

Creando empresas saudables



Partindo da situación actual atopámonos con que os accidentes e as baixas por incapacidade temporal (absentismo) aumentaron considerablemente nos últimos anos. Isto fai que diminúa a capacidade das nosas empresas para xerar produtos e servizos e por tanto diminúe a produtividade das mesmas. A riqueza dunha empresa depende da saúde dos seus traballadores, para iso é vital mellorar:

Problema: Sedentarismo no posto de traballo

Causas:

1. Falta de actividade física.
2. Moitas horas sentado ou na mesma posición

Consecuencias:

1. Exceso de peso.
2. Incremento de enfermidades cardiovasculares.
3. Problemas musculares.
4. Falta de vitalidade.

Medidas aplicables para conseguir unha contorna saudable:

1. Fomentar o exercicio físico fóra e dentro da contorna laboral.
2. Crear unha escola das costas.
3. Ensinar aos traballadores como estirar e fortalecer os músculos.
4. Acoutar as horas sentados e levantarse e camiñar cada certo tempo.
5. Fomentar ir ao traballo camiñando ou en bicicleta con incentivos.
6. Crear xogos entre empresas.
7. Concursos entre os traballadores para usar máis as escaleiras e menos o ascensor.