

## Πρότυπο παρουσίασης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	
ΘΕΜΑ	Παρότρυνση εκγύμνασης του προσωπικού στον εργασιακό χώρο
ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ	Δημιουργία γυμναστηρίου εντός των εγκαταστάσεων για το προσωπικό
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ	KPMG MLS SERVICES LTD
ΑΡΙΘ. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	560 Λευκωσία (900 Παγκύπρια)
Χώρα	ΚΥΠΡΟΣ
Διεύθυνση	Εσπερίδων 14, 1087 Λευκωσία
Τηλ.:	22 209 000
Φαξ:	22 513 294
Ηλ. Ταχ.:	<a href="mailto:nicosia@kpmg.com.cy">nicosia@kpmg.com.cy</a>
Αρμόδιος επικοινωνίας	ΙΑΚΩΒΟΣ ΛΕΜΕΣΙΑΝΟΣ <a href="mailto:ilemesianos@kpmg.com">ilemesianos@kpmg.com</a> 96567577
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	N/A
Χώρα	N/A
Διεύθυνση	N/A
Τηλ.:	N/A
Φαξ:	N/A
Ηλ. Ταχ.:	N/A
Αρμόδιος επικοινωνίας	N/A
ΤΟΜΕΑΣ	
ΚΑΘΗΚΟΝ	Καθιστική Εργασία: Η καθιστική εργασία των υπαλλήλων του γραφείου επηρεάζει αρνητικά την υγεία τους, με εμφάνιση συμπτωμάτων πόνου οι οποίοι είναι αισθητοί στο σώμα. Συγκεκριμένα οι μυοσκελετικές παθήσεις που παρουσιάζονται σε άτομα που ασκούν πολύωρη καθιστική εργασία είναι ένα γεγονός που επηρεάζει αισθητά τη συνολική απόδοση και παραγωγικότητα στην άσκηση των εργασιακών τους καθηκόντων.
ΠΡΟΒΛΗΜΑ (κίνδυνος/επικινδυνότητα/συνέπεια)	Οι υπάλληλοι γραφείου συνήθως δαπανούν κάτι περισσότερο από οκτώ ώρες καθημερινά στην εργασία τους, έχοντας παρατηρηθεί σημαντική μεταβλητότητα στη φυσική τους δραστηριότητα από μέρα σε μέρα. Αυτή η μεταβλητότητα πιθανό οφείλεται σε διακυμάνσεις όπως το συναίσθημα κόπωσης, πιθανές αντιδράσεις ληφθείσας φαρμακευτικής αγωγής, την αίσθηση πόνου, κυρίως λόγω της έλλειψης χρόνου για εκγύμναση. Επίσης με τη μειωμένη δραστηριότητα σε καθημερινή βάση είναι πιο εύκολο να αυξησει κανείς το ποσοστό λίπους στο σώμα του καθώς οι θερμίδες που προσλαμβάνει από τη διατροφή του να είναι περισσότερες από όσες «καίει» ο οργανισμός του, επιβαρύνοντας περισσότερο την υγεία του.
ΛΥΣΗ (πρόληψη κινδύνου)	

Η διοίκηση της Εταιρείας, λαμβάνοντας υπόψη τα πιο πάνω και νοουμένου των θετικών προνοιών των κτιριακών εγκαταστάσεων που εδρεύει η Εταιρεία, δημιούργησε κλειστό γυμναστήριο με όλες τις προδιαγραφές κατόπιν υποβολής αίτησης στον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού και εξασφάλιση της σχετικής άδειας. Το εν λόγω γυμναστήριο λειτουργεί αποκλειστικά για όλο το προσωπικό της εταιρείας και διευθύνεται από έγκριτους γυμναστές οι οποίοι έχουν έρθει σε συνεργασία με την Εταιρεία για το σκοπό αυτό.

Οι ώρες λειτουργίας του γυμναστηρίου έχουν προγραμματιστεί έτσι ώστε το προσωπικό να προσέρχεται σε αυτό εκ περιτροπής κατόπιν διευθέτησης ραντεβού με τους γυμναστές σε ειδική πλατφόρμα που έχει δημιουργηθεί, κατά τις πρωινές, τις μεσημεριανές και τις απογευματινές ώρες. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγεται οποιαδήποτε συμφόρηση κατά τις ώρες λειτουργίας του.

#### ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Ένα μεγάλο ποσοστό των υπαλλήλων της Εταιρείας (με μέσο όρο τα 50 άτομα ημερησίως) άρχισε να γυμνάζεται σε τακτά διαστήματα, βελτιώνοντας έτσι τη φυσική τους κατάσταση, ρυθμίζοντας το βάρος τους, κερδίζοντας μυϊκή μάζα, αυτοπεποίθηση και φυσικά αυξάνοντας την αποδοτικότητα τους. Αξίζει να αναφερθεί επίσης, η σημαντική βελτίωση στο εργασιακό κλίμα και στις σχέσεις των υπαλλήλων αφού προχωρούν και σε δραστηριότητες εκτός εργασίας, δίνοντας τους την ευκαιρία να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.

#### ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Οι παράγοντες όπου αποτέλεσαν επιτυχές το γυμναστήριο είναι:

1. Ευέλικτο ωράριο
2. Επαρκή μηχανήματα
3. Καταρτισμένοι γυμναστές
4. Ποικίλο πρόγραμμα εκγύμνασης
5. Αποδυτήρια και χώροι υγιεινής
6. Πλατφόρμα για κράτηση θέσης για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα
7. Δωρεάν χρήση του γυμναστηρίου για όλο το προσωπικό

#### ΚΟΣΤΟΣ/ΟΦΕΛΟΣ

(συμπεριλαμβανομένου του κοινωνικού και οικονομικού κόστους και οφέλους, καθώς και του κόστους και οφέλους για το ανθρώπινο δυναμικό)

Το κόστος για τη δημιουργία του γυμναστηρίου = 95.000 +ευρώ + 1700ευρώ ανά μήνα για τους γυμναστές.

- ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΕΠΙΣΥΝΑΨΕΤΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ και/ή ΑΛΛΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ του ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, (π.χ. φωτογραφία ενός ανασχεδιασμένου εργασιακού περιβάλλοντος, εικονογραφημένο υλικό από τις εφαρμοζόμενες μεθόδους ή από το υλικό της κατάρτισης).

ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ

- η επιχείρηση  
 ο παροχέας των πληροφοριών  
 και οι δύο από κοινού  
 άλλο

#### Επεξηγήσεις σχετικά με τις επικεφαλίδες

- ΘΕΜΑ – Μία ή δύο βασικές λέξεις για την περιγραφή του παραδείγματος, π.χ. χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, υπεργολαβία, αναδιοργάνωση της εργασίας, ασφαλής χρήση εργαλείων, κ.λπ.
- ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ: Μία γραμμή π.χ. πρόγραμμα κατάρτισης μαθητευομένων, ασφαλέστερη χρήση χημικών ουσιών από καθαριστές κ.λπ.
- ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ / ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οργανισμός που υποβάλλει την υποψήφια περίπτωση είναι άλλος από την επιχείρηση όπου εφαρμόστηκε η καλή πρακτική. Σε τέτοιες περιπτώσεις, παρακαλείσθε να παρέχετε λεπτομερή στοιχεία και για τους δύο φορείς, καθώς και τα στοιχεία των αρμόδιων επικοινωνίας και στους δύο φορείς. Εάν, για παράδειγμα, παράδειγμα καλής πρακτικής αποτελεί, μια διαδικασία ή ένα εργαλείο εκτίμησης κινδύνου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άλλες επιχειρήσεις, το μέγεθος της επιχείρησης που ανέπτυξε το υποβληθέν παράδειγμα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για την κατάταξη του

υποψηφίου (κατηγορία επιχείρησης που απασχολεί λιγότερους ή περισσότερους από 100 εργαζόμενους).

- **ΤΟΜΕΑΣ:** Εάν είναι δυνατόν, ο τομέας πρέπει να αναφέρεται με τη χρησιμοποίηση της στατιστικής ταξινόμησης της οικονομικής δραστηριότητας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, Γενική Ονοματολογία των οικονομικών δραστηριοτήτων στις Ευρωπαϊκές Κοινότητες (NACE) Αναθ.2, 2008.
- **ΚΑΘΗΚΟΝ:** Περιγραφή του καθήκοντος και του χώρου εργασίας/της δραστηριότητας/της κατάστασης που προκαλεί τον κίνδυνο/της επικινδυνότητας/των συνεπειών.\*
- **ΠΡΟΒΛΗΜΑ:** Περιγράψτε πώς, πότε και με ποια μορφή προκύπτουν οι κίνδυνοι/οι επικίνδυνες καταστάσεις, καθώς και τις συνέπειες και τα αποτελέσματα (ενδεχόμενες βλάβες στην υγεία, ασθένειες, ατυχήματα, επιπτώσεις στην παραγωγή και στην εργασία κ.λπ.). Η περιγραφή πρέπει να είναι σαφής έτσι ώστε όσοι έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες μέσω του Διαδικτύου να μπορούν να κατανοούν τα μέτρα που έχουν ληφθεί και τους λόγους για τους οποίους ελήφθησαν.\*
- **ΛΥΣΗ:** Σαφής περιγραφή των μέτρων που έχουν ληφθεί, π.χ. διαδικασία επιλογής, συμμετοχή του εργατικού δυναμικού, εφαρμογή, κ.λπ. Η εφαρμοζόμενη λύση πρέπει να είναι κατανοητή ούτως ώστε ο αναγνώστης να έχει μια σαφή εικόνα της. \*
- **ΚΟΣΤΟΣ / ΟΦΕΛΟΣ:** Αναφορά του συνόλου των δαπανών που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της νέας λύσης και της μείωσης του κόστους που προέκυψε ως άμεση ή έμμεση συνέπεια της καινοτομίας (εφόσον διατίθενται σχετικά στοιχεία).
- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ/ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Αναφορά των μετρήσιμων αποτελεσμάτων καθώς επίσης και οποιωνδήποτε «μη μετρήσιμων» ωφελειών, π.χ. μείωση της συχνότητας εμφάνισης συμπτωμάτων αδιαθεσίας, βελτίωση του εργασιακού κλίματος, βελτιωμένος από εργονομική και/ή οικονομική άποψη τρόπος εργασίας κ.λπ. Εδώ μπορεί να περιληφθεί το κοινωνικό και οικονομικό κόστος και όφελος, καθώς και το κόστος/όφελος για το ανθρώπινο δυναμικό, όπως επίσης και οι θετικές συνέπειες.
- **ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:** Στοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα για την επίτευξη του προσδοκώμενου αποτελέσματος, π.χ. η συμμετοχή των εργαζομένων στην ανάπτυξη του σχεδίου ή στην εκτίμηση κινδύνου, συμπεριλαμβανομένων στοιχείων όπως η εύκολη πρόσβαση στα τμήματα που απαιτούν συντήρηση, στις αρχές σχεδιασμού εξοπλισμού, συμπεριλαμβανομένων των υπερβολικών κατά τον προγραμματισμό της συντήρησης ή τον εφοδιασμό τους με επαρκείς πληροφορίες σχετικά με το χώρο εργασίας στον οποίο θα εργαστούν προκειμένου να μπορέσουν να εκτελέσουν το έργο τους με ασφάλεια.

\* [Ως συμπληρωματικές πληροφορίες πρέπει να παρέχονται φωτογραφίες και λοιπό εικονογραφημένο υλικό και, εφόσον είναι δυνατόν, γραφικές παραστάσεις, πίνακες και διαγράμματα.](#)