Муниципальное автономное учреждение

ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ

«РУСИЧ»

Россия, 175200, г. Старая Русса, ул. Александровская, д. 22, тел / факс. (8-816-52) 5-28-31

ПРИКАЗ

12.01.2026 № 8/1
г. Старая Русса

Об утверждении корпоративной программы
«Будь здоров!» (в новой редакции)
в Центре культуры «Русич»
на 2026-2030 годы

В связи с модернизацией модели управления охраной труда в Муниципальном автономном учреждении Центре культуры «Русич», в целях укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте, а также, руководствуясь соглашением Минтруда России и Международной ассоциации социального обеспечения (МАСО)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Корпоративную Программу «Будь здоров!» (далее – Программа) в новой редакции в Центре культуры «Русич» на 2026-2030 годы, согласно Приложению.
2. Ввести Программу в действие с 12.01.2026 года.
3. Разместить Программу на официальном сайте учреждения https://culturusich.ru в информационно-коммуникационной сети «Интернет».
4. Контроль за исполнением Программы возложить на Львова С.Н., заместителя директора по административно-хозяйственной работе, ответственного за охрану труда в ЦК «Русич».

Директор А.С. Джумаева

Ознакомлен С.Н. Львов

Согласовано
от сотрудников
ЦК «Русич» И.Р. Арсеньева

12 января 2026 года

Утверждена приказом
директора ЦК «Русич»
от 12.01.2026 г. № 8/1

А.С. Джумаева
12 января 2026 года

Корпоративная программа

«Будь здоров!»

по укреплению здоровья сотрудников Центра культуры «Русич» на рабочем месте

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников на рабочем месте разработана в рамках реализации мероприятий федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По данным Всемирной организации здравоохранения, введение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников и увеличить эффективность каждого сотрудника почти на 10%.

Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья каждого сотрудника является актуальным приоритетом, как государства, так и работодателя.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников на рабочем месте представляет собой комплекс мероприятий, разработанных работодателем совместно с профсоюзным комитетом учреждения для улучшения состояния здоровья работников и микроклимата в коллективе, а также в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствия болезней, но и состояния полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Основная цель программы:



Всемирная организация здравоохранения рассматривает рабочее место, как одну из приоритетных сред для продвижения здоровья 21-го столетия, так как оно влияет на «физическое, умственное, экономическое и социальное благосостояние» работающих.

Основной целью программы является: сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для сохранения и укрепления здоровья в процессе работы, осознание здоровья как ценности, обучение сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Основные задачи программы:



1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников.
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.
3. Проведение информационной компании по представлению здорового образа жизни в учреждении.
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.

Описание программы



1. Организационные мероприятия
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности
3. Мероприятия, направленные на нормализацию веса
4. Мероприятия, направленные на формирование здорового питания
5. Мероприятия, направленные на борьбу с курением
6. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением
7. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом
8. Охрана труда и создание условий безопасных условий труда
9. Мониторинг мероприятий программы

Ожидаемый эффект от реализации программы:



1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников учреждения, изменение отношения сотрудников к своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости работников. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников. Выявление факторов риска хронических заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации, вакцинации и профилактического медицинского осмотра.
3. Улучшение организации и условий труда,
3. Формирование здорового климата в коллективе.
4. Повышение численности сотрудников учреждения, ведущих здоровый образ жизни.
5. Поощрение здорового образа жизни, поддержка активного участия сотрудников в мероприятиях программы, поощрение личного развития.
6. Создание информационного контента о здоровом образе жизни в учреждении.

Ожидаемые результаты от реализации программы:

Количественные:

- ✓ Увеличение доли лиц сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;
- ✓ Увеличение доли лиц сотрудников, регулярно занимающихся физической активностью;
- ✓ Увеличение доли лиц сотрудников, поощренных за активное участие в программе.
- ✓ Уменьшение курящих сотрудников;
- ✓ Увеличение сотрудников, потерявших лишний вес.

Качественные:

- ✓ Укрепление социального и психического здоровья сотрудников;
- ✓ Увеличение работоспособности и эффективности сотрудников;
- ✓ Улучшение организации и условий труда.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 5 лет с 12 января 2026 года по 31 декабрь 2030 года.

Описание мероприятий программы:



Организационные мероприятия

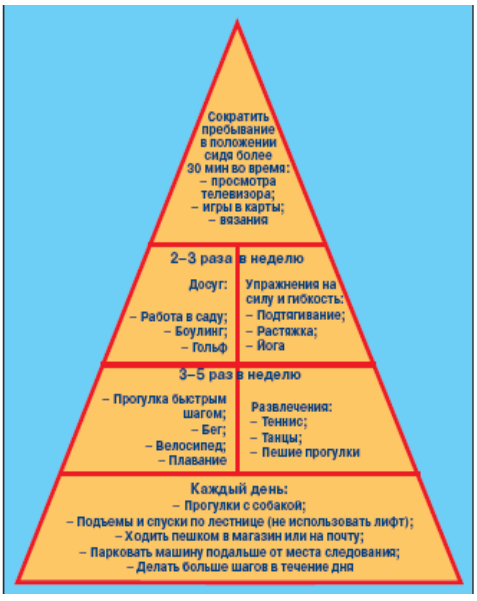
1. Обсуждение и принятие корпоративной программы «Будь здоров!» по укреплению здоровья сотрудников Центра культуры «Русич» на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования сотрудников учреждения и анализа результатов их профосмотров, диспансеризаций и вакцинаций, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
3. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля (назначение ответственного) за проведением диспансеризации, вакцинации и профилактического медицинского осмотра работников.
5. Организация обучения сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
6. Утверждение призового фонда поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни.



Мероприятия, направленные на повышение физической активности



1. Проведение ежегодной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от поездок на транспорте (кроме велосипеда), ходят по лестницам и ежедневно делают гимнастику. Начинать и завершать «неделю» необходимо «лестничными пробами» - подъемам пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и артериального давления. По итогам выбираются три самых активных сотрудника, которые получают поощрения/вознаграждения.
2. Проведение 10-ти минутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте:
   - *Упражнение для шеи.* Мышцы шеи, как и любые другие мышцы человеческого тела, нуждаются в определенной функциональной нагрузке для сохранения оптимальной подвижности и нормального кровоснабжения тканей мозга. Необходимо не менее одного раза в день писать алфавит ртом. Нужно зажать карандаш в зубах и писать в воздухе весь алфавит начиная с первой буквы до последней.
   - *Упражнение для осанки.* Чтобы проверить правильность осанки, сделайте глубокий вдох и выдох — при этом спина распрямиться. Для того же, чтобы иметь осанку, как у гордой горянки, возьмите толстую книгу и с ней на голове постарайся присесть раз десять, да так, чтобы книга не свалилась вниз.
   - *Упражнение для глаз.* Глаза - это анализаторы, и чтобы они отдохнули хотя бы пару минут от компьютера, их нужно не только закрыть веками, но и прикрыть рукой, приложив ее ко лбу, не касаясь век. Важно добиться того состояния, чтобы перед глазами возникла черная бархатистая темнота, абсолютно темная без вспышек и проблесков.
   - *Массаж ушей.* Восточная и современная медицина пришли к единому мнению о скоплении на ушах крупных нервных окончаний. Поэтому массаж ушей является не только профилактической процедурой, но оказывает сильное тонизирующее и обезболивающее действие. Сам массаж мочки представляет собой ее энергичное пощипывание.
   - *Упражнения для снятия усталости и сонливости, помогающие повысить эффективность.*
     - Вдохните аромат цитрусовых эфирных масел.
     - Энергично потрите друг о друга ладони и теплыми руками помассируйте мочки ушей.
     - Откройте окно и подышите свежим воздухом.
     - Если есть возможность, сядьте на диван, запрокиньте голову и на несколько минут прикройте глаза.
     - Несколько раз спуститесь и поднимитесь по лестнице.
     - Смените умственный труд на механический, сделайте уборку на столе.
     - Примите неудобное положение, смените мягкое кресло на табурет или поработайте некоторое время стоя.
     - Задержите дыхание – насыщенная кислородом кровь прильет к сердцу и мозгу, и в голове прояснится.
     - По возможности не планируйте самых важных дел на 13 и 16 часов – это время естественного физиологического спада.
3. Проведение командных или семейных спортивных мероприятий в игровых видах спорта (волейбол, лапта, городки и другие).
4. Посещение сотрудниками бассейна, тренажерного зала, фитнеса.
5. Организация активных выходных (2 раза в год).







Мероприятия, направленные на нормализацию веса

1. Проведение конкурса «Колобок», направленного на снижение веса и формирование стиля здорового питания.

Всем сотрудникам, имеющим лишний вес и желающим принять участие в конкурсе, выдаются рекомендации по снижению веса, правильному питанию и физической активности. По итогам определяются три победителя, которые получают призы/вознаграждение.



Таблица соответствия роста и веса для женщин

Норма				Лишний вес		
Рост	Худощавое телосложение	Среднее телосложение	Плотное телосложение	Предожирение	Ожирение I-II степени	Ожирение III-IV степени
м	кг	кг	кг	кг	кг	кг
1,47	41-44	43-48	47-53	54-62	65-84	86-117
1,49	42-45	44-49	48-55	56-65	67-87	90-121
1,52	43-47	45-51	49-56	58-67	69-90	92-126
1,54	44-48	47-52	50-58	60-69	71-93	96-129
1,57	46-49	48-53	52-59	61-71	74-96	99-134
1,60	47-51	49-55	53-60	64-74	76-99	102-137
1,62	48-52	51-57	54-62	65-76	79-103	105-140
1,65	50-53	52-58	56-64	68-79	81-106	108-145
1,67	51-55	54-61	58-66	70-81	84-109	112-151
1,70	53-57	56-63	60-68	72-84	86-113	115-156
1,72	55-59	58-64	62-69	74-86	89-115	119-160
1,75	57-61	59-66	63-71	76-89	92-119	123-162
1,77	58-63	61-68	65-73	79-91	95-123	126-170
1,80	60-65	63-70	67-76	81-94	97-126	130-175
1,82	62-67	65-72	69-78	83-96	100-130	133-180

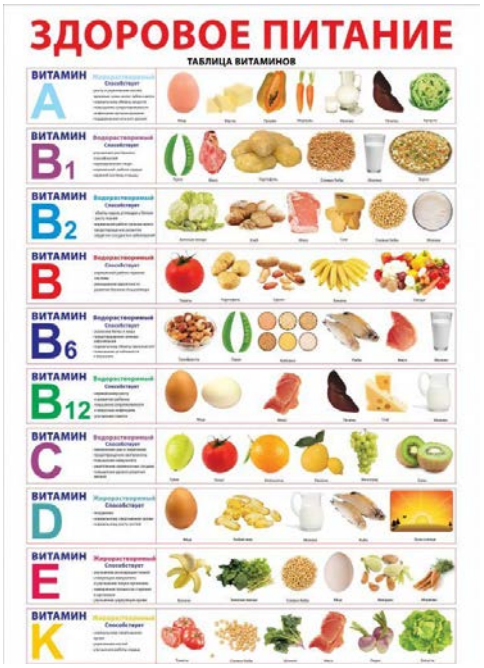
Индекс массы тела	Классификация	Риск сопутствующих заболеваний
Менее 18.5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)
18.5 – 24.9	Нормальная масса тела	Обычный
25.0 – 29.9	Избыточная масса тела (предожирение)	Повышенный
30.0 – 34.9	Ожирение I степени	Высокий
35.0 – 39.9	Ожирение II степени	Очень высокий
40.0 и более	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

Мероприятия, направленные на формирование здорового питания



1. Создание для сотрудников учреждения специально оборудованного места для приема пищи с размещением информационных листовок по вопросам здорового питания.
2. Организация акций внутри учреждения: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Овощи и фрукты пять раз в день» (1 раз в квартал). По итогам определяется победитель, который получает приз/вознаграждение.
3. Организация конкурсов здоровых рецептов: «Здоровое питание», «Витамины для здоровья» (по 1 разу в год). По итогам определяются три победителя, которые получают призы/вознаграждение.





Мероприятия, направленные на борьбу с курением

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территориях учреждений культуры.

1. Размещение информационных бюллетеней на стендах учреждения и трансляция видеороликов в холле о вреде курения.
2. Проведение массовых мероприятий (акций) 31 мая – в день отказа от курения.
3. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты или овощи.
4. Проведение компании «Брось – не пожалеешь!», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителей и награждением.



Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением



1. Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методах его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертонии.
2. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников учреждения.



Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Организация и реализация образовательного проекта «У самовара» - тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания. Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.



Охрана труда и создание условий безопасных условий труда

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.
2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.
3. Организация и прохождение сотрудниками учреждения периодических диспансеризаций, вакцинаций и профосмотров.
4. Проведение специальной оценки условий труда.

Мониторинг мероприятий программы

1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.
2. Анализ издержек и выгод программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворение программой.

Одной и финальной задачей программы является продвижение приоритетов здорового образа жизни в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», с сопровождением и активной пропагандой в социальных сетях. Участники программы в течение года должны рассказывать о различных мероприятиях, направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни у своих родных и коллег, выкладывать материалы на своей странице в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов с хэштегом #РУСИЧБУДЬЗДОРОВ!

План реализации программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
Организационные мероприятия			
1	Обсуждение и принятие корпоративной программы «Будь здоров!» по укреплению здоровья сотрудников Центра культуры «Русич» на рабочем месте.	январь	И.Р. Арсеньева
2	Проведение анкетирования сотрудников учреждения и анализа результатов их профосмотров, диспансеризаций и вакцинаций, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.	февраль август	Н.А. Васина Е.И. Тимина
3	Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.	февраль	С.Н. Львов Н.А. Турутина
4	Организация контроля (назначение ответственного) за проведением диспансеризации, вакцинации и профилактического медицинского осмотра работников.	1 раз в квартал	Н.А. Васина Е.И. Тимина
5	Организация обучения сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.	2 раза в год	А.В. Бережецкий
6	Утверждение призового фонда поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни.	февраль	А.С. Джумаева И.Р. Арсеньева
Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
1	Проведение ежегодной «Недели физической активности»	2 квартал	О.И. Савельева
2	Проведение 10-ти минутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте в 11.00	ежедневно	зав. отделами
3	Проведение командных или семейных спортивных мероприятий в игровых видах спорта (волейбол, лапта, городки и другие).	2 раза в год	июнь, август
4	Посещение сотрудниками бассейна, тренажерного зала, фитнеса.	2 раза в неделю	сотрудники
5	Организация активных выходных	2 раза в год	июнь, август
Мероприятия, направленные на нормализацию веса			
1	Проведение конкурса «Колобок», направленного на снижение веса и формирование стиля здорового питания	февраль - июль	И.Р. Арсеньева
Мероприятия, направленные на формирование здорового питания			
1	Создание для сотрудников учреждения специально оборудованного места для приема пищи	январь	С.Н. Львов Н.А. Турутина
	Размещение информационных листовок по вопросам здорового питания в месте для приема пищи	постоянно	
2	Организация акции внутри учреждения: «Здоровый перекус»	1 квартал	
	Организация акции внутри учреждения: «Правильная тарелка»	2 квартал	
	Организация акции внутри учреждения: «Тарелка, улучшающая обмен веществ»	3 квартал	
	Организация акции внутри учреждения: «Овощи и фрукты пять раз в день»	4 квартал	
3	Организация фестиваля здоровых рецептов: «Здоровое питание»	1 квартал	
	Организация фестиваля здоровых рецептов: «Витамины для здоровья»	3 квартал	
Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
1	Размещение информационных бюллетеней на стендах учреждения и трансляция видеороликов в холле о вреде курения	май	И.Р. Арсеньева
2	Проведение массовых мероприятий (акций)– в день отказа от курения	31 мая	О.И. Савельева

3	Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты или овощи	1 раз в квартал	Н.Н. Емельянова
4	Проведение компании «Брось – не пожалеешь!», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.	июнь	А.В. Бережецкий
Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением			
1	Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методах его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертонии	2 раза в год	А.В. Бережецкий
2	Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников учреждения	1 раз в год	И.Р. Арсеньева
Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
1	Организация и реализация образовательного проекта «У самовара» - тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания	2 раза в год	А.С. Джумаева Н.Н. Емельянова
Охрана труда и создание условий безопасных условий труда			
1	Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников	постоянно	С.Н. Львов Н.А. Турутина
2	Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности	постоянно	С.Н. Львов Н.А. Турутина
3	Организация и прохождение сотрудниками учреждения периодических диспансеризаций, вакцинаций и профосмотров	по мере необходимости	Н.А. Васина Е.И. Тимина
4	Проведение специальной оценки условий труда	1 раз в 3 года	С.Н. Львов Н.А. Турутина
Мониторинг мероприятий программы			
1	Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников	ежегодно	И.Р. Арсеньева
2	Анализ издержек и выгод программы	ежегодно	И.Р. Арсеньева
3	Оценка охвата сотрудников и удовлетворение программой	ежегодно	И.Р. Арсеньева

Примечание:

Для успешной реализации программы и участия в ней большинства сотрудников учреждения необходимо ежегодно формировать призовой/премиальный фонд за счет внебюджетных средств учреждения и средств профсоюзной организации ЦК «Русич».

Это может быть:

* Единоразовое денежное поощрение
* Награждение подарком/призом
* Частичная/полная компенсация абонемента в фитнес - клуб/спортзал
* Приглашение фитнес – тренера в учреждение
* Другие награждения/поощрения

Также необходимо выделение финансовых средств на реквизит для проведения мероприятий, фестивалей, конкурсов, акций и т.д.

