

Direktor podjetja Triton-Optične komunikacije, inženiring, storitve in trgovina, d.o.o., Nadgoriška cesta 37, 1231 Ljubljana – Črnuče (v nadaljevanju: podjetje ali delodajalec) na podlagi 32. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu – ZVZD-1 (Ur. l. RS, št. 43/11), sprejemam

PRAVILNIK O PROMOCIJI ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

UVODNE DOLOČBE

1. člen

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) v 32. členu navaja načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu. Promocija zdravja na delovnem mestu zajema skupna prizadevanja delodajalca, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.

2. člen

Promocija zdravja na delovnem mestu naj vključuje:

- Izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja (po možnosti uvedba gibljivega delovnega časa, spodbujanje sodelovanja zaposlenih v procesu izboljševanja delovnega okolja in pd.),
- Spodbujanja delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti (razgibavanje na delovnem mestu, ponudba programov telesne vadbe, udeleževanje pohodov z namenom večjega gibanja in pd.),
- Omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- Spodbujanja osebnostnega razvoja (ponudba tečajev kot je npr. obvladovanje z delom obvezanega stresa, spodbujanje in pomoč zaposlenim pri opuščanju kajenja ali prekomernega uživanja alkohola).

VLOGA DELODAJALCA IN DELAVCEV

3. člen

Direktor podjetja se zaveda pomena zdravja svojih zaposlenih in je v ta namen pripravil načrt ukrepov promocije zdravja, s katerim želi zaposlenim pomagati pri zmanjševanju tveganj za zbolevanje in poškodbe, za zmanjševanje nastanka poklicnih bolezni, ter na splošno za izboljšanje življenja in za spodbujanje osebnostnega razvoja. Zaveda se tudi, da ima vsak posameznik pravico izbirati tako zdravje, kot si ga sam želi in takšno, ki se vklaplja v njegov splošni smisel in slog življenja.

4. člen

Direktor podjetja se zaveda, da promocija zdravja na delovnem mestu prispeva k boljšemu počutju in zdravju delavcev, s čimer se doseže:

- zmanjšano izostajanje od dela,
- večja motivacija, izboljšana produktivnost,
- manjša fluktuacija zaposlenih,
- pozitivna in skrbna podoba.

5. člen

Na drugi strani se zaposleni s tem dokumentom zavezujejo, da ne bodo namerno ogrožali svojega zdravja in zdravja svojih sodelavcev ter da se bodo, v okvirju svojih zmožnosti, izogibali tveganjem, ki

predstavljajo aktivno ali pasivno grožnjo lastnemu in zdravju ostalih zaposlenih.

6. člen

V dokumentu Promocija zdravja se ne ukvarjamo z zaposlenimi, ki imajo kronična obolenja.

Zaposleni s kroničnimi obolenji se morajo držati navodil osebnega ali imenovanega zdravnika.

V primeru, da imajo pri opravljanju del in nalog težave, se morajo pogovoriti z delodajalcem in dogovoriti o možnih rešitvah nastale situacije, ki so sprejemljive za obe strani.

KORISTI OD PROMOCIJE ZDRAVJA

7. člen

Direktor podjetja se zaveda, da promocija zdravja pomeni:

- načela in navodila, ki obravnavajo delavce kot pomemben dejavnik uspeha in ne zgolj kot strošek;
- kulturo podjetja in načela vodenja, v katera je sodelovanje zaposlenih vtkano zato, da bi delavce spodbudili k prevzemanju odgovornosti;
- organizacija dela, ki ponuja delavcem uravnoteženo povezavo med zahtevami dela po njihovih sposobnostih in zmožnostih vplivanja na lastno delo ter družbeno podporo;
- politiko do človeških virov, ki dejavno zasleduje cilje na področju promocije zdravja pri delu;
- integrirano varnost in zdravje pri delu.

8. člen

Neposredne ali posredne ekonomske koristi promocije zdravja pri delu kot vložek v zaposlene in torej v prihodnost podjetja dolgoročno vplivajo na poslovno uspešnost podjetja in osebno promocijo in uspešnost zaposlenih.

Posreden ekonomski vpliv na poslovno uspešnost podjetja ima tudi zdrav življenjski slog zaposlenih izven delovnega časa. Življenjski slog pogojujejo elementi kot so:

- aktivno življenje, telesna dejavnost,
- zdrava prehrana,
- duševno zdravje in stres,
- škodljive razvade, škodljiva raba alkohola, drog, kajenje in
- spodbujanje ne kajenja – odvajanje od kajenja

UKREPI ZA IZVAJANJE PROMOCIJE ZDRAVJA

9. člen

Z namenom promocije in izboljšanja zdravja zaposlenih v podjetju se delodajalec zavezuje, da bo poskrbel za izvajanje naslednjih ukrepov:

1. Spodbujanje delavcev k pitju zadostne količine neškodljivih tekočin;
2. Spodbujanje delavcev, da si bodo tudi sami prizadevali osvojiti zdrav življenjski slog, kot je hoja ali sprehod po parku, zmerne gibalne športne aktivnosti, peš v službo ali uporaba kolesa, ples, vaje za gibljivost in moč ter druge redne zmerne telesne aktivnosti, zdrava prehrana, obvladovanje in preprečevanje stresa, opuščanje ali zmanjšanje škodljivih razvad, kot so prekomerno uživanje alkohola in prekomerno kajenje in pd.;
3. Spodbujanje delavcev, da se redno (vsako pomlad in jesen) udeležijo brezplačnih testiranj telesne

- zmogljivosti v svoji lokalni skupnosti (na primer hoja na 2 km, Cooperjev test ipd.);
4. Spremljanje, informiranje in organiziranje obiskovanja brezplačnih ali plačljivih izobraževanj iz različnih vsebin, ki govorijo o načinih krepitev imunskega sistema, pomenu zdrave prehrane, pitja tekočin, gibanja in pd.;
 5. Informiranje na vidnem mestu izdelanih navodil za pravilno dvigovanje bremen in druga promocijska gradiva (plakati, letaki), ki govorijo o načinih preprečevanja tovrstnih obolenj.
 6. Obveščanje zaposlenih o svetovnih dnevih v zvezi s promocijo zdravja, kot so na primer:
 - dan brez cigarete (31. januar),
 - dan zdravja (7. april),
 - dan gibanja (10. maj),
 - dan športa (31. maj),
 - dan brez tobaka (31. maj),
 - dan brez avtomobila (22. september),
 - dan hoje (15. oktober),
 - dan hrane (16. oktober).
 7. Izvajanje rednih zdravniških pregledov skladno drugim sprejetim aktom in pravilnikom podjetja.
 8. Organiziranje predavanj iz promocije zdravja na delovnem mestu preko zunanje pooblašene strokovne institucije, skladno razpoložljivim finančnim sredstvom.
 9. Promoviranje kolektivnih zaščitnih ukrepov, ki morajo imeti prednost pred individualnimi.

10. člen

Vse ukrepe je potrebno sistematično spremljati in vrednotiti, po potrebi pa tudi dopolnjevati in nadaljevati.

Dokument bomo zato sproti prilagajali zahtevam in potrebam našega podjetja in zaposlenih.

11. člen

Za dodatne ukrepe za izboljšanje stanja v našem podjetju se bomo posvetovali z našim izbranim izvajalcem medicine dela ter se na področju izobraževanja povezovali z zunanjimi zdravstvenimi ustanovami in posamezniki, ki se ukvarjajo in imajo registrirano tovrstno dejavnost.

12. člen

Ta pravilnik je bil objavljen na oglasni deski in spletni strani podjetja.

Spremembe in dopolnitve pravilnika se sprejmejo po enakem postopku, kot je bil sprejet ta pravilnik.

13. člen

Pravilnik prične veljati naslednji dan po objavi na oglasni deski ali spletni strani podjetja in se uporablja od dne 16.3.2013 dalje.

V Ljubljani, dne 15.3.2013

Triton-Optične komunikacije d.o.o.

Direktor

Miran Mihačević, l.r.