

# ŠTUDIJA PRIMERA

## Spodbujanje varnosti na delovnem mestu ter telesnega in duševnega zdravja v zavarovalnici



ORGANIZACIJA/PODJETJE

Zavarovalnica Triglav,  
d. d.

DRŽAVA

Slovenija

GOSPODARSKA DEJAVNOST

Zavarovanje,  
pozavarovanje in  
upravljanje sredstev

NALOGE

Pisarniško delo in delo na  
domu



Vir: Zavarovalnica Triglav, d. d.

### Ozadje

Zavarovalnica Triglav, d. d., je mednarodna zavarovalnica. Njen sedež je v Ljubljani (Slovenija), odvisne družbe pa so v Bosni in Hercegovini, na

Hrvaškem, v Črni gori, Severni Makedoniji in Srbiji. Junija 2021 je bilo v družbi zaposlenih 2.250 ljudi.

Četudi je pisarniško delo lahko varnejše od tovarniškega, pa uporaba računalnikov pomeni tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj.

Zavarovalnica Triglav, d. d., izvaja številne ukrepe za obvladovanje in preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v organizaciji. Družba meni, da je ključnega pomena ozaveščanje in spodbujanje zaposlenih k zdravemu načinu življenja.

## Cilji

Družba želi ustvariti pogoje, v katerih bodo zaposleni na delovnem mestu zdravi in zadovoljni, se počutili del družbe, si prizadevali za osebni razvoj in vključili skrb za svoje zdravje med vsakdanje navade. To velja za delo v pisarni in za delo od doma.

## Kaj je bilo narejeno in kako?

V okviru obstoječega sistema organizacije so bile izvedene različne dejavnosti za preprečevanje in obvladovanje tveganj. Zajemale so strogo upoštevanje zakonodaje na področju varnosti in zdravja pri delu, spodbujanje zdravja pri delu ter zagotavljanje osebne varovalne opreme in varnostnih naprav. Poleg tega je potekalo ozaveščanje in izobraževanje zaposlenih, ki je zajemalo pisarniške delovne naloge, ročno premeščanje bremen, ustrezne delovne pogoje, ergonomsko ureditev delovnih mest in program obvladovanja kroničnih bolezni.

Posebni ukrepi so navedeni v nadaljevanju:

- praktični nasveti za varno in udobno delovno okolje doma, vključno s spletnimi delavnicami s kineziologom;
- sodelovanje z zdravnikom medicine dela pri analizi odsotnosti z dela zaradi bolezni, izvajanju ocene tveganja in načrtovanju preventivnih dejavnosti, kot sta ergonomija in izobraževanje;
- zagotavljanje dodatne delovne opreme in pripomočkov ter prilagoditev delovnih mest na podlagi individualnih ocen. Ukrepi zajema nahrbtnike na kolescih, posebno ergonomsko miško, posebne sedeže ter mize za sedenje in stanje;
- nasveti in navodila strokovnjaka za varnost in zdravje pri delu zaposlenim glede ergonomske ureditve delovnega mesta;
- oskrba novih zaposlenih z letaki in zagotavljanje usposabljanja vsaka tri leta;
- izdelava plakata s prikazom pravilnega sedenja;
- namestitev nalepk za spodbujanje uporabe stopnic namesto dvigal (hoja namesto uporabe dvigala);
- organiziranje mesečnih 15-minutnih masaž hrbta na delovnem mestu;
- izvajanje programa subvencioniranih dni zdravja, prilagojenih mladim in starejšim. Program vključuje obiske lokalnih zdravilišč;
- aktivni odmori – to je vadba, ki jo učitelji telesne vzgoje izvajajo po spletu dvakrat tedensko;
- usposabljanje zaposlenih, na primer za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga,

delavnice s kineziologom o zdravi hrbtenici in gibanju, krepitev odpornosti proti stresu in izgorelosti;

- ozaveščanje s članki, objavljenimi na intranetu družbe;
- psihološka podpora zaposlenim v obliki svetovanja;
- projekt Ideja IN [inovacije] – program, namenjen spodbujanju delavcev, da predlagajo izboljšave delovnih mest;
- možnost brezplačne uporabe prostih počitniških enot Zavarovalnice Triglav, d. d., za zaposlene invalide.

## Kaj je bilo doseženo?



Vir: Zavarovalnica Triglav, d. d.

- Zmanjšanje odsotnosti z dela zaradi bolezni med letoma 2019 (23 %) in 2020 (19 %);
- v odmorih z vadbo je sodelovalo tristo zaposlenih;
- večja motivacija zaposlenih in pozitiven odziv na dneve zdravja.

## Dejavniki uspeha

S kombiniranjem preventivnih ukrepov in spodbujanja zdravja so tveganja preprečili ali jih zadržali na čim nižji ravni. Ključni dejavniki so:

- uporaba celostnega pristopa ter obravnava tveganja za duševno in telesno zdravje;
- ukrepi za spodbujanje zdravja, ki temeljijo na preprečevanju;

- močno vodstvo;
- izvajanje kratkoročnih in dolgoročnih ukrepov ter;
- spodbujanje inovacij z vključevanjem vseh zaposlenih in uporabo rešitev, ki so jih predlagali.



Vir: Zavarovalnica Triglav, d. d.

## Prenosljivost

Pristop celovitega sistema preprečevanja in spodbujanja varnosti in zdravja pri delu bi lahko enostavno sprejela podjetja različnih velikosti v državah članicah z zaposlenim osebjem, ki dela v pisarni ali na daljavo od doma.

## Stroški in koristi

Ocenjena vrednost naložbe v preventivne programe za zaposlene znaša približno 150.000 EUR na leto. S tem zneskom se financirajo različni programi in stroški dela zaposlenih. Prihranki izvirajo iz zmanjšanja stroškov odsotnosti z dela.

Programi in dejavnosti skrbi za zaposlene so namenjeni ohranjanju telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Merijo se v obliki dobrega počutja na podlagi letne raziskave o vitalnosti organizacije (indeks ORVI), v kateri so bili visoko ocenjeni:

- zadovoljstvo zaposlenih,
- delovno okolje,
- vključenost zaposlenih.

## Glavne značilnosti primera dobre prakse

- Družba je oblikovala in ohranila celovit in strateški pristop k zagotavljanju varnosti in zdravja na delovnem mestu tako v pisarni kot doma;
- celostni pristop obravnava duševno in telesno zdravje z ergonomskimi ukrepi, spodbujanjem telesne dejavnosti in ozaveščanjem;
- zagotavljanje ergonomske opreme je bilo prilagojeno posameznikom.

## Dodatne informacije

Dodatne informacije so na voljo na:

<https://www.triglav.eu>

***Celostni pristop obravnava duševno in telesno zdravje z ergonomskimi ukrepi, spodbujanjem telesne dejavnosti in ozaveščanjem.***