

Portal Województwa Lubuskiego



Ćwicz! Masz wpływ na swoje zdrowie!



Kategoria - Archiwum

Data publikacji - 7 kwietnia 2017 godz. 11:00

Marszałek Elżbieta Anna Polak wydała Dekret, którym ustanowiła na rzecz pracowników piętnastominutową przerwę od pracy 7 kwietnia 2017 roku. O 10.15 urzędnicy wstali od biurek i ćwiczyli dla zdrowia. - U nas jest zawsze bardzo aktywnie, ale dziś jest wyjątkowy dzień - Światowy Dzień

Zdrowia. Tak naprawdę zdrowie zależy od nas samych - mówiła marszałek, która ćwiczyła wspólnie z pracownikami pod okiem Zbigniewa Guzka, kierownika Zakładu Rehabilitacji w szpitalu klinicznym w Zielonej Górze.

- My pracujemy za biurkiem przed komputerami, trzeba wstać, ćwiczyć w trakcie dnia i wtedy będziemy jeszcze lepiej pracować dla mieszkańców - tłumaczyła marszałek Elżbieta Anna Polak. Zbigniew Guzek poinstruował urzędników, jakie ćwiczenia trzeba wykonywać, aby kręgosłup był zawsze w dobrej kondycji. Dlaczego akurat kręgosłup? Odpowiedź jest bardzo prosta. Każdy urzędnik spędza każdego dnia 8 godz. przed komputerem w pozycji siedzącej. - Statystycznie wykonując siedzącą pracę, spędzamy w służbowym fotelu nawet 10 lat życia! Bóle kręgosłupa to tylko jedno z powikłań niewłaściwej postawy przed komputerem. Na szczęście w prosty sposób można temu zapobiegać - mówiła marszałek. Stąd pomysł na piętnastominutową gimnastykę. To bardzo proste ćwiczenia, które może wykonać każdy bez względu na wiek, płeć lub - jak w przypadku urzędników - strój służbowy.

Treść Dekretu:

DEKRET NR 1/2017

MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA LUBUSKIEGO

z dnia 6 kwietnia 2017 roku

w sprawie ustanowienia na rzecz Pracowników Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego dodatkowej, obowiązkowej, piętnastominutowej przerwy zdrowotnej od pracy

w Światowym Dniu Zdrowia - 7 kwietnia 2017 r.

Na podstawie zapisów ogólnych Lubuskiej Strategii Ochrony Zdrowia na lata 2014-2020 oraz opracowanej w 1974 roku przez Marca Lalonde'a, Ministra Zdrowia Kanady, koncepcji mówiącej o tym, że aż w 53 procentach zdrowie człowieka zależy od profilaktyki i zdrowego stylu życia, a jedynie 21 procent stanowi wpływ środowiska, 16 procent - geny, a 10 procent - system ochrony zdrowia, zarządza się, co następuje:

§ 1

Ustanawia się na rzecz Pracowników Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego dodatkową, obowiązkową, piętnastominutową przerwę zdrowotną od pracy w dniu 7 kwietnia 2017 r. z okazji Światowego Dnia Zdrowia.

§ 2

Ustanowiona w § 1 przerwa ma stanowić inspirację dla Pracowników Urzędu, ich rodzin, przyjaciół oraz wszystkich Lubuszan do: profilaktyki, codziennej aktywności i zdrowego stylu życia (w tym stosowania się do obowiązujących w miejscu pracy przepisów BHP w zakresie właściwej postawy!).

§ 3

W ramach przerwy zdrowotnej – odbędą się obowiązkowe, przyjemne i odprężające ćwiczenia fizyczne o charakterze stretchingowym na korytarzach Urzędu. Miejscami wykonywania ćwiczeń w budynku głównym Urzędu będą: hol przed Salą Kolumnową (dla Pracowników I piętra) oraz korytarze w obu skrzydłach – na kondygnacjach: parter, II piętro, III piętro. W innych budynkach Urzędu – korytarze na poszczególnych kondygnacjach.

UWAGA! Mając na względzie, że pracując w pozycji siedzącej, spędzamy w służbowym fotelu ok. 10 lat życia, do ćwiczeń będą potrzebne krzesła!

§ 4

W celu wsparcia realizacji założeń przerwy zdrowotnej na terenie budynku głównego Urzędu – powołuje się Koordynatorów, którzy wesprą Marszałka w prowadzeniu ćwiczeń. Odprawę Koordynatorów poprowadzi Kierownik Zakładu Rehabilitacji Wojewódzkiego Szpitala Klinicznego im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze sp. z o.o. Odprawa odbędzie się o godz. 9.45, natomiast ćwiczenia – **w przerwie zdrowotnej - od godz. 10.15 do 10.30.**

Koordynatorzy zostaną powołani za pośrednictwem Dyrektora Departamentu Ochrony Zdrowia.

§ 5

Niezastosowanie się do zaleceń niniejszego Dekretu, grozi Pracownikom **a)** narażeniem się na (u)śmiech ze strony innych Pracowników, **b)** narażeniem swojego zdrowia (zarówno fizycznego, jak i psychicznego) na szwank w przyszłości, **c)** nałożeniem przez Dyrektora Departamentu lub współpracowników dodatkowych obowiązków (niekoniecznie) służbowych J

§ 6

Dekret wchodzi w życie z dniem podpisania i jest podany do wiadomości Pracowników Urzędu.

Z po**ZDROWIE**niami,

Elżbieta Anna Polak

Marszałek Województwa Lubuskiego

