

Formularz zgłaszania projektów – edycja 2019

Tytuł projektu: „Healthy SGH”: akcja zdrowy kręgosłup i relaks
Wnioskodawca(y): <i>dr Beata Żelazko, mgr Anna Bakota-Fathi (Instytut Przedsiębiorstwa)</i>
Dane kontaktowe (email, telefon): bzelaz@sgh.waw.pl abakot@sgh.waw.pl tel. 22 564 95 38
Dlaczego projekt jest ważny? (nie więcej niż 100 słów) <i>WSKAZÓWKA: Proszę krótko opisać, jakie potrzeby ma realizować projekt i jaki może mieć wpływ na całą społeczność Uczelni.</i> Projekt wpisuje się w realizację fundamentalnych zasad społecznej odpowiedzialności uczelni względem pracowników poprzez działania związane z ochroną zdrowia oraz bezpieczeństwem i higieną pracy. Jego urzeczywistnienie będzie przejawem wdrażania tzw. korporacyjnego wellness. Oprócz generowania korzyści wizerunkowych dla SGH jako pracodawcy, projekt sprzyjać będzie: - poprawie samopoczucia pracowników, - motywowaniu pracowników do zachowań prozdrowotnych i integrowanie ich wokół wspólnej idei dbałości o zdrowie, - ograniczaniu absencji w pracy spowodowanej dolegliwościami, których występowanie można w prosty sposób ograniczyć. Projekt adresowany jest do wszystkich pracowników SGH, bez względu na wiek, płeć, stan zdrowia, charakter pracy. Stanowi uzupełnienie działań podejmowanych w SGH przez Forum Kobiet.
Opis projektu (nie więcej niż 250 słów) <i>WSKAZÓWKA: Proszę krótko opisać działania niezbędne do realizacji projektu. Proszę pamiętać, że im bardziej precyzyjny opis, tym łatwiej głosujący zorientują się w idei projektu.</i> Projekt <i>Healthy SGH: akcja zdrowy kręgosłup i relaks</i> obejmuje: <ul style="list-style-type: none">• utworzenie strefy relaksu dla pracowników SGH, tj. pomieszczenia, w którym zostaną zainstalowane fotele masujące umożliwiające wyciszenie i odprężenie;• zorganizowanie spotkania z fizjoterapeutą o charakterze warsztatowym, w ramach którego będzie przekazywana praktyczna wiedza o możliwościach ograniczenia dolegliwości związanych z nieprawidłową postawą i przeciążeniami kręgosłupa dzięki ćwiczeniom wykonywanym w miejscu pracy i w czasie wolnym od pracy (czas trwania 1 spotkania to 90 minut, przy czym część teoretyczna 30 minut, pokaz ćwiczeń 60 minut; ćwiczenia nagrywane i jako film udostępniane pracownikom); Niski poziom aktywności fizycznej, nieprzestrzeganie zasad higieny pracy i wymuszone pozycje w czasie wykonywania pracy i codziennych życiowych czynności, stanowią źródło problemów kostno-stawowych w obrębie kręgosłupa. Pogłębiające się wady postawy oraz

zmiany zwyrodnieniowe w kręgosłupie prowadzą nie tylko do pogorszenia samopoczucia pracownika, ale także do rozwoju szeregu dolegliwości neurologicznych, nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych oraz niepełnosprawności. Aby temu zapobiec, w SGH zostanie zainicjowana akcja „zdrowy kręgosłup i relaks”.

Istotą projektu jest:

- 1/ stworzenie pracownikom SGH warunków do redukcji stresu poprzez relaksację,
- 2/ uświadomienie pracownikom SGH wpływu codziennych zachowań (a w szczególności tych związanych z pracą zawodową) i tzw. złych nawyków na powstawanie wad postawy i schorzeń kręgosłupa oraz ich konsekwencji;
- 3/ przekazanie aktualnej wiedzy na temat możliwości wykorzystania prostych ćwiczeń w celu zapewnienia dobrego samopoczucia i zdrowego kręgosłupa;
- 4/ kształtowanie umiejętności wykonywania prostych ćwiczeń ruchowych służących redukcji dolegliwości, korygowaniu wad postawy oraz zapobieganiu urazom.

Uproszczony kosztorys

Zakup dwóch foteli masujących klasy ekonomicznej z dodatkowym wyposażeniem = 16 000 zł (przyjmujemy 8 000 zł za jedną sztukę)

Aranżacja wnętrza (w związku z utworzeniem strefy relaksu), np. malowanie ścian, zakup roślin, zakup jonizatora powietrza, lampy, piłek do ćwiczeń fitness, wykonanie instalacji = 6 000 zł

Warsztat prowadzony przez fizjoterapeutę (2 spotkania w różnych terminach, z możliwością nagrania video, które byłoby udostępniane pracownikom SGH) = 6 000 zł

łącznie: 28 000 zł