

## **KONKURSO „JUDRIAUSIA ĮMONĖ 2019“**

### **NUOSTATAI**

Konkurso „Judriausia įmonė 2019“ iniciatoriai ir organizatoriai – Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

**KONKURSO TIKSLAS** – skatinti darbuotojus rūpintis savo sveikata, o įmonės vadovus prisidėti prie darbuotojų sveikatos palaikymo bei gerinimo, didžiausią dėmesį skiriant darbuotojų judėjimui.

#### **KONKURSO UŽDAVINIAI:**

1. Sutelkti įmonių bendruomenės narius (vadovus ir darbuotojus) sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo veiklai.
2. Paskatinti įmonės bendruomenę kuo aktyviau dalyvauti nemokamoje, visiems prieinamoje fizinio aktyvumo veikloje.
3. Atkreipti įmonės darbuotojų dėmesį į fizinį aktyvumą, paskatinti juos kuo aktyviau judėti, matuojant nueinamus/ nubėgamus/ nuvažiuojamus kilometrus.
4. Įtraukti įmones į fizinio aktyvumo renginių kūrimą savo bei viešojoje aplinkoje.

#### **KONKURSO DALYVIAI**

Konkurse gali dalyvauti visos **Klaipėdos miesto** įmonės, organizacijos, bendrovės, padaliniai, skyriai ir kt. (atkreipti dėmesį – konkurse gali dalyvauti tik Klaipėdos mieste veikiančios įmonės, jų padaliniai ir t.t.).

**KONKURSO KOMISIJA** – Sveikatos biuro atstovai.

#### **KONKURSO VYKDYMO LAIKAS:**

**I etapas** – norinčių dalyvauti konkurse įmonių paraiškų teikimas **iki 2019 m. balandžio 30 d.**

*Esant poreikiui, konkurso organizatoriai pasilieka teisę koreguoti paraiškų teikimo datą.*

**II etapas** – įmonių sveikatinimo veikla konkurso laikotarpiu **nuo 2019 m. gegužės 1 d. iki 2019 m. spalio 31 d.**

**III etapas** – surinktų duomenų apie įmonių pasiektus rezultatus sumavimas ir analizė.

**IV etapas** – konkurso uždarymo renginys – apdovanojimai (preliminari data 2019 m. gruodžio mėn.).

## KONKURSO UŽDUOTYS

### I etapas:

- Elektroninę paraiškos formą pateikti **iki 2019 m. balandžio 30 d.** (paraiškos forma pateikiama Priede Nr. 1)
- Paraišką siųsti konkurso koordinatoriui el. p. [gintare@sveikatosbiuras.lt](mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt).

### II etapas:

- **Įmonės darbuotojai kiekvieną mėnesį visą konkurso laikotarpį dalyvauja nemokamose sveikatinimo veiklose (organizuojamose Sveikatos biuro arba kitų įstaigų, organizacijų ir t.t.).** Informaciją apie nemokamas sveikatinimo veiklas (nemokamų veiklų kalendorių „*Ir kūnui, ir sielai*“), organizuojamas konkrečiai Sveikatos biuro, įmonės gaus kiekvieną mėnesį nuo 2019 m. balandžio 30 d. iki rugsėjo 30 d. Dalyvauti Sveikatos biuro veiklose gali grupė įmonės darbuotojų arba pavieniai įmonės darbuotojai. Norint dalyvauti šiose veiklose, būtina išankstinė registracija kalendoriuje nurodytais kontaktais. Dalyvaujant tiek Sveikatos biuro, tiek kitų organizacijų organizuojamose sveikatinimo veiklose, būtina, užpildyti Priedus Nr. 2 ir Nr. 3.
- **Įmonės darbuotojai fiksuoja savo įveiktus kilometrus.** Įveiktus kilometrus einant/ bėgant/ važiuojant dviračiu ar kitomis priemonėmis (išskyrus motorines transporto priemones) būtina fiksuoti mobiliosiomis programėlėmis (*S-Health, Endomondo, Runtastic ar kt.*). Fiksuoti kilometrus gali pavieniai įmonės darbuotojai arba jų grupė. Duomenys apie užfiksuotus kilometrus turi būti pateikti, užpildant Priedą Nr. 4.
- **Įmonės darbuotojai/ vadovai ruošia savo įmonei arba Klaipėdos miesto bendruomenei skirtus sveikatinimo renginius** (pagalbos organizuojant renginius galima kreiptis į Sveikatos biuro darbuotojus). Informacija apie įvykusius renginius turi būti pateikta užpildant Priedus Nr. 2 ir Nr. 3.

**SVARBU!!!** Dalyvaujant konkurse būtina konkurso koordinatoriui duomenis pateikti už kiekvieną mėnesį mėnesio pabaigoje arba naujo mėnesio pirmą savaitę el. p. [gintare@sveikatosbiuras.lt](mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt). *Siunčiant surinktus duomenis konkurso koordinatoriui taip pat galima pasidalinti ir užfiksuotomis akimirkomis (nuotraukomis) iš įvykusių renginių, praktikuojamų veiklų.*

### III etapas:

- Surinktų duomenų apie įmonių darbuotojų dalyvavimą nemokamose sveikatinimo veiklose, organizuotų renginių bei įveiktų kilometrų duomenų sumavimas, analizavimas, vertinimas.

**KONKURSO UŽDUOČIŲ VERTINIMAS.** Konkurso „Judriausia įmonė 2019“ nugalėtojus išrinks Sveikatos biuro sudaryta vertinimo komisija. Rezultatai bus skelbiami viešai baigiamojo renginio metu, po to, kai komisija pateiks vertinimo protokolą. Komisijos sprendimai nekeičiami.

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės

sveikatos biuro direktoriaus

2019 m. kovo 26 d. įsakymu Nr. J-48

### Bus vertinama:

- dalyvavusių sveikatinimo renginiuose bei fiksavusių kilometrų einant/ bėgant/ važiuojant įmonės darbuotojų vidurkio procentas (duomenys bus suskirstyti į intervalus – įmonė, kurioje bus didžiausias dalyvavusių darbuotojų procentas gaus didžiausią balą);
- kilometrų skaičius, įveiktas su judėjimo priemone, tenkantis vienam įmonės darbuotojui (duomenys bus suskirstyti į intervalus – įmonė, kurioje bus didžiausias 1 darbuotojui tenkantis kilometrų skaičius, gaus didžiausią balą);
- kilometrų skaičius, įveiktas be judėjimo priemonės, tenkantis vienam įmonės darbuotojui (duomenys bus suskirstyti į intervalus – įmonė, kurioje bus didžiausias 1 darbuotojui tenkantis kilometrų skaičius, gaus didžiausią balą);
- įmonės suorganizuotų renginių skaičius (savo bei viešoje aplinkoje) (duomenys bus suskirstyti į intervalus – įmonė, kurioje bus didžiausias suorganizuotų renginių skaičius, gaus didžiausią balą);
- įmonės darbuotojų skaičius, dalyvavusių įmonės organizuotame renginyje (savo bei viešoje aplinkoje) (duomenys bus suskirstyti į intervalus – įmonė, kurioje bus didžiausias dalyvavusių darbuotojų procentas, gaus didžiausią balą);
- įmonės darbuotojų skaičius, dalyvavusių nemokamuose sveikatinimo veiklose (duomenys bus suskirstyti į intervalus – įmonė, kurioje bus didžiausias dalyvavusių darbuotojų procentas, gaus didžiausią balą).
- **Papildomi taškai bus skiriami už dalyvavimą šiose veiklose:**
  - **SVEIKATOS BIURO, PAČIOS ĮMONĖS (KONKURSO DALYVĖS) AR KITŲ ORGANIZACIJŲ ORGANIZUOJAMI ŽYGLIAI PĖSČIOMIS** (po 2 taškus už kiekvieną žygį);
  - **MANKŠTA DARBO VIETOJE:** pasikviečiant Sveikatos biuro specialistą, kuris praves parodomąją mankštą. Viena įmonė minėtą specialistą gali pasikviesti vieną kartą (5 taškai už vieną parodomąją mankštą); organizuojant ir įgyvendinant mankštas darbo vietoje pačiai įmonei savarankiškai (po 2 taškus už kiekvieną mankštą);
  - **TARPTAUTINĖS INICIATYVOS „DIENA BE LIFTO“ MINĖJIMAS** (5 taškai). *Idėjos dienos minėjimui – Sveikatos biuro parengtų plakatų „Diena be lifto“ klijavimas prie liftų ir eskalatorių, jų „blokavimas“, pasitelkiant „STOP“ juostas, tačiau nesudarant kliūčių šiomis priemonėmis naudotis neįgaliesiems, senjorams, nėščiosioms ar kitiems turintiems poreikį kilti liftu/ eskalatoriumi, dalyvavimas Sveikatos biuro organizuojamame konkurse, skirtame paminėti šią tarptautinę iniciatyvą ir t.t.*
  - **PASAULINĖS DIENOS BE TABAKO MINĖJIMAS**, dalyvaujant kasmet rengiamoje akcijoje „Obuolys vietoje cigaretės“ (gegužės 31 d.) (5 taškai). *Idėjos dienos minėjimui – Sveikatos biuro suteiktų informacinių skrajučių platinimas įmonėje, obuolių dalinimas rūkantiems įmonės darbuotojams ar kitų simbolinių gestų pasitelkimas, siekiant atkreipti dėmesį į žalingą rūkymo poveikį sveikatai (tiek aktyviai, tiek pasyviai rūkančiojo).*
  - **BIURO ORGANIZUOJAMOS PASKAITOS STRESO VALDYMO TEMA**, pasikviečiant Sveikatos biuro specialistą - psichologą, kuris praves paskaitą nurodyta tema (5 taškai už vieną paskaitą). Viena įmonė minėtą specialistą gali pasikviesti vieną kartą.
  - **TĖSTINIS DALYVAVIMAS KONKURSE (-UOSE)** – įmonė, kuri dalyvavo ankstesniuose sveikiausios/ judriausios įmonės konkursuose gauna papildomų taškų (po 1 tašką už kiekvieną konkursą).