



Zdravotná poisťovňa

Štatút súťaže Zdravá firma roka 2023

1.1. Vyhlasovateľ súťaže Zdravá firma roka 2023

obchodné meno: **Union zdravotná poisťovňa, a.s.**
sídlo: Karadžičova 10, 814 53 Bratislava
IČO: 36 284 831
DIČ: 2022152517
zapísaný: Obchodný register Okresného súdu Bratislava I
oddiel: Sa, vložka č. 3832/B právna forma: a.s.

ďalej iba „Vyhlasovateľ“



Zdravotná poisťovňa

1.2. Cieľ súťaže

Cieľom súťaže je podnietiť firmy na Slovensku, aby sa viac zaujímali o zdravie svojich zamestnancov, podporiť a oceniť ich v konaní smerujúcom k prevencii a osvete zdravého životného štýlu v rámci projektu Union zdravotnej poisťovne, a.s., Iniciatíva za zdravšie Slovensko. Bližšie informácie sú k dispozícii na: www.zfr.sk.

1.3. Účastník súťaže

Súťaž je určená pre všetkých zamestnávateľov, ktorí sú právnické osoby, zapísané v Obchodnom registri SR pôsobiace na Slovensku (ďalej len „účastník“), ktorí sa zaregistrujú do súťaže prostredníctvom registračného formulára uvedeného na internetovej stránke www.zfr.sk. Účastníci si môžu vybrať účasť v kategórii výrobné firmy (priemysel, poľnohospodárstvo, stavebníctvo, nákladná doprava), v kategórii nevýrobné firmy (školské, zdravotníctvo, osobná doprava, nevýrobné služby) a malé firmy do 50 zamestnancov.

1.4. Registrácia do súťaže

Registrouvaním sa na internetovej stránke www.zfr.sk sa účastník prihlasuje do súťaže a udeľuje výslovný súhlas (ďalej len „súhlas“) s bezplatným použitím svojho obchodného mena v prípadných podporných mediálnych kampaniach tejto súťaže, ako aj s jeho zverejnením na internetovej stránke súťaže www.union.sk a www.zfr.sk spoločnosti Union zdravotná poisťovňa, a.s., a to bez časového obmedzenia. Súhlas platí až do písomného odvolania súhlasu účastníkom súťaže. Súťaž nie je dotovaná finančným ocenením. Účastník súťaže dáva súhlas na spracovanie údajov, ktoré poskytuje vyhlasovateľovi súťaže za účelom realizácie, hodnotenia a podporných aktivít súťaže.

1.4.1 Registráciu môže uskutočniť iba oprávnená osoba. Pre účely tejto súťaže sa oprávnenou osobou rozumie štatutárny orgán spoločnosti alebo ním poverená osoba.

1.4.2. Poverenou osobou sa rozumie pre účely tejto súťaže predovšetkým vedúci/vedúca personálneho oddelenia.

1.4.3. V prípade, že v organizačných štruktúrach účastníka personálne oddelenie nie je zriadené, oprávnenou osobou sa pre účely tejto súťaže rozumie akákoľvek osoba, poverená štatutárnym orgánom účastníka s obdobnou pracovnou náplňou.

2. Kritériá hodnotenia

2.1 V súťaži Zdravá firma roka sa hodnotia nasledovné kritériá, ktoré účastník súťaže poskytuje nad rámec povinností zamestnávateľa stanovených v zákone č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, nad rámec zákona č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a nad rámec zákona č. 577/2004 Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti v znení neskorších predpisov.

2.2 Každú aktivitu v dotazníku prosím uvádzajte len raz (príklad: ak uvediete prednášku s odborníkom v časti Dni zdravia, neuvádzajte tú istú prednášku aj v časti Dni zdravej výživy). Účastník súťaže vyplňa hodnotiaci dotazník, ktorý je prístupný na zfr.sk v týchto oblastiach.

1.Prevenia v kontexte civilizačných chorôb a hygieny

Najzávažnejšími chorobami, ktorými občania Slovenskej republiky trpia sú **srdcovo-cievne ochorenia, onkologické ochorenia, chronické choroby pľúc a metabolické ochorenia** ako napríklad cukrovka. Sú to chronické neprenosné ochorenia, bežne známe ako tzv. civilizačné. V súčasnosti spôsobujú viac úmrtí ako všetky ostatné choroby spolu.

Hlavnými príčinami ich vzniku sú **nevhodné stravovacie návyky, nedostatok pohybu, fajčenie, nadmerné požívanie alkoholických nápojov a stres**. Z tohto dôvodu sa zameriavame na prevenciu najmä v týchto oblastiach a s dôrazom na zredukovanie, resp. eliminovanie hlavných príčin ich vzniku.

V tejto kategórii sú hodnotené podporné programy pre dosiahnutie rovnováhy pracovného a osobného života, osвета zameraná na prevenciu civilizačných chorôb a pracovné podmienky na pracovisku. Hodnotenie je pozitívnejšie, ak je pasívna osвета formou informačných nástieniek a intranetu doplnená o prednášky odborníkov a zdravotné testy na pracovisku. Nie je pritom dôležitá výška finančného príspevku zamestnávateľa, ale rozsah aktivít a zapojenie čo najväčšieho počtu zamestnancov. Preto pri niektorých aktivitách hodnotíme počet zúčastnených zamestnancov. V prípade, že nemáte ich podrobnú evidenciu, uveďte prosím ich približný počet.



Zdravotná poisťovňa

2. Starostlivosť o duševné zdravie

Vyhorenie sa stalo fenoménom súčasnej doby. Život sa zrýchlil, nie je čas na dostatočný oddych. **Dlhodobé preťažovanie**, nadčasy a neprimeraný stres v práci spôsobuje emočné aj fyzické vyčerpanie. Neriešenie daného stavu **môže spôsobiť chronickú únavu**, prepracovanie a často až vyhorenie. Nadšenie z práce vystrieda apatia, neochota, strata angažovanosti a zhoršenie vzťahov na pracovisku. Prázdnota a zúfalstvo vedie k totálnemu citovému aj telesnému vyčerpaniu, oslabuje sa imunita, **zvyšuje sa náchylnosť k psycho-somatickým ochoreniam, úzkosti a depresie**.

V časti psycho-hygiena hodnotíme osvetové aktivity, aby boli zamestnanci dostatočne informovaní o tom, ako zvládať vysoké pracovné tempo a stres na pracovisku. Veľmi dôležité je **zaškolenie líniových manažérov, aby vedeli rozpoznať prvé príznaky preťaženia zamestnancov** a zároveň, aby mali k dispozícii účinné nástroje. Pozitívne hodnotíme možnosť konzultácie so psychológom na riešenie akútneho stavu zamestnanca, dôležité je eliminovanie faktorov, aby sa situácia neopakovala. Stav vyhorenia je výsledkom dlhodobého ignorovania príznakov preťaženia. Pre firmu to znamená **dlhodobá práceneschopnosť** v trvaní 6-12 mesiacov a veľmi často aj odchod zamestnanca.

3. Prevencia v kontexte správnej výživy

Rozloženie stravy v súčasnosti nezodpovedá psychickej a fyzickej záťaži v priebehu dňa. Máme **vyšší príjem energie vo forme stravy a nízky energetický výdaj pohybom**. Charakteristický je **nížší podiel rastlinných bielkovín v strave (strukoviny)** ako by bolo potrebné, **vyšší podiel živočíšnych tukov a nízky podiel rastlinných a rybích tukov**. Súčasný výživový režim charakterizuje aj **deficit ochranných živín** (vláknina, vitamíny, minerály, flavonoidy a iné) z čerstvého ovocia a zeleniny a **vysoký príjem cukru** – sladených nápojov a sladkostí.

Absencia zdravotno-nutričných vedomostí vedie často k nevhodnému stravovaniu, preto sa pozitívne hodnotí aj osвета v oblasti zdravej výživy. Ak je pasívna osвета formou informačných nástieniek, intranetu alebo firemného časopisu doplnená o prednášky a diskusie s odborníkmi, poprípade aj o ochutnávku zdravých jedál, je hodnotenie vyššie.

4. Prevencia v kontexte pohybových aktivít

V dôsledku nedostatočnej pohybovej aktivity a nevhodnej výživy trpí na Slovensku na nadváhu približne 57% mužov, 42% žien a 18% detí. Dlhodobá nadváha výrazne zvyšuje riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení a ochorení metabolizmu ako napríklad cukrovka.

Aktívny a pravidelný pohyb posilňuje imunitu, zvyšuje výkonnosť a vitalitu. Pri potení sa z tela vylučujú škodlivé látky a výrazne sa eliminuje škodlivý vplyv stresu. Preto je pozitívne hodnotená akákoľvek propagácia pohybových aktivít a nabádanie zamestnancov k pohybu. Ak ide o vnútrofirminú a pravidelnú aktivitu, je hodnotenie vyššie. Osobitne je hodnotené organizovanie pohybových aktivít a súťaží pre nešportovcov s cieľom zmeniť ich návyky a motivovať ich k pravidelnému pohybu.

5. Ergonómia pracovného prostredia a BOZP

Zníženie záťaže na zamestnanca v pracovnom procese, spôsobenej jeho interakciou s pracovnými prostriedkami a pracoviskom samotným, môže účelným uplatnením poznatkov ergonómie prinášať **zlepšenie fyzického a psychického stavu zamestnanca, minimalizáciu prejavov psychickej a fyzickej únavy ako aj prínosy v sociálnej oblasti** (zlepšená sebarealizácia, motivácia k lepším výkonom).

V tejto kategórii sa hodnotí vytváranie nadštandardných pracovných podmienok nad rámec zákona, vzhľadom na charakter pracovnej záťaže. Pri zamestnancoch v administratíve ide najmä o prevenciu **vzniku ochorenia pohybového aparátu**. Pri zamestnancoch vo výrobe ide o prevenciu špecifickú a závislú od typu záťaže.



Zdravotná poisťovňa

Kategória Extra

Organizujete vlastné aktivity, ktorými podporujete zdravie zamestnancov a ktoré nie sú hodnotené v dotazníku? Popíšte ich a získajte extra body.

1. **Uvedte ako ste pomohli zamestnancom zvládnuť prácu z domu (resp. v iných podmienkach) počas núdzového stavu z dôvodu pandémie COVID-19 z pohľadu mentálneho zdravia a work&life balance.**
2. **Uvedte, aké zmeny u vás nastali alebo plánujete zaviesť pre zamestnancov na základe skúseností s COVID-19 obdobím.**
3. **Uvedte načo ste najviac hrdí a prečo by ste mali byť ocenení v tejto súťaži.**

3. Dokumentácia aktivít

Každý účastník súťaže musí zároveň s vyplneným hodnotiacim dotazníkom doložiť fotografie aktivít z každej sekcie, prípadne iný ilustračný materiál (letáky, print screen, z intranetu a podobne) power pointova prezentácia .

4. Ocenenia

Odborná komisia udelí:

- Trom účastníkom súťaže s najvyšším počtom bodov v každej z troch kategórií - výrobné, nevýrobné a malé firmy – ocenenie Zdravá firma roka 2023
- Plaketu všetkým ďalším účastníkom súťaže v závislosti od získaných počtov bodov od 4 miesta (v každej z troch kategórií).

V prípade získania rovnakého počtu bodov viacerými účastníkmi súťaže, budú umiestnenie zdieľať spoločne. Logo Zdravá firma roka 2023 budú účastníci súťaže, ktorí získali najvyšší počet bodov v každej z troch kategórií, oprávnení používať vo všetkých svojich prezentačných materiáloch. Absolútny víťaz z každej kategórie získa nadštandardný Deň zdravia vo svojej firme realizovaný vyhlasovateľom tejto súťaže.

5. Komisia

Odborná komisia súťaže Zdravá firma rok 2023 je zložená zo zástupcov partnerov projektu Iniciatíva za zdravšie Slovensko v zložení:

- **Prof. MUDr. Štefan Hrušovský , Csc, Dr.SVS-** vedúci lekár Hepatobiliárneho centra v nemocnici novej generácie Svet zdravia Michalovce
- **MUDr. Darina Sedláková, MPH** – členka výkonnej rady Asociácie európskych líg proti rakovine
- **Mgr. Zuzana Kaňuchová** – HR Bussiness partner
- **RNDr. Mária Ovčiarková**, riaditeľka personálnej agentúry Sofisol
- **Ing. Pavol Chovan** – riaditeľ úseku získavania klientov Union zdravotnej poisťovne, a.s
- **Ing. Milan Fančovič** – riaditeľ Inštitútu bezpečnosti práce
- **Ing. Mária Jecková, MPH** – riaditeľka polikliniky Falck Healthcare a.s.
- **MUDr. Peter Polan, PhD., MPH-** prednosta kliniky, muskuloskeletálnej a športovej medicíny LF UPJŠ FIFA Medical Centre of Excellence
- **MUDr. Martin Ondrejko** - psychiater na ambulancii Univerzitnej nemocnice s poliklinikou Milosrdných bratov Bratislava, Liga za duševné zdravie



Zdravotná poisťovňa

5.1. Zásady hodnotenia

Proces hodnotenia odbornou komisiou je neverejný a konečné výsledky sú tajné až do ich oficiálneho vyhlásenia na slávnostnom vyhodnutí súťaže. Hodnotenie účastníkov je posudzované a overované odbornou komisiou.

5.2. Spôsob hodnotenia aktivít

Každá aktivita má stanovený počet bodov. Účastník súťaže pri vyplňaní hodnotiaceho dotazníka dostane za každú vykonanú/uskutočnenú aktivitu stanovený počet bodov. Konečný bodový stav je súčet všetkých systémovo pridelených bodov za vyplnené vykonané/uskutočnené aktivity.

Odborná komisia následne posudzuje všetky aktivity, ktoré účastníci súťaže v troch kategóriách označia ako vykonané/uskutočnené.

Za každú účastníkom súťaže vykonanú/uskutočnenú aktivitu môže odborná komisia podľa svojich hodnotiacich kritérií udeliť navyše 1 až 300 bodov, pričom o výške bodov za jednotlivú aktivitu rozhodne hodnotiacia odborná komisia.

Súčet konečného bodového stavu a bodov udelených odbornou komisiou určí poradie účastníkov v každej kategórii. Vyhlasovateľ súťaže zoradí účastníkov súťaže zostupne od najvyššej bodovej hodnoty po najnižšiu. Hodnotiacia komisia preverí a overí účastníkov s najvyšším počtom bodov a určí konečných víťazov v každej kategórii.

6. Termíny

Firmy sa môžu do súťaže prihlasovať priebežne prostredníctvom online registračného formulára na adrese www.zfr.sk od 01.05.2023 do 30.11.2023.

Lehota na prihlasovanie do súťaže sa končí 30.11.2023 o 23:59:59 hod.

7. Kontakt

Účastníci môžu v prípade otázok osloviť organizátora súťaže – spoločnosť Union zdravotná poisťovňa, a.s., cez e-mailovú adresu zfr@union.sk alebo pavol.chovan@union.sk alebo jan.betko@union.sk alebo písomne na adrese Union zdravotná poisťovňa, a.s., oddelenie Úseku podpora obchodu, Karadžičova 10, 814 53 Bratislava.

V Bratislave, dňa 12.04.2023

Ing. Jozef Koma
člen predstavenstva
Union zdravotná poisťovňa, a.s.

Ing. Tomáš Kalivoda
člen predstavenstva
Union zdravotná poisťovňa, a.s.