

Katalog izbranih rešitev promocije zdravja v podjetju 2025



ZAP

FITCORP

ZAP FITCORP

Hacquetova 6, 1000 Ljubljana

www.zap.si

ZDRAVI PRI DELU, ZDRAVI PO DELU!

Kvalitetna promocija zdravja v podjetju je ključ do dobrega psiho-fizičnega počutja zaposlenih, manj bolniške odsotnosti in stroškov zdravstvenega varstva, močne organizacijske kulture ter konkurenčnosti na trgu dela.

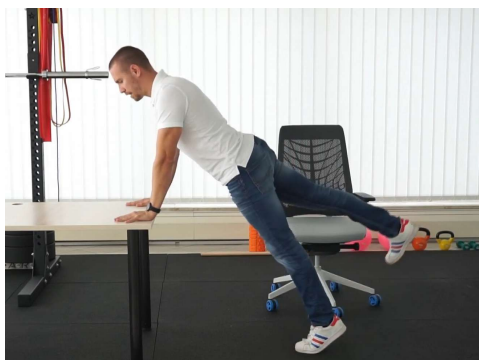
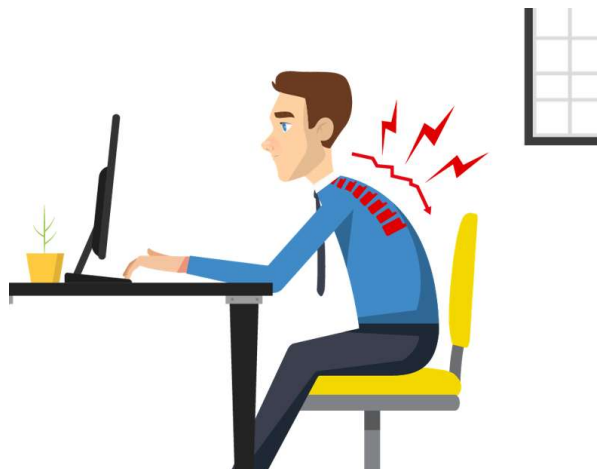
DIAGNOSTIKA IN PREVENTIVA



- **Dodatne storitve v sklopu pregledov MDPŠ:** kineziološki pregledi gibal, meritve telesne sestave, prehranski posvet, presejalni vprašalniki za izgorelost
- **Analiza vzrokov bolniškega staleža:** za podjetja z več kot 300 zaposlenimi
- **Analiza zdravja in stanja s pomočjo spletnega vprašalnika:** za manjša in večja podjetja - podlaga za snovanje dobrega PZD načrta
- **Meritve telesne sestave:** dodatni vpogled v zdravje in fizično pripravljenost zaposlenih
- **"Dan zdravja"** - posveti s strokovnjaki, delavice in meritve na sedežu podjetja

DELAVNICE | webinarji

- **Izobraževanje za vodje:** Upravljanje z zdravjem v delovni organizaciji
- **Krepitev gibal za manj kostno-mišičnih obolenj**
- **Kako poskrbim za zdravo hrbtenico**
- **Pravilno dvigovanje bremen**
- **Metode za krepitev duševnega zdravja**
- **Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu**



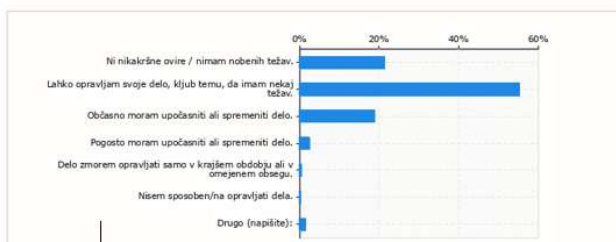
SPLETNE REŠITVE

- **Zbirka aktivnih odmorov preko spleta:** + videoknjžnica Digitalno zdravje
- **Usmerjeni 3 mesečni programi:** zdrava hrbtenica, duševno zdravje, prehrana in telesna aktivnost
- **Posveti s strokovnjaki z različnih področij:** specialisti MDPŠ, zdravje gibal, duševno zdravje, zdrava prehrana

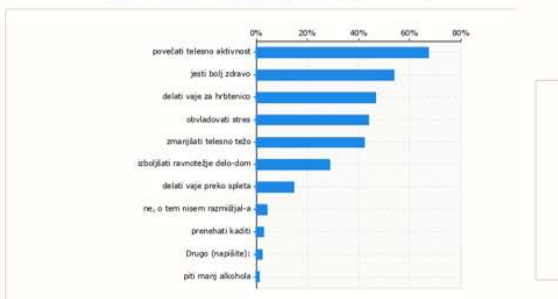
ANALIZA ZDRAVJA V PODJETJU | OSNOVNA

Z namenom načrtovanja učinkovitih ukrepov promocije zdravja pri delu pripravimo **analizo zdravja in stanja v delovni organizaciji**. Na podlagi ugotovitev pripravimo **predloge načrta ukrepov za vzdrževanje in krepitev zdravja** v delovni organizaciji.

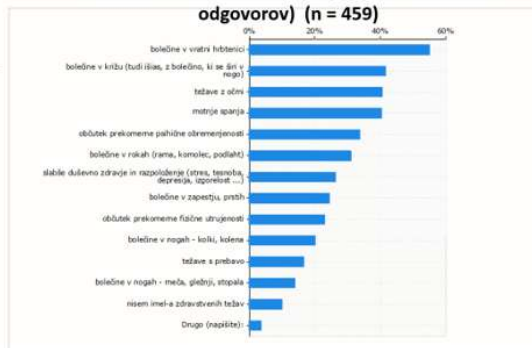
V kakšni meri vaše zdravstveno stanje in počutje vpliva na vaše delo? (označite en odgovor) (n = 456)



Ali za v prihodnje (v letošnjem letu) resno razmišljate, da bi sprejeli katerega od spodaj naštetih ukrepov? (označite lahko več odgovorov) (n = 475)



Ste imeli v zadnjih treh mesecih katero od spodaj naštetih zdravstvenih težav? (Označite lahko več odgovorov) (n = 459)



Označite ustrezen odgovor v zvezi z delom, ki ga opravljate. (n = 463)



S pomočjo anonimnega spletnega vprašalnika pridobimo podatke o **o stanju, zdravju in delazmožnosti zaposlenih**, njihovih potrebah ter preferencah.

Storitev: Analiza zdravja in stanja - anonimni vprašalnik

Cena

1. Analiza prezentizma, stanja in potreb (vprašalnik)

750 € + DDV

2. Presentacija analize - predstavitev rezultatov analize | Vpliv zdravja zaposlenih na delovni proces in poslovanje

BONUS

3. Letni načrt promocije zdravja

BONUS

IZOBRAŽEVANJE ZA VODJE | Razumevanje zdravja zaposlenih | Upravljanje z zdravjem v delovni organizaciji



Izobraževanje s področja razumevanja dinamike zdravja in bolezni v podjetju, obvladovanja bolniškega staleža, krepitev zdravja zaposlenih ter vzdrževanja dolgoročne produktivnosti zaposlenih je namenjeno članom skupine za zdravje.

Izobraževanje zajema tematike:

- Zdravje slovenskega delavca in bolniška odsotnost;
- Lokomotorne, duševne in ostale bolezni;
- Absentizem vs. prezentizem;
- Stroški slabega zdravja za delovno organizacijo;
- Starajoča se delovna populacija;
- Delovna invalidnost in omejitve medicine dela;
- Vpliv slabega zdravja zaposlenih na konkurenčnost in poslovanje;
- Celostna promocija zdravja pri delu in orodja;
- Primeri dobre prakse v Sloveniji in v tujini.



Čas trajanja: 60 min

Število udeležencev: do 25 udeležencev

Izjava: asist. Davor Denkovski, dr. med., specialist medicine dela, prometa in športa

Cena: po dogovoru

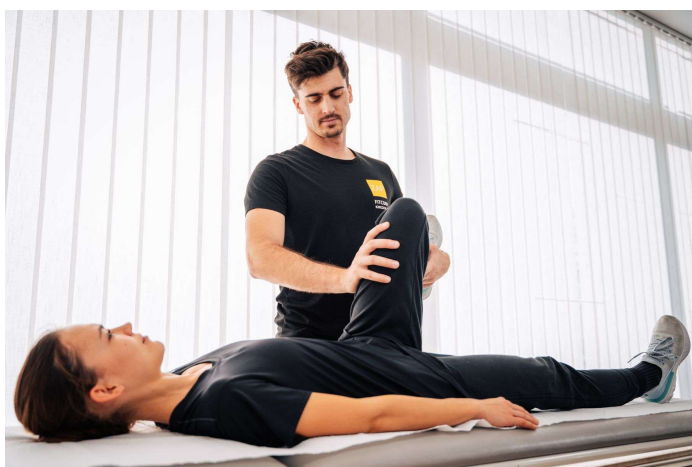
Ob zakupu več delavnic se upošteva dodatni popust (5-5%, 10-10%). DDV ni vključen v ceno.

MEDICINA DELA | Kineziološka obravnava v sklopu pregledov na medicini dela

Nudimo individualno kineziološko obravnavo za zaposlene glede na potrebe, želje, cilje in življenjski slog.

Možnost izvedbe je v sklopu pregleda **medicine dela, prometa in športa** ali kot preventivni ukrep **v sklopu promocije zdravja**.

Skozi pogovor, pregled, meritev in **analizo trenutnih gibalnih in prehranskih navad** skupaj določimo **smernice** in oblikujemo **strategije za doseg individualnih ciljev**. Obravnavo priporočamo za VSE zaposlene, ne glede na starost.



Obravnava vsebuje:

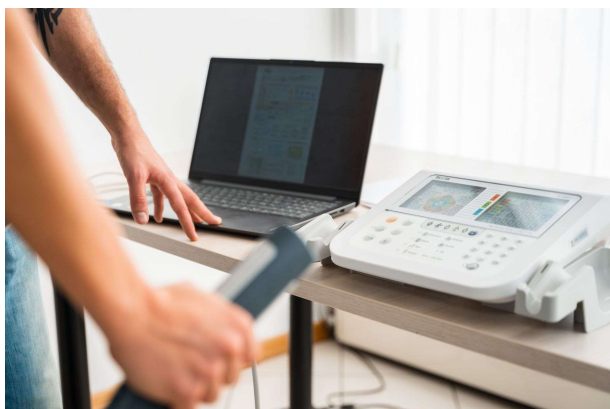
- Posvet
- Pregled gibal
- Meritev telesne sestave
- Usmeritve in priporočila

Čas obravnave: do 30 minut

Cena: po dogovoru

DDV ni vključen v ceno.

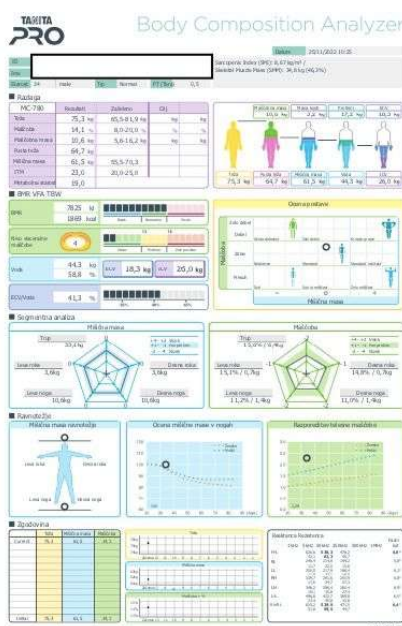
MERITVE TELESNE SESTAVE



V sklopu delavnic se lahko izvede tudi meritve telesne sestave, pri kateri **zaposleni dobijo natančno informacijo o sestavi svojega telesa, primerjavo s pričakovanimi in želenimi rezultati in svetovanjem o najprimernejših nadaljnjih ukrepih za izboljšanje trenutnih kazalnikov zdravja.** Po dogovoru se lahko po meritvah za podjetje lahko opravi tudi analiza vseh opravljenih meritev telesne sestave ter predstavitev statističnih kazalnikov zdravja.

Hitra in natančna meritev telesne sestave se izvede z zdravstveno overjeno napravo Tanita MC 780, ki omogoči dodaten vpogled v zdravstveno stanje posameznika. **Z meritvijo telesne sestave pridobite podatke kot so:**

- telesna masa
- količina maščobne mase (v kg in %)
- količina mišične mase (celokupne in skeletne)
- metabolno starost (starost organizma)
- bazalni metabolizem
- še 20 ostalih podatkov



Meritve telesne sestave lahko izvedemo tudi na lokaciji po izbiri podjetja. Potreben je 4 x 4 m **prostor** za postavitve aparata, **miza** ter **dostop do elektrike**. Število udeležencev je odvisno od dogovorjenega obsega in načina interpretacije in svetovanja.

CENIK

Meritev z individualno interpretacijo

- 15 min

interpretacija + daljši posvet

29€/osebo

Meritev z individualno interpretacijo

- 10 min

interpretacija + krajši posvet

25€/osebo

Meritev s skupinsko interpretacijo

V SKLOPU DELAVNICE

5min/merjenca + skupinsko svetovanje

15€/osebo

AKTIVNI ODMORI zbirka vsebin preko spleta

Za podjetja in posameznike izvajamo **aktivne odmore**, ki jih vodijo naši kineziologi in fizioterapevti. Z usmerjenimi aktivnimi odmori poskrbimo za **razbremenitev hrbtenice** in obremenjenih mišičnih struktur, izboljšanje prekrvavitve ter psihično osvežitev in **regeneracijo energije za delo**. Trajanje aktivnega odmora je med **10-15 minut**.

BONUS: Za vaše zaposlene imamo pripravljeno tudi videoknjžnico **Digitalno zdravje**, v kateri imate na voljo kategorizirane vsebine za izboljšanje zdravja in ciljno reševanje bolečin.

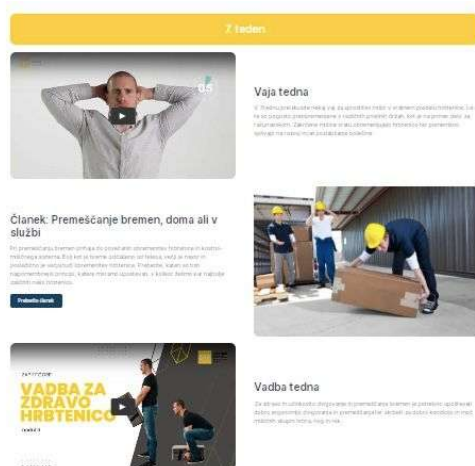


CENIK	MALO PODJETJE	SREDNJE PODJETJE	VELIKO PODJETJE
Zbirka aktivnih odmorov za preprečevanje okvar gibal ter sprostitvev + Videoknjžnica Digitalno zdravje BONUS	Do 50 zaposlenih	Do 250 Zaposlenih	250+ zaposlenih
CENA	60€/mesec	160€/mesec	260€/mesec

Usmerjeni 3-mesečni programi za zaposlene

Usmerjeni programi na zabaven in interaktiven način poskrbijo za izobraževanje vaših zaposlenih, vzpostavljanje zdravih navad pri delu in doma ter spodbujanje timskega duha.

Posebnost programa je, da se nove vsebine na platformi prikazujejo postopoma - v tedenskih ali dvotedenskih intervalih, kar omogoča zaposlenim dovolj časa, da predelajo vsebine, in hkrati zagotavlja kontinuirano usmerjeno izobraževanje in ozaveščanje zaposlenih na izbranem področju.



Vodeni programi se dotaknejo izbranih področij, povezanih z zdravjem in delazmožnostjo vaših zaposlenih:

- **zdrava hrbtenica in gibalna,**
- **zdrava telesna sestava: zdravo prehranjevanje in gibanje**
- **duševno zdravje in stres.**

3-mesečni program zajema:

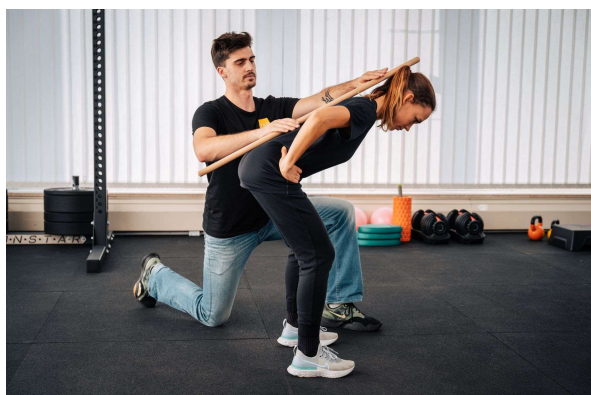
- tedensko izobraževalno vsebino: webinar (posnetek) ali članek
- aktivni odmor v živo (1x tedensko)
- posnetek aktivnega odmora (oz. vodeno sproščanje v primeru duševnega zdravja)
- video knjižnica usmerjenih vaj in vadb
- online vadba (primerna tematiki)
- posveti s strokovnjaki
- možnost točkovanja in igrifikacije



Izbrani USMERJENI PROGRAM se po končanem tro-mesečju lahko ohrani ter nadaljuje v ostale tematike po dogovoru

Cena: po dogovoru

DELAVNICA | Krepitev zdravja gibal za manj kostno-mišičnih obolenj

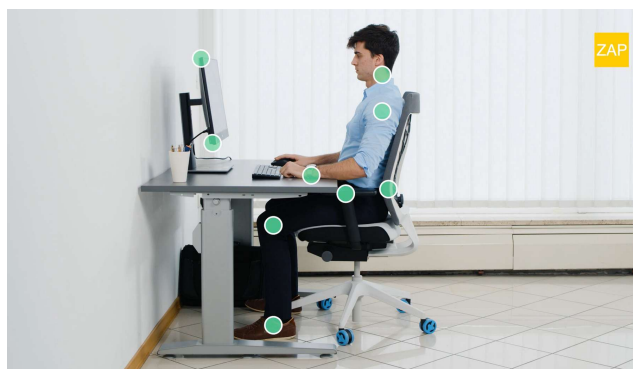


Zakaj se gibati?

- Kakšno telesno aktivnost potrebujem glede na moj delovni in življenjski slog
- Katere vrste telesne vadbe so priporočljive zame

Telesno zdravi izven dela

- Kako v malo prostega časa vključim učinkovito telesno vadbo
- Kako vadim varno in zdravo
- Kako dosežem svoje cilje



Pomen aktivnih odmorov na delovnem mestu

- Kakšen je učinkovit aktivni odmor
- Struktura in odmerjanje aktivnega odmora glede na delovno mesto
- Katere pozitivne učinke rednega izvajanja aktivnih odmorov lahko pričakujemo

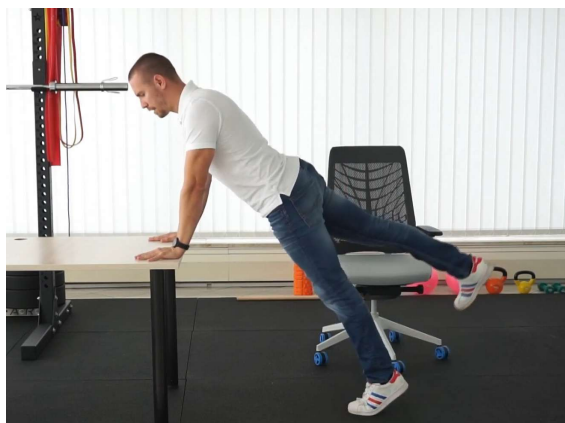
Čas trajanja: 60 min

Število udeležencev: do 25 udeležencev

Cena: po dogovoru

Ob zakupu več delavnic se upošteva dodatni popust (5-5%, 10-10%). DDV ni vključen v ceno.

DELAVNICA | Zdrava hrbtenica in gibala

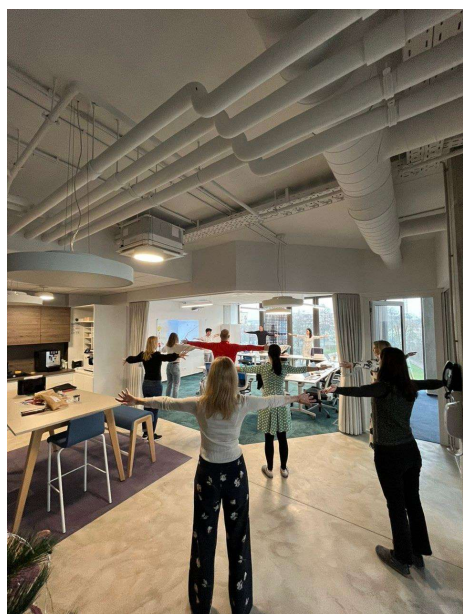
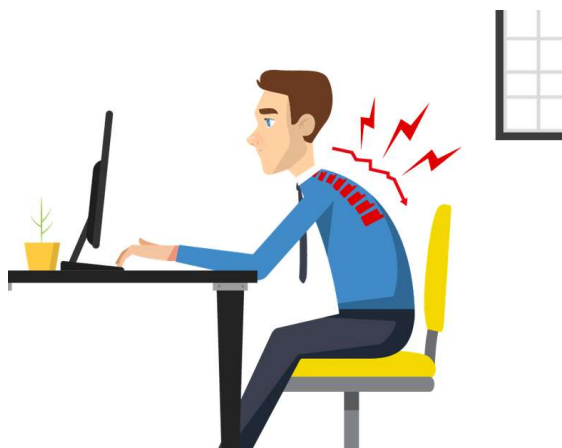


Zdravi pri delu, zdravi po delu

- Zdravstvene težave v zvezi z delom
- Sedeč delovni in življenjski slog
- Najpogostejše kostno-mišične težave

Zdravje hrbtenice in gibal

- Razumevanje zgradbe hrbtenice
- Zakaj je gibanje pomembno za zdravje hrbtenice
- Temelji dobre ergonomije
- Kako zmanjšati/preprečiti bolečine v hrbtenici



Praktični del: prikaz učinkovitih vaj

- Prikaz in izvedba vaj za vzdrževanje zdravja hrbtenice in gibal
- Preventiva najpogostejših boleznih gibal pri sodobnem delavcu
- Učinkoviti aktivni odmori za hrbtenico glede na specifične dela

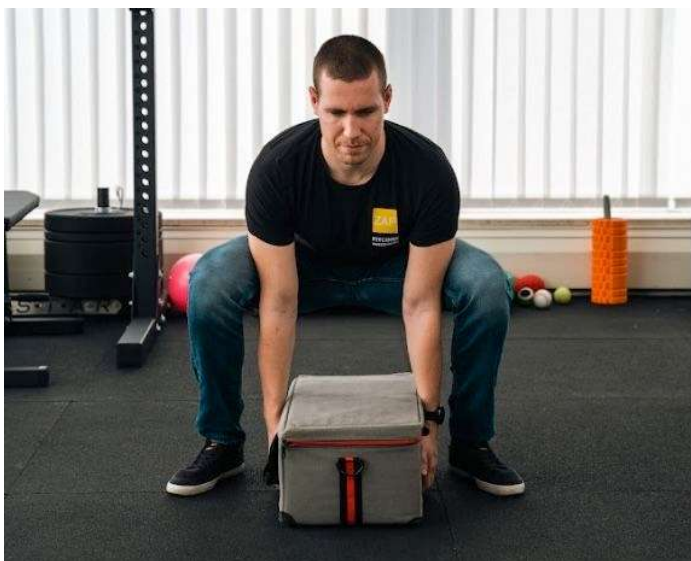
Čas trajanja: 60 min

Število udeležencev: do 25 udeležencev

Cena: po dogovoru

Ob zakupu več delavnic se upošteva dodatni popust (5-5%, 10-10%). DDV ni vključen v ceno.

DELAVNICA | Pravilno dvigovanje bremen



Strokovno-teoretični del

- zakaj je pomembno kako dvigujemo in prenašamo bremena,
- kakšne tehnike dvigovanja poznamo in kako se jih naučimo ter kdaj jih uporabiti,
- na kaj morajo biti pozorni delavci, ki delo opravljajo stoje,
- katere mišične skupine krepiti in raztezati ter katere sklepe narediti bolj mobilne za lažje izvajanje dela.

Praktični prikaz ergonomskih načel za zdravo in varno delo

Poleg praktičnega prikaza ergonomskih načel za zdravo in varno delo bo med posameznimi sklopi delavnice čas namenjen tudi odmorom – tako pasivnim, kot **vodenim aktivnim**, kjer boste teorijo lahko prenesli v prakso.



Razprava in svetovanje

Čas za vprašanja na temo delavnice in pomoč pri individualnih težavah z gibalni.

Čas trajanja: 120 min

Število udeležencev: do 25 udeležencev

Cena: po dogovoru

Ob zakupu več delavnic se upošteva dodatni popust (5-5%, 10-10%). DDV ni vključen v ceno.

DELAVNICA | Učinkovite metode za krepitev duševnega zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot »**stanje dobrega počutja**, v katerem **posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.**« Duševne motnje spadajo med deset poglavitnih vzrokov oviranosti v vsakdanjem življenju, s hudimi posledicami za posameznika in skupnost.



Duševne in vedenjske motnje v Sloveniji predstavljajo enega izmed štirih vzrokov za bolniško odsotnost, daljšo od 40 dni.

Delavnica je namenjena spoznavanju različnih znanstveno dokazanih metod, s katerim izboljšamo naše psihično počutje. V delavnici boste spoznali:

- Kaj pomeni biti (duševno) zdrav?
- Na katere dejavnike duševnega zdravja lahko vplivamo in na katere ne?
- Kaj so miselna izkrivljanja in kako nam grenijo življenje?
- Kaj je čuječnost in kako jo uporabljati na delovnem mestu in v vsakdanjem življenju?



Delavnico vodi zdravnik specialist psihiatrije.

Čas trajanja: 60 min

Število udeležencev: do 25 udeležencev

Cena: po dogovoru

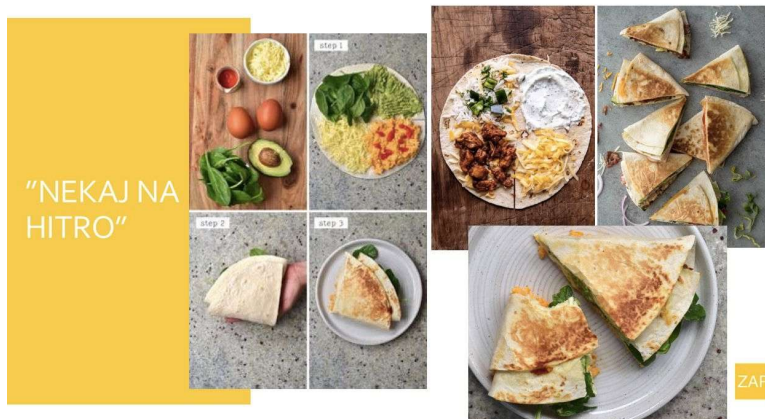
Ob zakupu več delavnic se upošteva dodatni popust (5-5%, 10-10%). DDV ni vključen v ceno.

DELAVNICA | Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu

Kako izgleda **popolni prehranski načrt**?

Kako se stvari lotiti, ko nam **primanjkuje časa**?

Kaj narediti, ko vse zataji? **SOS nasveti**



Vse to in še več boste izvedeli na delavnici, kjer bomo prestopili **prag teorije** in šli v **prakso**.

Čas trajanja: 60 min

Število udeležencev: do 25 udeležencev

Cena: po dogovoru

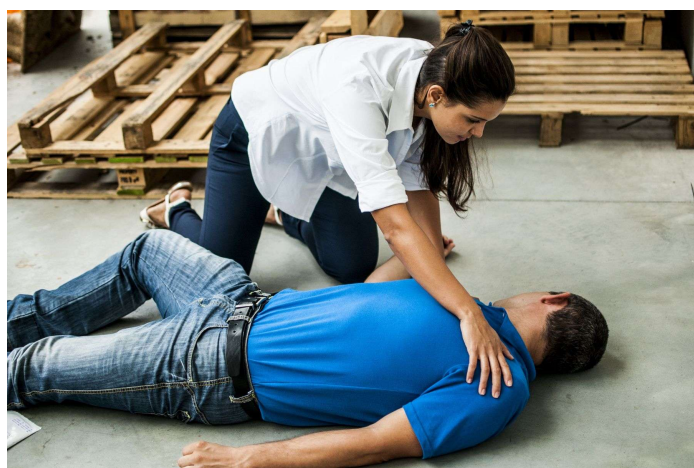
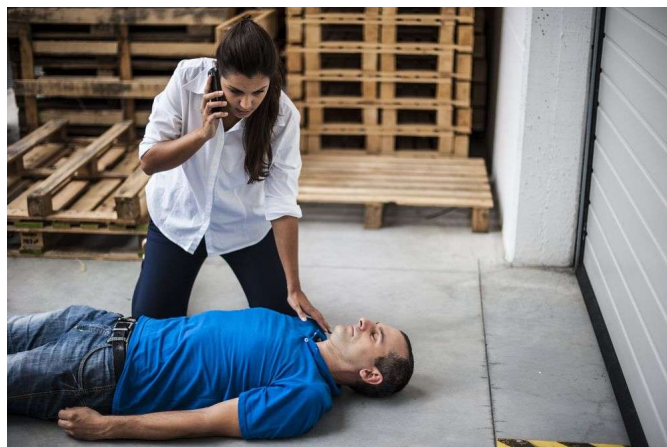
Ob zakupu več delavnic se upošteva dodatni popust (5-5%, 10-10%). DDV ni vključen v ceno.

DELAVNICA | Prva pomoč za zaposlene

Skozi predstavitev temeljnih postopkov oživljanja z uporabo simulacijske lutke in prenosnega defibrilatorja bodo vaši zaposleni pridobili in/ali osvežili znanja in veščine najnujnejših ukrepov prve pomoči. Izobraževanje je sestavljeno iz teoretičnega in praktičnega dela.

SCENARIJI IZ PRAKSE/MODULI

- ✓ Temeljni postopki oživljanja
- ✓ Prikaz konkretnih in pogostih situacij iz prakse
- ✓ Predstavitev pristopa k nezavestnemu
- ✓ Sprostitev dihalne poti in postopek masaže srca
- ✓ Predstavitev avtomatskega eksternega defibrilatorja in uporaba AED na modelu
- ✓ Smrtne nevarne poškodbe z elektriko
- ✓ Kako naj laik ukrepa v primeru nesreče ali akutnega poslabšanja bolezni
- ✓ Razno, diskusija



Čas trajanja: 2 šolski uri: 30 minut teoretični del in 60 minut praktični del

Število udeležencev: do 25 udeležencev

Izvajalci: do 2 izvajalca - zdravniki specialisti s področja urgentne medicine, anesteziologi, reševalci

Cena: po dogovoru

Ob zakupu več delavnic se upošteva dodatni popust (5-5%, 10-10%). DDV ni vključen v ceno.

Plačilni pogoji

- Vsi navedeni zneski v ponudbi so **cene brez DDV**.
- Potni stroški znotraj Ljubljane **0,5 EUR/km**, izven Ljubljane pa **0,75 EUR/km**.
- Odpovedni rok za potrjene storitve v živo je 15 dni pred terminom.
- V kolikor storitev **ni odpovedana** v skladu z odpovednim rokom, se obračuna delež vrednosti, skladno s ponudbo.

8-14 dni pred terminom: 50% (obdrži se že poravnani znesek)

5-7 dni pred terminom: 75%

1-4 dni pred terminom: 100%

- **Plačilni pogoji:** Ob potrditvi termina je potrebno poravnati **50 % vrednosti storitve**, preostalih 50 % pa v roku 14 dni po izdaji računa po opravljeni storitvi.



Spoznajte vaše strokovne prijatelje

ZAP FITCORP ima preko **15 let izkušenj** na področju vzdrževanja zdravja zaposlenih v delovnih organizacijah. Skrb za zdravje zaposlenih nam zaupa nam preko **1500 delovnih organizacij**, ki dnevno uporabljajo naše rešitve za krepitev zdravja in delazmožnosti svojih sodelavcev.



Kontakt:

telefon: 041 704 954
e-mail: kinezio@zap.si

Za vsa dodatna vprašanja smo dosegljivi vsak delovni dan med 8. in 16. uro.