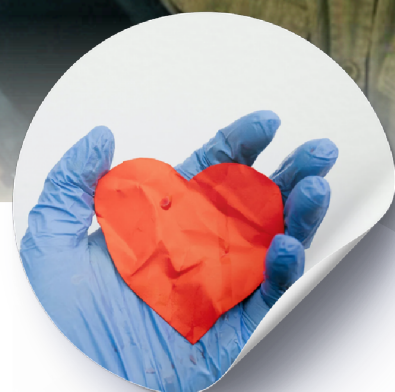


BESOFT

BESOFT
PROGRAM PRE
ZAMESTNANCOV



— PONUKA SLUŽIEB

DNI ZDRAVIA



WORKSHOPY



PREDNÁŠKY



ZDRAVOTNÉ AKTIVITY

VÁŠ PARTNER PRE BEZPEČNOSŤ A ZDRAVIE

WWW.BESOFT.SK

VÁŽENÝ KLIENT

Vzhľadom na neustále rastúcu potrebu skvalitňovania bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci vám radi predstavujeme ponuku organizácie **Dni zdravia**, v rámci ktorých zabezpečujeme interaktívne workshopy, prednášky, individuálne zdravotné merania a diagnostiku vrátane odborných konzultácií. Tieto aktivity posilňujú kultúru bezpečnosti a aktívne zvyšujú pohodu a efektivitu vašich zamestnancov.

INOVÁCIA V STAROSTLIVOSTI



PRAKTICKÉ WORKSHOPY A PREDNÁŠKY



Zdravý chrbát



Postroje pri práci vo výškach



Nácvik evakuácie



Obsluha motorového vozíka



Zážitková prvá pomoc



Nutričná poradňa



Cvičenie požiarnej ochrany



Arzén a hygiena



Psychologické poradenstvo

INDIVIDUÁLNE ZDRAVOTNÉ MERANIA A DIAGNOSTIKA



Meranie krvného tlaku



Meranie zraku (Visilite)



Skríning glukózy, cholesterolu



Kontrola znamienok



Radi Vám bližšie predstavíme možnosti spolupráce a detailne preberieme Vaše konkrétne požiadavky. Sme presvedčení, že naše aktivity v rámci **DNI ZDRAVIA** a BOZP prispievajú k bezpečnejšiemu a produktívnejšiemu prostrediu vo Vašej spoločnosti.

**TEŠÍME SA
NA SPOLUPRÁCU**

BE-SOFT, A.S.



info@besoft.sk



055 / 720 16 10



www.besoft.sk

OBSAH PONUKY

KATALÓG SLUŽIEB

PREČO SA OPLATÍ ORGANIZOVAŤ DNI ZDRAVIA 4

ZDRAVOTNÉ AKTIVITY

SKRÍNING GLUKÓZY, CHOLESTEROLU A KYSELINY MOČOVEJ.....	5
MERANIE KRVNÉHO TLAKU	5
ZRAKOVÁ OSTROŠŤ (VISIOLITE).....	6
KONTROLA ZNAMENOK	6

PRAKTICKÉ WORKSHOPY

ZDRAVÝ CHRÁT	7
ZÁŽITKOVÉ POSKYTOVANIE PRVEJ POMOCI	8
POUŽÍVANIE POSTROJOV PRI PRÁCI VO VÝŠKACH	8
PRAKTICKÉ ZRUČNOSTI OBSLUHY MOTOROVÉHO VOZÍKA.....	8
CVIČENIE V OBLASTI POŽIARNEJ OCHRANY.....	9
EVAKUÁCIA A NÁCVIK.....	9

ODBORNÉ PREDNÁŠKY

ARZÉN AKO FAKTOR NA PRACOVISKU A SÚVISIACE HYGIENICKÉ NÁVYKY	10
NUTRIČNÁ PORADŇA	10
PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVO	11

“ Naším cieľom je priniesť inovatívne riešenia, ktoré zabezpečia nielen legislatívnu zhodu, ale predovšetkým skutočnú ochranu a pohodu pre Váš tím.

PREČO SA OPLATÍ ORGANIZOVAŤ

DNI ZDRAVIA

Organizovanie dní zdravia nie je len trendom v rámci HR, ale strategickým krokom, ktorý prináša merateľné výsledky pre firmu aj samotných zamestnancov. V dobe rastúceho stresu a sedavého zamestnania ide o investíciu s vysokou návratnosťou.

SPOKOJNÝ TÍM = EFEKTÍVNA FIRMA

Premeňte povinnosť na vyhľadávaný zamestnanecký benefit.



PRE FIRMU

HLAVNÉ DÔVODY

- › Zníženie chorobnosti a nečakaných absencií zamestnancov.
- › Efektívny boj proti vyhoreniu a negatívnemu stresu.
- › Zvýšenie lojality k firme a budovanie silnej komunity.
- › Vyššia produktivita a pozitívna energia pracovného kolektívu.



PRE ZAMESTNANCOV

HLAVNÉ VÝHODY

- ✓ Prevencia a merania bez čakania u lekára.
- ✓ Personalizované rady od odborníkov na zdravie.
- ✓ Detailná diagnostika tela priamo na pracovisku.
- ✓ Psychohygiena a priestor na „legálny“ oddych.
- ✓ Okamžité zlepšenie kvality pracovného prostredia.

FLEXIBILNÁ REALIZÁCIA A ORGANIZÁCIA



Všetky ponúkané aktivity je možné organizovať vo Vašej spoločnosti, s minimálnou priestorovou a technickou náročnosťou. Dni zdravia zorganizujeme podľa Vašich predstáv, tak aby sa aktivít mohlo zúčastniť čo možno najviac zamestnancov bez výraznejšieho obmedzenia pracovnej agendy.

Aktivity vieme zmysluplne kombinovať pre dosiahnutie maximálneho vplyvu na zdravie.

ZDRAVOTNÉ AKTIVITY

Vybavte Vaše pracovisko modernou diagnostikou a odborným poradenstvom realizovaným priamo u Vás.

DIAGNOSTIKA KRVI

SKRÍNING GLUKÓZY, CHOLESTEROLU A KÝSELINY MOČOVEJ

Ciel': Poskytnúť zamestnancom informáciu či je potrebná návšteva lekára. Odber z kapilárnej krvi lancetami (bez ihiel).

- ✓ Meranie základných ukazovateľov priamo na pracovisku.
- ✓ Interpretácia výsledkov, osobné poradenstvo a odporúčania.
- ✓ Diskusia a individuálne poradenstvo.



KARDIO ZDRAVIE

MERANIE KRVNÉHO TLAKU

Ciel': Sledovanie kľúčového ukazovateľa srdcovo-cievneho systému, včasná identifikácia rizík.

- ✓ Profesionálne meranie.
- ✓ Sledovanie hodnôt (odporúčané min. 1-2x ročne).
- ✓ Prevencia zdravotných rizík.



ZRAKOVÁ POHODA

ZRAKOVÁ OSTROŤ (VISIOLITE)

Ciel': Základný skrining segmentu oka, ostrosti, dioptrií a vnútroočného tlaku ktorý je jedným z indikátorov vzniku zeleného zákalu. Poskytneme zamestnancom informáciu či je potrebné navštíviť špecializovaného lekára.

- ✓ Kontrola certifikovaným prístrojom.
- ✓ Okamžité vyhodnotenie výsledkov.
- ✓ Interpretácia výsledkov.

DERMATOLÓGIA

KONTROLA ZNAMIENOK

Ciel': Prevencia a včasné odhalenie zmien na koži dermatovenerológom.

- ✓ Vyšetrenie dermatoskopom.
- ✓ Osobná konzultácia s dermatovenerológom.
- ✓ Priestor na zodpovedanie otázok ohľadne kožných problémov, indikovanej liečby, klienta nasmeruje k ďalším krokom.



PROFESIONÁLNA DIAGNOSTIKA



Všetky merania sú realizované certifikovaným zdravotníckym personálom. Výsledky sú spracované okamžite a interpretované individuálne každému zamestnancovi s dôrazom na diskretnosť a odborné odporúčania.

PRAKTICKÉ WORKSHOPY

Zážitkové vzdelávanie zamerané na osvojenie si bezpečných návykov a techník priamo na pracovisku.

ZDRAVÝ CHRÁT

- **ERGONÓMIA NA PRACOVISKU**
ERGONÓMIA
- **FYZIOTERAPEUT**
POHYBOVÝ APARÁT
- **PRÁCA S BREMENAMI**
FYZICKÁ ZÁŤAŽ
- **PREVENCIA/MANAŽMENT BOLESTI CHRBTI**
ZDRAVÝ CHRÁT



Cieľom je vytvoriť bezpečné a zdravé pracovné prostredie, kde prevencia bolesti chrbta stojí na troch pilieroch: odbornej fyzioterapii, správnom nastavení pracoviska (ergonómii) a technicky zvládnutom pohybe pri manipulácii s bremenami.

- ✓ Návčik "úsporných" pohybových vzorov
- ✓ Stabilizácia a posilnenie svalstva, pohybový režim pre udržanie sa v optimálnej kondícii.
- ✓ Praktické tipy ako predchádzať "seknutiu" chrbtice
- ✓ Základy ergonómie, správne nastavenie pracoviska.
- ✓ Správne techniky zdvíhania a presunu.
- ✓ Prevencia zranení pri práci s bremenami.
- ✓ Diagnostika pohybového aparátu.
- ✓ Praktické cvičenia na zlepšenie flexibility a posilnenie svalov.
- ✓ Nastavenie pracovného priestoru a kancelárskeho vybavenia.

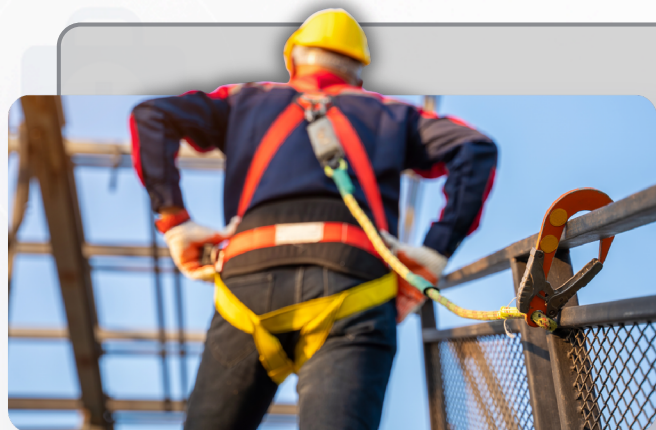


ZDRAVIE

ZÁŽITKOVÉ POSKYTOVANIE PRVEJ POMOCI

Ciel': Naučiť zamestnancov prakticky zvládať úrazy a život ohrozujúce stavy a správne reagovať do príchodu záchranej služby.

- ✓ Resuscitácia detí a dospelých, ošetrovanie rán.
- ✓ Prvá pomoc pri autonehodách, použitie AED, uvoľnenie dýchacích ciest, Heimlichov a Gordonov manéver.
- ✓ Zotavovacia poloha a základná prvá pomoc pri infarkte, CMP, krvácaní, zlomeninách a popáleninách.



BOZP VÝŠKY

POUŽÍVANIE POSTROJOV PRI PRÁCI VO VÝŠKACH

Ciel': Naučiť účastníkov správne a bezpečne používať postroj, rozpoznávať riziká a znížiť riziko pádu pri práci vo výškach.

- ✓ Správne nasadenie postrojov.
- ✓ Základné bezpečnostné zásady pri práci vo výškach.

LOGISTIKA

PRAKTICKÉ ZRUČNOSTI OBSLUHY MOTOROVÉHO VOZÍKA

Ciel': Zlepšiť ovládanie motorových vozíkov s dôrazom na presnú a bezpečnú manipuláciu s nákladom a prevenciu kolízií.

- ✓ Bezpečnosť a údržba motorového vozíka.
- ✓ Manipulácia s nákladmi.
- ✓ Navigácia v obmedzených priestoroch.
- ✓ Simulácia kritických situácií.



POŽIARNA OCHRANA



CVIČENIE V OBLASTI POŽIARNEJ OCHRANY

Ciel': Naučiť účastníkov správne reagovať pri vzniku požiaru, používať hasiace prístroje a bezpečne zasiahnuť v jeho počiatkovej fáze.

- ✓ Nácvič hasenia rôznymi prostriedkami.
- ✓ Použitie hydrantov, používanie hydrantov a techniky hasenia.
- ✓ Simulácia rôznych požiarov.

BEZPEČNOSŤ

EVAKUÁCIA A NÁCVIK

Ciel': Naučiť účastníkov správne reagovať pri poplachu a bezpečne zvládnuť evakuáciu bez paniky.

- ✓ Praktická evakuácia, simulácie núdzových situácií.
- ✓ Simulácia rôznych typov núdzových situácií.
- ✓ Rady na rýchle a bezpečné konanie.



INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP

Workshopy sú vedené skúsenými odborníkmi a prispôbené konkrétnym profesiám. Možnosť kombinácie viacerých tém do celodenných seminárov.

ODBORNÉ PREDNÁŠKY

Vzdelávame Váš tím v kľúčových oblastiach zdravia a toxikológie. Naše prednášky kombinujú vedecké fakty s praktickými návodmi pre každodenný život.

TOXIKOLÓGIA A HYGIENA

ARZÉN AKO FAKTOR NA PRACOVISKU A SÚVISIACE HYGIENICKÉ NÁVYKY

Cieľ: Cieľom prednášky je eliminovať zdravotné riziká vyplývajúce z expozície arzénu prostredníctvom zvýšenia toxikologického povedomia zamestnancov. Účastníci pochopia mechanizmus vstupu arzénu do organizmu (vdýchnutím, požitím, cez kožu) a osvoja si nekompromisné hygienické štandardy. Cieľom je dosiahnuť stav, kedy účastníci dokážu správne používať pridelené OOPP a dodržiavať dekontaminačné postupy, čím minimalizujú riziko akútneho či chronického poškodenia zdravia.



- ✓ Riziká expozície arzénu.
- ✓ Zdravotné účinky a legislatíva.
- ✓ Prevencia a hygienické návyky.
- ✓ Praktické cvičenia.



ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

NUTRIČNÁ PORADŇA

Cieľ: Cieľom prednášky je naučiť účastníkov, ako správne zvolená strava priamo ovplyvňuje ich kognitívny výkon, náladu a fyzickú odolnosť. Účastníci získajú prehľad o zložení optimálneho pracovného taniera a naučia sa strategicky plánovať stravovanie tak, aby sa vyhli kolísaniu hladiny cukru v krvi a následnej únave. Cieľom je poskytnúť návod na udržateľný životný štýl, ktorý podporuje dlhodobé zdravie bez extrémnych diét.

- ✓ Zásady zdravého stravovania a jeho význam pre fyzické i duševné zdravie.
- ✓ Nutričné rady pre zlepšenie koncentrácie a energie počas pracovného dňa.
- ✓ Individuálne konzultácie.

Duševné zdravie

Psychologické poradenstvo

Ciel': Prevencia stresu, syndrómu vyhorenia a budovanie psychickej odolnosti tímu v náročných obdobiach.

- ✓ Workshopy zamerané na základy psychohygieny.
- ✓ Efektívne techniky stres manažmentu.
- ✓ Individuálne konzultácie a odborné rady.



ODBORNOSŤ A PRISPÔSOBENIE

Každá prednáška je vedená skúsenými odborníkmi a prispôsobená konkrétnym profesiám a potrebám Vášho pracoviska. Aktivity je možné kombinovať do celodenných seminárov.

