στον τρόπο ανάπτυξης των Α.Κ.Ο. των εργαζομένων και στην αυτόνομη λειτουργία τους.

Ερώτηση 1

Θέλω να ενημερωθώ και να εκπαιδευτώ σε ασκήσεις που βελτιώνουν τις ενοχλήσεις που νιώθω στον αυχένα και τη ράχη μου. Τι μπορώ να κάνω;

Ενδεικτικές ενέργειες:

- | Συμβουλευόμαι το γιατρό εργασίας της υπηρεσίας / οργανισμού, ο οποίος θα διαπιστώσει εάν πρόκειται για επιβαρύνσεις που δημιουργούνται στο χώρο εργασίας.
- | Επικοινωνώ με το τμήμα προσωπικού και με το σωματείο μου και ενημερώνω τους συναδέλφους μου για την επιθυμία / ανάγκη μου για άσκηση.

- | Συμμετέχω στη δημιουργία ομάδας που ενδιαφέρεται για άσκηση, η οποία επιμελείται λειτουργικά θέματα όπως:
 - Εύρεση χώρου - χρόνου άσκησης
 - Εύρεση εκπαιδευτή - προπονητή
 - Εξασφάλιση υλικών και εξοπλισμού για την άσκηση (σε συνεννόηση με τη διοίκηση).
- | Επικοινωνώ με την αθλητική διεύθυνση ή οργανισμό του δήμου και ρωτώ εάν υπάρχουν προγράμματα υγείας - κίνησης - αναψυχής για εργαζόμενους (Π.Υ.Κ.Α.Ε) ανάλογα με τις επιθυμίες / ανάγκες και τον αριθμό των συμμετοχών των συναδέλφων. Αν δεν έχουν τέτοια προγράμματα ρωτάω αν σχεδιάζουν να δημιουργήσουν.

Ερώτηση 2

Επιθυμώ να συμμετέχω σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής (περπάτημα - πεζοπορία, τρέξιμο, προσανατολισμό, ποδηλασία, κανόε-καγιάκ, κ.α.), κυρίως το Σαββατοκύριακο και να μοιραστώ τις εμπειρίες με συναδέλφους μου που το επιθυμούν. Πως οργανώνω μία τέτοια δράση;

Ενδεικτικές ενέργειες:

- | Επικοινωνώ το ενδιαφέρον μου στους συναδέλφους μου μέσω του γραφείου προσωπικού.
- | Ορίζουμε μία πρώτη συνάντηση με όσους ενδιαφέρονται και οργανώνουμε τη δράση.
- | Σε περίπτωση που η δράση περιέχει βαθμό δυσκολίας και τίθενται θέματα ασφάλειας απευθυνόμαστε στην αθλητική διεύθυνση, ή οργανισμό του δήμου για πληροφορίες.
- | Μπορούμε να αναζητήσουμε συλλόγους, σωματεία, εταιρίες, φορείς που διοργανώνουν ανάλογες δράσεις και να ενταχθούμε στις δικές τους ομάδες.

| Αν επιλέξουμε να οργανώσουμε μόνοι μας μία υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής ακολουθούμε τα εξής βήματα:

- Επιλέγουμε τον τόπο και την ημερομηνία.
- Ελέγχουμε τις καιρικές συνθήκες ανάλογα με τη δραστηριότητα.
- Σε περίπτωση που η δραστηριότητα θα γίνει σε ορειβατικές περιοχές, θα περιλαμβάνει καταβάσεις ποταμών, κλπ., αναζητούμε πιστοποιημένο οδηγό μέσω ομοσπονδιών, ή εξειδικευμένων φορέων.
- Επιλέγουμε τον απαραίτητο εξοπλισμό με βάση τις οδηγίες του πιστοποιημένου οδηγού.



Ερώτηση 3

Με ενδιαφέρει να συμμετέχω σε μία ομάδα που να ασχολείται με κοινωνικές δράσεις και να προσφέρει τη δυνατότητα κινητικής αναψυχής. Ποιες δράσεις ενδείκνυνται και πως μπορώ να συμμετέχω;

Η εθελοντική προσφορά κοινωνικού έργου μέσω της συμμετοχής μας σε μια ομάδα κοινού ενδιαφέροντος, μας δίνει τη δυνατότητα να βρεθούμε σε διαφορετικά μέρη, να γνωρίσουμε νέους ανθρώπους και να συνδυάσουμε τον ενεργητικό-κινητικό τρόπο ζωής με τους στόχους της δράσης. Τέτοιες δράσεις μπορεί να είναι από δενδροφυτεύσεις και καθαρισμούς παραλιών μέχρι συνοδεία ατόμων με κινητικά προβλήματα σε πάρκα αναψυχής.

Ενδεικτικές ενέργειες:

- Ι Εκδηλώνω το ενδιαφέρον μου προς τους συναδέλφους.
- Ι Συμβάλλω στην αυτό-οργάνωση ομάδας.
- Ι Συμμετέχω σε προγράμματα του δήμου.
- Ι Αναζητώ φορέα, κυρίως μη κυβερνητικές οργανώσεις που αναπτύσσουν παρόμοια προγράμματα.

Ερώτηση 4

Έχουμε οργανώσει μεταξύ των συναδέλφων στο δήμο που ανήκουμε μία ομάδα ποδοσφαίρου (καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, κλπ.) και επιθυμούμε να διοργανώσουμε διαδημοτικές συναντήσεις και τουρνουά. Που απευθυνόμαστε;

Ενδεικτικές ενέργειες:

- Ι Ο υπεύθυνος της Α.Κ.Ο. εργαζομένων του δήμου έρχεται σε επαφή με Α.Κ.Ο. άλλων δήμων μέσα από το δίκτυο του προγράμματος ΕΥ-ΚΙΝΗΣΙΣ της Περιφέρειας Αττικής και συνδιοργανώνουν πολύ-αθλητικές εκδηλώσεις, ή τουρνουά αθλημάτων, ή δράσεις κινητικής αναψυχής.

Η εκδήλωση ενδιαφέροντος μπορεί να γίνει και μέσω των τμημάτων αθλητικών εκδηλώσεων των αθλητικών διευθύνσεων, ή οργανισμών των δήμων και να ενταχθεί στις αθλητικές εκδηλώσεις που προσφέρει το οργανωτικό πλαίσιο Άθλησης για Όλους της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α).

Ερώτηση 5

Είμαστε ένας νέος δήμος που δημιουργήθηκε από την συνένωση δύο δήμων. Σε κάθε δήμο υπήρχαν ομάδες ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης που συμμετείχαν σε κάποια τουρνουά κατά περιόδους. Μπορούμε να συνεχίσουμε ξεχωριστά, ή θα πρέπει να ενωθούμε ως ομάδα;

Ενδεικτικές ενέργειες:

Οι δημιουργούμενες ομάδες μπορούν να υπάρχουν ως ανεξάρτητες και να διευρύνουν τις δραστηριότητές τους καλώντας περισσότερους συναδέλφους να συμμετέχουν στην ήδη οργανωμένη δομή. Σε μεγάλους δήμους αυτό είναι φυσιολογικό, διότι οι αποστάσεις δεν διευκολύνουν τη συμμετοχή σε αθλητικές συναντήσεις που διοργανώνονται μακριά από τον τόπο διαμονής. Σε περίπτωση που οι συνθήκες και η οργάνωση το επιτρέπουν μπορεί να γίνει συνένωση των δύο Α.Κ.Ο. εργαζομένων.

Η προκήρυξη των τουρνουά που διοργανώνουν οι δευτεροβάθμιες οργανώσεις των εργαζομένων των δήμων, ή η Α.Δ.Ε.Δ.Υ, προβλέπει τον αριθμό των ομάδων με τις οποίες μπορεί να συμμετέχει ένας δήμος.

Ερώτηση 6

Εξασκώ ατομικό άθλημα με το οποίο υπήρξα στα νεανικά μου χρόνια αθλητής. Το τελευταίο διάστημα εργάζομαι στο δήμο Μαραθώνος και προπονούμαι με έναν συνάδελφο. Μπορώ να συμμετέχω σε πανελλήνιους αγώνες εκπροσωπώντας το δήμο;

Ενδεικτικές ενέργειες:

- Ι Απευθυνθείτε στο δήμο και ρωτήστε εάν έχει δημιουργηθεί μια Α.Κ.Ο. εργαζομένων ώστε να εντάξετε το άθλημα που σας ενδιαφέρει στις δραστηριότητες της ομάδας.
- Ι Απευθύνετε ερώτημα στην Ομοσπονδία του αθλήματος εάν διοργανώνει αντίστοιχους αγώνες.
- Ι Κοινοποιήστε την επιθυμία σας και σε άλλους δήμους μέσα από το δίκτυο των δήμων και της Περιφέρειας Αττικής και δημιουργήστε ένα μίνι τουρνουά στο άθλημά σας.
- Ι Απευθυνθείτε στον Ελληνικό Οργανισμό Εργασιακής Άθλησης και Υγείας που από το 2012 διοργανώνει ετήσιους εθνικούς αγώνες σε πάνω από δέκα αθλήματα ομαδικά και ατομικά, ενώ δίνει τη δυνατότητα συμμετοχής και σε διεθνείς συναντήσεις.

Ερώτηση 7

Με απασχολούν κάποια θέματα υγείας. Μπορώ να συμμετέχω σε αθλητικές - κινητικές δραστηριότητες αναψυχής;

Ενδεικτικές ενέργειες:

- Ι Σε περίπτωση που υπάρχει ιστορικό χρόνιων παθήσεων όπως: σακχαρώδης διαβήτης, οστεοπόρωση, νεφρική ανεπάρκεια, κάρδιο-αναπνευστικές διαταραχές, μυοσκελετικές ενοχλήσεις, κλπ., πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας σχετικά με το πόση και τι είδους άσκηση μπορείτε να κάνετε.

- | Ενημερώνετε τον υπεύθυνο του προγράμματος για να γνωρίζει την ένταση της άσκησης που μπορείτε να κάνετε.
- | Σε περίπτωση που υπάρχουν συνάδελφοί σας με παρόμοια θέματα υγείας καταβάλετε προσπάθεια να δημιουργηθεί αυτόνομο τμήμα άσκησης για ανθρώπους με χρόνιες παθήσεις υπό την επίβλεψη επαγγελματία της άσκησης, με την απαραίτητη επιμόρφωση για το είδος της άσκησης.
- | Εκδηλώστε το ενδιαφέρον σας στην διεύθυνση αθλητισμού του δήμου και προτείνετε τη συμμετοχή δημοτών - πολιτών της ευρύτερης περιοχής του δήμου.
- | Αρκετές φορές όταν νιώθουμε μία ενόχληση το μυαλό μας πάει σε κάποια ασθένεια που στην πορεία δεν διαπιστώνεται πάντα. Το παρακάτω σχήμα δείχνει ενδεικτικά τη σύνδεση των ενεργειών για μία λειτουργική υγεία.

Ερώτηση 8

Έχουμε δημιουργήσει μία Α.Κ.Ο. στο δήμο μας που θέλει να δραστηριοποιηθεί τόσο σε ομαδικά αθλήματα, όσο και σε ατομικά. Το πρόβλημά μας εντοπίζεται στη μη εύρεση αθλητικών χώρων. Τι δυνατότητες υπάρχουν να μπορούμε να ασκούμε 1-2 φορές την εβδομάδα σε κατάλληλους χώρους;

Ενδεικτικές ενέργειες:

- | Εάν είστε μια οργανωμένη Α.Κ.Ο. εργαζομένων με όλες τις νόμιμες ενέργειες ίδρυσης αθλητικού σωματείου εκδηλώνετε το ενδιαφέρον σας για χρήση αθλητικών εγκαταστάσεων στον αντίστοιχο δήμο και στα επιμέρους τμήματα αθλητικών εγκαταστάσεων. Η καλύτερη περίοδος εκδήλωσης ενδιαφέροντος είναι οι αρχή ή το τέλος του καλοκαιριού, οπότε σχεδιάζεται η διάθεση των αθλητικών εγκαταστάσεων για την περίοδο Σεπτεμβρίου - Ιουλίου.

- | Μια δεύτερη δυνατότητα προσφέρουν οι αθλητικές εγκαταστάσεις που βρίσκονται μέσα σε σχολικά συγκροτήματα, σε συνεννόηση με τη διεύθυνση του σχολείου και μετά από έγκριση του συλλόγου των διδασκόντων.
- | Ακόμα μία επιλογή είναι οι ιδιωτικοί χώροι άθλησης, οι οποίοι λόγω της έλλειψης δημόσιων χώρων άθλησης αναπτύσσονται και προσφέρουν λύσεις σε προβλήματα που δημιουργούνται από την έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Λειτουργικοί ορισμοί

Προαγωγή υγείας σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) είναι η διαδικασία και η διευκόλυνση που παρέχεται σε άτομα και κοινότητες ανθρώπων να αυξήσουν τον έλεγχο πάνω στους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία τους και έτσι να βελτιώσουν την υγεία τους.

Προαγωγή υγείας στον εργασιακό χώρο (Π.Υ.Ε.Χ.) Στη Διακήρυξη του Λουξεμβούργου, το 1997, τα μέλη του Ευρωπαϊκού Δικτύου Προαγωγής Υγείας στους Εργασιακούς Χώρους συμφώνησαν ότι η Π.Υ.Ε.Χ. είναι η συνδυασμένη προσπάθεια των εργοδοτών, των εργαζομένων και της κοινωνίας των πολιτών για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των ανθρώπων στον εργασιακό χώρο.

Διαχείριση υγείας στον εργασιακό χώρο (Δ.Υ.Ε.Χ.) Είναι μία συστηματική διαδικασία αναλύσεων και στρατηγικών που προάγουν την υγεία στις επιχειρήσεις, στους δημόσιους και άλλους οργανισμούς.

Είναι ο συνειδητός έλεγχος και η ενσωμάτωση όλων των λειτουργικών μεθόδων-τρόπων με σκοπό την προαγωγή της υγείας και την ικανοποίηση των ασκούμενων.

Εργασιακός - Εταιρικός αθλητισμός (Ε.Α) Είναι οι οργανωμένες αθλητικές - κινητικές δραστηριότητες από εργαζόμενους του ίδιου κλάδου, ή χώρου εργασίας που συμμετέχουν σε αθλητικά σωματεία εργαζομένων ή σε ελεύθερες ομάδες, οι ονομαζόμενες αθλητικές-κινητικές ομάδες (Α.Κ.Ο.) εργαζομένων.

Αθλητική-κινητική συμπεριφορά (κινητική κουλτούρα) Είναι ένα πεδίο δραστηριοτήτων, όπου οι άνθρωποι διαμέσου της φύσης και του περιβάλλοντος χώρου αναπτύσσουν, διαμορφώνουν, εκθέτουν συνειδητά και απρόσκοπτα ιδιαίτερες σωματικές δεξιότητες και ικανότητες για να βιώσουν σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο ένα σημαντικό όφελος και ευχαρίστηση.

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

Α.Κ.Ο. Αθλητικές Κινητικές Ομάδες

Α.Δ.Ε.Δ.Υ. Ανώτατη Διοίκηση Ενώσεων Δημοσίων Υπαλλήλων

Γ.Γ.Α. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού

Γ.Σ.Ε.Ε. Γενική Συνομοσπονδία Εργατών Ελλάδας

Δ.Υ.Ε.Χ. Διαχείριση Υγείας στον Εργασιακό Αθλητισμό

Ε.Α. Εργασιακός - Εταιρικός Αθλητισμός

Π.Υ.Ε.Χ. Προαγωγή της Υγείας στον Εργασιακό Χώρο

Π.Υ.Κ.Α.Ε. Προγράμματα Υγείας - Κίνησης - Αναψυχής Εργαζομένων

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Τα επιστημονικά προγράμματα που αναφέρονται προτείνονται ως χρήσιμα εργαλεία ενημέρωσης για θέματα άσκησης και διατροφής. Σε κάθε περίπτωση οι οδηγίες θα πρέπει να συνοδεύονται με τη συμβουλή ειδικού.



Συμμαχία για την Υγεία
Άσκηση

Οι χρόνιες παθήσεις αποτελούν κύριες αιτίες νοσηρότητας και πρόωρης θνησιμότητας παγκοσμίως. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η «κακή» διατροφή αλλά κυρίως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση, αλλά και την επιδείνωση των αρνητικών επιδράσεων των χρόνιων παθήσεων. Είναι πλέον κοινά αποδεκτό ότι η άσκηση αποτελεί την καταλληλότερη «μη φαρμακευτική» παρέμβαση για την πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων, και επιφέρει πολλαπλά θετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία του ατόμου.

www.exerciseforhealth.gr



Έκδοση Βιβλίου

Η άσκηση ως μέσο πρόσληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων

www.athlisisgiaolous.gr



Η διατροφή αναμφισβήτητα αποτελεί έκφραση του πολιτισμού κάθε λαού, επηρεάζει και επηρεάζεται από το γεωφυσικό περιβάλλον, την παράδοση και τη θρησκεία του. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα και τη μακραίωνη ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν. Στόχος των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιοποιώντας τη διατροφική μας παράδοση και στηριζόμενοι ταυτόχρονα στη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

www.diatrofikoiodigoi.gr



ΕΥΚΙΝΗΣΙΣ
αλλάζω τον τρόπο που εργάζομαι
αλλάζω τον τρόπο που ζω

Ahrens, D. (2004). Ökonomische Aspekte gesundheitsbezogener Interventionen im Setting Betrieb. In: Gesundheitsökonomie und Gesundheitsförderung; (pp. 191–219). Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft.

Altenberger, H. (1993). Sportpädagogische Überlegungen für einen präventiven Gesundheitssport im Betrieb. Sportunterricht, 42 (6), 235-243.

Badura, B. & Hehlmann, T. (2003). Betriebliche Gesundheitspolitik. Der Weg zur gesunde Organisation. Berlin und Heidelberg: Springer.

Badura, B., Greiner, W., Rixgens, P., Ueberle, M. & Behr, M. (2008). Sozialkapital. Grundlagen von Gesundheit und Unternehmenserfolg. Berlin und Heidelberg: Springer.

Badura, B., Schröder, H. & Vetter, C. (2009). Fehlzeiten-Report 2008. Betriebliches Gesundheitsmanagement: Kosten und Nutzen. Berlin und Heidelberg: Springer.

Badura, B. & Steinke, M. (2009). Betriebliche Gesundheitspolitik in der Kernverwaltung von Kommunen. Eine explorative Fallstudie zur aktuellen Situation. Hans-Böckler-Stiftung.

Boni, N. (2004). Exercise and physical fitness: The impact on work outcomes, cognition and

psychological well-being for police. Australasian Centre for Policing Research, (10) 1-8.

Brand, R., Schlicht, W., Grossmann, K. & Duhnsen, R. (2006). Effects of a physical exercise intervention on employees' perception of quality of life: a randomized controlled trial. Social and Preventive Medicine, (51), 14-23.

Chenoweth, D. H. (2007). Worksite Health Promotion, 2nd Edition. Προγράμματα Υγείας και Άθλησης στον Εργασιακό Χώρο. Επιμέλεια Τριγώνης Γ. (2008). Αθήνα: Τελέθριον.

Cox, M.H. & Miles, D.S. (1994). Workplace Active Living and Total Quality Management: A Paradigm for a new Corporate Culture. In: H.A. Quinney, L. Gauvin & A.E. Wall (Eds.), Towards Active Living (pp. 179-186). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Daley, A.J. & Parfitt, G. (1996). Good health – It is worth it? Mood states, physical Well-being, job satisfaction, and absenteeism in members and non-members of a British corporate health and fitness club. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 69, 121-134.

Ilmarinen, J. & Tempel, J. (2002). Arbeitsfähigkeit 2010 - Was können wir tun, damit Sie gesund bleiben? Ed. M. Giesert. VSA-Verlag.

Janssen, H. (1991). Zur Frage der Effektivität und Effizienz betrieblicher Gesundheitsförderung – Ergebnisse einer Literaturrecherche. Zeitschrift für Präventivmedizin und Gesundheitsförderung, (3), 1-7.

Gurtler, D. (1976). Die Bewegungspause am Arbeitsplatz. In: Deutscher Sportbund (DSB), Modellseminar „Sport im Arbeitsleben “ (pp. 40-53). Frankfurt am Main: Deutscher Sportbund.

Pfeifer, K., Sudek, G., Geidl, W., Tallner, A. (2013). Bewegungsförderung und Sport in der Neurologie - Kompetenzorientierung und Nachhaltigkeit. Neurol Rehabil 2013, 19(1): 7-19

Proper, K.I., Koning, M., van der Beek, A.J., Hildebrandt, V.H., Bosscher, R.J. & van Mechelen, W. (2003). The Effectiveness of Worksite Physical Activity Programs on Physical Activity, Physical Fitness, and Health. Clinical Journal of Sport Medicine, 13, 106-117.

Rudow, B. (2004). Das gesunde Unternehmen, Gesundheitsmanagement, Arbeitsschutz, Personalpflege. München, Wien: Oldenburg Verlag.

Shepard R.J. (1996): Worksite Fitness and Exercise Programs: A Review of Methodology and Health Impact. American Journal of Health Promotion, V 10(6), S. 436–452.

Sutherland, J. V., & Cooper, L. C. (1990). Exercise and stress management: fit Employees- Healthy organizations? International Journal Sport Psychology, 21, 202-217.

Sutherland, V. J., & Cooper, C. L. (1990). Understanding stress: A psychological perspective for the health professions. London: Chapman and Hall.

Tuomi K, Ilmarinen J, Martikainen R, Aalto L & Klockars M (1997). Aging, work, life-style and work ability among Finnish municipal workers in 1981-1992. Scand J Work Environ Health. 23 (1), 58-65.

WHO (1986). Ottawa Charter for Health Promotion.
Ημερομηνία ανάκτησης: 29-11-2009
www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf

WHO (2005). Bangkok Charter for Health Promotion.
Ημερομηνία ανάκτησης: 29-11-2009
www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/

Wienemann, E. (2002). Betriebliches Gesundheitsmanagement. Referat zum 1. Kongress für betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz "Gesünder arbeiten in Niedersachsen", Braunschweig (2002). Ημερομηνία ανάκτησης: 02-12-2011
www.wa.uni-hannover.de > WA-Konzepte > WA_BGMKonzept.pdf



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ
ΑΘΗΝΑ



Ειδική Υπηρεσία τομέα Υγείας
& Κοινωνικής Αλληλεγγύης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"



Προώθηση ζωής για όλους



ΕΥκίνησις

αλλάζω τον τρόπο που εργαζομαι
αλλάζω τον τρόπο που ζω

σκάναρε εδώ

και δες το βίντεο
με συμβουλές για σωστή
στάση σώματος στο γραφείο
και ασκήσεις στο χώρο εργασίας



Αυτή η δημοσίευση/έκδοση έχει παραχθεί για τις ανάγκες της πράξης «ΕΥ-ΚΙΝΗΣΙΣ, ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕΣΩ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ - ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ - ΑΝΑΨΥΧΗΣ (ΑΚΑ)» και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οιονδήποτε τρόπο από την Ειδική υπηρεσία του τομέα Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στην παρούσα δημοσίευση, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.



www.epanad.gov.gr



www.ygeia-pronoia.gr



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης