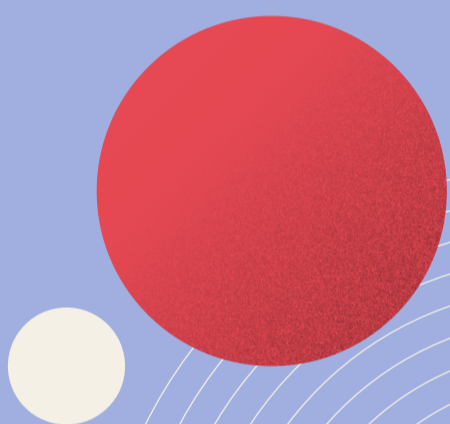
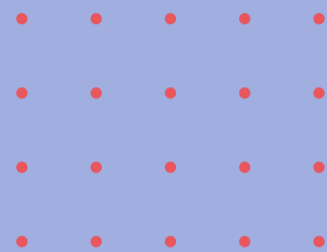




# CEL: AKTYWNY WYPOCZYNEK

Jak wspierać pracowników  
w dobrych nawykach podczas urlopu?



Wypoczynek po pracy nie musi być jedynie bierny – można go doskonale urozmaicić. W jakim celu? Aby w końcu naprawdę odpocząć. Zapewnij pracownikom dostęp do ulubionych aktywności w czasie wolnym. Pilates, basen, siłownia, a może ścianka wspinaczkowa? Pokaż, że podczas urlopu nie warto rzucać w kął swojej karty benefitowej!

## ODPOCZYNEK BIERNY VS AKTYWNY

Odpoczywać można na różne sposoby. Z jednej strony relaksujące jest czytanie, słuchanie muzyki czy leżenie na kanapie, czyli wszystko to, co pozwala się wyciszyć i nie wymaga wykonywania jakichkolwiek czynności (odpoczynek bierny). Z drugiej strony – **nie ma pełnego relaksu bez odrobiny aktywności**. Odpoczynek aktywny wyzwala endorfiny oraz pozwala dobrze zregenerować się psychicznie i „podładować” baterie.

Według ogólnych zaleceń optymalnie jest przeplatać odpoczynek bierny i aktywny. Czy nam, Polakom, to się udaje? W 2025 roku **już jedna piąta (21%) z nas deklaratywnie spełniała normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym** rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia <sup>1</sup>.

To pokazuje, że zdecydowanie zauważamy benefity płynące ze sportu.

### Wypoczynek pasywny

Szybka redukcja zmęczenia fizycznego

Ogólnodostępny

Niezbędny po wysiłku fizycznym czy przy niedoborach snu

W dłuższej perspektywie nie regeneruje psychicznie

Przedłużający się pogłębia uczucie zmęczenia

Mało aktywujących bodźców

### Wypoczynek aktywny

Poprawa regeneracji psychicznej

Obniżenie kortyzolu (hormon stresu)

Zwiększenie poziomu endorfin

Wymaga realnego wysiłku

Źle zaplanowany męczy

Zbyt intensywny nie daje regeneracji

# WYCIEZKI I SPORT – TAK SPĘDZAMY URLOPY

Urlop to ważny moment dla wielu z nas. Według badań z 2025 roku <sup>2</sup> aż **95,7% Polaków wyjeżdża na wakacje przynajmniej raz na kilka lat**. Największa grupa, 34,4%, spędza urlop poza domem raz w roku, a 30,2% decyduje się na dwa wyjazdy rocznie. Tylko 4,3% respondentów deklaruje, że w ogóle nie podróżuje. Co więcej, Polacy **najczęściej wypoczywają w kraju – tak wskazało aż 48,1% ankietowanych**.

## Co lubimy robić podczas naszych wojaży?

40% ankietowanych badania „Urlopowe zwyczaje Polaków” <sup>3</sup> deklaruowało w 2025 roku, że główne atrakcje podczas wyjazdu to **zwiedzanie i wycieczki**.



Aż 35% respondentów wskazało natomiast **sport i aktywność fizyczną**, w tym m.in. kajaki, wspinaczkę czy nawet sporty ekstremalne.

## AKTYWNY URLOP – TO TWOJA INWESTYCJA!

Co mogą oznaczać powyższe dane? Na pewno to, że jako pracodawca możesz śmiało wpisać się w sportowe trendy. Twoi pracownicy chcą być aktywni – także podczas odpoczynku, ale mogą potrzebować dodatkowego wsparcia.

**Czy inwestycja w aktywny urlop pracowników przynosi realne zwroty?  
Tak. I potwierdzają to dane z licznych opracowań.**

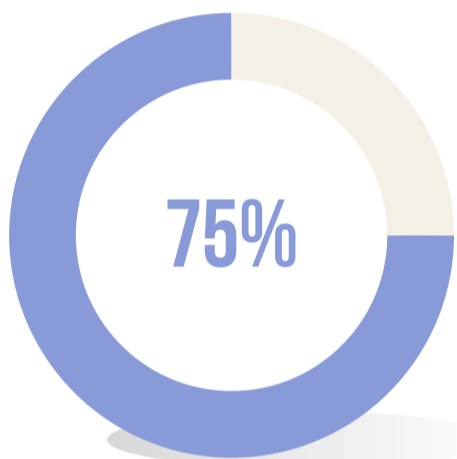
Regularna aktywność fizyczna wykonywana przez pracowników **może obniżyć ich absencję aż o 32%**<sup>5</sup> – dla pracodawcy oznacza to dodatkowe dni pracy wykonywanej przez pracownika oraz spore oszczędności na kosztach związanych ze zwolnieniami lekarskimi.



Podczas aktywności fizycznej mózg uwalnia substancje chemiczne odpowiedzialne za dobre samopoczucie, czyli endorfiny i serotoninę – mogą one **naturalnie poprawić nastrój, zmniejszyć napięcie i stres oraz dodać pracownikom energii**<sup>4</sup>.

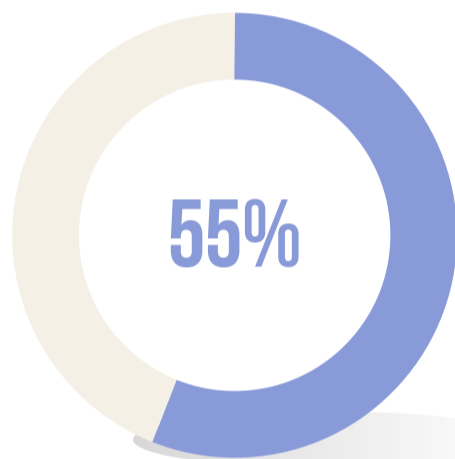


Warto też wspomnieć, że:



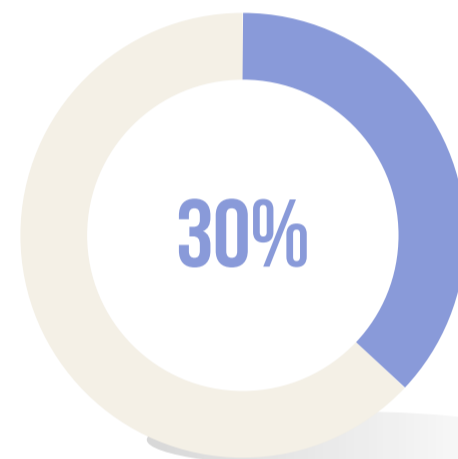
**ANKIETOWANYCH DEKLARUJE, ŻE SĄ OTWARCI NA NOWE AKTYWNOŚCI PODCZAS URLOPU**<sup>7</sup>

karty benefitowe pozwalają skorzystać z aktywności, których nie udało nam się nigdy wypróbować. Co ważne, wyjeżdżając na wakacje, mamy dostęp do nowych obiektów sportowych, które mogą zaskoczyć różnorodną ofertą: od rekreacyjnych ścianek wspinaczkowych, przez wymagający cross training, aż do relaksującej zumby.



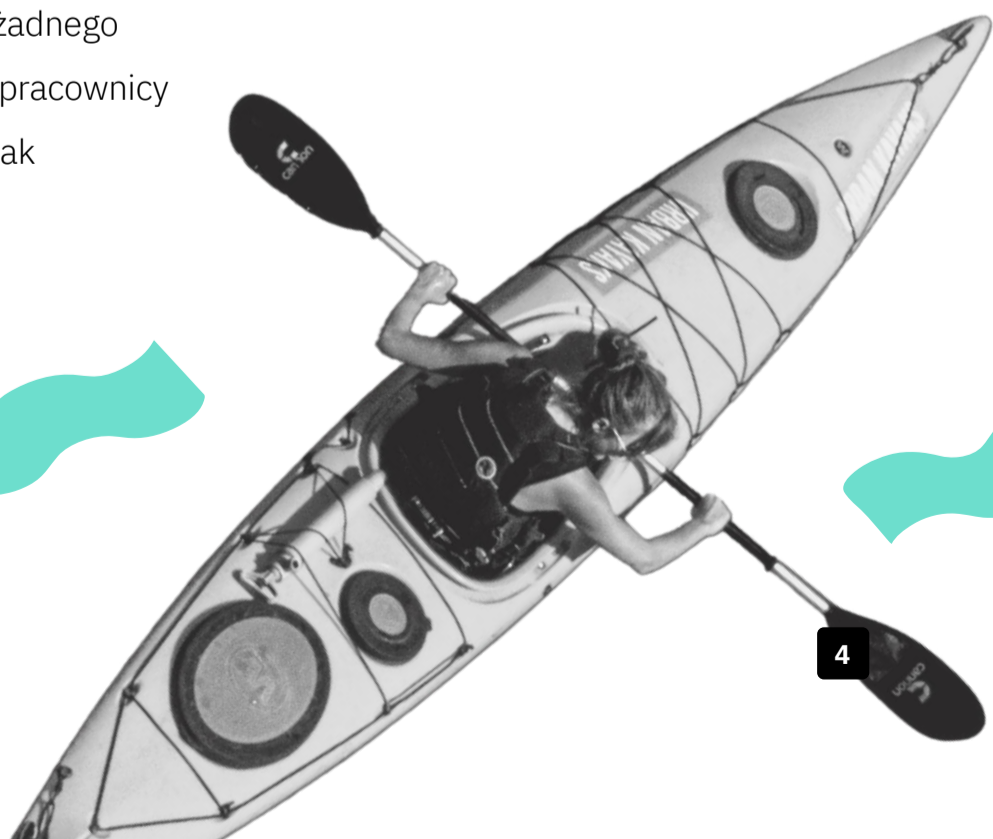
**OSÓB URLOP PSUJE PRZED W SZYBKĄ ZMIANĄ POGODY I NIEKORZYSTNE WARUNKI ATMOSFERYCZNE**<sup>8</sup>

pogoda to istotny element wypoczynku. Aktywne przez całe wakacje karty sportowe dają dostęp do obiektów krytych, na których deszcz czy wiatr nie stanowią żadnego problemu. Tu Twoi pracownicy mogą ćwiczyć tak, jak chcą i kiedy chcą.



**BADANYCH KOJARZY UDANY URLOP Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I SPORTEM**<sup>6</sup>

rekreację urlopową można uprawiać zarówno outdoorowo, jak i w pomieszczeniach: halach sportowych, pływalniach czy przestrzeniach do fitnessu, do których dostęp



# JAK WSPIERAĆ PRACOWNIKÓW I „UAKTYWNIĆ” ICH URLOPY?

Jako pracodawca masz szereg możliwości, aby promować sport i zdrowe nawyki wśród pracowników.

Z jednej strony możesz **zapewniać dostęp do kart sportowych jak VanityStyle, które zdecydowanie „wychodzą poza biuro”**. Twój pracownicy mają więc możliwość skorzystania z różnych atrakcji także podczas urlopów wypoczynkowych.



Z drugiej strony warto skupić się na **całorocznej komunikacji** i informowaniu m.in. o zaletach aktywnego odpoczynku. Dobrze też zerwać z mitami, np. że relaks to tylko leżenie i oglądanie seriali. Co może w tym pomóc?

- Akcje informacyjne
- Plakaty w kluczowych miejscach firmy
- Newslettery o zdrowiu
- Realne zaangażowanie zespołu w sport



Staraj się ponadto, aby **cała kultura organizacyjna była spójna**. W relaksie nie pomoże dostęp nawet do najlepszych benefitów, jeśli przykładowo będziesz oczekiwać od pracowników 100% dostępności podczas ich dni wolnych. Przekazy muszą się idealnie pokrywać.



# AKTYWNY URLOP – 3 PRAKTYCZNE POMYSŁY DLA HR

Jak w praktyce zmotywować pracowników do aktywnych wakacji? Oto 3 przykłady, z których możesz skorzystać już w tym roku.

## Przewodnik po wakacyjnych aktywnościach

**Jeszcze przed sezonem urlopowym przygotuj atrakcyjny przewodnik po wakacyjnych aktywnościach dla swoich pracowników.** Postaw na najciekawsze obiekty sportowe, nieszablonowe rozwiązania i unikalne propozycje spędzania czasu.

Zredaguj przewodnik na podstawie obiektów, które oferuje dostępna w twojej firmie karta sportowa (możesz wzorować się na [naszych pomysłach](#)). Ważna będzie tu atrakcyjna forma wizualna i merytoryczna, tj. z licznymi wskazówkami i ciekawymi pomysłami na urlop.

## Wakacyjny challenge

**Stwórz pracowniczy plan na wakacyjny challenge: w bieganiu, pływaniu czy jeździe na rowerze.** Postaraj się, aby zadania nie były bardzo wymagające (np. 20 minut każdego dnia), ale mimo to aktywowały pracowników w ich czasie wolnym.

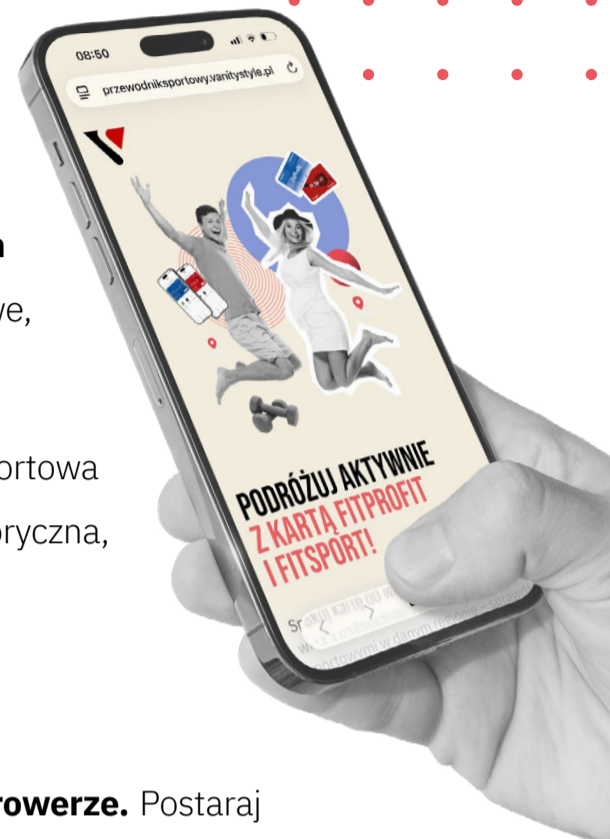
Włączenie do tej urlopowej minirywalizacji elementów grywalizacji pozwoli na bieżąco śledzić wyniki pracowników (np. w formie czytelnej tabeli) i motywować ich do działania.

Na koniec sezonu urlopowego zróbcie podsumowanie. Ten, kto zdobędzie najwięcej punktów, otrzyma umówioną nagrodę.

## Fit leadership

**Zadbaj o to, aby w Twojej firmie również kadra zarządzająca inspirowała pracowników do aktywnego trybu życia.** Wyznacz chętne osoby, które będą liderami w każdym z działów i zaproponuj, aby stworzyły na przykład sekcję jogi, grupę biegową czy crossfitową.

Wspólne działania nie muszą kończyć się wraz z urlopem. Pracownicy mogą motywować się także podczas dni wolnych poprzez utworzoną grupę wsparcia sportowego.



**Promocja zdrowia w firmie nie musi być trudna!**

**Zacznij ją z benefitami VanityStyle.**

**Już dziś sprawdź, jak możemy Ci pomóc!**

1 <https://www.gov.pl/attachment/ed47d660-0597-41b9-9163-7238735416dc>

2 <https://www.europodroze.pl/aktualnosci/nawyki-urlopowe-polakow-raport-2025>

3 <https://prezentmarzen.com/blog/sonda-urlopowe-zwyczaje-polakow/>

4 <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-improve-your-mental-health-using-physical-activity>

5 <https://biuroprasowe.medicover.pl/378326-regularna-aktywnosc-fizyczna-kluczem-do-poprawy-jakosci-zycia-i-produktywnosci-zawodowej-pracownikow>

6 <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-improve-your-mental-health-using-physical-activity>

7 <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-improve-your-mental-health-using-physical-activity>

8 <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-improve-your-mental-health-using-physical-activity>