

Приложение № 5
к протоколу заседания
правления ОАО «РЖД»

от «06» июля 2020 г. № 40

КОНЦЕПЦИЯ
здорового образа жизни в ОАО «РЖД»
на 2020–2025 годы

МОСКВА
2020

Оглавление

Введение.....	3
1. Профилактика потребления табака.....	8
2. Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями для здоровья	11
3. Здоровое питание и питьевой режим.....	13
4. Повышение физической активности.....	18
4.1. Организация физкультурной и спортивно-массовой работы	20
4.2. Система проведения физкультурных и спортивных мероприятий	21
4.3. Корпоративный спорт	22
4.4. Создание условий для занятий физической культурой и массовым спортом	23
5. Сохранение психологического здоровья и благополучия	25
6. Профилактическая медицина	27
7. Офисная и производственная среда. Условия труда.....	32
8. Просвещение, продвижение и корпоративная культура здорового образа жизни	36
9. Мотивация здорового образа жизни	39
Заключение	39

Введение

Концепция здорового образа жизни в ОАО «РЖД» на 2020–2025 годы определяет основные цели и задачи по формированию здорового образа жизни среди работников компании на период до 2025 года, этапы и пути их реализации.

Настоящая Концепция является методологической основой для выработки единых подходов к созданию условий здорового образа жизни в компании, а также хозяйственных обществах, акциями (долями) которых владеет ОАО «РЖД», и иных подконтрольных обществах ОАО «РЖД» и разработана в соответствии с резолюцией Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций от 25 сентября 2015 г. № 70/1 «Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года», Глобальной стратегией по питанию, физической активности и здоровью (разработанной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и одобренной резолюцией Всемирной ассамблеи здравоохранения от 22 мая 2004 г. № WHA 57.17), Глобальными рекомендациями по физической активности для здоровья (разработанными ВОЗ в 2010 году), федеральными законами от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», от 28 июня 2014 г. № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» и от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», со Стратегией развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 6 июня 2019 г. № 254), с национальным проектом «Демография» (утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 г. № 16), государственной программой Российской Федерации «Развитие здравоохранения» (утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1640), со Стратегией формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года (утвержденной приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 января 2020 г. № 8), с долгосрочной программой развития открытого акционерного общества «Российские железные дороги» до 2025 года (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 19 марта 2019 г. № 466-р), корпоративными модельными

программами «Укрепление здоровья работающих» (разработанными Министерством здравоохранения Российской Федерации в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»), со Стратегией развития холдинга «РЖД» на период до 2030 года (утвержденной советом директоров ОАО «РЖД» от 23 декабря 2013 г. № 19).

Настоящая Концепция подготовлена с целью реализации корпоративной социальной политики ОАО «РЖД» в сфере здорового образа жизни.

Средством реализации настоящей Концепции является План мероприятий по реализации Концепции здорового образа жизни в ОАО «РЖД» на 2020–2025 годы (далее – План мероприятий), в который при необходимости на основании ежегодного доклада, формируемого по результатам социологического исследования, проводимого ежегодно в I квартале года, следующим за отчетным периодом, вносятся корректировки.

Результатом исполнения пунктов Плана мероприятий должно стать повышение доли работников ОАО «РЖД», ведущих здоровый образ жизни, по сравнению с показателями социологического исследования «Изучение отношения к здоровью и здоровому образу жизни у работников ОАО «РЖД», проведенного в ОАО «РЖД» в 2020 году (далее – социологическое исследование 2020 года).

Реализация Плана мероприятий осуществляется в пределах средств, предусмотренных на данные цели финансовым планом ОАО «РЖД».

Актуальность

Нездоровый образ жизни граждан страны трудоспособного возраста и, как следствие, связанные с этим ухудшение здоровья и преждевременная смертность препятствуют максимально эффективному использованию потенциала работающих граждан, что отрицательно сказывается на результативности их работы и количестве квалифицированного персонала на рынке.

Факторы, влияющие на образ жизни человека, делятся на внутренние (социальные, демографические, поведенческие) и внешние (экономические, экологические).

Так, мировым потрясением для всех отраслей, включая экономику, бизнес и социальную сферу, стала вспышка новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в декабре 2019 г. в Китайской Народной Республике с эпицентром в г. Ухань (провинция Хубэй), которая была признана ВОЗ пандемией.

Необходимо отметить, что к особой группе риска заболевания COVID-19 относятся люди с хроническими неинфекционными заболеваниями (ХНИЗ), в частности с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Между тем в современных условиях во всем мире нарастает бремя неинфекционных заболеваний (НИЗ), которые связаны со значительным

социально-экономическим ущербом и увеличивающейся нагрузкой на систему здравоохранения.

Увеличение количества НИЗ ведет к повышению заболеваемости с временной утратой трудоспособности и росту расходов на лечение работающих граждан, а также к снижению экономической эффективности деятельности предприятия (организации) в целом.

В настоящее время хорошо изучены факторы риска, приводящие к возникновению НИЗ: артериальная гипертония (АГ), повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови, ожирение, нерациональное питание, курение, чрезмерное употребление алкоголя, а также низкий уровень физической активности.

Согласно результатам Многоцентрового наблюдательного исследования ЭССЕ-РФ (Эпидемиология сердечно-сосудистых заболеваний и их факторов риска в регионах Российской Федерации), проведенного в 2012–2013 годах, выявлена распространенность следующих факторов риска НИЗ среди населения Российской Федерации: избыточное потребление соли – 49,9%, недостаток овощей и фруктов – 41,9%, низкая физическая активность – 38,8%, недостаток рыбы и морепродуктов – 36,9%, курение – 27,7%.

На сегодняшний день здоровье работающих граждан – важный показатель общественного развития, определяющий экономический потенциал (важными составляющими которого являются трудовой и демографический потенциалы) общества и страны в целом. Однако трудовые коллективы недостаточно вовлечены в этот процесс.

В целях оздоровления работников железнодорожного транспорта, членов их семей и неработающих пенсионеров в компании целенаправленно продвигается идея здорового образа жизни (ЗОЖ).

В соответствии с долгосрочной программой развития открытого акционерного общества «Российские железные дороги» до 2025 года сохранение динамики среднегодового темпа роста производительности труда в ОАО «РЖД» с 2019 по 2025 год на уровне 105% является одной из ключевых целей компании.

Одним из способов повышения эффективности труда является реализация социальной политики, поддержание здоровья работающих, снижение уровня заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

При этом необходимо отметить, что эффективность влияния медицины на эти показатели крайне ограничена. Так, по данным экспертов ВОЗ, здоровье человека лишь на 10% зависит от медицинских факторов и на 50% от его образа жизни.

Указанный факт подтверждается статистическими показателями Центральной дирекции здравоохранения, согласно которым уровень

заболеваемости с временной утратой трудоспособности в ОАО «РЖД» остается неизменным на протяжении нескольких лет, что свидетельствует о достижении предела эффективности медицинских факторов, влияющих на данный показатель.

Мировой опыт показывает, что корпоративные программы здоровья позволяют эффективно воздействовать на образ жизни работающих граждан, что приводит к снижению трудовых потерь по причине заболеваемости и повышению результативности труда. Внедрение на производстве корпоративных программ укрепления здоровья, помимо существующих мер профилактики заболеваний, является эффективным элементом системы охраны здоровья работающих и относится к комплексу мер по улучшению условий труда.

Применение профилактических мероприятий по укреплению здоровья работающих успешно снижает заболеваемость и уровень стресса среди них и, как следствие, повышает экономическую эффективность компаний, внедряющих корпоративные программы здоровья.

ОАО «РЖД» приобрело репутацию социально ответственной компании, предоставляя посредством высоких стандартов социального обслуживания своим работникам значительно превышающий предусмотренный российским законодательством объем гарантий. Успешный опыт ОАО «РЖД» был включен в библиотеку корпоративных программ укрепления здоровья работающих граждан, разработанную Минздравом России в 2019 году.

Между тем согласно данным социологического исследования 2020 года доля работников ОАО «РЖД», ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ), составила 11% (10,2% – среди мужчин и 12,8% – среди женщин). При этом по результатам самооценки приверженцами ЗОЖ себя считают 32% работников ОАО «РЖД».

Этот показатель свидетельствует о недостаточном уровне вовлеченности работников ОАО «РЖД» в вопросы сохранения собственного здоровья, а результаты социологического исследования 2020 года указывают на необходимость повышения уровня информированности о влиянии образа жизни и поведенческих факторов риска на здоровье человека.

В свою очередь, следует учитывать, что согласно социологическому исследованию 2020 года значимыми факторами, препятствующими работникам ОАО «РЖД» вести здоровый образ жизни, являются:

нехватка времени – 30%;

большая нагрузка на работе (нет времени на полноценный сон, регулярное питание и т.д.) – 21%;

нехватка денежных средств – 16%;

лень и отсутствие мотивации – 16%;

невозможность отказаться от вредных привычек – 15%.

Также необходимо отметить, что для предоставления работникам ОАО «РЖД» возможности регулярно заниматься физической культурой и спортом, в том числе с целью формирования здорового образа жизни у работников ОАО «РЖД», коллективным договором ОАО «РЖД» предусмотрено обеспечение создания и развития физкультурно-спортивных клубов (ФСК).

Физическая активность способствует как продолжительности жизни, так и улучшению ее качества, в том числе профессиональному долголетию на производстве. В связи с увеличением пенсионного возраста физическая активность должна стать основной частью не только корпоративной культуры, но и неотъемлемой частью жизни работающего человека.

Ведение здорового образа жизни способствует оптимальному функционированию иммунной системы, что позволяет избежать развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), а также защитить человека от проникновения патогенных микроорганизмов, включая снижение риска заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), или восстановить его за более короткий срок.

Таким образом, из вышеизложенного следует, что повышение эффективности труда в ОАО «РЖД» напрямую связано с укреплением здоровья работников компании, что определяет актуальность разработки настоящей Концепции и корпоративных программ здоровья.

Цели и задачи

Целями настоящей Концепции являются:

формирование единой внутрикорпоративной политики в сфере формирования у работников ОАО «РЖД» здорового образа жизни;

повышение эффективности и финансово-экономической деятельности, конкурентоспособности компании.

К задачам настоящей Концепции относятся:

увеличение доли работников ОАО «РЖД», ведущих здоровый образ жизни;

совершенствование системы мотивации работников ОАО «РЖД» к здоровому образу жизни, включая формирование ответственного отношения к собственному здоровью;

профилактика заболеваний, факторами риска которых являются: потребление табака, злоупотребление алкогольной продукцией, низкая физическая активность, нерациональное питание и ожирение, стрессовые ситуации, вредные и (или) опасные условия труда;

создание на рабочих местах условий, способствующих ведению здорового образа жизни;

улучшение социально-психологического климата в коллективе;
создание безопасных и комфортных условий для занятий физической культурой и спортом в режиме шаговой доступности от рабочих мест, а также на объектах компании;

повышение у работников ОАО «РЖД» уровня лояльности к корпоративным ценностям;

повышение уровня безопасности движения на железнодорожном транспорте;

обеспечение многоуровневого подхода в вопросах улучшения условий труда работников ОАО «РЖД», включая контроль за соблюдением режима рабочего времени, а также создание системы внутрикорпоративного взаимодействия по вопросам сохранения и укрепления здоровья работников ОАО «РЖД»;

повышение двигательной активности работников ОАО «РЖД».

1. Профилактика потребления табака

В настоящее время в мире насчитывается 1,1 миллиарда курильщиков из 7,7 миллиарда населения. При этом 80% курящих табак живут в странах с низким и средним уровнем дохода.

В России распространенность потребления табака согласно результатам глобального опроса взрослого населения о потреблении табака, проведенного при координации Минздрава России информационно-издательским центром «Статистика России» Федеральной службы государственной статистики (Росстата) и федеральным государственным бюджетным учреждением «Научно-исследовательский институт пульмонологии Федерального медико-биологического агентства» в 2016 году, составила 30,9% (среди них – 50,9% мужчин и 14,3% женщин). Согласно данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в 2019 году табак потребляли 29% взрослых граждан страны.

Курение (и иные формы потребления табака), серьезная медико-социальная проблема, является одной из главных предотвратимых причин смертности и инвалидности и влечет за собой существенный экономический ущерб для общества.

По данным Минздрава России курение табака вызывает преждевременную смертность населения Российской Федерации в 17% случаев. Потребление табака сокращает продолжительность жизни в среднем на 10 лет и является одним из основных факторов риска для большинства хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), в том числе онкологических заболеваний, болезней органов дыхания (хронической обструктивной болезни легких, эмфиземы, бронхитов), сердечно-сосудистых

заболеваний (инфарктов миокарда, инсультов, атеросклероза, гипертонии), а также приводит к потере слуха, слепоте и другим тяжелым последствиям для здоровья.

В последние годы широкое распространение получили новые средства доставки никотина, которые обладают высоким аддиктивным потенциалом и несут за собой риски заболеваний легких, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

По итогам проведенного социологического исследования 2020 года доля работников ОАО «РЖД», потребляющих табачные изделия и иную никотинсодержащую продукцию, составила 29,6% (среди них – 36,0% мужчин и 14,3% женщин), среди которых доля рабочих – 35%, доля руководителей и специалистов – 19–20%.

Доля курящих работников локомотивных бригад составила 35%, при этом не планируют бросать 16%.

Распределение в зависимости от интенсивности курения среди опрошенных работников ОАО «РЖД», подверженных этой вредной привычке, показало, что:

более одной пачки сигарет в день выкуривает 3%;

одну пачку сигарет в день – 21%;

более половины, но менее целой пачки сигарет в день – 28%;

менее половины пачки сигарет в день – 35%;

курят иногда, время от времени (в том числе кальян) – 14%.

Необходимо отметить, что в ситуации с пандемией, связанной с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), вопрос отказа от курения становится особенно актуальным. По данным Роспотребнадзора, курение негативно влияет на способность организма бороться с коронавирусной инфекцией COVID-19, а в случае заражения заболевание чаще протекает в тяжелой форме.

Реализация эффективной программы по профилактике и отказу от потребления табака и никотина, включающей широкий спектр мер, позволит предотвратить наступление ХНИЗ у работников ОАО «РЖД» и, как следствие, улучшить эффективность труда и сократить время нетрудоспособности, а также внесет вклад в профессиональное долголетие работников ОАО «РЖД».

Такая программа может включать следующие мероприятия:

издание локального нормативного акта, предусматривающего запрет курения табака и иной никотинсодержащей продукции, в том числе использования электронных средств доставки никотина в помещениях и на объектах компании с учетом соблюдения норм действующего законодательства Российской Федерации;

размещение знака о запрете курения в местах (помещениях) общего пользования компании;

размещение мест для курения табака и иной никотинсодержащей продукции вне помещений компании и их оснащение специальным знаком и эффективными информационными материалами о вреде потребления табака, а также исключение из таких мест предметов, создающих комфортные условия (лавочки, стулья и т.д.);

организация для работников ОАО «РЖД» альтернативных мест общего пользования: зон отдыха, оборудованных инвентарем для самостоятельных занятий физическими упражнениями и информационными материалами о вреде потребления табака;

проведение информационно-коммуникационной кампании, направленной на просвещение работников ОАО «РЖД» о вреде потребления табака и иной никотинсодержащей продукции, вредном воздействии окружающего табачного дыма;

распространение пособий о способах отказа от потребления табака и иной никотинсодержащей продукции среди работников ОАО «РЖД»;

запуск и систематическое проведение мотивационной программы: организация мероприятий, конкурсов между работниками ОАО «РЖД» с последующим награждением;

организация консультативной медицинской помощи работникам ОАО «РЖД» по вопросам, связанным с потреблением табака и иной никотинсодержащей продукции, включение в пакет добровольного медицинского страхования (ДМС) услуг оказания медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака и лечение табачной (никотиновой) зависимости (направление на консультацию к специалистам, выдача лекарственных средств);

организация проведения специализированных программ по лечению табачной (никотиновой) зависимости в оздоровительных учреждениях ОАО «РЖД»;

организация специализированных заездов по профилактике табачной (никотиновой) зависимости в санаторно-оздоровительных учреждениях ОАО «РЖД» и АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»;

организация оздоровительных программ по формированию привычек «Здорового образа жизни» в санаторно-оздоровительных учреждениях ОАО «РЖД», негосударственных учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД»;

организация скринингов работников ОАО «РЖД», в том числе измерение объема легких (спирометрия) с целью своевременного выявления заболеваний легких у курильщиков;

организация групп социально-психологической поддержки отказа от потребления табака и иной никотинсодержащей продукции, а также развития компетенций в сфере здорового образа жизни в целом;

взаимодействие с образовательными организациями, занимающимися подготовкой кадров для ОАО «РЖД», с целью проведения информирования учащихся о политике компании в отношении курения и ведения здорового образа жизни.

Результатом реализации мероприятий в рамках профилактики потребления табака будет являться сокращение доли курящих работников ОАО «РЖД» на 10% к 2025 году по сравнению с показателями социологического исследования 2020 года.

2. Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями для здоровья

По оценкам ВОЗ, алкоголь употребляют 2,3 миллиарда человек. Общее употребление алкоголя на душу населения согласно имеющимся данным (на 2010 год) среди пьющих мужчин и женщин во всем мире составило, в среднем, 19,4 литра и 7,0 литра чистого спирта соответственно.

По данным Минздрава России, потребление алкоголя в Российской Федерации снизилось с 15,7 литра на душу населения в 2008 году до 9,3 литра в 2018 году (что соответствует уровню 11,1 литра для лиц старше 15 лет). Однако уровень потребления алкоголя все еще остается высоким. Исследования, проведенные в Российской Федерации, показывают, что для нашей страны вклад алкоголя в смертность трудоспособного населения, особенно мужчин, достаточно высок.

В Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р) говорится, что, по оценкам экспертов ВОЗ, превышение допустимого уровня потребления алкогольной продукции (из расчета 8 литров абсолютного алкоголя (безводного спирта) в год на душу населения) является крайне опасным для здоровья нации.

В настоящее время в России злоупотребление алкоголем является одним из основных факторов риска предотвратимой смертности граждан трудоспособного возраста, особенно среди мужчин. При этом основную угрозу несет потребление крепкой алкогольной продукции. Именно с этим фактором ученые связывают 3-кратное превышение смертности мужчин трудоспособного возраста в России в сравнении с западноевропейскими странами.

Злоупотребление алкоголем является причиной развития психических и поведенческих нарушений (в том числе алкогольной зависимости), тяжелых неинфекционных заболеваний, таких как цирроз печени, сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты, инсульты, повышенное кровяное давление, аритмия,

кардиомиопатия), онкологические заболевания (отдельные формы) и заболевания органов пищеварения.

Связанная с потреблением алкоголя смертность включает смертность от внешних причин, в том числе от алкогольных отравлений, убийств, самоубийств, травм, утоплений, пожаров, обморожений, падений, дорожно-транспортных происшествий.

Чрезмерное потребление алкоголя приводит к значительным экономическим потерям по причине снижения производительности труда, связанной с преждевременной смертностью квалифицированного персонала, ранней потерей трудоспособности, получением травм и тяжелых заболеваний, в результате которых работники продолжительное время не могут выполнять свои обязанности.

Злоупотребление алкоголем в целом снижает внимание человека к состоянию своего здоровья, в результате чего на фоне частых переохлаждений и общего снижения иммунитета повышаются риски простудных заболеваний, следствием которых являются последующее оформление больничного листа и отсутствие на рабочем месте.

По итогам социологического исследования 2020 года доля работников ОАО «РЖД», склонных к потреблению алкоголя с вредными последствиями для здоровья, составила 30,3% (36,2% среди мужчин и 16% среди женщин).

Доля работников локомотивных бригад, злоупотребляющих алкоголем, составила 31%.

Кроме того, следует указать, что в период применения в Российской Федерации мер, связанных с обеспечением режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-19, специалистами был отмечен рост потребления алкоголя в стране. Данное обстоятельство обусловлено не только повышенной стрессовой ситуацией, но и дезинформацией, публикуемой в различных источниках СМИ, о пользе алкогольной продукции в борьбе с новой коронавирусной инфекцией. При этом, по данным Роспотребнадзора, во время ограничительных мер в связи с пандемией (COVID-19) употребление алкоголя может не только подвергать здоровье людей еще большей опасности, но и повышать распространенность рискованного поведения и нарушений психического здоровья. Отсюда следует необходимость дополнительного соответствующего информирования работников ОАО «РЖД».

Реализация мер, направленных на снижение потребления алкоголя с вредными последствиями для здоровья, позволит снизить риски заболеваемости и смертности среди работников ОАО «РЖД», внесет свой вклад в увеличение экономических показателей компании.

Такие меры могут включать в себя:

проведение коммуникационной кампании по повышению осведомленности о рисках, связанных со злоупотреблением алкоголем и его употреблением на рабочем месте, включая дистанционный формат работы.

организацию консультативной медицинской помощи по вопросам, связанным с последствиями пагубного употребления алкоголя, в том числе проведение анонимных консультаций;

взаимодействие с образовательными организациями, занимающимися подготовкой кадров для ОАО «РЖД», с целью проведения информирования учащихся о политике компании в отношении употребления алкоголя и ведения здорового образа жизни.

Результатом реализации мероприятий в рамках профилактики потребления алкоголя с вредными последствиями для здоровья будет являться сокращение доли работников ОАО «РЖД», употребляющих алкоголь с вредными последствиями для здоровья, на 10% к 2025 году по сравнению с показателями социологического исследования 2020 года.

3. Здоровое питание и питьевой режим

Здоровое (рациональное) питание – это питание, обеспечивающее нормальное физическое и умственное развитие и нормальную жизнедеятельность человека, а также способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Согласно данным опроса ВЦИОМ, проведенного в 2019 году, правильным считают свое питание 48% россиян, столько же придерживаются обратной точки зрения.

В свою очередь, нерациональное питание проявляется в виде несбалансированного и (или) излишнего поступления питательных веществ. Также распространенным является нерегулярное питание.

ВОЗ считает нездоровое питание современного человека ведущим фактором риска развития многих НИЗ, включая диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, инсульт, заболевания желудочно-кишечного тракта и онкологические заболевания. К 2025 году ВОЗ выдвинула цель по сокращению глобального потребления соли на 30%, а также по прекращению увеличения числа случаев диабета и ожирения у взрослых людей и подростков и избыточного веса у детей.

Согласно исследованию Росстата, проведенному в 2018 году, в России 17,8% мужчин и 24,5% женщин имеют ожирение первой, второй или третьей степени. Избыточная масса тела зафиксирована у 46,9% мужчин и 34,7% женщин. Характеристикам нормы соответствуют лишь 34% мужчин и 38,1% женщин. Среди несовершеннолетних с избыточной массой тела или ожирением

артериальная гипертония выявляется значительно чаще, чем среди детей с нормальной массой тела. Вместе с тем только 1 из 10 человек, страдающих ожирением, наблюдается у врача и получает терапию.

По итогам социологического исследования 2020 года доля работников ОАО «РЖД», не следующих принципам здорового питания, составила 45,4% (49,9 % среди мужчин и 34,6 % среди женщин).

При этом среди работников ОАО «РЖД», не соблюдающих правила рационального питания:

- рабочих – 53%,
- специалистов – 32,1%,
- руководителей – 29,4%.

Доля работников локомотивных бригад, не придерживающихся правил рационального питания составила 51%.

Рекомендации по здоровому питанию, выработанные ВОЗ, включают в себя следующие компоненты:

достаточное потребление фруктов, овощей, бобовых, орехов и цельных злаков (по меньшей мере 400 г фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов);

сбалансированность энергетической ценности рациона энерготратам организма (потребление калорий должно быть сбалансировано с ее расходом). Во избежание нездоровой прибавки веса общее потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии. Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, а трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии, причем при потреблении жиров необходимо заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и стремиться к исключению из рациона трансжиров промышленного производства;

сокращение потребления свободных сахаров до менее 10% от общей потребляемой энергии является частью здорового питания, а сокращение их потребления до менее 5% предположительно обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья;

потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной.

Основные принципы здорового питания базируются на:

- доступности пищевых продуктов (стоимость);
- ассортименте пищевых продуктов (выбор);
- знании и умении построить здоровое питание (осведомленность).

Внедрение здорового (рационального) питания с учетом применения указанных принципов будет способствовать укреплению здоровья и профилактике НИЗ среди работников компании.

Результаты социологического исследования 2020 года показали, что в ОАО «РЖД» 78% работников не посещают или почти никогда не посещают столовые, расположенные на территориях объектов ОАО «РЖД».

Так, почти 80% работников ОАО «РЖД» приносят еду из дома, обедают в столовых предприятий общественного питания, расположенных на территориях объектов компании, лишь 13% респондентов, в других столовых или кафе – 8% (несколько чаще в столовых или кафе обедают руководители – 43%), не обедают в течение рабочего дня 11% опрошенных руководителей и 7% специалистов.

Главная причина того, что работники компании не посещают столовые – их отсутствие на территории структурного подразделения филиала ОАО «РЖД» или вблизи него, об этом сообщили 70% работников. Показатель неудовлетворенности предлагаемой пищевой продукцией составил 12%.

Единственной категорией рабочих, в которой доля пользующихся столовой значимо выше среднего, являются члены локомотивных бригад (машинисты, помощники машинистов): 30% из них питаются в производственных столовых. При этом оценки столовых по качеству еды, разнообразию и вкусу блюд, которые давали работники локомотивных бригад, оказались ниже по сравнению с оценками других работников компании, питающихся в столовых (12% против 29%). Обстановка в столовой (комфорт, гигиена качество обслуживания) не устраивает 5% работников локомотивных бригад и 2% других работников компании.

Вместе с тем следует отметить, что ситуация, связанная с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), привела к необходимости соблюдения ограничительных мер в условиях режима изоляции. При этом специалистами в сфере охраны здоровья отмечается важность соблюдения правил питания в данный период. Здоровое питание создает условия для оптимального функционирования иммунной системы и при необходимости быстрого и адекватного ответа, выработки антител.

Учащение приема пищи, увеличение порции пищи и потребление продуктов с глубокой технологической обработкой (колбасные изделия, пикантные закуски, чипсы, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия и др.) увеличивают не только калорийность рациона, но и нагрузку на ферментативный аппарат организма человека, способствуют формированию холестаза и нарушению моторики желудочно-кишечного тракта, что ведет к снижению его нормального функционирования и формированию иммунного ответа. Кроме того, может наблюдаться увеличение риска повышения массы тела, холестерина и глюкозы в крови. Необходимо продолжать соблюдать режим питания, где обязательными являются завтрак, обед и ужин, а последний прием пищи – за 3 часа до сна. Также следует соблюдать адекватный питьевой

режим в соответствии с ограничениями, рекомендованными медицинскими специалистами в случае их наличия.

В целях обеспечения работников всеми видами производственного питания с 2020 года в ОАО «РЖД» одобрено внедрение операционной модели производственного питания, которая предполагает:

объединение всех объектов и видов услуг для исполнителя – АО «ЖТК» (дочернего общества ОАО «РЖД»), управляющего региональной сетью объектов питания (337 объектов), обладающего необходимыми ресурсами;

внедрение стандартизированных форматов объектов питания в зависимости от функционального предназначения, среднего количества питающихся и графика работы;

установление дифференцированных цен на услуги питания в зависимости от региона.

С учетом проводимой систематизации сети производственного питания меры по внедрению здорового питания в ОАО «РЖД» могут включать следующие мероприятия:

обеспечение доступности питьевой воды на рабочих местах;

организация сбалансированного здорового питания в рабочее время, включая обеспечение выбора продуктов и блюд здорового питания на всех площадках компании, введение информационной маркировки «Здоровое питание» на блюдах и напитках в меню, информирование об их ценовой доступности и калорийности;

разработка методических рекомендаций по здоровому питанию, основанных на рекомендациях ВОЗ и Минздрава России, для предприятий, предоставляющих компании услуги общественного питания;

организация обучения работников компании и предприятий общественного питания, расположенных на территории компании, основам рациона здорового питания;

ограничение на территории структурного подразделения филиала ОАО «РЖД» продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, использование при приготовлении пищи в местах общественного питания, расположенных на территориях объектов компании исключительно йодированной соли;

информирование работников ОАО «РЖД» о рациональных нормах потребления пищевых продуктов и выстраивании рациона здорового питания, в том числе с использованием внутренних коммуникаций компании, размещения печатной продукции в общедоступных местах;

организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе, включая праздничные мероприятия в соответствии с традициями здорового питания, мероприятия с

нетривиальной подачей блюд здорового питания, а также соревнований и конкурсов между работниками или структурными подразделениями филиалов ОАО «РЖД» на лучшие рецепты блюд здорового питания;

организация соревнований между работниками и структурными подразделениями филиалов ОАО «РЖД» с демонстрацией личного примера (действий по коррекции избыточной массы тела с отслеживанием до и после, индивидуальный подход по рекомендациям диетолога);

организация информационных и образовательных мероприятий, посвященных практике приготовления вкусной и здоровой пищи в производственных столовых, при участии работников компании и предприятий общественного питания;

оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания: проведение опроса, на основе которого может быть разработан калькулятор для мобильного приложения.

В целях выполнения настоящей Концепции должна быть разработана комплексная программа по формированию системы здорового питания и питьевого режима в ОАО «РЖД», включающая следующие направления:

обеспечение санитарно-гигиенических требований к помещениям пунктов питания;

модернизация технологии приготовления пищи и повышение квалификации работников предприятий питания;

создание дизайна сервиса общественного питания, включающего создание комфортных залов приема пищи, онлайн-приложения для предзаказа, системы мониторинга удовлетворенности качеством услуг;

популяризация здорового питания на работе, а также в условиях дистанционного формата работы;

рассмотрение вопроса организации 1 раз в смену бесплатного горячего питания для локомотивных бригад, диспетчеров (всех наименований) Дирекции управления движением.

Все меры по организации общественного питания должны осуществляться с соблюдением рекомендаций Роспотребнадзора по организации работы предприятий общественного питания с учетом эпидемиологической ситуации в стране, связанной с пандемией (COVID-19).

Результатом реализации мероприятий по внедрению здорового питания будет являться увеличение доли работников ОАО «РЖД», соблюдающих рекомендации по здоровому питанию, на 5% к 2025 году по сравнению с показателями социологического исследования 2020 года.

4. Повышение физической активности

Согласно результатам социологического исследования 2020 года доля работников ОАО «РЖД», не вовлеченных в регулярную физическую активность, составила 59,7% (57,8% среди мужчин и 64,5% среди женщин).

Недостаточная физическая активность людей – одна из проблем современного мира – актуальна для каждого четвертого взрослого человека.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ для нормальной жизнедеятельности люди в возрасте 18–64 лет должны уделять физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, рекомендуется увеличивать время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю.

Два раза в неделю (как минимум) рекомендуется выполнять силовые упражнения, в которых задействуются основные группы мышц, и (или) кардиотренировки, а также комплекс упражнений для растяжки мышц, развития гибкости и подвижности в суставах (стретчинг).

Предлагаемые ВОЗ мероприятия, направленные на повышение уровня физической активности, включают:

- поощрение физической активности в повседневной деятельности;
- обеспечение доступа всех людей к формам активного передвижения, включая ходьбу и езду на велосипеде, и обеспечение их безопасности;
- проведение на рабочих местах политики, способствующей физической активности;
- создание безопасных площадок и помещений в структурных подразделениях филиалов ОАО «РЖД», где работники ОАО «РЖД» могли бы активно проводить свое свободное время;
- создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься спортом.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

В ОАО «РЖД» работа по увеличению числа работников компании, занимающихся физической культурой и спортом на регулярной основе, проводится в рамках решений, закрепленных в коллективном договоре ОАО «РЖД». Работники компании мотивируются к занятиям физической культурой и спортом посредством частичной компенсации стоимости платных

физкультурно-оздоровительных услуг, предоставления возможности участия в спортивных и массовых мероприятиях.

В соответствии с настоящей Концепцией в ОАО «РЖД» должны стать предметом поддержки следующие инициативы работников и трудовых коллективов компании:

обеспечение доступности инфраструктуры для занятия физической культурой и спортом для работников ОАО «РЖД» и членов их семей;

приближение фитнес-сервисов к местам работы и проживания работников ОАО «РЖД»;

формирование системы поощрения для активно участвующих в физкультурных и спортивных мероприятиях работников ОАО «РЖД», а также самодеятельных организаторов этих мероприятий;

обеспечение условий для занятия физической культурой в структурных подразделениях филиалов ОАО «РЖД»;

создание условий для бесплатных занятий физической культурой и массовым спортом в системе физкультурно-спортивных клубов (ФСК) в структурных подразделениях филиалов ОАО «РЖД»;

популяризация занятий физической культурой и спортом;

предоставление возможности участия в оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых по всем уровням компании, как индивидуально, так и в составе организованных команд по популярным видам спорта;

обеспечение доступности к современным информационным ресурсам и доведения до работников ОАО «РЖД» методических рекомендаций по самостоятельным занятиям, таким как комплекс упражнений по производственной гимнастике, который был разработан с целью поддержания здоровья и долголетия работников компании.

Для реализации данных инициатив в ОАО «РЖД» будут решаться задачи по:

максимальному вовлечению работников компании и членов их семей в регулярные занятия физической культурой и спортом;

созданию условий, обеспечивающих равные возможности для всех работников компании для регулярных занятий физической культурой в помещениях и на территории структурных подразделений филиалов ОАО «РЖД»;

обеспечению единого подхода к организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий с разработкой соответствующих регламентов и положений, совершенствованию системы мероприятий;

утверждению стандартов оснащения ФСК и обустройства спортивных площадок и уголков, атлетических городков, пешеходных и велодорожек, велопарковок и т.п.;

широкому вовлечению работников ОАО «РЖД» к участию в мероприятиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

совершенствованию форм и методов взаимодействия в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе на всех уровнях со всеми участвующими в данной работе;

пропаганде занятий физической культурой и массовым спортом среди работников ОАО «РЖД» и членов их семей;

поддержке всех категорий работников ОАО «РЖД», членов их семей, ветеранов железнодорожников, сотрудников РОСПРОФЖЕЛа в ведении здорового образа жизни и физической активности;

поддержке детского, юношеского, молодежного, студенческого и ветеранского физкультурного движения и массового спорта;

формированию единого информационного пространства ФСК, системы мониторинга деятельности ФСК и обратной связи;

внедрению новых современных, в том числе высокотехнологичных форм физкультурно-спортивной работы.

4.1. Организация физкультурной и спортивно-массовой работы

Координацию работы по реализации вышеуказанных задач в ОАО «РЖД» осуществляет Департамент социального развития, который взаимодействует с ОО РФСО «Локомотив», РОСПРОФЖЕЛом, Центральным советом ветеранов войны и труда железнодорожного транспорта России, БФ «Почет».

На территориях железных дорог организацию физкультурной и спортивной работы осуществляют обособленные подразделения ОО РФСО «Локомотив» совместно с дирекциями социальной сферы железных дорог при содействии дорожных территориальных организаций РОСПРОФЖЕЛа и советов ветеранов железных дорог.

На территориях и узлах железных дорог организаторами спортивной работы являются территориальные организации РОСПРОФЖЕЛа с привлечением обособленных подразделений ОО РФСО «Локомотив», советов ветеранов железных дорог и физкультурно-спортивного актива работников ОАО «РЖД», объединенных в физкультурно-спортивные клубы (ФСК).

На уровне структурных подразделений филиалов ОАО «РЖД» организаторами спортивной работы должны стать ФСК при содействии первичных профсоюзных организаций РОСПРОФЖЕЛа, узловых и первичных

ветеранских организаций и обособленных подразделений ОО РФСО «Локомотив».

По состоянию на начало 2020 года по инициативе работников ОАО «РЖД» в компании создано более 300 ФСК.

В процессе работы по реализации настоящей Концепции предстоит отрегулировать взаимодействие по организации физкультурной и спортивно-массовой работы по всей вертикали ОАО «РЖД», выработать предложения по нормативному регулированию в этой сфере.

Также необходимо: решить вопрос по приведению помещений, выделенных компанией для оказания работникам ОАО «РЖД» физкультурных услуг, в соответствие с нормативными требованиями, предъявляемыми к таким помещениям; оснастить указанные помещения современным отечественным спортивным оборудованием; предоставить возможность привлекать для почасовой работы с работниками ОАО «РЖД», посещающими ФСК, квалифицированных инструкторов; сформировать планы физкультурных и массовых спортивных мероприятий по всей вертикали ОАО «РЖД»: ФСК – узел – территория железной дороги (регион) – всероссийские мероприятия ОАО «РЖД» – мероприятия Международного спортивного союза железнодорожников (МССЖ).

Обеспечить взаимодействие ФСК с соответствующими органами исполнительной власти в области спорта.

4.2. Система проведения физкультурных и спортивных мероприятий

В ОАО «РЖД» создана и совершенствуется система проведения спортивных мероприятий, где работники структурных подразделений филиалов ОАО «РЖД» могут участвовать в соревнованиях, организуемых ФСК и железными дорогами. На спортивные мероприятия могут приглашаться к участию команды пенсионеров железнодорожного транспорта, по которым ведется отдельный ветеранский зачет.

Лучшие спортсмены-любители могут принимать участие в составах сборных команд железных дорог во всероссийских соревнованиях – спартакиадах, кубках, чемпионатах ОАО «РЖД».

По итогам выступления на мероприятиях всероссийского уровня формируются сборные команды для участия в мероприятиях международного уровня – МССЖ.

Участниками массовых спортивных и физкультурных мероприятий являются работники компании и члены их семей, включая несовершеннолетних детей. Так, в 2019 году было проведено: 6 мероприятий международного уровня, в которых участвовало 102 работника ОАО «РЖД»; 16 всероссийских мероприятий для взрослых участников с охватом 6 186 человек;

4 всероссийских мероприятия с участием 40 528 детей; 6 дополнительных мероприятий для юных спортсменов с охватом 51 000 человек; 171 соревнование дорожного и регионального уровней с числом участников 12 683.

В процессе реализации настоящей Концепции будет расширен единый календарный план физкультурных и массовых спортивных мероприятий железных дорог по линии ФСК, в котором будут отражены спортивные мероприятия внутри ФСК и между ФСК. В единые календарные планы будут включены спортивные дни, пробеги, соревнования, проводимые в том числе и местными органами власти.

Для увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом и участников физкультурных и массовых спортивных мероприятий необходимы единые подходы к финансированию календарного плана со стороны ОАО «РЖД» и РОСПРОФЖЕЛа.

4.3. Корпоративный спорт

Корпоративный спорт – соревнования, в которых принимают участие работники и неработающие пенсионеры ОАО «РЖД».

Корпоративные соревнования проводятся по видам спорта, включенным в программу мероприятий МССЖ, а также в единый календарный план физкультурных и массовых спортивных мероприятий, ежегодно утверждаемый совместным решением ОАО «РЖД» и РОСПРОФЖЕЛа.

Основная цель корпоративного спорта – повышение физической подготовленности работников ОАО «РЖД», формирование у них привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, командного духа (через участие в соревнованиях) и сплоченности работников компании.

Важнейшими задачами всероссийских корпоративных спартакиад и чемпионатов по видам спорта являются:

оздоровление и приобщение к активному отдыху различных возрастных и социальных категорий работников железнодорожного транспорта, детей работников железнодорожного транспорта, предупреждение и профилактика средствами физической культуры и спорта негативных явлений, особенно в молодежной среде;

этапная и системная организация физкультурно-спортивной работы на территориях железных дорог;

предоставление возможности каждому железнодорожнику, независимо от уровня его физической подготовки, принимать участие в мероприятиях;

формирование сборных команд ОАО «РЖД», РОСПРОФЖЕЛа, ОО РФСО «Локомотив» для участия во всероссийских и профильных международных спортивных мероприятиях среди спортсменов-любителей.

Всероссийские корпоративные спартакиады, чемпионаты и кубки работников ОАО «РЖД» проводятся в 3 этапа:

1 этап – предварительные соревнования на узловом – территориальном уровне;

2 этап – соревнования на региональном уровне;

3 этап – финальные соревнования среди сборных команд железных дорог.

Комплексные мероприятия оздоровительной направленности предлагается организовывать:

в целях повышения двигательной активности работников компании, популяризации ЗОЖ на уровне филиалов, структурных подразделений ОАО «РЖД» и железных дорог дней здоровья, как минимум два раза в год;

на уровне компании – декады здорового образа жизни – один раз в год.

Реализация комплексных оздоровительных мероприятий должна осуществляться через практические и тематические занятия, в том числе массовые спортивные и досуговые мероприятия, праздники здоровья, минутки здоровья, встречи с медицинскими работниками, специалистами фитнеса и ЗОЖ, проведение тематических квестов, разработку и распространение брошюр, выпуск стенгазет, конкурсы плакатов ЗОЖ, диспуты, просмотры фильмов и видеороликов.

Эти мероприятия направлены на формирование у работников компании культуры ЗОЖ и развитие интереса к здоровому образу жизни. Важно, чтобы в результате такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

При этом роль руководителей компании состоит в приобщении работников ОАО «РЖД» к ценностям физической культуры и ЗОЖ, внедрению в их жизнедеятельность здоровьесберегающих практик, технологий и активной оздоровительной профилактической работы.

В целях организации корпоративных спортивных и физкультурно-массовых мероприятий привлекаются волонтеры ОАО «РЖД».

4.4. Создание условий для занятий физической культурой и массовым спортом

Доступность объектов спорта для занятий физической культурой и массовым спортом является важнейшим фактором, влияющим на физическую активность работников ОАО «РЖД».

В настоящее время функционирует 61 объект спорта компании.

Исходя из экономических реалий активное развитие и расширение спортивной инфраструктуры за счет строительства крупных спортивных комплексов не может осуществляться повсеместно.

В этих условиях предлагается решать данный вопрос в первую очередь путем создания условий для организации физкультурно-оздоровительной

работы непосредственно в производственных и офисных помещениях компании и закрепления в периметре компании спортивных сооружений, играющих важную роль в предоставлении работникам ОАО «РЖД» физкультурно-оздоровительных услуг и проведении массовых спортивных мероприятий.

Существующие спортивные сооружения предлагается классифицировать по следующему принципу:

центральный стадион (Дворец спорта) ОАО «РЖД»;

дорожный стадион (Спортивный комплекс);

территориальный (узловой) стадион (Спортивный комплекс).

В процессе работы над реализацией настоящей Концепции должны быть выпущены документы, регламентирующие функционирование спортивных сооружений, получивших вышеперечисленный статус.

Если железные дороги по объективным причинам не имеют спортивных объектов соответствующего уровня, то в качестве дорожного и территориального (узлового) стадиона должны использоваться спортивные объекты на арендных условиях.

Спортивные объекты, являющиеся собственностью ОАО «РЖД» и получившие статус, не должны отчуждаться без проработки вопроса по организации в полном объеме физкультурной и массовой спортивной работы на иных объектах спорта, расположенных в режиме доступности.

Помещения и спортивные площадки, выделяемые структурными подразделениями филиалов ОАО «РЖД» для организации физкультурно-оздоровительной работы, должны закрепляться для организации посещения их работниками ОАО «РЖД» за соответствующими ФСК.

Текущая эксплуатация и текущий ремонт данных помещений и спортивных площадок осуществляется балансодержателями.

Оснащение помещений, выделяемых структурными подразделениями филиалов ОАО «РЖД» для организации физкультурно-массовой работы, спортивным и иным необходимым оборудованием в соответствии со стандартами, разрабатываемыми ОО РФСО «Локомотив», осуществляется компанией централизованно.

Помимо помещений и спортивных открытых площадок структурные подразделения филиалов ОАО «РЖД» могут создавать атлетические городки (в помещениях и на открытых пространствах), пешеходные дорожки, площадки ГТО, велодорожки и велопарковки и другие объекты для активного отдыха и увеличения двигательной активности работников ОАО «РЖД».

По мнению ВОЗ, ходьба является наиболее эффективным и безопасным способом похудения. Кроме того, по данным различных исследований ВОЗ, отмечается польза для здоровья посредством совершения ежедневных

непрерывных 20-минутных нагрузок средней интенсивности. К таковым следует отнести неторопливую ходьбу, быстрый шаг, а также бег.

Соревнования с использованием шагомеров могут стать эффективным инструментом в достижении цели по повышению физической активности работников ОАО «РЖД».

Следует отметить, что организация любого спортивного мероприятия должна осуществляться с учетом эпидемиологической ситуации в стране, связанной с пандемией (COVID-19).

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» результатом реализации мероприятий по повышению физической активности будет являться увеличение до 55% к 2025 году доли работников ОАО «РЖД», систематически занимающихся физической культурой и спортом, участвующих в массовых спортивных мероприятиях.

5. Сохранение психологического здоровья и благополучия

Время депрессии и других нарушений психического здоровья сегодня растет в глобальных масштабах.

Согласно исследованиям ВОЗ депрессия является одной из ведущих причин инвалидности, от которой страдает более 264 миллионов человек в мире, причем некоторые из них также страдают от симптомов тревожности. Отмечается, что женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины (20–26% против 8–12% соответственно).

Наиболее часто встречаются работники с общими психическими расстройствами – депрессией, простой фобией и генерализованным тревожным расстройством. Исследование в Новой Зеландии показало, что в возрасте 32 лет 45% случаев депрессии и тревоги у ранее здоровых молодых людей были связаны со стрессом на работе.

Необходимо отметить, что депрессия и тревожные расстройства наносят серьезный экономический ущерб. Ежегодно сумма такого ущерба обходится глобальной экономике в 1 триллион долларов США.

В Российской Федерации депрессией страдает от 5 до 15% населения, из которых по данным Минздрава России 60% – лица трудоспособного возраста.

На основании социологического исследования 2020 года, показатель работников ОАО «РЖД», задерживающихся после окончания рабочего дня (смены) очень часто (с частотой 3-4 раза в неделю) составил 9% опрошенных, 38% опрошенных спит по 5 часов в день, из них 24% – работники

локомотивных бригад. Менее 5 часов спит 3% опрошенных, из них 2% – работники локомотивных бригад.

Согласно показателям исследования социально-психологического климата 2019 года в компании доля работников ОАО «РЖД», отмечающих выраженный и крайне высокий уровень стресса на рабочем месте, составила 33%, показатель низкого уровня удовлетворенности основными факторами трудовой деятельности составил 19%.

Учитывая динамичность, сложность и напряженность работы, связанной с организацией движения поездов, а также с целью поддержания психологического здоровья работников ОАО «РЖД» настоящей Концепцией предусмотрено создание дополнительных комнат отдыха.

Создание зон или отдельных комнат отдыха, в том числе для инженерно-технических работников, позволит:

- повысить уровень работоспособности работников в филиалах, структурных подразделениях ОАО «РЖД»;

- улучшить социально-психологический климат в коллективах;

- снизить риск заболеваний руководителей и специалистов, чья профессиональная деятельность связана с длительной работой за компьютером и малоподвижным образом жизни.

Следует отметить, что трудовая деятельность может являться как полезной для психического здоровья, так и оказывать на него негативное воздействие. Неблагоприятная обстановка на рабочем месте может привести к нарушениям физического и психического здоровья, злоупотреблению алкоголем или психоактивными веществами, прогулам.

С условиями труда могут быть связаны различные факторы риска нарушений психического здоровья, как например: тип трудовой деятельности, организационные условия, навыки и компетенции работников, отношения с руководством и коллективом в целом, имеющиеся на предприятии меры поддержки работников при выполнении ими своих трудовых обязанностей.

Кроме того, сложившаяся ситуация, связанная с пандемией (COVID-19), вызвала повышение стрессовой нагрузки на население. Это связано как с тревогой относительно состояния собственного здоровья и здоровья своих близких, так и радикальным изменением условий жизни людей, пребывающих в режиме изоляции, в связи с необходимостью соблюдения санитарно-эпидемиологических мер. При этом повышенная тревожность создает эмоциональную перегрузку, что, в свою очередь, ведет к снижению функционирования иммунной системы и возможному развитию заболеваний.

Реализация эффективной программы по сохранению психологического здоровья и благополучия работников ОАО «РЖД» позволит минимизировать затраты, связанные с временной нетрудоспособностью, пропуском рабочих

дней, оттоком персонала, что, в свою очередь, приведет к экономическому росту компании.

Такая программа может включать следующие мероприятия:

проведение «Кружков благополучия», в том числе встречи с руководством для обсуждения нагрузки и возможностей профессионального развития, введения гибкого графика и профилактики агрессии и т.д.;

обучение работников, руководителей и «лидеров психологического благополучия» на рабочем месте, в том числе в условиях дистанционного формата работы: образовательные программы по профилактике стресса на рабочем месте и др.;

проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья: проведение мастер-классов, семинаров (с участием психолога, возможны творческие классы);

разработку информационных материалов по управлению стрессом (причины, признаки, способы преодоления);

развитие навыков управления стрессом при проведении психологами восстановительных мероприятий в комнатах психологической разгрузки;

организацию комнат функциональной (эмоциональной) разгрузки (с использованием аромоламп, капсул сна, массажных кресел и др.);

организацию школы благополучия: формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием и ЗОЖ (образовательные мероприятия – индивидуальное и групповое участие);

проведение стресс-ассессмента на рабочем месте, в том числе в условиях дистанционного формата работы: выделение группы психоэмоционального риска, оценка уровня стресса.

Результатом реализации мероприятий, направленных на стабилизацию психоэмоционального состояния, будет являться сокращение доли работников ОАО «РЖД» с выраженным (крайне высоким) стрессом на 5% к 2025 году по сравнению с показателями исследования социально-психологического климата в ОАО «РЖД» 2019 года.

6. Профилактическая медицина

Согласно Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года к основным задачам развития здравоохранения в Российской Федерации относятся совершенствование оказания медицинской помощи пациентам с неинфекционными заболеваниями (НИЗ), формирование системы мотивации лиц трудоспособного возраста к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), эффективной системы профилактики заболеваний, а также

совершенствование системы охраны здоровья работающего населения, выявления и профилактики профессиональных заболеваний.

По данным Минздрава России, вклад профилактики в снижение смертности от НИЗ составляет от 40% до 70%. При этом наиболее эффективным методом первичной медицинской профилактики является диспансеризация и проведение профилактических медицинских осмотров.

В 2018 году в России профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию прошли 61,9 млн. человек, что составляет 42,1 % общей численности населения. Федеральным проектом «Развитие системы оказания первичной медико-санитарной помощи» предусмотрено повышение количества прошедших диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры до 102,74 млн. человек (70% населения Российской Федерации), при этом доля впервые в жизни установленных НИЗ, выявленных при проведении указанных медицинских мероприятий, при росте охвата ими граждан должна увеличиться с 16,7% от прошедших диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры в 2018 году до 21,1% к 2024 году.

В системе здравоохранения ОАО «РЖД» основная профилактическая функция возложена на амбулаторно-поликлиническое звено, в которое входит 137 многопрофильных учреждений здравоохранения ОАО «РЖД», обеспечивающих первичную медико-санитарную помощью более 3% взрослого населения России (2,4 млн. человек). Суммарная мощность таких амбулаторно-поликлинических учреждений составляет 83,5 тыс. посещений в смену, при этом удельный вес посещений с профилактической целью составляет 51,2%.

Комплекс оздоровительных учреждений – структурных подразделений филиалов ОАО «РЖД», специализирующихся на санаторно-курортном лечении и оздоровлении, состоит из 65 санаториев-профилакториев, пансионатов и лечебно-оздоровительных комплексов, в которых ежегодно отдыхает и поправляет здоровье более 100 тысяч работников компании, из которых 68% работают в условиях, связанных с факторами производственной среды и вредными условиями труда.

Диспансеризация работников компании проводится ежегодно с 2006 года, тогда как в России всеобщая диспансеризация началась только с 2013 года.

В 2019 году прошли диспансеризацию 686 709 работников ОАО «РЖД», что составляет 99,3% общей численности компании.

При этом согласно социологическому исследованию 2020 года 76% опрошенных отметили, что проходят диспансеризацию по собственной инициативе.

Диспансеризация работников компании по результатам периодических медицинских осмотров должна осуществляться на основе принципов этапной реабилитации:

первый этап – мероприятия по профилактике заболеваний у здоровых и практически здоровых работников посредством организации профилактических мероприятий непосредственно в амбулаторно-поликлиническом учреждении или в санатории-профилактории;

второй этап – медицинская реабилитация лиц из «группы риска» (часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, лиц с различными функциональными нарушениями, начальными формами общих заболеваний, доклиническими признаками профессиональных заболеваний и т.п.) путем организации диспансерного наблюдения и регулярного профилактического лечения с обязательным включением санаторно-курортного этапа оздоровления.

Таким образом, сформируется замкнутый цикл оказания профилактической, лечебной и реабилитационной помощи работникам ОАО «РЖД».

Современные достижения медицинской науки в сфере массового скрининга, развитие новых эффективных диагностических технологий, анализ многолетнего опыта способствовали принципиальному изменению порядка и объема проведения диспансеризации работников ОАО «РЖД» и тем самым повысили эффективность этого мероприятия.

С 2019 года для работников компании разработана уникальная программа диспансеризации, которая включает комплекс эффективных диагностических мероприятий, таких как:

дифференцированный объем проводимых диагностических мероприятий в зависимости от пола и возраста с учетом различных факторов риска развития заболеваний: до 40 лет и старше 40 лет;

увеличение в 2 раза числа врачей-специалистов, принимающих участие в осмотрах;

введение новых лабораторных исследований: определение онкомаркеров, показателей липидного профиля, анализ крови на ВИЧ, половые гормоны и гормоны щитовидной железы, определение гликированного гемоглобина;

расширение перечня инструментальных методов обследования: включены эндоскопические методы, спирометрия, эхокардиография, суточное мониторирование артериального давления и ЭКГ, проба с физической нагрузкой, комплексное УЗИ.

Внедрение указанных мероприятий позволит повысить выявление злокачественных новообразований, а также сердечно-сосудистых заболеваний на ранней стадии.

Кроме того, крайне важно иметь возможность осуществления контроля артериального давления при выполнении служебных обязанностей, включая

как периодический визит медицинского персонала в рабочие коллективы, так и доступность тонометров на рабочем месте.

По итогам социологического исследования 2020 года показатель среди женщин, болеющих 3-4 раза в год, составил 15%, среди мужчин – 8%. При этом переносят болезнь «на ногах» и продолжают ходить на работу 31% опрошенных работников ОАО «РЖД».

«Хорошим» состояние своего здоровья оценивают 46% респондентов, из них мужчин – 52%, женщин – 32%. В свою очередь, 93% опрошенных считают, что основная ответственность возлагается на самого работника компании.

Важным мотивационным фактором профилактической работы является проведение информационно-коммуникационных кампаний, активно внедряемых в ОАО «РЖД» с целью повышения приверженности работников компании к ЗОЖ, нацеленности на раннее выявление и своевременное лечение заболеваний.

В учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД» ежегодно проводятся массовые профилактические мероприятия: дни открытых дверей, круглые столы с ведущими специалистами этих учреждений, дни пожилых людей, акции «Узнай больше!», «Школы пациентов» и многое другое. Для женщин действует отдельная программа «Женское здоровье».

В оздоровительных учреждениях филиалов ОАО «РЖД» разработаны и применяются профильные программы по профилактике воздействия вредных производственных факторов, краткосрочные программы «Антистресс», «Сбрось лишнее», «Лидер», «Ласточка» и др.

Кроме того, регулярно проводятся лектории в рамках деятельности Координационного совета ОАО «РЖД» по совершенствованию труда, отдыха и социальной поддержки женщин (утвержден распоряжением ОАО «РЖД» от 9 февраля 2018 г. № 266/р).

Вакцинация является одним из самых важных достижений профилактической медицины в истории. В ОАО «РЖД» ежегодно проводятся две масштабные кампании по иммунопрофилактике: против гриппа и клещевого вирусного энцефалита.

Так в 2019 году прививку от гриппа сделали 44% опрошенных работников ОАО «РЖД» (среди них – 50% мужчин, 29% женщин).

Регулярно проходят вакцинацию от гриппа – 29% опрошенных респондентов, при этом никогда не участвуют в вакцинации – 41%.

Следует отметить важную роль медицинских учреждений ОАО «РЖД» в вакцинации от гриппа работников компании. Так, 70% опрошенных работников ОАО «РЖД» в 2019 году сделали прививку в ведомственных учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД».

На фоне стабильно высокого охвата вакцинопрофилактикой отмечается ежегодное снижение заболеваемости гриппом среди работников ОАО «РЖД» с 31,8 случаев на 100 тыс. работников в эпидсезон 2015/16 года до 6,08 на 100 тыс. работников в эпидсезон 2018/19 года, что позволяет сделать вывод о необходимости продолжения работы по данному направлению.

Необходимо отметить, что новая коронавирусная инфекция (COVID-19), возбудителем которой стала инфекция – SARS-CoV-2, поставила перед специалистами здравоохранения ОАО «РЖД» задачи, связанные с быстрой диагностикой и оказанием медицинской помощи больным.

На основании постановления Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 г. № 66 «О внесении изменения в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих» 2019-nCoV включен в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. 11 февраля 2020 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) присвоила официальное название инфекции, вызванной новым коронавирусом, – COVID-19 («Coronavirus disease 2019»). Международный комитет по таксономии вирусов 11 февраля 2020 года присвоил официальное название возбудителю инфекции – SARS-CoV-2.

С самого начала осуществления противоэпидемиологических мероприятий в Москве часть учреждений здравоохранения ОАО «РЖД» была перепрофилирована для лечения и обследования пациентов с подозрением на новую коронавирусную инфекцию. Все больницы оснащены необходимым современным оборудованием, включая жизненно важные аппараты ИВЛ, их сотрудники обеспечены необходимыми средствами индивидуальной защиты, дополнительно организованы шлюзы и кислородные станции. Предусмотрены все мероприятия по недопущению распространения COVID-19 в учреждениях здравоохранения, в том числе среди медицинских работников ОАО «РЖД». Распространение новой коронавирусной инфекции представляет особую опасность в отношении декомпенсации имеющихся хронических заболеваний. Сочетание инфекции с НИЗ создает дополнительные сложности в профилактике, диагностике и выборе наиболее оптимальной тактики ведения таких пациентов. При этом особое внимание уделяется порядкам маршрутизации и качеству диспансерного наблюдения пациентов с болезнями органов дыхания и системы кровообращения.

Следует отметить, что на протяжении всего периода ограничительных мер, связанных с пандемией (COVID-19), на официальных порталах Минздрава России и Роспотребнадзора наряду с санитарно-гигиеническими правилами, обязательными к применению, опубликовывалась информация о том, что ЗОЖ повышает сопротивляемость организма к инфекции. На постоянной основе размещалась публикации о необходимости соблюдения здорового режима,

включая полноценный сон, физическую активность, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, а также негативном влиянии вредных привычек.

Таким образом, эпидемиологическая ситуация в стране и во всем мире требует повышенного внимания к состоянию здоровья работников ОАО «РЖД», включая медицинский персонал.

Создание отделений (кабинетов) медицинской профилактики на базе учреждений здравоохранения ОАО «РЖД», тесное взаимодействие с оздоровительными учреждениями филиалов ОАО «РЖД» позволит повысить уровень информированности работников компании по вопросам, связанным с профилактикой факторов риска НИЗ, и формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

7. Офисная и производственная среда. Условия труда

Состояние рабочих мест определяет уровень культуры безопасности в организации, в которой работники выполняют свои трудовые функции. Правила организации рабочего места регламентируются нормативными правовыми актами, международными и государственными стандартами, трудовыми соглашениями. Рабочие места отличаются друг от друга по большому количеству признаков, и к ним предъявляются разные требования.

Работники ОАО «РЖД» осуществляют трудовые функции в условиях конкретной производственной среды, которая при несоблюдении принятых нормативных требований может неблагоприятно повлиять на их работоспособность и здоровье.

Производственная среда – это часть окружающей человека среды, включающая природно-климатические факторы и факторы, связанные с профессиональной деятельностью (шум, вибрация, уровень освещения, тяжесть труда и др.), называемые факторами производственной среды и трудового процесса. Характер и организация труда, взаимоотношения в трудовых коллективах также могут влиять на работоспособность и здоровье человека.

Производственные факторы могут быть вредными и (или) опасными:

вредные факторы – факторы, способные вызывать снижение работоспособности, появление острых и хронических отравлений и заболеваний, влиять на рост заболеваемости с временной утратой трудоспособности или вызывать другие отрицательные последствия;

опасные факторы – факторы, способные при определенных условиях вызывать острое нарушение здоровья либо травмирование.

В целях профилактики неблагоприятного влияния производственных факторов на самочувствие и здоровье работников ОАО «РЖД», снижения

работоспособности и ухудшения их самочувствия, а также недопущения развития серьезных заболеваний в компании осуществляется мониторинг условий труда и состояния здоровья ее работников (проводятся периодические медицинские осмотры работников ОАО «РЖД», лабораторно-инструментальные исследования факторов производственной среды, специальная оценка условий труда).

В соответствии с нормами Трудового кодекса Российской Федерации и коллективным договором ОАО «РЖД» для работников компании, условия труда которых по результатам специальной оценки условий труда отнесены к вредным, предусмотрены гарантии и компенсации, призванные в некоторой степени возместить или нивелировать вред от влияния неблагоприятных факторов производственной среды, в том числе:

сокращенная продолжительность рабочего времени (не более 36 часов в неделю);

доплата к должностному окладу, тарифной ставке;

дополнительный отпуск, оплачиваемый и предоставляемый ежегодно;

обеспечение лечебно-профилактическим питанием (в том числе молоком).

В ОАО «РЖД» предусмотрен комплекс мер, позволяющий эффективно снижать негативное влияние вредных (или неблагоприятных) факторов и улучшать условия труда, в число которых входит «Перспективная комплексная программа по улучшению условий и охраны труда в ОАО «РЖД» на 2018–2020 годы», утвержденная распоряжением ОАО «РЖД» от 2 ноября 2017 г. № 2249/р.

Так, согласно разделу 2 «Мероприятия по улучшению условий труда и предупреждению заболеваний на производстве» данной программы, предусмотрены мероприятия по: снижению воздействия вредных химических факторов и аэрозолей преимущественно фиброгенного действия (пыли); созданию микроклиматических условий, соответствующих требованиям норм; приведению уровней шума и вибрации в соответствие с требованиями норм; снижению воздействия неионизирующих излучений; приведению уровней освещенности в соответствие с требованиями норм; снижению тяжести и напряженности трудового процесса. А в разделе 3 указанной программы установлены мероприятия по улучшению санитарно-бытовых условий работающих.

Филиалами ОАО «РЖД» разработаны программы по приведению санитарно-бытовых помещений в соответствие с требованиями действующих норм: капитального и текущего ремонта, а также реконструкции санитарно-бытовых помещений, в которые включены мероприятия: по ремонту санитарно-бытовых помещений (душевых, санузлов, комнат приема пищи и

других санитарно-бытовых помещений (зданий); по ремонту пунктов обогрева и табельных; по приобретению шкафов для сушки спецодежды, сушильных камер, стиральных машин; по проведению химической чистки спецодежды; по дезинфекционной камерной обработке мягкого инвентаря и др.

В целях обеспечения безопасных условий труда и профилактики профессиональных заболеваний работники ОАО «РЖД» своевременно обеспечиваются средствами индивидуальной защиты, соответствующими их условиям труда.

С каждым годом требования, предъявляемые к качеству и потребительским свойствам средств индивидуальной защиты, неукоснительно повышаются. Компанией ведется работа по разработке и внедрению новых моделей спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты, отвечающих самым высоким современным стандартам, способных обеспечить и повысить безопасность труда работников железнодорожного транспорта.

Основные принципы системы обеспечения работников ОАО «РЖД» средствами индивидуальной защиты, а также и технические требования ко всем группам средств защиты содержатся в СТО РЖД 15.020-2019 «Система управления охраной труда в ОАО «РЖД». Обеспечение средствами индивидуальной защиты», утвержденном распоряжением ОАО «РЖД» от 2 августа 2019 г. № 1665р.

В течение 2019–2022 годов планируется обеспечить работников ОАО «РЖД» новой специальной одеждой.

В целом в компании ежегодно предусматриваются и реализуются мероприятия по улучшению условий труда (в пределах бюджетных параметров) за счет строительства и реконструкции санитарно-бытовых помещений, своевременного приобретения работникам ОАО «РЖД» сертифицированных средств индивидуальной и коллективной защиты, средств малой механизации и инструмента, внедрения автоматических систем дистанционного оповещения о приближении подвижного состава и др.

Основными целями ОАО «РЖД» в области улучшения условий труда работников компании и повышения безопасности производственных процессов являются: обеспечение безопасных условий труда работников, повышение эффективности предупреждающих мер по соблюдению требований норм охраны труда и развитие санитарно-бытового и лечебно-профилактического обслуживания работников.

Для снижения рисков возникновения аварийных ситуаций, количества случаев профессиональных заболеваний и несчастных случаев в компании проводится оценка профессиональных рисков, развитие превентивной культуры безопасности труда, своевременное техническое перевооружение и совершенствование технологических процессов.

Разработка и внедрение прогрессивных и безопасных технических средств, оборудования и технологических процессов, средств механизации и автоматизации будут способствовать выводу работников ОАО «РЖД» из опасных зон, устранению ручного труда, улучшению условий труда и сведению к минимуму профессиональных рисков и опасностей.

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) работа по профилактике должна быть направлена на принятие мер по предотвращению заноса инфекции на объекты компании и недопущения ее распространения в коллективах.

Для этого необходимо обеспечить:

ежедневный, перед началом рабочей смены, контроль температуры тела работника компании и с обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и (или) с признаками инфекционного заболевания;

наличие мест обработки рук кожными антисептиками или дезинфицирующими салфетками при входе на объект ОАО «РЖД»;

минимизацию контактов между коллективами отдельных цехов, участков, отделов и функциональных рабочих групп, не связанных общими задачами и производственными процессами (принцип групповой ячейки). Разделение рабочих потоков и разобщение коллектива посредством размещения работников компании на разных этажах, в отдельных кабинетах, организации работы в несколько смен;

преимущественно электронное взаимодействие, а также использование телефонной связи для передачи информации;

работников ОАО «РЖД» при необходимости одноразовыми масками и перчатками, а также дезинфицирующими салфетками или кожными антисептиками для обработки рук;

проведение ежедневной (ежесменной) влажной уборки служебных помещений и мест общественного пользования (комнаты приема пищи, отдыха, туалетных комнат) с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия;

применение в помещениях с постоянным нахождением работников компании бактерицидных облучателей воздуха рециркуляторного типа;

регулярное проветривание рабочих помещений;

социальное дистанцирование, в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора. В местах, где возможно большое нахождение людей, рекомендуется соблюдать дистанцию между людьми не менее 1,5 метров.

В процессе работы по реализации настоящей Концепции необходимо расширить перечень мероприятий программы по сохранению психологического здоровья и благополучия работников ОАО «РЖД», приведенный в разделе 5

Концепции, в части приобретения на рабочие места новейших средств, контролирующих состояние здоровья (автоматические тонометры, бесконтактные термометры, тепловизоры), а также технических средств, способствующих улучшению производственной среды (ионизаторы воздуха, сплит-системы, увлажнители воздуха). Также предлагается расширить перечень мероприятий программы по приобретению материалов и оборудования для систематических занятий физкультурой и спортом в структурных подразделениях филиалов ОАО «РЖД» и в рамках инвестиционных программ по обеспечению безопасными условиями труда, формируемых на уровне центральных дирекций филиалов ОАО «РЖД», организовать приобретение и поставку дорогостоящих материалов и оборудования для занятий физкультурой и спортом на объектах железных дорог.

8. Просвещение, продвижение и корпоративная культура здорового образа жизни

Продвижение здорового образа жизни (ЗОЖ) представляет собой основополагающую идею развития профилактики потребления табака, снижения потребления алкоголя с вредными последствиями для здоровья, здорового питания и соблюдения питьевого режима, повышения физической активности, а также сохранения психологического здоровья и благополучия работников компании, членов их семей и неработающих пенсионеров. Продвижение ценностей и принципов здорового образа жизни является важным элементом корпоративной культуры ОАО «РЖД».

Продвижение должно осуществляться с использованием современных коммуникационных средств и технологий, социальной рекламы, включая:

- реализацию коммуникационных кампаний;
- проведение информационных мероприятий с разъяснительными лекциями по вопросам ЗОЖ;
- популяризацию ЗОЖ в корпоративных СМИ ОАО «РЖД» (телевидение «РЖД ТВ» и газета «ГУДОК»);
- изготовление наружной рекламной и печатной продукции (буклеты, листовки, памятки и т.д.), пропагандирующей ЗОЖ;
- демонстрацию достижений лучших спортсменов, спортсменов-любителей компании, их достижений посредством спортивных массовых мероприятий для работников ОАО «РЖД» и членов их семей, проводимых Департаментом социального развития;
- объявление информации о значимых достижениях работников ОАО «РЖД» в вопросах ЗОЖ в рамках производственных совещаний;

разработка рейтинга филиалов, структурных подразделений ОАО «РЖД» по реализации настоящей Концепции;

размещение рекламно-информационных макетов на цифровых носителях, установленных на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта;

организацию тематических площадок в рамках мероприятий, направленных на пропаганду спорта и здорового образа жизни, организатором которых выступает Департамент корпоративных коммуникаций (например, ежегодные спортивно-музыкальный фестиваль и забег «Достигая цели!», приуроченные к празднованию Дня железнодорожника);

формирование единого информационного пространства внутри компании о деятельности ФСК через установку информационных стендов;

создание на площадках ОАО «РЖД», таких как Сервисный портал работника ОАО «РЖД», Карьерный портал ОАО «РЖД» и платформах социальных сервисов ОАО «РЖД» электронного модуля по пропаганде ЗОЖ.

Особое внимание в продвижении ЗОЖ предполагается уделить роли непосредственных руководителей, референтным лицам и лидерам мнений.

Основным принципом реализации настоящей Концепции является повышение уровня заинтересованности руководителей всех уровней в необходимости занятия спортом, отказа от вредных привычек и прочее. Предлагается проведение трансформационных тренингов для руководителей с целью продвижения ЗОЖ, трансляция основных принципов ЗОЖ руководителями филиалов, структурных подразделений ОАО «РЖД» через личные аккаунты в социальных сетях.

Инструментом информирования и популяризации ЗОЖ должен стать Сервисный портал работника ОАО «РЖД», в отдельных разделах которого предполагается размещение материалов на различные темы, в т.ч. о необходимости соблюдения физической нагрузки, сбалансированного питания, укрепления иммунитета, отказа от вредных привычек, поддержания эмоционально-психического здоровья, а также правил личной гигиены.

Для снижения количества работников ОАО «РЖД», являющихся активными потребителями табачных изделий, настоящей Концепцией предусмотрено создание дополнительных инструментов нематериальной мотивации.

Инструментом информирования о текущей деятельности железнодорожного сообщества в области занятий спортом и отдыха должна стать цифровая платформа социальных сервисов ОАО «РЖД» – набор цифровых решений, через которые организуется процесс предоставления работникам компании Бонусного пакета. С помощью данной цифровой площадки работникам ОАО «РЖД» будет доступна информация о проходящих и планируемых в конкретном населенном пункте мероприятиях. Вновь

принятые работники смогут ознакомиться с существующими спортивными командами, связаться с их лидерами и присоединиться к ним для совместных занятий.

В целях формирования ценности ЗОЖ предусмотрено включение в корпоративные образовательные программы соответствующих тем. Настоящей Концепцией предусматривается проведение уроков здоровья в детских образовательных организациях ОАО «РЖД», а также информационно-разъяснительных лекций на базе детских железных дорог.

Обучение работников ОАО «РЖД» принципам ведения ЗОЖ будет осуществляться посредством:

- ориентирования работников первичной медико-санитарной помощи и других заинтересованных лиц на просвещение работников компании о причинах НИЗ, методах их профилактики, основах ЗОЖ и его влияния на здоровье человека;

- разработки эффективных образовательных программ, семинаров и мастер-классов по вопросам формирования ЗОЖ и профилактики НИЗ (как в очной форме, так и дистанционно с применением цифровой платформы социальных сервисов ОАО «РЖД»);

- информирования о методах оказания первой помощи;

- повышения уровня знаний и ответственности руководителей всех уровней о необходимости мотивации работников компании к ведению ЗОЖ и обеспечения для этого соответствующих условий (проведение семинаров, мастер-классов и др.), в том числе на базе АНО ДПО «Корпоративный университет РЖД»;

- разъяснения работникам компании основ ЗОЖ, мер по укреплению здоровья и профилактики заболеваний любыми доступными способами со стороны руководителей ОАО «РЖД» всех уровней;

- вовлечения работников компании в мероприятия, направленные на профилактику ЗОЖ, с помощью игровых механик на цифровой платформе социальных сервисов ОАО «РЖД»;

- включения в существующие образовательные программы, реализуемые в учебных центрах ОАО «РЖД», вопросов формирования ЗОЖ и профилактики НИЗ.

Взаимодействие с образовательными организациями, занимающимися подготовкой кадров для ОАО «РЖД», по вопросам информирования учащихся о политике компании в отношении ЗОЖ будет способствовать достижению целей настоящей Концепции.

9. Мотивация здорового образа жизни

Политика мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ) прежде всего должна опираться на формирование сознательного отношения человека к изменению своего поведения. Для реализации поставленных целей настоящая Концепция предполагает наличие системы мотивирования работников ОАО «РЖД» к ЗОЖ и отказу от деструктивного поведения.

В данном контексте в мотивационной политике могут использоваться четыре основных метода мотивации:

солидарность (посредством создания определенного климата (атмосферы) единой команды, стиля поведения (коллективное участие в спортивных мероприятиях);

приспособление (посредством участия в общих делах и формирование общих планов (организация дней здоровья);

администрирование (посредством приказов, распоряжений);

вознаграждение (посредством поощрения работников ОАО «РЖД» в материальной и нематериальной форме).

Мотивационный подход в политике компании должен сочетать в себе социальную (компания) и индивидуальную (работников ОАО «РЖД») ответственность за формирование ЗОЖ.

Необходима разработка мер, направленных на стимулирование работников ОАО «РЖД» вести физическую активность, как материального, так и не материального характера.

Первый шаг уже сделан. В 2020 году в коллективный договор ОАО «РЖД» включен элемент системы мотивации – Бонусный пакет, предусматривающий поощрения и награждения работников ОАО «РЖД» за личный вклад в повышение эффективности деятельности и развития компании, а также за проявленную активность и вовлеченность в решение корпоративных задач и участие в значимых для компании проектах.

Результатом деятельности мотивационной политики должно стать осознание приоритета ценности здоровья, развитие широкой социальной мотивации работников компании в области здоровья и повышение уровня их готовности к формированию ЗОЖ.

Заключение

Осуществление Плана мероприятий по реализации настоящей Концепции в полной мере позволит существенным образом повысить интерес работников компании к сохранению и укреплению своего здоровья, заложит основы здорового образа жизни.

Адаптивные меры в условиях пандемии будут способствовать минимизации рисков, связанных с заболеванием работников ОАО «РЖД» новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

Положительная динамика изменения поведенческих факторов риска, таких как курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, повышенный уровень стресса, а также низкая физическая активность окажет позитивное влияние на снижение уровня заболеваемости и повышение трудоспособности работников ОАО «РЖД».

Ожидаемый экономический эффект позволит превысить финансовые затраты, необходимые для реализации настоящей Концепции, что выразится в повышении эффективности труда, снижении трудовых потерь по причине заболеваемости работников компании, сокращении расходов на оказание медицинской помощи и выплату пособий по их временной нетрудоспособности, а также в предотвращении иного экономического ущерба, связанного с заболеваемостью, инвалидностью и смертностью работников компании.

Решение вопросов содержания и управления спортивным инвентарем, оснащенности им спортивных объектов на уровне существующих стандартов и технических требований позволит вовлечь в регулярные занятия физической культурой и спортом большее число работников компании и членов их семей.

Социально-ориентированными результатами реализации настоящей Концепции станут повышение эффективности и качества работы компании, увеличение числа работников компании, ведущих здоровый образ жизни, улучшение микроклимата в коллективах, условий труда и качества жизни работников.

Вместе с тем реализация настоящей Концепции укрепит имидж ОАО «РЖД» как крупнейшего национального работодателя с высоким уровнем социальных стандартов, что позволит повысить вклад компании в достижение целей, обозначенных в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Лучшие программы, инициативы и наработки могут быть выдвинуты на соискание престижных международных премий, которые подтвердят вклад ОАО «РЖД» в:

обеспечение устойчивого развития (например: Global SDG Awards, UN SDG Action Awards) – номинации Connector, Includer, Connector;

улучшение показателей здоровья (например: Global Wellness Awards) – номинация leader in workplace wellness;

создание комфортной рабочей среды (например: Employee Engagement Awards, Reward and Employee Benefits Association' Employee Wellbeing Awards).

Продвижение инициатив и программ ОАО «РЖД» будет осуществляться на таких международных площадках, как Global Festival of Action, конференции по целям устойчивого развития и TED, Российский инвестиционный форум. Для независимой оценки сведения о реализации инициатив будут направлены в иностранные институты: Европейский институт улучшения условий жизни и труда (European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions).

В целях отбора наиболее эффективных (результативных) решений, разработанных в соответствии с настоящей Концепцией, будет учреждена награда ОАО «РЖД», что станет дополнительным средством мотивации для внедрения мероприятий по сохранению здоровья работников компании, мониторинга и оценки эффективности Концепции.