## **КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕ В ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОМ МИРЕ**

Одна из основных задач профсоюзов — борьба за создание достойных условий труда. В это понятие входит и поддержание здоровья трудящихся, в том числе физического. А для этого нужно применять разные оздоровительные методы и практики. Об изменении подходов к сохранению здоровья в рабочей среде, новых факторах риска для работающих и эффективной пропаганде здорового образа жизни “Солидарность” беседовала со специалистами.

**РАНЬШЕ БЫЛО ЛУЧШЕ?**

“*В советское время о здоровье человека труда заботились на государственном уровне, разработкой программ занимались целые исследовательские институты”* — такие слова часто можно услышать, когда речь заходит об условиях труда и поддержании здоровья работников какого-либо предприятия.

Например, вспоминает **Виталий Негриенко,** много лет проработавший инструктором физкультуры и производственной гимнастики на предприятиях Ленинграда, “*на каждом предприятии был инструктор по производственной гимнастике”.*

— *Комплексы гимнастики разрабатывались с учетом специфики предприятия, велась так называемая профессионально-прикладная физическая подготовка. Допустим, для сталеваров рекомендовались одни упражнения и определенные виды спорта, например — гиревой. А радиоэлектронщикам рекомендовались другие, поскольку у них иные виды производственной нагрузки,* — вспоминает **Негриенко.** — *Производственная гимнастика была неотъемлемой частью системы физического воспитания населения в СССР. Это было государственной политикой. На предприятиях производственная гимнастика была обязательна. Она проводилась раз или два в течение дня по 15 — 20 минут. Эта деятельность поддерживалась и государством, и профсоюзами. Проводились научные исследования о влиянии производственной гимнастики на производительность труда. Результаты показывали, что регулярное выполнение грамотно подобранных комплексов физических упражнений в течение рабочего дня дает рост производительности в 6 — 8%.*

Но идеализировать советский период не стоит — на огромном количестве предприятий и во многих организациях должность инструктора по производственной гимнастике превратилась в синекуру, а сама гимнастика проводилась в лучшем случае “для галочки” и служила предметом шуток разной степени ядовитости.

Как бы то ни было, в 1991 году подобные программы и средства на их осуществление исчезли вместе с СССР — со всеми своими достоинствами и недостатками. Изменилось само отношение к здоровью в обществе.

**НОВЫЙ МИР — НОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

В период российского “дикого капитализма” здоровье стало исключительно частным делом человека. Профсоюзы по мере сил пытались поддерживать оздоровительные программы, но в первую очередь внимания требовали другие горящие проблемы.

Со временем, правда, компании стали внедрять программы поддержки здоровья сотрудников и поощрять занятия спортом.

— *Сегодня корпоративный спорт, компенсация затрат на фитнес, полис ДМС, корпоративный психолог — часть социального пакета при трудоустройстве во многих крупных компаниях,* — говорит кандидат медицинских наук, спортивный врач, эксперт корпоративных оздоровительных программ **Александра Чистякова.**

По ее словам, “*для современного поколения работников, приходящих работать в банковскую или IT-сферу, наличие таких “плюшек” давно стало критерием выбора рабочего места при одинаковом стартовом предложении по зарплате”.*

На государственном уровне тоже разрабатываются комплексные оздоровительные методики и программы поддержки здоровья трудоспособного населения. Например, этим занимается Российское федеральное медико-биологическое агентство (ФМБА). При участии его специалистов в 2017 году появилась корпоративная программа укрепления здоровья работников ГК “Росатом”. Она нацелена на пропаганду здорового образа жизни, комплексную коррекцию поведенческих факторов риска, снижение риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Подробнее об этом рассказала заведующая отделом охраны здоровья и социальной защиты трудящихся аппарата Российского профсоюза работников атомной энергетики и промышленности **Елена Марчук**:

— *Основные нормы и направления работы по поддержке здоровья сотрудников и безопасности труда указаны в нашем отраслевом соглашении. Но эффективно они действуют как раз в комплексе. Основной комплекс мер зафиксирован в Единой отраслевой социальной политике, утвержденной приказом госкорпорации, и корпоративных социальных программах, которые выступают приложениями к нему. Таких программ в Росатоме около десяти. Это и развитие санаторно-курортного лечения, и профилактические программы, и поддержка ДМС. Конечно, очень серьезную роль играет и пропаганда здорового образа жизни, поддержка спорта, чем активно занимается наш профсоюз. Эта работа обсуждается в рамках нашей рабочей группы. Ведь около 70% эффективной и долгой трудовой деятельности обеспечивает как раз здоровый образ жизни. Да, современная медицина на очень высоком уровне, но надеяться только на нее не стоит.*

С этим можно только согласиться. Увы, пропаганда здорового образа жизни и внедрение на производстве сберегающих здоровье практик в рамках госпрограмм носят рекомендательный характер. Все зависит от доброй воли (и бюджета) работодателя, а также активности профсоюза. Между тем главный внештатный специалист ФМБА по медицинской профилактике **Татьяна Ходеева** предупреждает:

— *Рабочая среда часто не рассматривается или недооценивается с точки зрения возможности влияния на физическую активность. А ведь именно на рабочем месте взрослое население в основном проводит значительную часть дня, создавая идеальные условия для реализации поставленных задач.*

“**ВКАЛЫВАЮТ РОБОТЫ”**

По мнению специалистов, активная пропаганда здорового образа жизни может решить многие проблемы, которые появились и в трудовой деятельности, и в жизни общества за последние 30 лет. Во многом они связаны с развитием высоких технологий, другим режимом двигательной активности и работы. Иными словами — сидячий образ жизни и погружение в гаджеты стали серьезной проблемой. **Татьяна Ходеева** отмечает:

— *В мире каждый пятый взрослый недостаточно активен, слишком многие ведут сидячий образ жизни. Это способствует развитию хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) и ухудшению здоровья населения в мире в целом. Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, являющихся причинами смерти в глобальном масштабе.*

При этом, добавляет специалист, “*заболеваемость ХНИЗ высока среди лиц трудоспособного возраста и обусловлена поведенческими факторами риска, поэтому важна профилактика на рабочем месте”*. В числе таких заболеваний — артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, ишемический инсульт, некоторые злокачественные новообразования.

Главный внештатный специалист ФМБА России по организации службы промышленной медицины **Игорь Калинин** приводит такие данные:

— *Урон Российской Федерации от смертности в трудоспособном возрасте в абсолютных значениях за 2020 год составил 450 250 человек, при этом экономический урон — 3200 млрд рублей. Своевременное выявление и профилактика заболеваний позволяет предотвратить минимум 30% случаев, а это в абсолютных значениях 135 тыс. сохраненных жизней и 959,46 млрд рублей сохраненного ВВП.*

Кроме того, отмечает в письме “Солидарности” директор научно-исследовательского института медицины труда имени академика Н.Ф. Измерова, доктор медицинских наук **Игорь Бухтияров,** “*как в производственных, так и в непроизводственных сферах увеличивается вклад психосоциальных факторов в формирование перенапряжения, выгорания, и как следствие — развитие хронических заболеваний у работников”.*

В зоне риска не только люди, занятые в традиционных областях производства, где вредные факторы хорошо изучены и активно действуют профсоюзы, но и работники новых экономических сфер.

— *Малоизученными остаются новые формы занятости: удаленная работа, временно удаленная работа, фриланс*, — говорит **Бухтияров** и перечисляет факторы риска, связанные с такими режимами работы: плохая эргономика рабочего места, увеличение интенсивности и продолжительности работы, размытие границ между работой и личной жизнью, изоляция, гиподинамия, расстройства сна и пищевого поведения.

Надо сказать, что в ряде профорганизаций подход к вопросам здоровья меняется. Используются передовые практики и комплексы мер, нацеленные на профилактику профессионального выгорания, на оздоровление и просвещение работников в области физической культуры и здорового образа жизни.

— *С 2020 года мы ведем системную работу по оздоровлению членов нашего профсоюза,* — делится опытом куратор Всероссийского движения “Профсоюз — территория здоровья”, советник по физической культуре и спорту председателя Общероссийского профсоюза образования **Олег Меркулов.** — *Она включает конкурсы, направленные на выявление действующих в профорганизациях практик по реализации физкультурно-оздоровительных инициатив; организацию научно-практических конференций по технологиям формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников, курсов по способам разрешения конфликтов и поддержанию деловой коммуникации в коллективе, а также тренинг-лагерей для амбассадоров здоровья.*

— *Мы отнюдь не ограничиваемся просветительскими мероприятиями,* — уточняет **Меркулов.** — *В повестке нашей “Территории здоровья” представлены и события высокой двигательной активности — спартакиады, турслеты, велопробеги, акции по фоновой ходьбе и производственной гимнастике, а также иные спортивные состязания.*

— *Большое внимание мы уделяем формированию культуры заботы о своем здоровье, а в этом деле мелочей не бывает, — подчеркивает специалист. — Поэтому рассматриваем эту работу как целостную систему, включающую умения управлять собой, выстраивать отношения в коллективе, управлять своим временем, преодолевать “зависимое поведение”. Также это обладание знаниями в областях питания и рациональной для каждого тренировки. Путь к оздоровлению организма тернист и долог, поэтому задача — направить членов нашего профсоюза по верной траектории, оказав посильную помощь на всех этапах работы каждого члена профсоюза над собой. Ведь эту работу заменить нельзя ничем.*

Вариант отличный и не требующий огромного бюджета, но нужен компонент, без которого любая программа оздоровления провалится, — желание человека изменить свою жизнь.

“**У МЕНЯ ВРАЗ ВСЕ СТАНУТ СЧАСТЛИВЫЕ”**

С момента распада СССР отношение к здоровью изменилось не только на государственном уровне, но и на общественном. Здоровье стало личным делом человека, а основной “добродетелью” и мерилом успеха — уровень дохода. В обиход управленцев всех уровней прочно вошли понятия “стрессоустойчивость” и “многозадачность”, за которыми в 100% случаев скрывается необходимость работы на износ.

Такие изменения, считает ряд специалистов, не учитываются при разработке программ, сберегающих здоровье, что резко снижает их эффективность. Об этом говорит и ведущий специалист Федерального научного центра физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), профессор Российского университета спорта “ГЦОЛИФК” **Владислав Столяров:**

— *К сожалению, в большинстве случаев ценность занятий физкультурой и спортом сводят к возможности физического совершенствования. Конечно, часто вспоминают и об улучшении здоровья. Но достаточно ли этого для того, чтобы массово вовлечь людей?*

**Столяров** считает, что нет, и видит причину как раз в изменившемся отношении людей к своему здоровью:

— *Дело в том, какое место физическое здоровье занимает в системе ценностей человека. Увы, за последние десятилетия это место значительно снизилось. В большинстве случаев на первых местах не собственное здоровье и даже не жизнь, а возможность заработать деньги здесь и сейчас.*

Напоминает **Столяров** и еще об одном вредном заблуждении:

— *Часто можно услышать: “Я на работе и так устаю”. Особенно если работа связана с физической нагрузкой. Но надо понимать, что эта нагрузка не имеет ничего общего с упражнениями, нацеленными на улучшение здоровья и его развитие. Играет роль и убежденность в том, что медицина решит все проблемы. Как говорится, “съем таблетку, полегчает”.*

Налицо расхождение между декларируемой значимостью здоровья (подавляющее большинство ответит, что здоровье для них важно) и реальной его значимостью в жизни. А это, отмечает **Столяров,** говорит о малой готовности человека пойти на изменения и приложить существенные усилия для улучшения своего здоровья.

Значит, для реального повышения физкультурно-спортивной активности населения нужны новые подходы — изменение мотивации, вовлечение через демонстрацию экономической выгоды при здоровом образе жизни, переход от краткосрочных поощрений (награда или премия за участие в спортивном празднике) к долгосрочному поощрению активных занятий физкультурой и спортом.

Кроме того, недостаточно сводить ценность занятий физкультурой и спортом к физическому совершенствованию. Для многих гораздо важнее при этом отдохнуть, пообщаться с природой и другими людьми.

Наконец, считает **Столяров**, необходимо коренным образом изменить подход к оценке эффективности физкультурно-спортивной работы с населением. На первом плане должны быть не количественные показатели физкультурно-спортивной активности (сколько людей вовлечено в занятия физкультурой и спортом, сколько проведено занятий), как сейчас, а качественные показатели — как физкультура и спорт реально влияют на здоровье, образ и качество жизни вовлеченных в эти занятия.

Ведь по-настоящему эффективными программы поддержки здоровья будут только тогда, когда человек осознает их выгоду и сможет сам поддерживать здоровый образ жизни.

“**А”-СПРАВКА**

**Как поддержать здоровье: простые советы**

Рекомендации, рассчитанные на работников различных типов организаций и предприятий, подготовили для “Солидарности” специалисты Федерального медико-биологического агентства России. Специалисты напоминают, что уровень и тип физических нагрузок стоит выбирать, учитывая специфику трудовой деятельности, возраст и состояние здоровья.

**Офисным сотрудникам, административному персоналу**

Регулярно делать паузы на разминку и растяжку для снятия напряжения мышц и улучшения кровообращения.

Организовывать рабочее пространство так, чтобы не затруднялись движения и чтобы не было неудобства в позе сидения.

По возможности использовать эргономичную мебель для обустройства рабочего места.

Регулярно выполнять упражнения для укрепления мышц спины и шеи, поскольку на них идет большая нагрузка при сидячей работе.

Делать перерывы в работе за компьютером (по 5 минут через каждые 30 — 40 минут работы) и выполнять упражнения для отдыха и восстановления зрения.

**Работникам производственных отраслей, педагогам**

Избегать длительного стояния или сидения в одной позе.

Использовать специальную обувь и другие средства, чтобы уменьшить нагрузку на ноги и спину.

Регулярно делать перерывы для упражнений по растяжке мышц, особое внимание уделять упражнениям, улучшающим кровообращение ног.

**Сотрудникам, выполняющим физическую работу**

Регулярно заниматься физическими упражнениями, способствующими укреплению мышц и повышению выносливости.

Соблюдать диету, которая обеспечивает достаточное количество калорий для выполнения физической работы.

До начала рабочего цикла и после его завершения выполнять упражнения для растяжки мышц, регулярно делать массаж.

**Активный образ жизни и возраст: рекомендации**

Специалисты Федерального медико-биологического агентства подготовили для “Солидарности” общие рекомендации для поддержания активного образа жизни в зависимости от возраста.

**Детям и молодым людям от 5 до 17** рекомендуется уделять не меньше 60 минут в день умеренной либо активной физической нагрузке.

**Взрослым старше 18 лет, в том числе в 65 лет и старше,** рекомендуется уделять в неделю не меньше 150 минут умеренной аэробной физической активности либо 75 минут интенсивной физической активности. Уровень интенсивности и конкретные упражнения необходимо выбирать в соответствии с состоянием здоровья. При необходимости посоветоваться с врачом. Взрослым старше 65 лет и людям с ограниченной подвижностью рекомендуется выполнять не менее трех раз в неделю упражнения для развития координации и устойчивости. В первую очередь уделять внимание упражнениям, снижающим риск внезапного падения. Даже при существенных двигательных ограничениях рекомендуется поддерживать оптимальную для состояния здоровья двигательную активность.

**Основные документы, определяющие политику в области сохранения и поддержания здоровья**

“Стратегия развития здравоохранения в РФ на период до 2025 года” — основополагающий документ стратегического планирования, разработанный для обеспечения национальной безопасности РФ в сфере охраны здоровья граждан.

Для реализации положений Стратегии, утвержденной Указом президента РФ от 06.06.2019 № 254, издан Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15.01.2020 № 8 “Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года”.

С 2017 по 2025 год проводится комплекс мероприятий популяционной профилактики: Приоритетный проект “Формирование здорового образа жизни”. Паспорт проекта утвержден Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам 26.07.2017.