

Zapis udeležbe na okrogli mizi »Gibalna aktivnost zaposlenih« 03.02.2017 Ljubljana

Okrogla miza Gibalna aktivnost zaposlenih predstavlja celostni povzetek pogledov in razmišljanj, ki smo jim lahko prisluhnili v sklopu 11. Kongresa športa za vse novembra lani. Skupaj s priznanimi strokovnjaki iz različnih področij smo na tematiko gibalne aktivnosti zaposlenih pogledali iz številnih vidikov in tako teoretična izhodišča kot praktična znanja povezali v celoto.

Razpravo so vodili:

prof. dr. Metoda Dodič Fikfak, predstojnica Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa;

doc. dr. Maja Bučar Pajek, prof. šp. vzg., kineziologinja, predavateljica na Fakulteti za šport, predsednica Strokovnega sveta Športne unije Slovenije in predsednica programskega sveta 11. Kongresa športa za vse – gibalna aktivnost zaposlenih;

doc. dr. Miroljub Jakovljevič, predavatelj na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani, strokovnjak za fizioterapijo v primarni preventivi in soavtor programa telesne vadbe Zdrava vadba;

Aleš Kranjc Kušlan, direktor in ustanovitelj Ekvilib Inštituta in svetovalec v procesu pridobitve certifikata Družini prijazno podjetje;

Tina Merčnik, ravnateljica vrtca Hansa Christiana Andersena iz Ljubljane;

Janez Matoh, podpredsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS in član programskega sveta 11. Kongresa športa za vse – gibalna aktivnost zaposlenih;

dr. Janko Strel, prof. šp. vzg., utemeljitelj in vodja nacionalnega programa za spremljanje telesne zmogljivosti otrok - Športno vzgojni karton

dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg, soavtor SLOfit 2016 – Letnega poročila o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v letu 2015/2016.

Ugotovitve

Za gibanje je predvsem pomembno, da se poveča presnova. Zmerno do visoka aktivnost ima pozitivne učinke na zdravje. Pri nas smo imeli že pred 30-imi leti organizirano vadbo za zaposlene, saj so v delovnih organizacijah bili zaposleni športni animatorji. Ko gre za gibalno aktivnost delavca gre predvsem za:

1. Bistveno nam je da ohranjamo delovno zmožnost.

2. Spremenili smo se iz »homo-sapiens« v homo-sedens«, ker zelo veliko sedimo ter tako umetno ustvarjamo invalide.
3. Podaljšuje se delovna doba, vendar moramo ohranjati aktivnega človeka.

Ugotavljamo, da je samo 20% ljudi samoiniciativnih in da moramo zaradi tega spremeniti mentaliteto ljudi. Imeti moramo specifično usmerjeno aktivnost za delavce. Gibalna aktivnost zaposlenih pomeni tudi pozitivno klimo med zaposlenimi.

Sprašujemo se »Kam naj bi šli?« Tja, kjer smo bili pred 30-imi leti – igre delavcev, zaposlitev športnih koordinatorjev... Bistveni problem so tisti zaposleni, ki niso motivirani in niso gibljivi. Potrebno je načrtovati in urediti športno vadbo za zaposlene.

Zapisal

Silvester Lipošek