



ערכה לעידוד השימוש במדרגות בקרב עובדים

המלצת הארגון הבריאות העולמי לפעילות גופנית בקרב מבוגרים הינה לבצע כ- 75 דקות של פעילות גופנית מאומצת, או 150 דקות של פעילות גופנית מתונה מדי שבוע, או שילוב ביניהם. זאת כדי לשפר את הכושר הגופני, סיבולת לב-ריאה, לחזק את השרירים, לשמר את בריאות העצם, ולהפחית שיעור מחלות הכרוניות של גוף ונפש.

מרבית העובדים מבליים את רוב שעות היום במקום העבודה בישיבה, מול מסך, ליד דלפק או מכונה. בישראל, כ- 54.5% מהמבוגרים שעובדים דיווחו כי הם עובדים בישיבה לפחות מחצית מהזמן.²

במחקרים שונים שבחנו את השפעתה של הפעילות גופנית במקום העבודה נמצא כי:

1. ביצוע פעילות גופנית במקום העבודה תורם למניעת שחיקת עובדים.³
2. התערבויות לעידוד פעילות גופנית במקום העבודה בעצימות בינונית (ומעלה) שיפרו את סיבולת לב-הריאות של העובדים.⁴
3. התערבויות ממוקדות לעידוד פעילות גופנית במקום העבודה עשויות למנוע פגיעות במערכת שריר-שלד⁵ אין בהרבה מקומות עבודה מתחמים המאפשרים שיטוט נרחב ברגל או חדר כושר ייעודי. מנגד, עלייה וירידה במדרגות נחשבת לפעילות גופנית זמינה, שיכולה להיעשות 'על הדרך' במקום העבודה, בכל שעה ביום וללא התארגנות מראש. יחד עם זאת, נמצא כי רק 33.5% מכלל האוכלוסייה מדווחים כי עולים לפחות שתי קומות (שווה ערך ל- 36 מדרגות) כל יום.²

הסיבות לכך מגוונות:

- הם אינם יודעים היכן מיקומם;
- המיקום שלהן מרוחק מהמעלית ואינו נגיש;
- חדרי המדרגות אינם נקיים ומזמינים שימוש בהם;
- הם עובדים בקומה גבוהה;
- עומס עבודה ולחץ יומיומי אינו מאפשר להם להתאמן.
- העלייה במעלית הפכה להרגל.

¹ World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health

² מרכז לאומי לבקרת מחלות (2018) סקר הרגלי פעילות גופנית בקרב תושבי ישראל בגילאי +21 ב- 2016, משרד הבריאות בשיתוף עם משרד התרבות והספורט, פרסום 380

³ Naczenski, L. M., de Vries, J. D., van Hooff, M. L., & Kompier, M. A. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. Journal of occupational health, 59(6), 477-494.

⁴ Burn, N. L., Weston, M., Maguire, N., Atkinson, G., & Weston, K. L. (2019). Effects of Workplace-Based Physical Activity Interventions on Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. Sports Medicine, 1-20.

⁵ Proper, K. I., & van Oostrom, S. H. (2019). The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes—a systematic review of reviews. Scandinavian journal of work, environment & health.

כדי לעודד שימוש במדרגות ככלי לביצוע פעילות גופנית במקומות העבודה, משרד הבריאות ו'אפשריבריא', יצרו ערכה זו הכוללת בתוכה את הכלים הבאים:

1. [המדריך למעסיק: כיצד לגרום לעובדים שלך לעשות שימוש יעיל במדרגות?](#)
2. [כלי להערכה ומדידה: כלי תצפית על שימוש במדרגות במקומות עבודה](#)
3. [שילוט לחדרי מדרגות](#)
4. [מכתב לעובד/ת: צעד קטן לשינוי גדול בבריאות שלך](#)
5. [חומרי קריאה נוספים](#)

בנוסף פנה משרד הבריאות במסגרת התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים – אפשריבריא, לנציבות שירות המדינה כדי לעדכן את [התקשייר](#) הקיים בנושא פעילות גופנית כדי לערוך בו מספר שינויים בעקבות קשיים למימושו ולאפשר ליותר עובדים לשלב פעילות גופנית במהלך יום העבודה. בתיקונים שנערכו הורחב הזמן לביצוע פעילות גופנית בשעות העבודה ל- 1.5 שעות בשבוע וניתן לפצלו לשני משכים וכן לבצעו אף בתחילת יום העבודה ובסופו.

[למסמך שאלות ותשובות בנוגע לעדכון התקשייר לחצו כאן](#)

המדריך למעסיק- כיצד לעודד את העובדים שלך לעשות שימוש במדרגות?

שלב א'- בדיקת תמונת המצב

מומלץ לבדוק תחילה היקף השימוש במדרגות בקרב עובדיך.

תוכלי להיעזר בכלי הייעודי הבא אשר יאפשר לך לבדוק זאת: [כלי להערכה ומדידה- כלי תצפית על שימוש במדרגות במקומות העבודה](#)

שלב ב'- הכנת השטח- יצירת סביבה מקדמת עלייה במדרגות

- שליחת מכתב לכלל העובדים כדי ליידע אותם לגבי המהלך החדש. לשימושך [מכתב לעובד: מדרגות- צעד קטן לשינוי גדול בבריאות שלך](#)
- בדיקת תקינות וניקיון חדר המדרגות.
- תליית שילוט הכוונה למדרגות. בצמוד למעלית, על מסך דיגיטלי בכניסה לבניין או על הרצפה ניתן לשים שלטים אשר מכוונים לחדר המדרגות ומזמינים את השימוש בהם.
- תליית שילוט בחדרי המדרגות עצמם אשר מעודדים את השימוש בהם. לערכה מעוצבת של 'אפשריבריא' לשימוש במקום עבודתך, [לחץ כאן](#).

שלב ג'- המלצות לפעולות נוספות לעידוד העובדים לשימוש במדרגות

על מנת להביא לשינוי התנהגותי ויצירת הרגלים חדשים בקרב עובדייך, אנו ממליצים לבצע פעולות נוספות למשך תקופה מוגדרת. לפניך הצעות שונות:

- בניית תכנית לפעילות מדורגת לשימוש במדרגות לכלל העובדים. לדוגמא: ביום א', תעלו קומה אחת ביום. ביום ג', 2 קומות ביום. וכך הלאה.
- יצירת שיתוף פעולה בתוך הצוות, לדוגמא: ליצור יום משותף בו כל העובדים בצוות עולים רק במדרגות, עלייה/ירידה משותפת כחלק מהפסקה.
- יצירת תחרות בין העובדים / צוותים ומתן פרס תואם, לדוגמא: הצוות שבמצטבר לאורך השבוע עלה יותר קומות משאר הצוותים יזכה בפרס. [\(בחירת תמריצים ופרסים\)](#).

שלב ד'- הערכת השימוש במדרגות על ידי העובדים

- בשלב זה שאת/ה מקדמת/ת התערבות כולל שילוט ומרכיבים נוספים מומלץ לשלב בדיקה חוזרת של השימוש במדרגות בקרב העובדים באמצעות [כלי להערכה ומדידה- כלי תצפית על שימוש במדרגות במקומות העבודה](#)

כלי להערכה ומדידה - כלי תצפית על שימוש במדרגות במקומות העבודה

הנחיות כלליות לשימוש בכלי:

מה מטרת הכלי?

- לאפשר מדידת היקף השימוש במדרגות במקומות עבודה
- לעקוב אחר השפעת תכנית לעידוד שימוש במדרגות במקומות עבודה על היקף השימוש במדרגות

מתי משתמשים בכלי?

- למפות מצב קיים: לאמוד היקף השימוש במדרגות. בהתאם לתוצאות, נקבע אם יש צורך בהפעלת תכנית התערבות
- מעקב אחר הצלחת תכנית התערבות לעידוד השימוש במדרגות: במקרה זה רצוי להשתמש בכלי מספר פעמים, בנקודות זמן שונות כדי לעקוב אחר התקדמות / שינוי. להלן תכנית מדידה מוצעת:
 - תצפית ראשונה לפני תחילת תכנית ההתערבות
 - תצפית שנייה מיד לאחר הפעלת תכנית ההתערבות כדי לבדוק את הצלחתה
 - תצפית שלישית לאחר פרק זמן ממושך כגון של כחצי שנה, כדי לבדוק אם השינוי הוטמע בארגון

איך משתמשים בכלי?

- יש לבחור את השיטה לביצוע בהתאם לשאלות
- יש מלא את כל החלקים הרלוונטיים בטופס עבור כל מקום עבודה בנפרד

מי יכול להשתמש בכלי זה ולבצע את התצפית?

- כל גורם האחראי על תחום הבריאות במקום העבודה
- כל גורם מחקרי במקום העבודה. מומלץ ליצור שיתופי פעולה עם גורמים מחקריים חיצוניים ציבוריים כגון אוניברסיטאות, מכללות, מכוני מחקר

שאלות מנחות לתכנון התצפית

1. מה מודדים? בהתאם לתשתיות במקום העבודה (קיום מעלית, דרגנוע/מדרגות נעות), מוצע למדוד את הערכים הבאים:
 - תכנית מרבית: מספר אנשים העולים / יורדים במדרגות לעומת העולים ויורדים במעליות (ובדרגנוע) (אם ישנם)
 - תכנית בינונית: מספר אנשים העולים / יורדים במדרגות
 - תכנית בסיסית: מספר האנשים העולים במדרגות (הואיל והמאמץ הנדרש לעלות גדול בהרבה מהנדרש לרדת במדרגות)

2. איך מודדים?

תצפית במדגם בשעות שנקבעות מראש:

- תצפית ישירה: תצפיתן הסופר ידנית לפרק זמן קבוע מראש. מצורף פורמט לספירה ידנית.
- תצפית ישירה עם מונה: תצפיתן סופר באמצעות מכשיר מונה לפרק זמן קבוע מראש. יש להשתמש במונה נפרד לכל סוג תצפית: עולים במדרגות, יורדים במדרגות, עולים ויורדים במעלית, עולים ויורדים בדרגנוע.

תצפית לאורך יום עבודה:

- תצפית עקיפה א': מכשיר ספירה דיגיטלי המוצב בכניסה למדרגות (ומעליו) ודרגנוע(ים) אם מחליטים להשוות ביניהם).
- תצפית עקיפה ב': שימוש במצלמת וידאו הממוקמת בראש גרם המדרגות ובכניסה למעלית. ניתן להשתמש בדף תצפית המצורף (פורמט לספירה ידני) לשם קידוד הסרט. **במקרה שעושים שימוש בצילומי וידאו חשוב ליידע את העובדים שהמהלך מתקיים, מטרתו ללמידה ומעקב והקידוד שיתקיים הינו אנונימי.
- תצפית עקיפה ג': הצטיידות העובדים בתוכנה לטלפון חכם, הסופר צעדי עליה וירידה ומאפשר חישוב סך קומות שעלו/ירדו בהתאם למבנה גרם המדרגות. איסוף מידע וניתוח מתבצע באופן מרוכז.

3. היכן לעמוד כאשר מבצעים תצפית ישירה? תלוי במיקום הפיזי של המדרגות והמעלית.

- בסמוך למדרגות ולמעלית, בנקודה ממנה קל לתצפת. רצוי שהמקום יהיה סמוי ככל שאפשר, ולא ימשוך תשומת לב העובדים.
- רצוי להעמיד את התצפיתן כך שיוכל לראות גם את הכניסה למעלית/דרגנוע וגם את הכניסה לגרם המדרגות.
- אם המדרגות והמעלית/דרגנוע מרוחקים זה מזה, מומלץ להעמיד שני תצפיתנים - אחד בנקודה סמוכה למדרגות ואחד בנקודה סמוכה למעלית.
- במקרים מסוימים שבהם ניתן לתצפת גם על נקודת הכניסה לגרם המדרגות / מעלית וגם על נקודת היציאה מגרם המדרגות / מעלית (כגון במבנה בו ניתן לתצפת על כל הקומות מלמעלה) ניתן לאסוף מידע נוסף: כמה מדרגות / קומות עלה העובד. במקרה זה ניתן להשתמש בפורמט לספירה כולל מספר קומות המצורף.

4. במשך כמה זמן עורכים תצפית ישירה?

- כדי שיימדד מדגם מייצג של משתמשים, רצוי לערוך את התצפית במשך שעתיים ביום, לאורך יומיים רצופים בין יום ראשון ליום חמישי. יש לבצע את המדידה לאורך שבועיים רצופים (כלומר, סה"כ ארבעה פעמים). יש לבחור ימי עבודה טיפוסיים (כלומר, לא ערבי חג, ולא במזג אוויר קיצוני חם או קר).
- בתוך מסגרת של שעתיים תצפית יש לבצע בפועל תצפית של 1.5 שעות. חלוקה מומלצת היא 45 דקות של תצפית, 15 דקות הפסקה
- מומלץ להתאים את שעות התצפית לשעות המקובלות להתחלת וסיום יום עבודה בארגון, כך שניתן לתצפת בספירה הגעה ועזיבה של מירב העובדים. לדוגמה: 07:30-09:30 (הגעה לעבודה) ו- 15:30-17:30 (יציאה מהעבודה). השעות ייבחרו בהתאם לתרבות הארגונית במקום העבודה.

5. במשך כמה זמן עורכים תצפית עקיפה?

אם מודדים באמצעים דיגיטליים (עם חיישן או באמצעות הטלפון הנייד) אפשר לשקול מדידה מקוצרת כני"ל או מדידה ממושכת ומשקפת יותר את התופעה, במיוחד אם מודדים את כלל הפעילות בכל קומה.

6. את מי לא סופרים? לא בעלייה במדרגות ולא בעלייה במעלית?

- אנשים שסוחבים תיק גדול / שקיות רבות/ עגלת משא
- את מי שמלווה בעגלת תינוק / פעוט

7. שיטות חישוב:

- שיטת חישוב השימוש במדרגות לעומת אמצעים אחרים:
 - סה"כ שימוש במדרגות: עולים + יורדים
 - סה"כ שימוש במעלית: עולים + יורדים
 - סה"כ שימוש במדרגות נעות: עולים + יורדים
 - אחוז המשתמשים במדרגות מתוך סך העולים והיורדים בארגון בכל האמצעים: (סה"כ שימוש במדרגות: עולים + יורדים)
- (סה"כ שימוש במדרגות: עולים + יורדים) + (סה"כ שימוש במעלית: עולים + יורדים) + (סה"כ שימוש במדרגות נעות: עולים + יורדים)
- אחוז המשתמשים במעלית מתוך סך העולים והיורדים בארגון: (סה"כ שימוש במעלית: עולים + יורדים)
- (סה"כ שימוש במדרגות: עולים + יורדים) + (סה"כ שימוש במעלית: עולים + יורדים) + (סה"כ שימוש במדרגות נעות: עולים + יורדים)
- אחוז המשתמשים במדרגות הנעות מתוך סך העולים והיורדים בארגון: (סה"כ שימוש במדרגות הנעות: עולים + יורדים)
- (סה"כ שימוש במדרגות: עולים + יורדים) + (סה"כ שימוש במעלית: עולים + יורדים) + (סה"כ שימוש במדרגות נעות: עולים + יורדים)

רשימת מקורות ששימשו לפיתוח הכלי:

- Allais, O., Bazoche, P., & Teyssier, S. (2017). Getting more people on the stairs: The impact of point-of-decision prompts. *Social Science & Medicine*, 192, 18-27.
- Engelen, L., Gale, J., & Bauman, A. E. (2019). Beyond Posters: Stairtember—Evaluating the Effectiveness of a Multicomponent Intervention to Promote Stair Climbing. *Journal of occupational and environmental medicine*, 61(9), 743-746.
- Jennings, C. A., Yun, L., Loitz, C. C., Lee, E. Y., & Mummery, W. K. (2017). A systematic review of interventions to increase stair use. *American journal of preventive medicine*, 52(1), 106-114.
- Kerr, J., Eves, F., & Carroll, D. (2001). Six-month observational study of prompted stair climbing. *Preventive Medicine*, 33(5), 422-427.
- Suri, G., Sheppes, G., Leslie, S., & Gross, J. J. (2014). Stairs or escalator? Using theories of persuasion and motivation to facilitate healthy decision making. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(4), 295.

דף התצפית :

שם הארגון: _____
 מבצע התצפית: שם: _____ תפקיד: _____
 תאריך התצפית: _____/_____/____ שעת תצפית: _____: _____: _____ תצפיות בארגון _____

יש לענות על השאלות הבאות :

כן / לא	האם קיימות מדרגות?
כן / לא	האם ניתן לראות את המדרגות בעת הכניסה לבניין?
כן / לא	האם המדרגות נעימות לשימוש (נקיות, ללא ריח של סיגריות)?
כן / לא מספר השלטים: מיקום השלטים:	האם קיימים שלטים מחוץ לחדר המדרגות המעודדים שימוש במדרגות? כמה שלטים קיימים? היכן הם נמצאים?
כן / לא	האם קיימת מעלית?
כן / לא	האם קיימות מדרגות נעות/דרגנוע?
מספר קומות	כמה קומות צריך לעלות כדי להגיע למשרד?
מספר מדרגות	כמה מדרגות צריך לעלות כדי להגיע למשרד?
כן / לא	האם קיימת פעילות נוספת לעידוד השימוש במדרגות מלבד השלטים?

פרטים על תכנית ההתערבות לעידוד שימוש במדרגות במקום העבודה :

תיאור הפרויקט: _____

תקופת הפרויקט: _____

משתתפים בפרויקט: _____

פורמט לסיכום ממצאים

1. סה"כ מספר העובדים שעלו במדרגות :
2. סה"כ מספר העובדים שירדו במדרגות :
- א. סה"כ מספר העובדים שעשו שימוש במדרגות : $1+2 = \underline{\hspace{2cm}}$
3. סה"כ מספר העובדים שעלו במעלית :
4. סה"כ מספר העובדים שירדו במעלית :
- ב. סה"כ מספר העובדים שעשו שימוש במעלית : $3+4 = \underline{\hspace{2cm}}$
5. סה"כ מספר העובדים שעלו במדרגות הנעות :
6. סה"כ מספר העובדים שירדו במדרגות הנעות :
- ג. סה"כ מספר העובדים שעשו שימוש במדרגות הנעות : $5+6 = \underline{\hspace{2cm}}$
7. אחוז המשתמשים במדרגות מתוך סך המשתמשים בכל אמצעי העלייה והירידה : $\frac{\underline{\text{א}}}{\underline{\text{א}}+\underline{\text{ב}}+\underline{\text{ג}}}$
8. אחוז המשתמשים במעלית מתוך סך המשתמשים בכל אמצעי העלייה והירידה : $\frac{\underline{\text{ב}}}{\underline{\text{א}}+\underline{\text{ב}}+\underline{\text{ג}}}$
9. אחוז המשתמשים במדרגות הנעות מתוך סך המשתמשים בכל אמצעי העלייה והירידה : $\frac{\underline{\text{ג}}}{\underline{\text{א}}+\underline{\text{ב}}+\underline{\text{ג}}}$

שילוט לחדרי מדרגות

כל החומרים זמינים להורדה ולהדפסה עבור מקומות העבודה ומעסיקים המעוניינים בכך:

- 4A להדפסה עצמית
- שקפים 16:9 למסכים
- תמונות ריבועיות לערוצי מדיה חברתיים
- כרזות נפרסות (רולאפים) 200 על 85 ס"מ.

מכתב לעובד/ת: מדרגות- צעד קטן לשינוי גדול בבריאות שלך

ארגון הבריאות העולמי ממליץ לבצע כ- 75 דקות של פעילות גופנית מאומצת, או 150 דקות של פעילות גופנית מתונה מדי שבוע, או שילוב ביניהם. זאת כדי לשפר את הכושר הגופני, סיבולת לב-ריאה, לחזק את השרירים, לשמר את בריאות העצם, ולהפחית שיעור מחלות הכרוניות של גוף ונפש.

ברוב שעות היום מרביתנו מבליים בישיבה במקום העבודה, מול מסך או ליד דלפק או מכונה, ולא תמיד מתאפשר לנו במשך היום לבצע פעילות גופנית יזומה ולעמוד בהמלצות הללו.

כדאי לדעת שכל דקה נחשבת ומצטברת לסך הדקות השבועיות המומלצות! כל מה שצריך הוא לאתר ולנצל הזדמנויות לפעילות גופנית שיש לכל אחת ואחד מאיתנו- כחלק משגרת היומיום.

עלייה וירידה במדרגות: ההזדמנות שלך להיות פעיל!

עלייה וירידה במדרגות נחשבת לפעילות גופנית זמינה, שיכולה להיעשות 'על הדרך' במקום העבודה, בכל שעה ביום וללא התארגנות מראש והיא תעזור לך לעמוד בהמלצות ולהפוך את השגרה שלך לבריאה יותר.

יתרונות השימוש במדרגות:

- ✓ עלייה במדרגות באופן קבוע מזרזת את חילוף החומרים בטווח הארוך
- ✓ עלייה במדרגות באופן קבוע משפרת את המדדים בדם (שומנים, סוכר ועוד) את מערכת שלד-שריר, מערכת לב וכלי דם, נשימה ועוד.
- ✓ עלייה במדרגות שורפת יותר קלוריות משחייה, טניס, באולינג, רכיבה על אופניים, ריצה והליכה (לאותו פרק זמן)

במטרה להנגיש עבורך את המדרגות ולהביא אותך לכדי שימוש בהם באופן יומיומי, אנו פותחים במהלך לעידוד השימוש במדרגות. המהלך יכלול שורה של צעדים ביניהם שיפור נראות חדרי המדרגות, הנגשת דרכי ההגעה לחדרי המדרגות ותליית שילוט לעידוד העלייה במדרגות.

אז איך מתחילים?

- ✓ בבוקר כשאתם עוד רעננים נצלו זאת לעלייה במדרגות.
- ✓ יצאתם לארוחת צהריים? השתמשו במדרגות לרדת לחדר האוכל ובעיקר לעלות חזרה לחדר העבודה.
- ✓ יש ישיבה שמתקיימת בקומה אחרת? תתכננו את הזמן לפני ישיבה כך שתוכלו להשתמש במדרגות ולהגיע אנרגטיים לישיבה. זה גם עשוי לתרום לתוספת נמרצות/אנרגטיות שלכם לאורך הישיבה.
- ✓ עובדים בקומות הגבוהות? תוכלו לעלות חלק מהדרך במדרגות.

⁷ World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health

שאלות ותשובות - עידוד פעילות גופנית בשעות העבודה לעובדי המדינה

(תיקון לתקש"ר)

1. מהי משך הפעילות שניתן לבצע במהלך שבוע?
 - בסך הכול שעה וחצי בשבוע.
2. האם ניתן לפצל את הפעילות לאורך השבוע?
 - כן, ניתן לפצל לשני משכים בני 45 דקות כל אחד.
3. האם ייתכן בנפרד זמן להתארגנות לקראת הפעילות ובסיומה?
 - לא, זמן ההתארגנות לפני הפעילות ובסיומה (החלפת בגדים, רחצה וכ"ו) הינו חלק ממשך הפעילות הכולל שהינו שעה וחצי.
4. האם ניתן לעשות את הפעילות באמצע יום העבודה?
 - ניתן לעשות את הפעילות במהלך כל שעות העבודה, כלומר כחלק מיום העבודה עצמו, מתחילת היום, באמצעיתו או בסופו, לפי רצון העובד. הכול כפוף לאישור הממונה. (ראה סעיף 8)
5. האם צריך להחתים כרטיס עובד לפני הפעילות?
 - כן, צריך להחתים כרטיס עובד בתחילת הפעילות ובסיומה.
6. אילו סוגים של פעילות גופנית ניתן לבצע?
 - ניתן לבצע כל פעילות גופנית אשר באה לקדם את בריאות העובדים:
 - אם מדובר בפעילות גופנית קבוצתית היא תיערך בפיקוח מדריך ספורט בעל תעודה מתאימה אשר נוכח בזמן הפעילות במקום בו מתבצעת הפעילות.
 - אם מדובר במכון כושר במקום העבודה אשר משמש אך ורק את העובדים במקום העבודה ומספרם הכולל של העובדים אינו עולה על 1,000, הוא פטור מנוכחות מדריך כושר.
 - פעילות עצמאית כגון עלייה במדרגות אינה מחייבת פיקוח.
7. האם ניתן לצאת ממקום העבודה ולעשות את הפעילות הגופנית בחדר כושר או בסטודיו לפי בחירתי?
 - לא, את הפעילות הגופנית ניתן לבצע במקום העבודה בלבד.
8. האם נדרש לקבל אישור על השתתפות העובד בפעילות הגופנית?
 - כן, הפעילות מותנית באישור של שני גורמים:
 - הממונה הישיר של כל עובד המשתתף בפעילות הגופנית
 - אחראי על תחום הפעילות הגופנית במשרד/יחידה או מי מטעמו

9. האם נדרש למלא הצהרת בריאות לפני תחילת הפעילות?

- כן, עובד יוכל להשתתף בפעילות גופנית, רק לאחר שהמציא שאלון רפואי (טופס מדף 1303) הכולל הצהרת בריאות חתומה בידו המאשרת שאינו סובל מבעיות רפואיות העלולות לסכנו בשעת האימון. ההצהרה הינה אישית.

טופס הצהרת בריאות

10. במידה ועובד משתתף בפעולות ספורט במסגרת הליגה למקומות עבודה, המתקיימות מחוץ לכותלי מקום העבודה, האם הוא גם רשאי לקבל שעה וחצי של פעילות גופנית במהלך השבוע?

- לא, עובד הרשום בליגה למקומות עבודה זכאי לחצי שעה פעילות פעם בשבוע, לפני מועד סיום העבודה בתנאי שעומד בתנאים הבאים:

- משתתף בדרך קבע בפעולות הספורט של הקבוצה. (האחראי במשרד יפקח באופן רצוף על כך)
- משך האימון של הקבוצה הינו לפחות שעה ומתקיים בזמנו החופשי של העובד.

11. השתתפות בפעולות מחוזיאדה וספורטיאדה נחשבות כימי עבודה?

- כן, בנוסף, העובדים המשתתפים יהיו זכאים לקבלת קצובת אש"ל והוצאות נסיעה במידה ומקום העבודה אינו משלם על בית המלון ומארגן הסעה למקום.

חומרי קריאה נוספים

✓ כל דקה נחשבת – עושים פעילות 'על הדרך'

✓ חדר מדרגות פעיל – משרד הבריאות בירושלים

✓ המלצות פעילות גופנית באתר משרד הבריאות

✓ מדריך ארגון הבריאות העולמי לביצוע פעילות גופנית בגילאי 18-64

✓ מדריך לביצוע פעילות גופנית לגילאי 18-64, איגוד הפיזיולוגיה של האימון הקנדי