

# Žena.cz, 6. 9. 2016

Práce škodit nemusí. Jděte tam, kde se postarají o vaše zdraví

Sotva jsme se vzpamatovali z dovolené a už jsou tu nástrahy běžného pracovního provozu. Kašel, rýma a běžné virózy jsou to nejmenší, s čím se musíme potýkat.



# Žena.cz, 6. 9. 2016

Práce prý škodí, a občas je to pravda. Zajímavé je, že odborníci vidí stejné potenciální nebezpečí jak u sedavého, tak i u fyzicky náročného zaměstnání.

Něco z příznaků u sebe určitě pozorujete sami. "Nejčastěji řešíme onemocnění kardiovaskulárního systému, hlavně vysoký krevní tlak, dále psychiatrická a neurologická onemocnění. Velmi časté jsou také metabolické choroby jako například cukrovka, obezita nebo poruchy tukového metabolismu," vypočítává doktor Ladislav Bechník, lékař pro pracovnělékařské služby z kliniky Zámeček Malvazinky. všichni cítíme, a odborníci to potvrzují, že v práci trpí také klouby, záda a oči.

## Zdraví zaplatí firma

Toto téma bylo ještě před pár lety mimo okruh zájmu zaměstnanců i vedení firem. Jenže dnes je důkladnější péče o vlastní zdraví a aktivní životní styl důležitější pro stále více lidí.

Ještě před časem nás naplňovaly úžasem možnosti, které mají pro relaxaci a udržení zdraví lidé pracující v centrále Googlu. Dnes se podobnou cestou – i když třeba v omezenější podobě – vydává stále víc firem. V době současné rekordně nízké nezaměstnanosti je to příležitost, jak si vybrat práci, kde bude šéfům na vás doopravdy záležet a kde se nezníte.



10 důvodů, proč cvičit v práci

## Cvičit můžete přímo v práci

Zaměstnavatelé, kteří chtějí udržet dobrý výkon svých lidí, kromě klasických stravenek začínají nabízet širší škálu benefitů zaměřených na sport a zdraví. Někde to jsou speciální programy zaměřené na prevenci včetně různých vyšetření, která za vás zaplatí přímo vaše firma.

Jiné podniky se rozhodly nejít cestou proplácení výdajů za sportovní aktivity, ale poskytnout svým zaměstnancům možnosti zdravotní péče, relaxace a sportovního vyžití přímo na pracovištích.

Zejména ve velkých společnostech se tak čím dál častěji objevují soukromé posilovny a sportoviště pro zaměstnance. Mezi oblíbené typy cvičení, které je možné zvládnout na pracovišti, patří například lekce jógy.

# Žena.cz, 6. 9. 2016

## Postavte se na hlavu

"Jóga je vhodný typ cvičení pro skupiny ve firmách – jde nejen o fyzické, ale i mentální cvičení, které lidem pomáhá opravdu zregenerovat a zlepšit fyzickou i duševní pohodu," říká Marta Nováková, instruktorka jógy z Joga Live. "Navíc pro cvičení jógy potřebujete jen příjemný klidný prostor bez náročného vybavení, který lze najít na většině pracovišť."

Nabídka firemních benefitů zaměřených na podporu zdraví a sportování zaměstnanců je stále častější, zejména v posledním roce. "Firmy si uvědomují, že podpora aktivní relaxace a péče o zdraví zaměstnanců je přínosná i pro ně, protože přispívá ke snížení nemocnosti a zlepšení výkonnosti pracovníků, a navíc mezi lidmi je o tento typ bonusů velký zájem," potvrzuje Zuzana Lincová, ředitelka Profesia.cz.



**Horoskop na září 2016: Co vás čeká na začátku podzimu?**

## Benefity i povinnosti

Podle údajů Svazu průmyslu a dopravy se tento trend netýká pouze několika vybraných společností. Čtvrtý nejčastěji nabízený firemní benefit jsou lékařské prohlídky (poskytuje je 77 procent českých firem) a výjimkou nejsou ani příspěvky na rehabilitace (36 procent) a sport (35 procent).

Pokud vám něco z tohoto moderního přístupu u vás v práci chybí, nebojte se ozvat. Zaměstnavatel má ze zákona povinnost dbát o zdraví a bezpečnost svých zaměstnanců. Jeho úlohou je vyhledávat zdravotní rizika a zlepšovat pracovní podmínky.