

Firmy myslí i na zdraví
11.3.2016 5plus2 str. 23 Česká republika
(lat) Univerzita Pardubice

Češi zapomínají na svoje zdraví. Jenom v Pardubickém kraji má 36 procent lidí nadváhu a více než polovina nesportuje. Trend se snaží

změnit zaměstnavatelé.

PARDUBICE Máte nadváhu, nesportujete, nechodíte na pravidelné prohlídky u praktického lékaře? Měli byste s tím něco dělat.

Řeč čísel mluví jasně. 36 procent lidí v regionu má nadváhu a více než polovina nesportuje. 16 procent vůbec nechodí na pravidelné prohlídky u praktického lékaře. O zdravou skladbu stravy se snaží zhruba polovina lidí. Podle výzkumu 26 procent obyvatel Pardubického kraje ví, že má vysoký cholesterol. „Mezi mladými lidmi do 29 let však v regionu nezná svoji hladinu cholesterolu 39 procent respondentů,“ uvedl Filip Hrubý, mluvčí společnosti Sanofi. Přitom znalost vlastního cholesterolu je pro pacienty klíčová při předcházení kardiovaskulárních chorob, na něž umírá každý druhý Čech.

Zdraví zaměstnanců není lhostejné některým zaměstnavatelům v regionu. Pardubický Foxconn každoročně organizujeme takzvané Dny zdraví, kde si zaměstnanci mohou nechat změřit nejen tlak, hladinu cukru a cholesterolu v krvi, mají možnost otestovat si zrak a nechat si od odborníků poradit, jak své zdraví posílit.

„V našich areálech je zřízena ordinace praktického lékaře, kde zaměstnanci absolvují pravidelné preventivní zdravotní prohlídky. Nyní se v Pardubicích chystáme zřídit i zubní ordinaci. Organizujeme také další akce na podporu sportu a aktivního trávení volného času jak pro naše zaměstnance, tak i pro jejich rodiny,“ řekla za společnost Foxconn manažerka Dagmar Krausová. Aby se pracovníci v pardubickém závodě cítili v kondici, připravuje firma otevřít fitness centrum pro zaměstnance a jejich rodinné příslušníky.

Zdravý životní styl podporuje třeba také **Univerzita Pardubice**. „Zaměstnanci **Univerzity Pardubice** procházejí pravidelnými preventivními lékařskými prohlídkami. Podporujeme jízdu zaměstnanců do práce na kole. Pravidelně se v počtu několika týmů účastní oblíbené akce Do práce na kole, v níž se tradičně řadí na špičce,“ vypočítává jen některé z řady výhod **mluvčí univerzity Valerie Wágnerová**.

Další volnočasové a sportovní aktivity nabízí škola na moderních sportovištích, která jsou zázemím katedry tělovýchovy a sportu v areálu **univerzitního** kampusu.

Foto popis| Sportovní aktivity mnoha lidem chybí.
Foto autor| ILLUSTRÁČNÍ FOTO MAFRA

Regionální mutace| 5plus2 - Pardubický kraj

Univerzita Pardubice - zaměstnavatel podporující sportování zaměstnanců i vysokoškoláků/mládeže

Původní podklad UPa poskytnutý redakci:

Univerzita Pardubice

1/ nabízí studentům i zaměstnancům **řadu volnočasových sportovních aktivit a vyžití na moderních sportovištích:**

- univerzita k tomu má k dispozici **rozsáhlé sportovní zázemí katedry tělovýchovy a sportu** v areálu univerzitního kampusu, které bylo v posledních letech dále značně zkvalitněno – otevřena nová venkovní sportoviště (2014) v bezprostřední blízkosti sportovních hal v Kunětické ulici v Pardubicích - Polabinách II – Stavařově,

<https://issuu.com/univerzita pardubice/docs/zpravodaj-78-www>

- zrekonstruován suterén tělovýchovných hal, kde byla otevřena nová multifunkční posilovna a uveden do provozu další zrcadlový víceúčelový sál (2015) (kromě dvou velkých sportovních hal v prvním podlaží tělovýchovného areálu UPa v Kunětické ulici)

<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2015/nove-sportovni-saly/>,

- pro sportování slouží i víceúčelový areál na břehu Labe – zejména pro vodní sporty a tenis,
- Univerzitní sportovní klub má téměř šedesátiletou tradici a 1 000 členů – nabízí sportovní vyžití ve 12 sportovních disciplínách pro studenty i zaměstnance - <http://usk.upce.cz/>,
- USK společně s katedrou tělovýchovy a sportu organizuje řadu dalších volnočasových i vrcholových sportovních aktivit, účast v nejrůznějších soutěžích, charitativní běhy, soutěže zaměstnanců v konkrétních sportech (volejbal, basketbal, squash, stolní tenis, veslování atd.), sportovní kurzy letní i lyžařské, kterých se mohou zúčastňovat jak studenti, tak zaměstnanci, příměstské tábory pro děti atd.

<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2016/zavody-ergoregata/>

<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2016/volejbalovy-turnaj/>

<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2014/turnaj-squash/>

<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2016/telocvicny-plne-pohybu/>

<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2015/sportovni-kurz-v-italii/>

<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2015/prazdniny-se-sportem-na-univerzite/>

- KTS připravuje sportovní program i pro U3V (Univerzita třetího věku), tj. pro seniory (od roku 2013),

- pro zaměstnance dále KTS připravuje přednášky, které jsou zaměřené na problematiku zdravého životního stylu, prevence bolesti pohybového aparátu, apd. a cvičení, které jsou s těmito aktuálními tématy spojené (zdravá záda, powerjoga, pilates)

- KTS a USK společně s Klubem onkologicky nemocných pořádají v Pardubicích již od roku 2000 charitativní běhy - Běh naděje (od roku 2007) navazující na Běh Terryho Foxe (říjen v centru města)

<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2015/beh-nadeje-pod-taktovkou-univerzity-pardubice/>,

nebo např. charitativní běh – Jarní proběhnutí/Běh pro dobrou věc - na podporu Nadačního fondu Rebečina křídla (2015), či volejbalový turnaj starosty Městské části II (2015, **tuto sobotu 12.3.2016**) <http://zpravodaj.upce.cz/sport/2015/turnaj-rebeka/>,

atd.

- do aktivit pořádaných USK a KTS se mohou hlásit jak studenti, tak zaměstnanci, i senioři/bývalí zaměstnanci univerzity;

- kromě volnočasových aktivit organizovaných pro zaměstnance i vysokoškoláky zajišťuje Katedra tělovýchovy a sportu UPa pro vysokoškoláky základní výuku v nejrůznějších sportech.

2/ Univerzita Pardubice podporuje i jinak aktivní životní styl svých zaměstnanců:

- podporuje jízdu zaměstnanců do práce na kole - v areálu univerzitního kampusu rozšířila významně možnost uložení a parkování kol, jejichž bezpečné uložení v budoucnu vylepší o novou uzamykatelnou centrální kolárnou,

- na podzim roku 2015 zprovoznila na své náklady novou cyklostezku u Kunětické ulice, propojující univerzitní areál v Pardubicích – Polabinách na Stavařově s městským systémem cyklostezek směrem do centra města a podél řeky Labe,

- v univerzitních areálech se na několika místech nacházejí též stojany městského systému ukládání/parkování kol se speciálním zámekem,

- UPa spolupracuje nově též se společností Rekola s možností dalšího půjčování kol pro pohyb mezi univerzitními areály po městě Pardubice,

- zaměstnanci UPa se pravidelně v počtu několika týmů účastní oblíbené akce "do práce na kole" <http://www.dopracenakole.cz/historie-souteze>, v níž se tradičně řadí na špičce, v prvním ročníku v roce 2011 se tým UPa dokonce stal vítězem celé soutěže.

Zpravodaji č. 69/říjen 2011 str. 28

<https://dokumenty.upce.cz/Univerzita/zpravodaj/archiv/rok-2011/zpravodaj69.pdf>

- Kolektivy zaměstnanců si sami pořádají některá sportovní klání – viz Dopravní fakulta Jana Pernera -<http://zpravodaj.upce.cz/sport/2016/bowlingovy-turnaj-dfjp/>

3/ Fakulta zdravotnických studií a její demonstrační týmy složené ze studentů a akademiků pořádají a účastní se řady populárně-naučných a osvětových akcí zaměřených na zdravý životní styl, měření tlaku a BMI, poradenství a první pomoc - jsou nabízeny jak interně studentům a zaměstnancům UPa, tak veřejnosti a vysvětlují a propagují zdravý životní styl mezi mládeží a žáky ZŠ a SŠ.

<http://zpravodaj.upce.cz/univerzita/2015/noc-mladych-vyzkumniku/>

<http://zpravodaj.upce.cz/univerzita/2015/ved-jarmark15/>

<http://zpravodaj.upce.cz/vzdelavani/2015/noc-vedcu-jiz-potreti-na-univerzite-pardubice/>

<http://zpravodaj.upce.cz/vzdelavani/2015/specialni-vzdelavaci-material-fzs/>

<http://zpravodaj.upce.cz/vzdelavani/2015/den-zdravi/>

4/ Zaměstnanci UPa procházejí **pravidelnými preventivními lékařskými prohlídkami**.

5/ **Dovolená na zotavenou** byla z iniciativy vedení univerzity a po dohodě s odborovou organizací prodloužena pro neakademické pracovní pozice na 6 týdnů ročně (akademičtí pracovníci mají 8 týdnů dovolené ročně).