

***Социальный проект на тему:***

**«Конданефть-перезагрузка»**

Идея и автор:

***Мезенова Анна Сергеевна***

главный специалист сектора  
по взаимодействию со СМИ и общественностью,  
внутренним коммуникациям и корпоративной культуре  
АО «НК «Конданефть»

Соавтор:

***Пальков Александр Васильевич***

начальник сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью,  
внутренним коммуникациям и корпоративной культуре  
АО «НК «Конданефть»

***Ханты-Мансийск***

***2021***

## Оглавление

1. Общая информация .....	2
1.1. Цели, задачи, участники проекта .....	4
2. Этапы проведения проекта (план проекта):.....	5
3. Смета проекта: .....	8
4. Информационная справка.....	9
5. Результаты реализации проекта на пилотных группах. ....	10
6. Отзывы экспертов и участников о реализованном пилотном проекте ..	11
7. Планируемые и ожидаемые результаты внедрения проекта .....	13
7.1. Ожидаемые результаты:.....	13
7.2. Планируемые результаты: .....	13
8. Контактная информация .....	14

### 1. Общая информация

Корпоративный спорт давно уже стал неотъемлемой частью жизни многих российских и зарубежных компаний. В некоторых организациях основной акцент делается на проведении соревнований. Иногда активно поощряется посещение сотрудниками фитнес-центров. Однако в немногих компаниях корпоративный спорт представляет собой многоуровневую систему, которая способна решать сразу несколько задач.

Здоровье, безопасность и благополучие работников в ПАО «НК «Роснефть» являются основными приоритетами. Без них невозможно повышение производительности труда и конкурентоспособности на внутреннем и мировом рынках.

В течение многих лет ПАО «НК «Роснефть» проводит масштабную работу по развитию спорта и пропаганде здорового образа жизни, как среди населения в регионах своей деятельности, так и среди сотрудников.

Внедрение проекта «Конданефть-перезагрузка» позволит за счет применения практических методов оздоровления, ответить на значимый для Общества вопрос: Как в относительно короткие сроки выявить проблемы со

здоровьем не допустить потенциального ухудшения самочувствия сотрудников?

Всемирная организация здравоохранения особо подчёркивает, что человечество стоит на пороге глобальной эпидемии избыточного веса и ожирения, что очень негативно сказывается на состоянии здоровья персонала, который трудится как на объектах промышленной инфраструктуры, так и в офисах. От ожирения на планете страдает более 1 миллиарда человек.

Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду тяжёлых заболеваний. Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2-3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия – в 3-4 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела. Такие грозные заболевания, как инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг (инсульт), сердечная недостаточность у больных ожирением встречается в 2-3 раза чаще, а сахарный диабет – в 10 раз чаще, чем у людей без избыточного веса.

Основной причиной ожирения является переедание и малоподвижный образ жизни, в основном он связан с тем, что люди большую часть своего дня проводят в сидячем положении на работе. Регулярное переедание ведёт к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге. Нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода.

Вторым важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность. В этом случае даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным. Калории, поступившие в организм, с едой, не «сжигаются» в процессе физических нагрузок, а откладываются в жировые отложения.

Большинство людей с избыточным весом желают нормализовать вес. Однако не во всех случаях это желание осознано и сопряжено с желанием "действовать". Проект «Конданефть-перезагрузка» направлен именно на помощь работникам начать программу реальных изменений.

Предлагаемый проект способствует улучшению состояния здоровья работников, созданию позитивного корпоративного духа, сокращению

текучести кадров и числа невыходов на работу по болезни. Позволяет сократить выплаты по заболеваемости и компенсации по потере трудоспособности.

### **1.1. Цели, задачи, участники проекта**

**География проекта:** Организация аналогичного проекта возможна на любом предприятии.

**Сроки проведения проекта:** Общая продолжительность проекта 30 дней. Возможно продления срока проекта до 3 месяцев.

**Обоснование социальной значимости:** Актуальность включения в деятельность Компании социально-оздоровительной программы обусловлена возможным ухудшением динамики показателей здоровья сотрудников. Негативная динамика влечет за собой такие проблемы как: снижение работоспособности сотрудников, их психического и душевного равновесия. Как следствие, стимулирует работодателя к поиску путей и методов, оказывающих эффективное воздействие на улучшение здоровья своих сотрудников.

#### ***Цель проекта:***

- ❖ Формирование у персонала привычки регулярных занятий спортом и здорового образа жизни.
- ❖ Повышение уровня информированности работников о рисках, связанных с различными заболеваниями связанных с малоподвижным образом жизни.
- ❖ Создание условий для развития у персонала осознанной потребности в здоровом образе жизни, улучшения их здоровья, повышения работоспособности.

#### ***Решение задач:***

##### ***1. Социальной направленности***

Сформировать потребность:

- 1.1. Вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье;
- 1.2. Заниматься спортом, регулярно выполнять физические упражнения.

##### ***2. Медицинской направленности***

Формировать представление:

- 2.1. о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- 2.2. о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- 2.3. о рациональной организации режима дня, двигательной активности;
- 2.4. о факторах риска для здоровья (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и их пагубном влиянии на здоровье;
- 2.5. о профилактике и борьбе с лишним весом, болезни суставов, сердечно-сосудистых заболеваний;

### *3. Психологической направленности*

- 3.1. сформировать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье;
- 3.2. усвоить базовые навыки эмоциональной разгрузки (релаксации).

***Целевые группы проекта:*** Работники Обществ (формирование групп по 10 человек, с избыточным весом, влияющем на состояние здоровья). Без возрастного ограничения, с медицинским допуском для участия в проекте.

### ***Условия участия в проекте:***

- Допуск к участию медицинским специалистом;
- Отсутствие противопоказаний к соблюдению диеты;
- Отсутствие противопоказаний к занятию спортом;
- Отсутствие беременности и заболеваний сердечно-сосудистого фактора;
- Наличие избыточной массы тела.

## **2. Этапы проведения проекта (план проекта):**

**1 этап.** Первичное изучение отношения сотрудников к своему здоровью, к здоровому образу жизни в целом. Проведение анкетирования для оценки желания участия работников в данном проекте.

**2 этап.** Изучение динамики отношения сотрудников к своему здоровью, к здоровому образу жизни. Индивидуальное собеседование с потенциальными участниками проекта. Формирование группы желающих сотрудников – участников Программы.

**3 этап.** Прохождение работниками скрининговой оценки состояния здоровья.

- Биоимпедансометрия – определение состава тела человека (соотношения жировой и мышечной массы).

Биоимпедансный анализ состава тела позволяет оценить процентное соотношение жира, мышц и воды, а также уровень физической работоспособности в соответствии с полом и возрастом. Методика позволяет не только уточнить диагностику ожирения и метаболического синдрома (ожирение при нормальном весе, отсутствие ожирения при высоких значениях индекса массы тела у индивидов с развитой мышечной системой), но и оценить риски, связанные с недостатком белковых компонентов питания, а также обезвоживанием и задержкой жидкости.

- Скрининг сердца компьютеризированный (экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей).

- Выявление заболеваний периферических артерий (ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчетом плечелодыжечного индекса).

- Комплексная детальная оценка функций дыхательной системы (спирометр компьютеризированный).

Врач на основании результатов тестирования на аппаратно-программном комплексе и обследования проводит работнику оценку на возможность участия в проекте.

На основании обследования уже на первичном приеме исключаются лица с абсолютными и относительными противопоказаниями.

**4 этап.** Здоровое питание и управление весом.

После заключения о прохождении оценки состояния здоровья у работников проходит встреча с диетологом и нутрициологом, которые индивидуально

составляют карту питания для работника на время участия в проекте. Карта питания направлена на комфортное снижение лишнего веса без стресса для организма работника.

Составленная врачами сбалансированная карта питания позволит избавиться от избыточного лишнего веса работникам, нормализует внутренний обмен веществ.

Для участников создается отдельный чат, где они в круглосуточном режиме смогут задавать вопросы по питанию, а также направлять необходимые фотоотчеты в плановом порядке.

#### **5 этап. Управление стрессом и мотивация «не сдаваться» при участии в проекте.**

- Для участников проекта организуется поддержка профессиональным психологом, который на протяжении проекта ведет консультационную деятельность. В результате повышается осознанное отношение к своему здоровью. Организуется групповое интерактивное занятие с психологом по формированию установки на здоровый образ жизни, снижению психоэмоционального напряжения, обучению методам саморегуляции, созданию позитивной эмоциональной установки.
- Проводится лекция «О позитивных факторах, влияющих на здоровье». Раскрывается понятие: «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Участники знакомятся с факторами, влияющими на здоровье (правовые, социально-экономические, семейные, медицинские, культурологические, экологические, личностные).
- Лекция о правильном питании «Принципы здорового питания», «Питание при избыточном весе», «Контроль за питанием на работе», «Законы здорового питания» - лекция проводится сертифицированным врачом.
- Встреча-беседа для мотивации участников. Встреча с человеком, который избавился от лишнего веса и ожирения. Наглядный пример «До и После».
- Возможна по необходимости встреча с профессиональным спортсменом для дополнительной мотивации.

## **6 этап. Физическая активность.**

На время участия в проекте у сотрудников запланированы 3 дня в неделю групповые тренировки разного фитнес формата с сертифицированными тренерами. Тренировки для женщин и мужчин разные.

В случае необходимости тренировки проходят в заочном формате. Участникам направляются видео, и они в течении определенного времени, направляют тренеру ответный видеотчет.

По данным из открытых интернет-источников групповые занятия улучшают психическое здоровье на 12,6%, а уровень физического здоровья повышается на 24.8%. Влияние коллективных упражнений на эмоциональное состояние улучшается на 26%, в равной мере минимизирует стресс от повседневности <https://naukatv.ru/news/21611>

## **7 Этап. Проведение церемонии награждения и выявление победителя**

Торжественная церемония награждения после завершения проекта, с целью награждения лучших работников и привлечения новых участников в проект. Торжественное позиционирование победителя увеличивает мотивацию среди работников и помогает дойти до конца проекта, тем самым оздоровится.

### **3. Смета проекта:**

<b>№ этапа</b>	<b>Наименование этапа</b>	<b>Реализация этапа</b>	<b>Стоимость</b>
<b>1</b>	Проведение опроса и анкетирования	1. анкетирование (например, «Отношение к своему здоровью», автор Тихонов С.В.); 2. диагностическая методика «САН». (выбор методики может быть пересмотрен)	Бесплатно
<b>2</b>	Организация информационной кампании с целью привлечения сотрудников к участию в Программе.	1. подготовка информационных материалов (стенд, буклеты, брошюры); 2. распространение информации о создании Программы посредством сети Интернет, размещения информации на стендах Учреждения.	20 000 руб.



3	Оценка состояния здоровья (Скрининг)	Прохождение медицинского осмотра	Бесплатно при наличии в городе профилактического Центра здоровья. При отсутствии данное обследование можно провести в рамках ДМС.
4	Питание	Составление индивидуальной карты питания для каждого участника. Врач диетолог, нутрициолог. Чат для направления питания участниками.	5 000 рублей карта питания на 1 работника, либо привлечь врача-диетолога в рамках ДМС. Ориентировочно группа по 10 чел. Итого: 50 000руб.
5	Психология и мотивация.	Поддержка на протяжении всего проекта, встречи, лекции для группы. встреча с психологом: 2 раза в месяц лекции и поддержка на протяжении всего участия в проекте.	10 000 рублей на группу, либо привлечь врача в рамках ДМС.
6	Работа тренеров групповых программ.	Групповые тренировки, 3 раза в неделю с сертифицированным тренером. В случае необходимости тренировки будут проходить заочно. Участники будут в чате получать видео-задания и должны будут направить тренеру видеотчет.	4 000 рублей абонемент с 1 человека. Ориентировочно группа по 10 чел. Итого: 40 000руб.
7	Церемония открытия/закрытия и награждение участников.	Проведение церемоний с участием руководства. На церемонии открытия вручение стартовых наборов. (фитнес-браслет, дневник питания и т.п.) На церемонии закрытия приз каждому участнику и главный приз за победу.	40 000 рублей

**Ориентировочная стоимость проекта составляет 160 000 рублей на 1 группу из 10 участников, т.е. 16 000 руб. на 1 человека.**

\*Справочно: на основании опроса рынка в г. Ханты-Мансийске, стоимость абонемента с тренером на 1 чел. - 12 000 руб., что сопоставимо по стоимости участия в комплексном проекте с привлечением различных специалистов.

#### **4. Информационная справка**

## АО «НК «Конданефть»

Общество было учреждено в 2012 году. В апреле 2017 года АО «НК «Конданефть» вошло в группу компаний ПАО «НК «Роснефть» в составе Эргинского кластера, являющегося одним из крупнейших нефтегазодобывающих кластеров Западной Сибири.

Численность Общества – 1142 человека, из них 854 мужчин и 288 женщин. Возрастные категории: до 30 лет – 161 чел., 30-50 лет – 883 чел., 50 лет и старше – 98 чел. Средний возраст работника – 37 лет.

В 2020 году проходили диспансеризацию 676 человек, у 79 работников выявлены хронические заболевания, что составляет 11% от общего количества обследованных.

### **5. Результаты реализации проекта на пилотных группах.**

В январе 2021 года данный проект был запущен на базе Первичной профсоюзной организации АО «НК «Конданефть» при непосредственном участии представителей сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК «Конданефть». Участие приняло 30 человек, 3 группы: 2 мужские по 10 человек и 1 группа женская – 10 человек.

Участники, принявшие участие, согласно анкетированию и проведения исследования, имеют избыточную массу тела в разных степенях ожирения.

По проведенным социологическим исследованиям (анкетирование), в котором приняло участие 21 человек можно сделать следующие выводы:

В проекте принимали участие 4 работника с хроническими заболеваниями из 30 человек. Более 60% участников курящие и употребляющие легкие спиртные напитки. По данным опроса 20% работников уменьшили употребление алкоголя после участия в проекте.

Все опрашиваемые участники единогласно отметили, что им было полезно участие в проекте, а именно кто-то приобрел полезные знакомства, узнал много новой информации о питании, попробовал новые виды тренировки, отзывы работников указаны в разделе 6 Проекта.

Привлекло к участию в проекте: возможность улучшить здоровье, общение с коллегами, стремление иметь красивую фигуру.

100% ответ участников, что после участия в данном проекте улучшилось самочувствие.

По результатам анкетирования, до участия в проекте 97% не соблюдали рекомендации по питанию, после завершения только 4% не изменили своего пищевого поведения.

Остальные участники поддерживают принципы здорового и правильного питания. Респонденты отметили, что благодаря проекту узнали много новой информации о питании.

У 1% сотрудников участие в проекте не отразилось на производительности труда, а 95% участников указали, как проект отразился на их состоянии:

- улучшилась самоотдача, в следствии улучшении сна и лучшего самочувствия;
- при хорошем физическом состоянии выросла продуктивность;
- увеличилась работоспособность;
- «с хорошим настроением все горы по плечу»
- улучшилось самочувствие;
- появилось чувство «сохранения сил» до конца рабочего дня.

100% анкетированных ответили, что они планируют принять участие в подобных проектах.

На основании вышесказанного можно сделать вывод о том, что работников реально заинтересовал данный проект. У многих сформировался позитивный настрой к работе и работодателю.

Данный проект задал новый вектор мотивации для занятия собой и своим здоровьем в дальнейшем.

## **6. Отзывы экспертов и участников о реализованном пилотном проекте**

Эксперты (тренеры):

- 1) «Мне понравилось в ребятах серьёзное отношение к тренировкам, к рекомендациям. Заметила, что мужчины намного ответственные женщины.

От их отдачи кайфовала. Мне очень приятно, что работодатель так заботится о сотрудниках, такие проекты реально меняют жизнь людям. У нас же не только тренировки для тела, мы и душой занимаемся».

2) «Проект просто бомба. И ребята, и девушки, все молодцы. Очень упорные. На тренировках видно было, что им тяжело, но они шли до конца, старались и выкладывались по полной. И особенно приятно, что многие продолжили заниматься спортом. До конца проекта не дошли единицы. Видимо пандемия сказалась всё-таки. Но у тех, кто дошёл, результаты на лицо. Видно без весов и замеров, как тела подтянулись, кожа у многих стала чище, светлее, техника исполнения упражнений тоже улучшилась. Спасибо большое организации, которая дает своим сотрудникам шанс улучшить качество жизни, внедряя подобные проекты. С удовольствием поработаю в таком проекте ещё и ещё».

3) «Такие проекты, как «Перезагрузка» – отличный способ приобщить работников к активному здоровому образу жизни. Многим намного легче менять свою жизнь к лучшему, работая в команде и по всем аспектам сразу – физические нагрузки, массажи, правильное питание и так далее. Ребята с большим удовольствием проходили каждую ступень проекта и, по-моему, большая часть остались очень довольными результатами проделанной работы. Нужно продолжать работать в этом же направлении, поддерживая подобные проекты, приобщая таким образом не только взрослое население, но и подрастающее поколение, потому что дети всегда стараются копировать поведение взрослых».

#### Участники:

- 1) «Итоги участия в данном проекте меня удивили, я был доволен приобретенной формой (на данный момент эта форма теряется опять, потому что никто не «пинает»»
- 2) «Спасибо ППО АО «НК «Конданефть» за возможность поучаствовать в проекте. Считаю необходимым развивать направление спортивных проектов при участии ППО АО «НК «Конданефть», т.к. большинство коллег, с которыми принимал участие в проекте, продолжают заниматься

спортом, что в свою очередь положительно влияет на физическую активность при организации рабочего процесса».

- 3) «Улучшилось самочувствие, уменьшился вес, познакомилась с новыми направлениями в фитнесе».
- 4) «Уменьшился вес, улучшилось самочувствие, появился план на совершенствование своей фигуры и физической подготовки»
- 5) «За время участия в проекте я дал старт своему организму на снижения веса и привел его в порядок. После того как проект закончился я продолжал заниматься еще 3 месяца и в общем скинул 10 кг. Сейчас желание начало пропадать. Хотел бы повторить опыт с групповыми тренировками (когда отказать команде как-то не по-мужски)».
- 6) «Победил, узнал хорошие упражнения, для растягивания, которые применяю при болях в спине из-за сидячего образа работы».

## **7. Планируемые и ожидаемые результаты внедрения проекта**

### **7.1. Ожидаемые результаты:**

1. Внедрение привычки к физической активности работников за счет участия в проекте. Формирование необходимого настроения на работу. Защита от эмоционального выгорания, формирование здорового морально-психологического климата, способствующего сплочению трудового коллектива.
2. При постоянной реализации данного проекта повысится эффективность повседневной деятельности работников. При постоянных тренировках, соблюдении принципов правильного питания, повысится иммунитет. Это приведет к сокращению заболеваемости и соответственно сокращению годового бюджета, на оплату дней нетрудоспособности.
3. Создание позитивного командного корпоративного духа.
4. Профилактика хронических заболеваний за счет здорового образа жизни.
5. Развитие «здоровой» конкуренции среди участников проекта, которая приводит к дополнительной мотивации и оздоровлению работников.

### **7.2. Планируемые результаты:**

1. Реализация данного проекта среди вахтового персонала. Формирование программы удаленного доступа, который позволит участвовать из любых городов России, во время нахождения на межвахтовом отдыхе.
2. Развитие внутренних коммуникаций в Обществе, организация общения между работниками;
3. Мотивация заниматься спортом, чтобы в дальнейшем персонал самостоятельно принимали участие в спортивно-массовых мероприятиях и акциях Общества и ПАО «НК «Роснефть».
4. Формирование практических навыков здорового образа жизни у работников.

## **8. Контактная информация**

**Идея и автор проекта:** главный специалист сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК «Конданефть» - Мезенова Анна Сергеевна, +7 (3467) 396-234 доб. 5386, [Anna.Mezenova@knd.rosneft.ru](mailto:Anna.Mezenova@knd.rosneft.ru)

### **Соавторы:**

начальник сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК «Конданефть» - Пальков Александр Васильевич, +7 (3467) 396-234 доб. 5178  
[Aleksandr.Palkov@knd.rosneft.ru](mailto:Aleksandr.Palkov@knd.rosneft.ru)

### **Партнеры:**

- ❖ Первичная профсоюзная организация АО «НК «Конданефть».
- ❖ Центр здоровья г. Ханты-Мансийск.
- ❖ БУ «Центр медицинской профилактики».
- ❖ Страховая компания «СОГАЗ».
- ❖ Врач-диетолог, нутрициолог.
- ❖ Сертифицированный психолог.
- ❖ Сертифицированные спортивные тренеры.