

Učinki plavanja in vadbe v vodi. Voda je zagotovo najprijetnejša osvežitev in sprostitelj, hkrati pa je plavanje izjemno zdravilo za neljube posledice različnih bolezni ali premalo pogoste telesne dejavnosti. Ker sodi med aktivnosti z najmanjšim številom stranskih učinkov in poškodb, je primerno za vsakogar. Vadba v vodi zaradi vpliva vzgona in podpore vode



omogoča prijetno in lahkotno gibanje, ne obremenjuje sklepnih vezi, zmanjšuje napetost v

mišicah in blaži bolečine, povečuje prekrvavitev tkiv ter s tem obrambne mehanizme telesa. S tem pa se vsekakor močno zmanjšuje možnost nastanka kostno-mišičnih obolenj, ki nastanejo kot posledica stalnih obremenitev na delovnem mestu.

PREDSTAVITEV REKREACIJE V VODI »ČILI IN ZDRAVI NA DELU«

Program je prilagojen vsem starostnim skupinam in je sestavljen iz treh delov:

REKREACIJA	TRAJANJE
Vodena vadba v vodi	20 min
Družabne igre v vodi	20 min
Prosto plavanje	60 min

Ostali pomembni podatki:

Program vodi strokovno usposobljen zdravstveni tehnik - fizioterapevt.

Rekreacijska skupina šteje maksimalno 6 ljudi.

Rekreacija (1x tedensko) bo potekala ob delavnikih med 17. in 19. uro oz. po dogovoru.

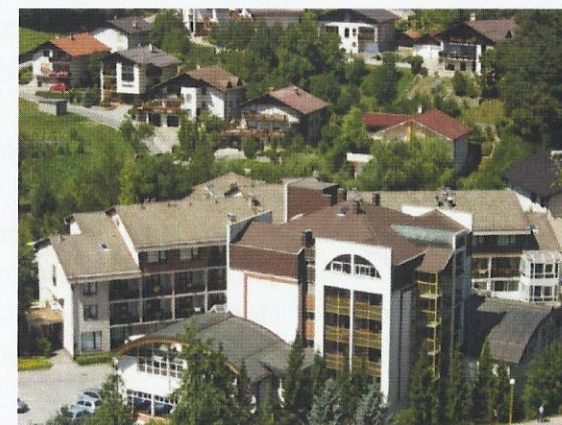
Mesečna cena na osebo (z vključenim DDV) je 25,00 EUR.

Vse informacije lahko dobite na tel. številki: 03 567 95 07 (Mateja Černi, univ.dipl.ekon., direktorica).



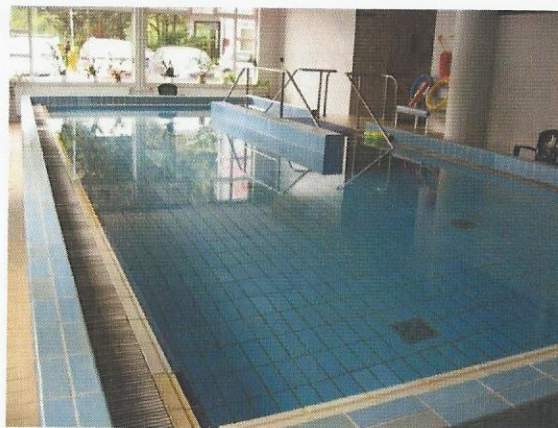
Dom starejših občanov
Polde Eberl-Jamski Izlake

PROGRAM REKREACIJE V VODI »ČILI IN ZDRAVI NA DELU« PREPREČEVANJE KOSTNO-MIŠIČNIH OBOLENJ NA DELOVNEM MESTU



Kostno-mišična obolenja so najpogostejša z delom povezana zdravstvena težava v Sloveniji, pa tudi v Evropi. Gre za poškodbe telesnih struktur, kot so mišice, sklepi, kite, vezi, živci ali lokalni krvni pretok, ki nastanejo kot posledica neravnotežja med posameznikom (njegovimi sposobnostmi, strokovnim znanjem in spretnostmi) ter zahtevami dela. Posledice se kažejo v manjši sposobnosti za delo, odsotnosti z dela in nazadnje tudi v invalidnosti.

Ekonomske posledice odsotnosti z dela se odražajo v zmanjšani produktivnosti, visokih stroških plačanih bolniških dni, začasnih zamenjavah zaposlenih, plačevanju nadur, administrativnih stroških spremljanja odsotnosti in podobno. Posameznik, ki je velikokrat odsoten z dela se mora sprijazniti z nižjo plačo, manjšimi možnostmi napredovanja ter težavami pri povratku na delo. Hkrati njegova odsotnost močno vpliva na sodelavce, ki so ga primorani nadomeščati in so tako izpostavljeni večjim pritiskom kot običajno. Posledica takega stanja pa je slabša učinkovitost skupine in podjetja kot celote.



Kostno-mišična obolenja niso nepremagljiva težava. Veliko težav je mogoče preprečiti ali občutno zmanjšati, če delodajalci ravnajo v skladu z veljavno zakonodajo o varnosti in zdravju (**nov Zakon o varnosti in zdravju pri delu, UL RS št. 43/2011**, zahteva od delodajalca med drugim tudi načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu). Toda za učinkovito rešitev problematike teh obolenj je potrebno sprejeti posebne ukrepe, s katerimi spodbujamo zaposlene k oblikovanju zdravju naklonjenega življenjskega sloga.

NAMEN PROGRAMA

Dom starejših občanov Polde Eberl-Jamski, Izlake je eden redkih domov v Sloveniji, ki se lahko pohvali z notranjim bazenom. **Bazen je prijeten, manjši, velik 12 m x 5 m, globina sega od 0,7 m do 1,25 m.** Voda v bazenu je termalna, saj prihaja iz iste vrtine kot voda v Medijskih toplicah in ima 32°C. Temperatura zraka je od 30°C do 32°C. Bazen v popoldanskem času ni zaseden, saj ga naši stanovalci koristijo v dopoldanskem času in sicer le s privolitvijo zdravnika. Glede na vse to, smo se odločili, da delovnim organizacijam, ki se zavedajo pomembnosti zdravja svojih zaposlenih, ponudimo strokovno voden program rekreacije v vodi.

Namen programa rekreacije v vodi »Čili in zdravi na delu« je, da z organizirano in strokovno vadbo v vodi pozitivno vplivamo na psiho-fizično kondicijo zaposlenih ter s tem preprečujemo nastanek kostno-mišičnih obolenj in posredno zmanjšujemo tudi odsotnost z dela in vse negativne posledice, ki so s tem povezane.