

Kampania „Aktywni w pracy” w działaniach PGE Dystrybucja S.A.

Andrzej Terpiłowski

Koordynator ds. BHP, ochrony środowiska i ppoż.

„Aktywni w pracy”

W miesiącu maju ruszyła nowa **informacyjna kampania społeczna CIOP-PIB** pn. **"Aktywni w pracy"** dotycząca promowania aktywności fizycznej osób pracujących. Kampania ta organizowana jest w ramach V etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” (2020-2022), finansowanego w zakresie służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.



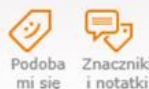
Centralny Instytut Ochrony Pracy
Państwowy Instytut Badawczy

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

PGE Dystrybucja S.A. mając na uwadze cele kampanii i co za tym idzie dobro własnych pracowników aktywnie włączyła się w promowanie aktywności fizycznej zarówno w na terenie jak i poza terenem zakładu pracy. Działania te zapoczątkowane zostały poprzez zamieszczenie na stronie intranetowej Spółki, informacji dotyczących tematyki oraz celu kampanii „Aktywni w pracy”.



Intranet Spółki



Wyszukaj w tej witrynie



Aktualności

COVID-19

Firma

BHP

Dla pracownika

Compliance

Dane Osobowe

Regulacje wewnętrzne

IPK > PGE Dystrybucja S.A. > BHP > Aktywni w pracy

Aktywni w pracy

- ▶ Wprowadzenie do tematyki kampanii
- ▶ Aktualności KAMPANII
- ▶ Cele kampanii
- ▶ Kierunki i formy realizacji działań kampanii
- ▶ Aktywność fizyczna w miejscu pracy
- ▶ Ćwiczenia fizyczne dla pracowników biurowych
- ▶ ZALECENIA WHO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- ▶ ZALECENIE RADY
- ▶ Nowa piramida żywienia
- ▶ Filmy edukacyjne i instruktażowe
- ▶ Sitting is the new smoking?
- ▶ Jak zostać partnerem kampanii?
- ▶ Do poczytania
- ▶ Partnerzy kampanii
- ▶ PGE Dystrybucja S.A.
- ▶ Jem Zdrowo

Aktywni w pracy



Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

Na stronie intranetowej znalazły się również przykłady sposobów podejmowania aktywności fizycznej w trakcie pracy jak i poza nią. Przedstawiono proste ćwiczenia fizyczne, których wykonanie jest zalecane dla pracowników biurowych podczas przerw w pracy oraz filmy instruktażowe dotyczące ćwiczeń dla pracowników wykonujących pracę fizyczną oraz dla pracowników wykonujących pracę w pozycji siedzącej.



Intranet Spółki



Wyszukaj w tej witrynie

Aktualności | COVID-19 | Firma | BHP | Dla pracownika | Compliance | Dane Osobowe | Regulacje wewnętrzne

IPK > PGE Dystrybucja S.A. > BHP > Aktywni w pracy > Ćwiczenia fizyczne dla pracowników biurowych

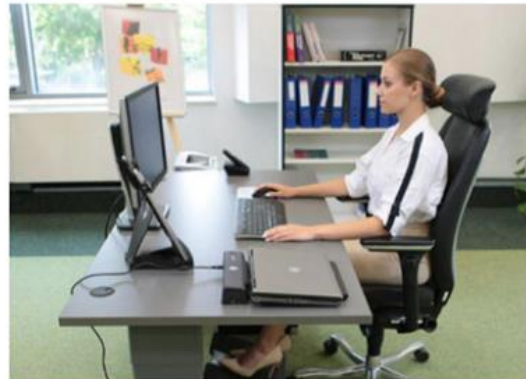
Aktywni w pracy

- ▶ Wprowadzenie do tematyki kampanii
- ▶ Aktualności KAMPANII
- ▶ Cele kampanii
- ▶ Kierunki i formy realizacji działań kampanii
- ▶ Aktywność fizyczna w miejscu pracy
- ▶ Ćwiczenia fizyczne dla pracowników biurowych
- ▶ ZALECENIA WHO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- ▶ ZALECENIE RADY
- ▶ Nowa piramida żywienia
- ▶ Filmy edukacyjne i instruktażowe
- ▶ Sitting is the new smoking?
- ▶ Jak zostać partnerem kampanii?
- ▶ Do poczytania
- ▶ Partnerzy kampanii
- ▶ PGE Dystrybucja S.A.
- ▶ Jem Zdrowo

Ćwiczenia fizyczne dla pracowników biurowych

Ćwiczenia fizyczne dla pracowników biurowych

Przedstawiany przykłady prostych ćwiczeń fizycznych, których wykonanie jest zalecane dla pracowników biurowych podczas przerw w pracy.



- Ćwiczenie rozciągające odcinek szyjny kręgosłupa [PDF](#)
- Ćwiczenie rozciągające mięśnie obręczy barkowej [PDF](#)
- Ćwiczenie rozciągające odcinek piersiowy kręgosłupa [PDF](#)

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

Na stronie intranetowej zamieszczono również liczne artykuły dotyczące wpływu aktywności fizycznej na ograniczenie zagrożeń dla zdrowia, wynikających z siedzącego trybu życia, a także informacje sposobach właściwego odżywiania oraz zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej.

Dodatkowo przekazywane są również informacje o inicjatywach podejmowanych przez naszych pracowników w zakresie aktywności fizycznej.



Intranet Spółki



Wyszukaj w tej witrynie

[Aktualności](#) | [COVID-19](#) | [Firma](#) | [BHP](#) | [Dla pracownika](#) | [Compliance](#) | [Dane Osobowe](#) | [Regulacje wewnętrzne](#)

IPK > PGE Dystrybucja S.A. > BHP > Aktywni w pracy > **ZALECENIA WHO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Aktywni w pracy

- ▶ Wprowadzenie do tematyki kampanii
- ▶ Aktualności KAMPANII
- ▶ Cele kampanii
- ▶ Kierunki i formy realizacji działań kampanii
- ▶ Aktywność fizyczna w miejscu pracy
- ▶ Ćwiczenia fizyczne dla pracowników biurowych
- ▶ **ZALECENIA WHO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**
- ▶ ZALECENIE RADY
- ▶ Nowa piramida żywienia
- ▶ Filmy edukacyjne i instruktażowe
- ▶ Sitting is the new smoking?
- ▶ Jak zostać partnerem kampanii?
- ▶ Do poczytania
- ▶ Partnerzy kampanii
- ▶ PGE Dystrybucja S.A.
- ▶ Jem Zdrowo

→ ZALECENIA WHO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

ZALECENIA WHO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

(na podstawie WHO: *Benefits of Physical Activity*, 2008)

Poświęcaj 30 min dziennie na umiarkowaną aktywność fizyczną, taką jak: spacer, jazda na rowerze (postaraj się robić to minimum 5 dni w tygodniu)

Lub

3 dni w tygodniu ćwicz intensywnie po 20 min (biegaj, pływaj, zapisz się na aerobik).

Postaraj się 2-3 razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia oporowe, które będą kształtować siłę mięśni i wpływać Twoją tkankę kostną.

Pamiętaj – najbardziej wskazanym rodzajem ćwiczeń jest wysiłek wytrzymałościowy (o charakterze ciągłym) angażujący duże grupy mięśniowe. Taki wysiłek stanowi istotny element wielu dyscyplin sportowych (np. bieganie, jazda na rowerze, badminton, tenis, koszykówka), ale również prac domowych (jak np. sprząatanie, praca w ogrodzie, ręczne mycie samochodu).

Sprawdzaj częstość skurczów serca w czasie ćwiczeń oraz bezpośrednio po ich zakończeniu.

Najbardziej zalecany jest trening o niezbyt wysokiej intensywności od 60 do 75% maksymalnej częstości skurczów serca. Ćwicz na tyle intensywnie, aby lekko się spocić, ale nie tracić tchu i żeby zachować zdolność do rozmowy w ciągu wysiłku. Orientacyjną wartość maksymalnej częstości skurczów serca w czasie wysiłku (u osób zdrowych) możesz obliczyć ze wzoru:

HR max= 220 – wiek (w latach).



Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

– Aktywność fizyczna w miejscu pracy

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W MIEJSCU PRACY

Dlaczego aktywność fizyczna?

Odpowiedź jest prosta. Odpowiednia i regularna aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych i niewymagających wkładu finansowego sposobów poprawy swojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Coraz więcej jest dostępnych dowodów świadczących o jej znaczeniu w zapobieganiu wielu chorobom cywilizacyjnym, takim jak: nadciśnienie tętnicze, choroba reumatyczna i zawał serca, cukrzyca, otyłość, osteoporoza, a także choroby nowotworowe, w tym raka jelita grubego, piersi i płuca.

Nie należy również zapominać o korzyściach z jej podejmowania związanych z poprawą samopoczucia, łatwiejszym radzeniem sobie ze stresem, poprawą sprawności umysłu w zakresie pamięci krótkotrwałej, a także poprawą jakości snu.

Dlaczego w miejscu pracy?

Środowisko pracy jest szczególnym miejscem do prowadzenia i utrwalania działań promujących zdrowy styl życia z wielu powodów. Przede wszystkim, ze względu na skupianie osób różnych pod względem społeczno-demograficznym (w aspekcie wieku, stopnia wykształcenia, statutu rodzinnego) oraz ilość czasu poświęcanego pracy (z badań EUROFOUND wynika, że więcej niż 1 na 3 Polaków spędza w pracy dłużej niż 40 godzin tygodniowo).

Dodatkowo, według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (2008 r.) pracodawca powinien stworzyć takie środowisko pracy, które będzie sprzyjało podejmowaniu aktywności fizycznej (Wytyczne UE z 10 października 2008 r. dotyczące aktywności fizycznej, Bruksela 2008).



Wyróżnienie w I-4. edycji konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy pn. „Praca a czas wolny”
(autor: Jacek Białkowski)

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

Nowa piramida żywienia

Źródło: <https://wielkicyc.org.pl/piramida-zywienia-nowa-2017-opisem/>



Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu. W Polsce Piramida Żywienia jest publikowana przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) w Warszawie.

Piramida w swojej podstawie zawiera aktywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać ich udział w swoim codziennym życiu. Czym wyższy szczebel piramidy - tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

U podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna - rozumiana nie tylko jako typowy sport, ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Według IŻŻ codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić **przynajmniej 30-45 minut**. Co ważne, także Naukowcy z Harvard School of Public Health (Harvardzka Szkoła Zdrowia Publicznego) u podstaw piramidy żywienia umieścili **aktywność fizyczną** oraz kontrolę masy ciała, które mają przybliżyć społeczeństwo do zdrowia.

Owoce i warzywa

Ogólnie rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Jak łatwo zauważyć podstawą diety są warzywa i owoce - w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.

Produkty zbożowe

Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe - co istotne: rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

Filmy edukacyjne i instruktażowe

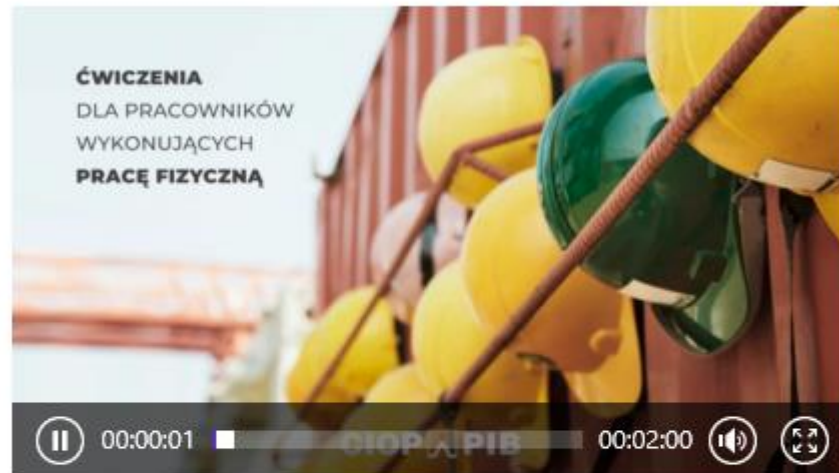
Nazwa

Ćwiczenia dla pracowników wykonujących pracę fizyczną

Ćwiczenia dla pracowników wykonujących pracę w pozycji siedzącej

Zdrowy kręgosłup

IPK > PGE Dystrybucja S.A. > BHP > Aktywni w pracy



Utworzono: 2020-07-14 | Liczba wyświetleń: 9



Filipiński Piotr [PGE Dystr...
Starczy Specjalista, Wyciszał Be...

Powiązane

nowy dokument lub przeciągnij tutaj pliki

Brak plików w widoku
„VideoPlayerPageView”.

POBIERZ

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

– Do poczytania

• [„Profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z wykonywaną pracą – promocja aktywności fizycznej w miejscu pracy \(1\)”](#)

Autor: Marzena Malofska

W artykule opisano problem dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z wykonywaną pracą oraz przedstawiono zalecenia dotyczące profilaktyki tych dolegliwości w zakresie aktywności fizycznej. Zaprezentowano również programy promujące aktywność fizyczną w miejscu pracy oraz omówiono ich skuteczność.

[Przeczytaj cały artykuł.](#)

• [„Profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z wykonywaną pracą - przykłady ćwiczeń fizycznych \(2\)”](#)

Autorzy: Marzena Malofska, Mirosław Szmigow

W artykule podjęto kontynuację tematyki poruszonej w wcześniejszej publikacji („BP” nr 3/2014) dotyczącej profilaktyki dolegliwości mięśniowo-szkieletowych w zakresie prowadzonych w miejscu pracy działań promujących aktywność fizyczną. Omówiono korzyści wynikające z podejmowania aktywności fizycznej, doniesienia dotyczące wysiłku fizycznego w pracy zawodowej oraz wskazówki i zalecenia dotyczące podejmowania takiej aktywności.

Szczególne uwagę zwrócono na stronę praktyczną - możliwą do podejmowania na poziomie indywidualnym. W tym celu przedstawiono tygodniowy plan treningowy oraz przykłady prostych ćwiczeń fizycznych możliwych do wykonania w miejscu pracy.

[Przeczytaj cały artykuł.](#)

• [„Skuteczność interwencji promującej aktywność fizyczną w miejscu pracy wśród pracowników starszych”](#)

Autorzy: Marzena Malofska, Joanna Bugajska

Aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem mającym znaczenie dla poprawy i utrzymania dobrego stanu zdrowia, szczególnie w wśród osób starszych. W artykule przedstawiono ocenę skuteczności 3-miesięcznej interwencji promującej aktywność fizyczną w miejscu pracy. Szczególną uwagę zwrócono na jej wpływ na aktywność fizyczną i ogólną wydolność fizyczną, wybrane wskaźniki antropometryczne oraz występowanie dolegliwości mięśniowo-szkieletowych wśród pracowników 50+.

[Przeczytaj cały artykuł.](#)

• [„Aktywność fizyczna wybranych grup zawodowych. Podobieństwa i różnice w podejściu do problematyki aktywności fizycznej pracownika korporacji, pracownika służby zdrowia oraz nauczyciela”](#)

Autor: Justyna Jasik

W artykule przedstawiono (na podstawie przeprowadzonych badań) podobieństwa i różnice w podejściu do problematyki aktywności fizycznej pracownika korporacji, pracownika służby zdrowia oraz nauczyciela.

[Przeczytaj cały artykuł.](#)

• [„Promocja zdrowia w zakładzie pracy: wsparcie dla zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej pracowników”](#)

Redakcja naukowa: Krzysztof Puchalski, Elżbieta Korzenowska

Książka powstała w związku z realizacją Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 (NPZ, 2016). W książce podjęta jest próba łączenia tych różnych perspektyw w ramach koncepcji promocji zdrowia w pracy. Mogą z niej korzystać wszystkie działy i profesje zajmujące się zdrowiem w przedsiębiorstwie, a jednocześnie może być ona świetną płaszczyzną integracji tych działań. Choć promocja zdrowia kładzie akcent na zdrowie i głównie jego uwarunkowania, to jednocześnie wpisuje je w społeczny i biznesowy kontekst funkcjonowania firmy. Publikacja kierowana jest głównie do kadry menedżerskiej średnich i dużych zakładów pracy (przedsiębiorstw zróżnicowanych branż, także instytucji publicznych) oraz do osób odpowiedzialnych za zarządzanie sprawami szeroko pojętego zdrowia personelu, jak również do reprezentantów organizacji pracowniczych, członków społecznej inspekcji pracy, zakładowych komisji socjalnych, komisji ds. bezpieczeństwa pracy i innych, dla których ważna jest ta problematyka. Jej adresatami są też osoby spoza zakładów pracy, ale związane ze zdrowiem pracujących, m.in. reprezentanci służby medycyny pracy oraz instytucji oferujących pracodawcom usługi prozdrowotne dla personelu (np. programy sportowe, dietetyczne, ubezpieczenia zdrowotne).

[Przeczytaj cały artykuł.](#)

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

→ Partnerzy kampanii

Partnerzy kampanii:

1. Ilawskie Przedsiębiorstwo Budowlane IPB Sp. z o.o., Ilawa
2. [PGE Dystrybucja S.A., Lublin](#)
3. IPJH KARAT Agnieszka Grollak, Wydmiarzyca
4. Armat Ślady w Szczecinie
5. PGE Polska Grupa Energetyczna S.A., Warszawa
6. Opolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby BHP, Oddział w Opolu
7. SPB S.A., Opole

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

– Działania PGE Dystrybucja S.A.

Relacja z Poland Gravel Race 2020

Nie znajduję słów, którymi mógłbym w 100% opisać swój udział w Poland Gravel Race. Już przed startem wiedziałem, że to będzie moje największe rowerowe wyzwanie. Na odcinku 550km czekało na mnie 11 tys metrów w górę, a limit czasowy 80h był bardzo surowy. Szanse na ukończenie szacowałem w granicach 15-20%. Od początku zakładałem żeby jechać na tzw. limit. Zasady ultra maratonu były takie same, jak na "Wisła 1200", czyli ja kontra wszystkie przeciwności bez wsparcia z zewnątrz. Różnicą była trasa. O ile na „Wisłę” pakiety startowe rozeszły się w jeden dzień, na ten ultra maraton były dostępne niemal do ostatniej chwili.

Już pierwszy dzień potwierdził wszystkie moje obawy co do trasy. Jadąc na limit trzeba było przejechać ok 160km dziennie. Panował niemiłosierny upał - ponad 30stopni. Pierwszy sklep pojawił się po przejechaniu 90km. Jak się później okazało, na tej trasie to była norma. Uwierzcie mi, nie ma takich słów, które opisałby radość z widoku otwartego sklepu. Gdyby ktoś fotografował twarze uczestników maratonu wchodzących do sklepu - reklama idealna! Żaden aktor na świecie nie zagra takiego zadowolenia z zakupu (choćby wody!) Mordercze podjazdy w pełnym słońcu wykańczały, ale zjazdy pełne adrenaliny, przy prędkości nawet 88km/h, a do tego, niesamowita, zapierająca dech widoki, były wystarczającą nagrodą, żeby głowa, będąca jeszcze w opozycji do ciała napędzała rower. Miałem na liczniku 140km gdy zrobiło się całkiem ciemno. Kilometry jakby nie ubywały. Wiedziałem, że Bieszczady są dzięki i byłem przygotowany na nocleg na dziko, ale na 165 km wydarzył się cud - schronisko młodzieżowe. Plan minimum wykonany. Jeśli kolejnego dnia wykręcę te minimum 160km, to jest szansa, że ukończę maraton. Drugi dzień i pierwsza połowa trzeciego dnia maratonu były podobne do pierwszego, cały dzień walki. Żał mi było pięknych miejsc i strumyków w zimą wodą ale cały czas miałem głowie jedna myśl - "każda minuta się liczy".

Dobrym obrazem całej sytuacji były owady, topiące się w moim pocie po próbie lądowania na skórze.

Koniec trzeciego dnia to największy (11km) podjazd pod górę uwiecznony zachodem słońca. Po zjeździe była godzina 21 albo 22, do mety 80 km. Na szczęście pojawił się kolega, który podobnie jak ja stwierdził, że mimo świetnej bazy noclegowej nie ma sensu spać i atakujemy metę. Niby straciliśmy piękne widoki z trasy nad Dunajcem, ale jazda nocą przez góry, w tym przez Słowację były dla mnie równie niesamowitym przeżyciem. Nie znam słów by opisać mój stan po dotarciu na metę, nawet nie podejmuję się takiej próby.

Ciężko mi powiedzieć co pozwoliło mi wygrać tą batalię z samym sobą, gdy głowa też z czasem zaczęła zmieniać stronę. W upale, który był moim towarzyszem przez cały wyścig, z bólem odczuwanym w różnych częściach ciała, podchodząc pod kolejny podjazd chowałem głowę w ramionach, żeby tylko nie widzieć ile zostało do końca wzniesienia.

Co wygrało gdy wszystko zawodziło? Chyba dusza... no i rower, który to wytrzymał.

Stefan Tymburski

[Rajd RGR 2020 \(1\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(2\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(3\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(4\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(5\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(6\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(7\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(8\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(9\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(10\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(11\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(12\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(13\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(14\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(15\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(16\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(17\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(18\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(19\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(20\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(21\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(22\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(23\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(24\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(25\).jpg](#) [Rajd RGR 2020 \(26\).jpg](#)

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach kampanii „Aktywni w pracy” nasi pracownicy mieli okazję uczestniczyć w rajdzie rowerowym zorganizowanym w dniach 11-15 lipca pod hasłem „754 km tour rowerowy – Covidowa rehabilitacja dzieci”. Trasa rajdu wiodła z Warszawy do Jantar z pominięciem głównych arterii. Każdy mógł przejechać tyle kilometrów, ile mógł.

Rowerowy raid charytatywny

Pięć dni, ponad 700 km i dużo pozytywnej energii, czyli doroczny rowerowy raid charytatywny „Tour de Fundacja” startuje już w najbliższą sobotę, 11 lipca br. Dołącz do peletonu!



Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach kampanii „Aktywni w pracy” z Oddziału Lublin p. Stefan Tymburski (Dział Zarządzania Nieruchomościami) uczestniczył w lipcu b.r. w Rajdzie Wisła -1200-2020. Rowerowy Maraton Wisła 1200 (RMW1200) to ultra maratonem adresowanym do zaawansowanych i doświadczonych rowerzystów. Trasa RMW1200 w tym roku przebiega wzdłuż Wisły od schroniska PTTK „Na Przysłopie” pod Baranią Górą, na wysokości 951 m.n.p.m, do mety w Gdańsku na wysokości 1 m.n.p.m. Nasz przedstawiciel w rajdzie zajął 137 miejsce na 450 startujących. W tym czasie przejechał 1200 km w czasie 146 h i 5 minut, pokonując dystans począwszy od miejsca gdzie Wisła ma swój początek pod Baranią Górą, a skończywszy rywalizację na mecie w Gdańsku.



PGE Dystrybucja S.A.

Relacja naszego uczestnika z Ultramaratonu 2020

Dnia 4 lipca 2020r. po raz trzeci wziąłem udział w pionierskim maratonie rowerowym "Wisła 1200".

Czym jest "Wisła 1200"? Oficjalnie jest to pierwszy i najdłuższy w Polsce ultra maraton rowerowy terenowy podczas którego trzeba pokonać 1200km wzdłuż królowej polskich rzek po bezdrożach w czasie nie dłuższym niż 200 godzin bez wsparcia z zewnątrz.

Mniej oficjalnie jest to wyścig i regularna bitwa z samym sobą. Największym przeciwnikiem jest własna głowa, która z każdą godziną coraz częściej podpowiada: "stań, zatrzymaj się na chwilę, odpocznij, zrezygnuj". Z każdym pokonanym kilometrem znajduje coraz to lepszą argumentację. Awarie, pogoda, ból i kontuzje to dla niej doskonała amunicja.

Paradoksalnie w sytuacji wyścigu jedynym sojusznikiem są inni zawodnicy, którzy zawsze są chętni żeby pomóc, i nie raz uratowali mnie od konieczności wycofania i vice versa.



Podejmowane działania „Aktywni w pracy”

Również w ramach kampanii „Aktywni w pracy” Pan Stefan Tymburski uczestniczy w rowerowym maratonie „pozasosowym” Poland Gravel Race 2020. Nasz reprezentant zajął 69 miejsce na 118 sklasyfikowanych zawodników. Trudy rajdu spowodowały wycofanie się, aż 41 startujących zawodników. Pan Stefan Tymburski wyruszył na trasę rajdu w dniu 06 sierpnia 2020r. o godzinie 08:00, a zakończył rywalizację w dniu 09 sierpień 2020r. o godzinie 03:27. Łączny czas przejazdu trasy wyniósł 67:27. Klasyfikację zawodów znajdziecie Państwo na stronie: <https://pgr.kolo-ultra.pl/wyniki-pgr2020/>



PGE Dystrybucja S.A.

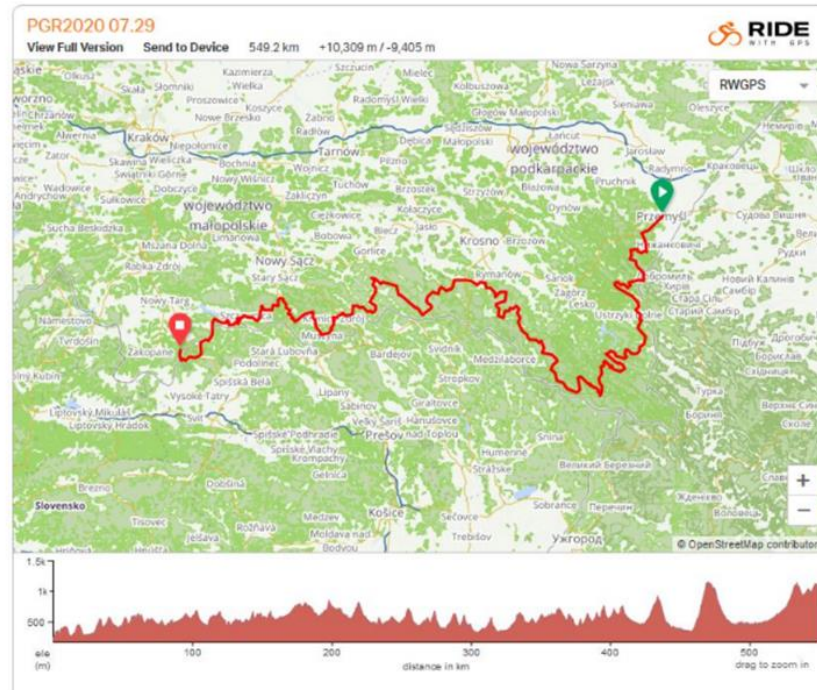
Aktywni w pracy

- ▶ Wprowadzenie do tematyki kampanii
- ▶ Aktualności KAMPANII
- ▶ Cele kampanii
- ▶ Kierunki i formy realizacji działań kampanii
- ▶ Aktywność fizyczna w miejscu pracy
- ▶ Ćwiczenia fizyczne dla pracowników biurowych
- ▶ ZALECENIA WHO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- ▶ ZALECENIE RADY
- ▶ Nowa piramida żywienia
- ▶ Filmy edukacyjne i instruktażowe
- ▶ Sitting is the new smoking?
- ▶ Jak zostać partnerem kampanii?
- ▶ Do poczytania
- ▶ Partnerzy kampanii
- ▶ PGE Dystrybucja S.A.
- ▶ Jem Zdrowo

Poland Gravel Race 2020

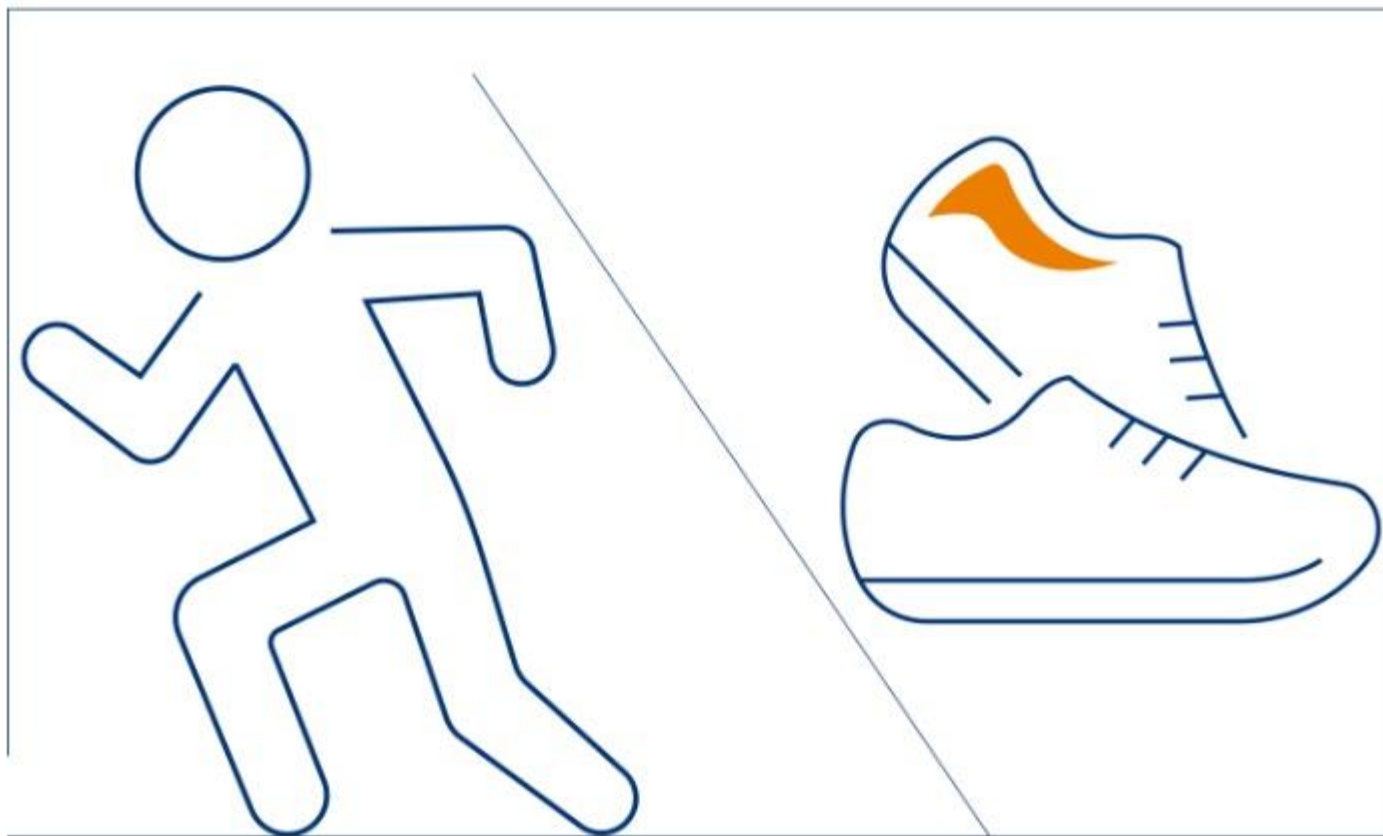
Informujemy, iż Pan Stefan Tymburski w ramach kampanii Aktywni w pracy uczestniczy w rowerowym maratonie „pozasosowym” Poland Gravel Race 2020.

Informujemy, iż Pan Stefan Tymburski w ramach kampanii Aktywni w pracy uczestniczy w rowerowym maratonie „pozasosowym” Poland Gravel Race 2020.



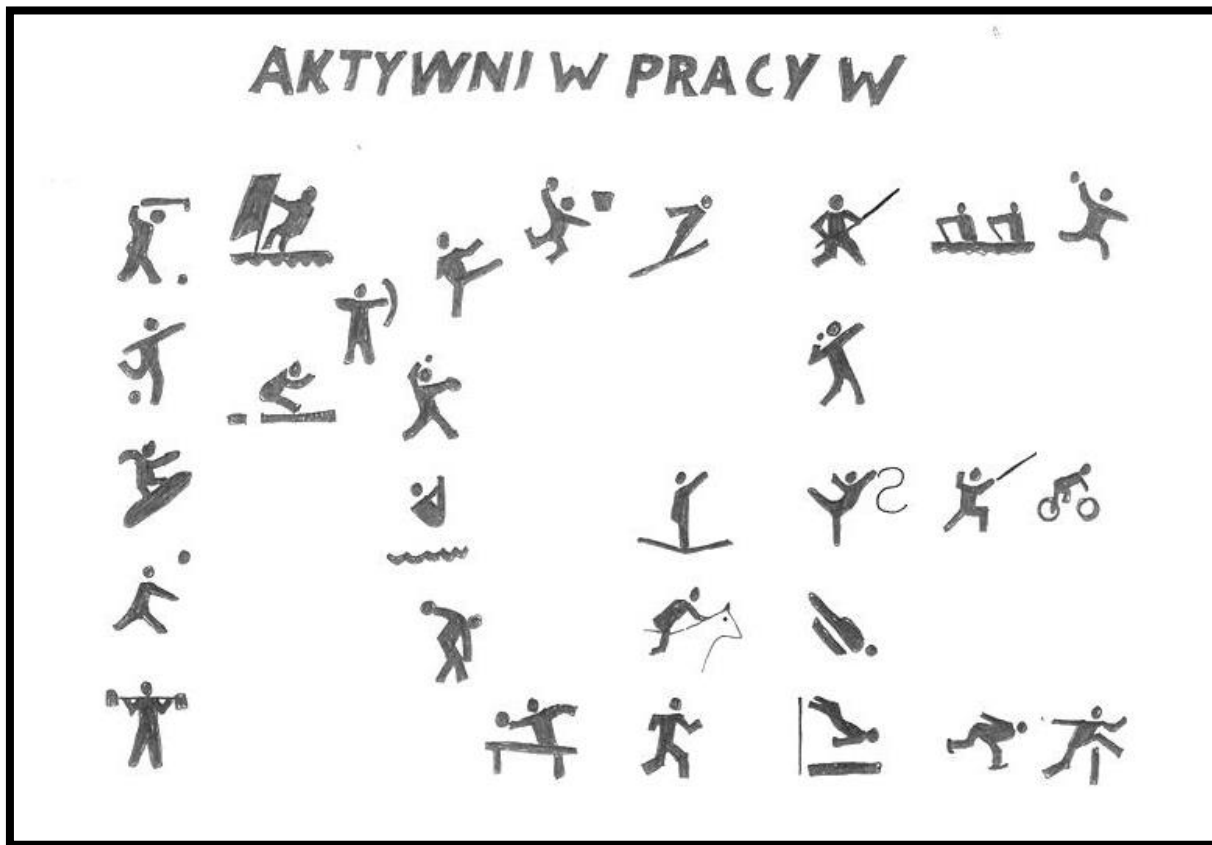
Podejmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach kampanii „Aktywni w pracy”, zaproszono Pracowników Grupy Kapitałowej PGE do udziału w konkursie i wspólnego promowania aktywnego stylu życia.



Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach konkursu pracownicy mieli przygotować plakat promujący kampanię „Aktywni w pracy”. Jury konkursowe zdecydowało o przyznaniu trzech nagród głównych dla autorów najlepszych prac. Wśród laureatów znalazła się autorka z Oddziału Łódź – Katarzyna Boczek.



Nagrodzona praca – autorka Katarzyna Boczek PGE Dystrybucja S.A. Oddział Łódź

Podejmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach kampanii „Aktywni w pracy” i w celu promowania aktywności fizycznej pracowników, we wszystkich Oddziałach Spółki zostały wykonane stojaki rowerowe. Umieszczone one zostały na terenie każdej lokalizacji.



Podejmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach kampanii „Aktywni w pracy” i w celu promowania aktywności fizycznej pracowników, we wszystkich Oddziałach Spółki zostały wykonane stojaki rowerowe. Umieszczone one zostały na terenie każdej lokalizacji.



Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach kampanii „Aktywni w pracy” i w celu promowania aktywności fizycznej pracowników, we wszystkich Oddziałach Spółki zostały wykonane stojaki rowerowe. Umieszczone one zostały na terenie każdej lokalizacji.



Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

→ Jem zdrowo

Zdrowe odżywianie się wcale nie musi wymagać od Ciebie wielu wyrzeczeń, trudnych diet i nowych nawyków. Czasami wystarczy odrobina inteligentnego podejścia w doborze kupowanych produktów.

Twoje ciało krzyczałoby z radości, gdybyś nagle przestał wkładać w siebie śmieciowe jedzenie i zaczął jeść zdrowo, albo przynajmniej zdrowiej.

Temat zdrowego odżywiania i mądrego doboru spożywanych produktów jest tematem naszej zakładki Jem zdrowo (i smacznie).

Niniejszym ogłaszamy iż czekamy na Wasze zdrowe przepisy. Wszystkie zostaną opublikowane.

Przepisy prosimy przysyłać na adres: andrzej.terpilowski@pgedystrybucja.pl oraz piotr.filipinski@pgedystrybucja.pl

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach trwającego projektu „Aktywni w pracy” zaproszono wszystkich pracowników do tworzenia poradnika. Chcemy stworzyć w ten sposób nasz własny, energetyczny zbiór przepisów (wraz ze zdjęciami), które preferują zdrowy tryb odżywiania.

Banałna owsianka na dobry początek dnia

Składniki:

- ½ szklanki płatków owsianych (byle nie błyskawicznych)
- 1 szklanka (200 ml) mleka roślinnego
- owoce sezonowe

Płatki zalać mlekiem, na wierzchu ułożyć owoce. Wstawić do lodówki na noc. Rano wymieszać (jeśli potrzebujesz lekko ogrzać). I jeść!



PGE Dystrybucja S.A.



Smacznego!

Autor przepisu i zdjęcia: Bożena Matuszczak-Królak PGE Dystrybucja S.A. Oddział Łódź

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach trwającego projektu „Aktywni w pracy” zaproszono wszystkich pracowników do tworzenia poradnika. Chcemy stworzyć w ten sposób nasz własny, energetyczny zbiór przepisów (wraz ze zdjęciami), które preferują zdrowy tryb odżywiania.



Autorka zdjęć i przepisu: Katarzyna Przybysz – Oddział Łódź

Podejmowane działania „Aktywni w pracy”

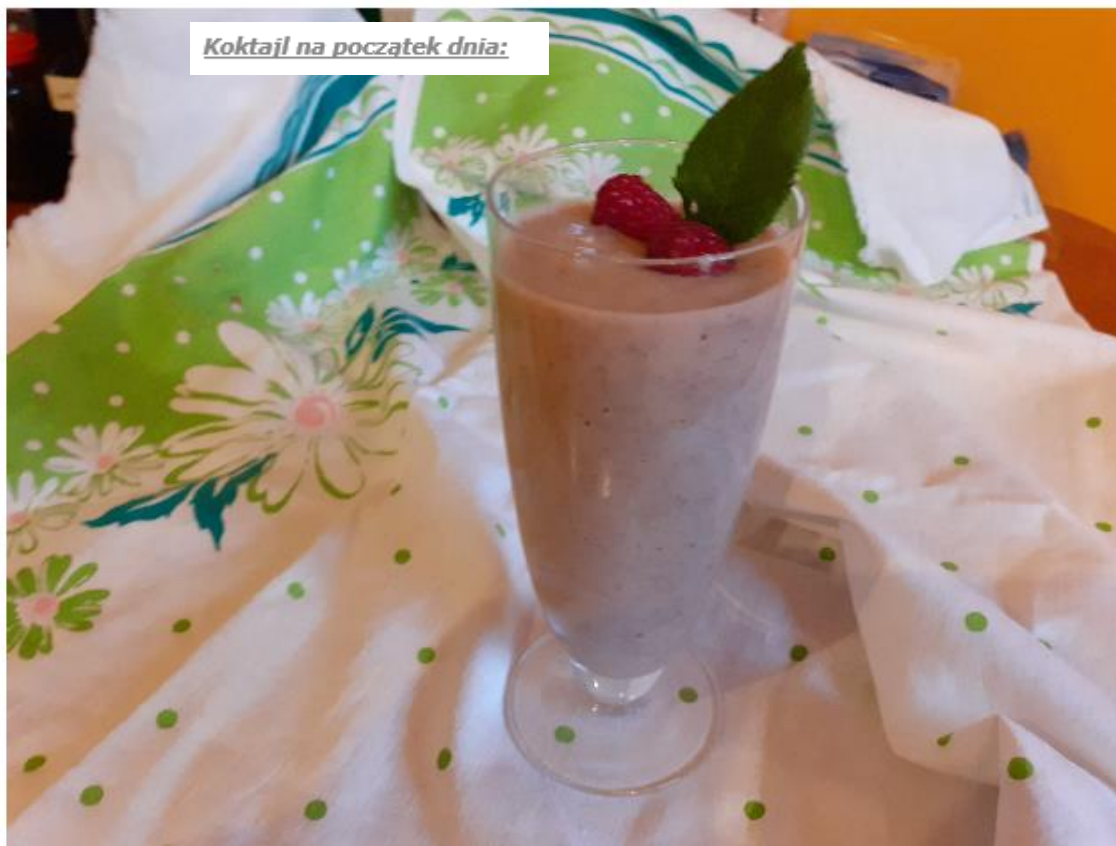
W ramach trwającego projektu „Aktywni w pracy” zaproszono wszystkich pracowników do tworzenia poradnika. Chcemy stworzyć w ten sposób nasz własny, energetyczny zbiór przepisów (wraz ze zdjęciami), które preferują zdrowy tryb odżywiania.



Autorka zdjęć i przepisu: Katarzyna Przybysz – Oddział Łódź

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach trwającego projektu „Aktywni w pracy” zaproszono wszystkich pracowników do tworzenia poradnika. Chcemy stworzyć w ten sposób nasz własny, energetyczny zbiór przepisów (wraz ze zdjęciami), które preferują zdrowy tryb odżywiania.



Smacznego!

Autor przepisu i zdjęcia: Bożena Matuszczak-Królak PGE Dystrybucja S.A. Oddział Łódź

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

W ramach trwającego projektu „Aktywni w pracy” zaproszono wszystkich pracowników do tworzenia poradnika. Chcemy stworzyć w ten sposób nasz własny, energetyczny zbiór przepisów (wraz ze zdjęciami), które preferują zdrowy tryb odżywiania.

SKARB odżywia się systematycznie:

Przedśniadanko. Śniadanko. Drugie śniadanko. I przekąska na dobre myślenie.



Smacznego!

Autorki przepisu i zdjęcia:

M. Płowaś PGE Dystrybucja S.A.

I. Sadowska-Strug PGE Dystrybucja S.A.

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”




PGE Dystrybucja S.A.

Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”



Podjęmowane działania „Aktywni w pracy”

Nadmieniam jednocześnie, że są to wstępne informacje, gdyż Kampania się jeszcze nie zakończyła.



Dziękuję za uwagę

Andrzej Terpiłowski
Koordynator ds. BHP, ochrony środowiska i ppoż.