

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ - МЕНЬШЕ СИДИТЕ

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО НА РАБОТЕ

- Разрешайте и поощряйте сотрудников стоять или двигаться во время собраний и конференций, подавайте им пример!
- Когда отвечаете на телефонный звонок – встаньте или прогуляйтесь, если можете.
- Добавьте в IT систему, используемую вашей компанией, опции, напоминающие людям о необходимости вставать и двигаться
- Поощряйте персонал приносить обувь и одежду для активного отдыха, предоставляйте запирающиеся шкафчики или места для хранения.
- Меньше дел с рабочего места – вместо того, чтобы отправлять электронное письмо сотруднику в офисе, подойдите для разговора к нему.
- Создайте в офисе подвижную среду с рабочими местами, расположенными в нескольких минутах ходьбы от туалетов, принтеров и кухни.
- Уберите стулья из комнаты отдыха – предложите людям более творческие варианты времяпрепровождения в этом пространстве, например, обручи хула-хуп или тренажёры для растяжки.
- Там, где можно, расположите столы для работы стоя в качестве опции для совместного использования персоналом.
- Для перемещения между офисами пользуйтесь не лифтом, а лестницей.
- Убедитесь, что лестница хорошо освещена и доступна для всего персонала.
- Поощряйте активный транспорт. Установите несколько велосипедных стоек, по-возможности установите душевые кабины, обеспечив их средствами гигиены.
- Придумайте пешеходные маршруты, включая дополнительные перемещения по офису – попросите своих сотрудников оценить маршруты прогулок и создать свои собственные. Используйте такие пешеходные маршруты для встреч сотрудников.
- Организуйте встречу на прогулке или стоя. Познакомьте своих клиентов с идеей встреч на прогулке, проведя такую встречу рядом с их офисом.
- Признайте лидеров "за здоровый образ жизни" в офисе – они, как правило, заинтересованы в привлечении большего числа активных людей. Попросите их организовать группы для прогулок и занятия физическими упражнениями в обеденное время, чтобы люди могли присоединиться к ним.
- Сделайте свой офис веселым местом для передвижения и игр – предложите сотрудникам придумать безопасные и веселые занятия, например, поиграть в хула-хуп, "классики на ковре" и т.п.