

1 kwietnia 2016



## **W zdrowym ciele zdrowy duch! Urząd Marszałkowski zadba o kondycję pracowników**

20 przysiadów, 50 skłonów, 30 wymachów nogami, 1 szpagat wykroczy, a dla mężczyzn także 10 pompek – tak mają przebiegać treningi relaksacyjne w wykonaniu pracowników Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego od 20 kwietnia br. Zgodnie z podjętą dziś przez Zarząd Województwa decyzją, urzędnicy będą je wykonywać codziennie – tuż przed rozpoczęciem pracy o godz. 7.25, a także o godz. 12.00. – Opracowany przez nas zestaw ćwiczeń biurowych ma pomóc w redukowaniu stresu wśród urzędników, poprawiać samopoczucie oraz zwiększać efektywność pracy – mówi Jerzy Pyrek, doradca Marszałka ds. Seniorów, jednocześnie koordynator akcji BHP pn. „Gnębi cię cielesna troska? Sprawny bądź jak Chodakowska!”.

- Dzisiejsza decyzja podjęta przez Zarząd Województwa to pokłosie badań przeprowadzonych wśród urzędników w ostatnim półroczu przez Biuro Kadr i Rozwoju Zawodowego naszego urzędu - mówi **Jerzy Pyrek**, doradca Marszałka ds. Seniorów. - Okazało się bowiem, że wśród losowo wybranych pięćdziesięciu pracowników UMWS, tylko jedenastu potrafiło prawidłowo wykonać stojkę na jednej nodze, zaś połowa nie potrafiła zrobić więcej niż kilkanaście przysiadów. Do tego dochodzą problemy wynikające z codziennej, kilkugodzinnej pracy przy komputerach. Na co dzień ściśle współpracuję ze świętokrzyskimi stowarzyszeniami senioralnymi i proszę mi wierzyć, że seniorzy zawstydziliby pracowników Urzędu Marszałkowskiego w większości konkurencji olimpijskich. Stąd właśnie pomysł dwóch treningów relaksacyjno-rozluźniających w ciągu dnia pracy - dodaje Jerzy Pyrek, odpowiedzialny za wdrożenie skierowanej do urzędników akcji pn. „Gnębi cię cielesna troska? Sprawny bądź jak Chodakowska!”.

Jak mówi koordynator przedsięwzięcia, opracowana została specjalna broszura zawierająca zestaw ćwiczeń dla pracowników biurowych. Konsultowany był on m.in. z uznanymi trenerami personalnymi, zawodnikami drużyny mistrza Polski piłkarzy ręcznych Vive Tauron Kielce, drużyną piłki nożnej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego, a także Oddziałem Kultury Fizycznej i Turystyki UMWS.

Zgodnie z tą propozycją każdy pracownik, po przyjsciu rano do biura, będzie zobligowany do zrobienia 20 przysiadów, 50 skłonów, 30 wymachów obiema nogami i 1 szpagatu wykrocznego. Mężczyźni dodatkowo powinni wykonać 10 pełnych pompek. Kolejny, identyczny trening pracownik winien przeprowadzić na półmetku dnia pracy, o godzinie 12.00.

- Oczywiście Zarząd Województwa ma świadomość, że początki będą trudne, dlatego też zdecydowaliśmy się zakupić drabinki gimnastyczne przy użyciu których pracownicy będą mogli już teraz budować swoją tężyznę fizyczną. Wierzę, że 20 kwietnia o poranku, kiedy to ruszy nasza akcja, wszyscy będziemy odpowiednio przygotowani - mówi Jerzy Pyrek.

Pewne kontrowersje wśród pracowników Urzędu Marszałkowskiego budzi jednak drugi z przewidzianych treningów relaksacyjnych. Jak ma bowiem zachować się urzędnik jeśli o godzinie 12.00 w jego biurze będzie znajdował się akurat petent?

Program treningowy przewiduje taką sytuację. Pomimo, że większość proponowanych ćwiczeń można wykonywać także w obecności klientów UMWS, jednak uchwała Zarządu Województwa dopuszcza w tego rodzaju przypadkach rezygnację przez urzędnika z niektórych elementów południowego treningu, m.in. szpagatu wykrocznego.

W zdrowym ciele zdrowy duch! Urząd Marszałkowski zadba o kondycję pracowników | 3

