

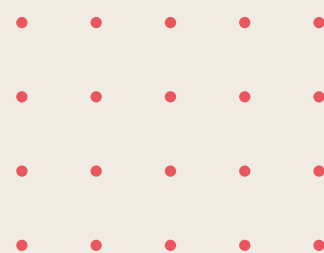


BEZPIECZNA PRACA?

ZACZNIJ OD...

PROSTYCH NAWYKÓW

RUCHOWYCH!

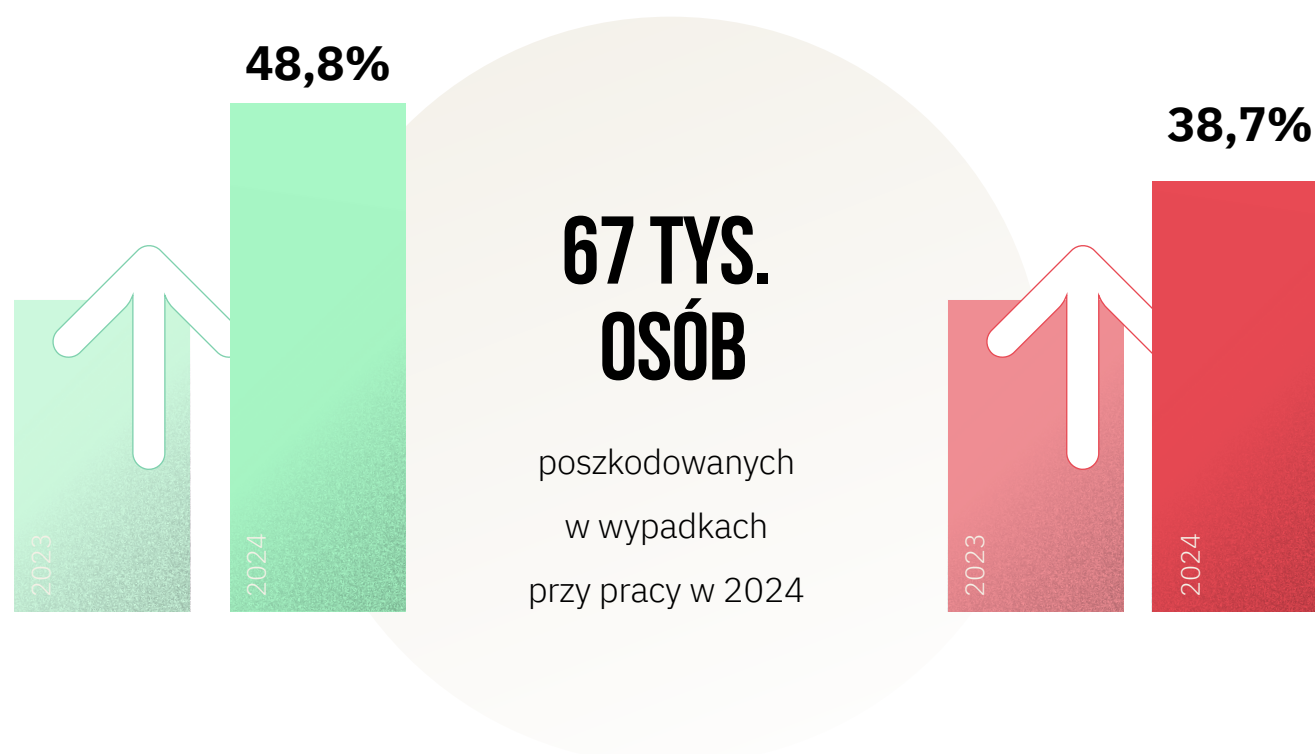


Instrukcje, przepisy, kaski, buty ochronne – są kluczowe. Jednak bezpieczeństwo w pracy to często coś więcej niż BHP. Wszystko zaczyna się od codziennych wyborów. Dbłość o dobrostan pracowników czy work-life balance to podstawa. Do tego nieocenione są dawka ruchu, aktywne przerwy, prawidłowa postawa podczas siedzenia czy czas na regenerację.

Podpowiadamy, jak budować kulturę bezpieczeństwa, ale i świadomość ruchową w firmie.

BEZPIECZEŃSTWO W PRACY – NIEJEDNO MA IMIĘ

Według danych GUS w 2024 roku zgłoszono 67 tys. osób poszkodowanych w wypadkach przy pracy¹. I choć liczba wypadków zmalała o 2,4% w stosunku do 2023 roku, znacząco przybyło najgroźniejszych incydentów. Aż 250 osób zostało poszkodowanych w wypadkach śmiertelnych i 459 w wypadkach ciężkich (wzrosty o 48,8% oraz 38,7% rok do roku).



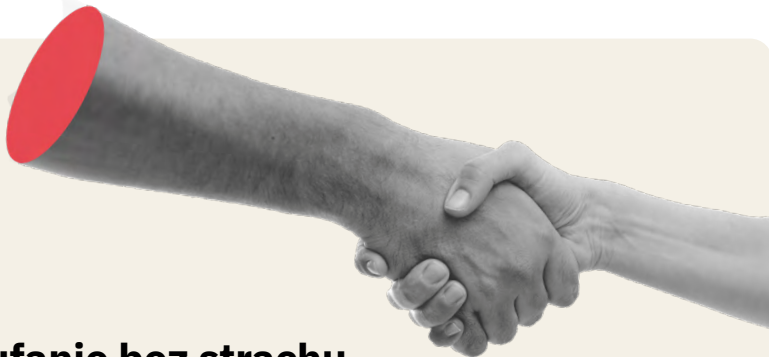
Bezpieczeństwo w pracy ma także inny wymiar. Według raportu Stowarzyszenia Koalicja Bezpieczni w Pracy dziś **mobbing**, **depresja** i tzw. **stres 2.0** – wynikający w głównej mierze z obecnego modelu pracy i życia – to równie istotne zagrożenia, które wpływają na polskich pracowników².

Z jednej strony bezpieczeństwo polega więc na zapewnieniu załodze odpowiednich warunków pracy, w których nie będą narażeni na zagrażające zdrowiu czy życiu wypadki. Z drugiej zaś strony, bezpieczeństwo to dbłość w zakresie reagowania na zgłoszenia nieprawidłowości, prowadzenie wspierającego dialogu oraz modelowanie kultury pracy³.

Do tego w środowisku pracy potrzebne jest naprawdę **dobre przygotowanie** oraz **realna dbłość o dobrostan i work-life balance**. A coroczne raporty GUS czy innych instytucji? To doskonały punkt wyjścia do podejmowania lepszych działań profilaktycznych i promowania większego bezpieczeństwa w pracy.

KULTURA BEZPIECZEŃSTWA PRACY – JAK JĄ BUDOWAĆ?

Jak widzisz, pojęcie bezpieczeństwa w pracy może mieć różne odcienie. Jak więc budować strategię opartą na kulturze bezpieczeństwa pracy? Na pewno **holistycznie**:



Zaufanie bez strachu

Przytoczone wcześniej raporty pokazywały wyraźną lukę między skalą problemów a liczbą zgłoszeń. Pracownicy często obawiają się konsekwencji lub nie wierzą w skuteczność systemu. **Bezpieczna kultura pracy to taka, w której zgłoszenie problemu jest postrzegane jako odpowiedzialność, a nie donos.**



Bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne

Obecnie zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing, nieodpowiednie traktowanie) są jednymi z najczęstszych doświadczeń pracowników. **Kultura bezpieczeństwa w pracy musi więc obejmować nie tylko procedury techniczne, ale także emocje pracowników, relacje i sposób zarządzania.**



Kompetencje miękkie

Kultura bezpieczeństwa w pracy w ogromnym stopniu zależy od stylu zarządzania. To pokazuje, że obecnie **kluczowe będą szkolenia z komunikacji, reagowania na konflikty, prowadzenia rozmów interwencyjnych, a także zarządzania stresem i obciążeniem zespołu.**



Atmosfera i dobrostan

Jednorazowe ankiety nie wystarczą. **Skuteczni pracodawcy prowadzą cykliczne badania nastrojów, poziomu stresu i jakości relacji**, traktując je jako element systemu bezpieczeństwa, a nie formalność.



Od reakcji do prewencji

Mobbing i przemoc psychiczna nadal są częste, mimo rosnącej świadomości (**co siódmy pracownik w Polsce doświadczył w swojej karierze mobbingu⁴⁾**). To sygnał, że same procedury „na wypadek zgłoszenia” nie wystarczą. Pracodawca powinien aktywnie monitorować atmosferę pracy, zanim dojdzie do eskalacji problemów.



7 KROKÓW DO BEZPIECZNEJ PRACY — RUCH W PRAKTYCE

Dobrostan i bezpieczeństwo w pracy można zbudować także poprzez odpowiednie aktywności.

Regularny ruch to naturalny i prosty nawyk, który realnie wpływa na mniejsze ryzyko kontuzji, bólu pleców czy przeciążeń.



Krok 1. Promowanie ruchu

Budowanie kultury ruchu, gdy np. liderzy sami robią przerwy na ruch i otwarcie je wspierają, sprawia, że aktywność fizyczna przestaje być stratą czasu. Staje się natomiast nieodłącznym elementem bezpieczeństwa pracy.



Krok 2. Ergonomia pracy

Edukacja w zakresie podnoszenia ciężkich rzeczy, skręcania tułowia czy ustawienia stanowiska pracy znacząco zmniejsza ryzyko kontuzji i urazów w miejscu pracy.



Krok 3. Aktywne przerwy

W pracy możesz zacząć promować aktywne spędzanie przerw, np. z rozciąganiem jako elementem codziennej rutyny. To pomoże zapobiegać sztywności pleców, bólom czy napięciom w mięśniach.



Krok 4. Zmiany pozycji pracy

Praca naprzemiennie w pozycji siedzącej i stojącej redukuje bóle pleców i karku oraz przeciwdziała długotrwałemu obciążeniu jednych partii mięśni.



Krok 5. Ruch – gdzie się da

Zachęcanie do chodzenia po schodach czy krótkich spacerów w czasie przerw lub rozmów przez telefon wspiera kręgosłup, stawy i ogólną sprawność fizyczną.



Krok 6. Świadomy odpoczynek po wysiłku

Regeneracja, odpowiednie przerwy i rozluźnianie mięśni są tak samo ważne jak sam ruch i zapobiegają kumulowaniu się mikrourazów.

PODSUMOWANIE

Na bezpieczeństwo w pracy składa się dziś szereg elementów: **dobrostan psychiczny, kultura organizacyjna, a nawet codzienne nawyki pracowników.**

Dane pokazują, że obok wypadków fizycznych rosnącym zagrożeniem dla bezpieczeństwa są stres, mobbing czy przeciążenie wynikające ze współczesnego modelu pracy.

Pamiętaj!

To **czas na łączenie prewencji, zaufania, kompetencji miękkich menedżerów oraz systematycznej troski o atmosferę i work-life balance.**

Ważnym elementem strategii jest ruch – regularna aktywność, ergonomia, aktywne przerwy i zmiana pozycji pracy realnie zmniejszają ryzyko urazów i problemów zdrowotnych. **Budowanie świadomości ruchowej w firmie**

– także z wykorzystaniem kart sportowych – to proste, ale bardzo skuteczne działanie, które wzmacnia bezpieczeństwo, zdrowie i zaangażowanie pracowników.

Szukasz kompleksowych rozwiązań związanych z benefitami pracowniczymi?

W **VanityStyle znajdziesz najlepsze opcje!**



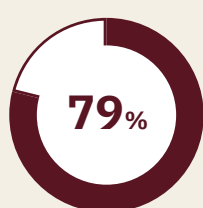
Przypisy:

- 1 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/warunki-pracy-wypadki-przy-pracy/wypadki-przy-pracy-w-2024-r-,4,18.html>
- 2 https://bezpiecniwpracy.pl/Raport_Bezpieczenstwo_Pracy_w_Polsce_2025_20.pdf
- 3 https://bezpiecniwpracy.pl/Raport_Bezpieczenstwo_Pracy_w_Polsce_2025_20.pdf
- 4 https://bezpiecniwpracy.pl/Raport_Bezpieczenstwo_Pracy_w_Polsce_2025_20.pdf

CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit



- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

