

# Bieszczadzki Oddział Straży Granicznej

<https://bieszczadzki.strazgraniczna.pl/bie/aktualnosci/19351,Zdrowie-Pracownikow-Zyskiem-Firmy.html>  
01.07.2024, 17:54

## Zdrowie Pracowników Zyskiem Firmy

---

Anna Michalska  
18.10.2016

---

W piątek 14 października w Komendzie Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej w Przemyśle odbyło się szkolenie „Zdrowie Pracowników Zyskiem Firmy”. Funkcjonariusze i pracownicy BiOSG – uczestnicy szkolenia mogli dowiedzieć się m.in. jak zdrowo się odżywiać, porozmawiać z ekspertami - rehabilitantami o chorobach zawodowych wynikających z długotrwałego przeciążenia układu ruchu a także wziąć udział w zajęciach z jogi, crossfitu i aerobiku.

Szkolenie zostało zorganizowane przez Zespół ds. BHP Wydziału Kontroli BiOSG przy współpracy z innymi komórkami organizacyjnymi Komendy Bieszczadzkiego OSG. Adresatem spotkania byli pracownicy i funkcjonariusze Bieszczadzkiego Oddziału SG.

Spotkanie odbyło się w ramach kampanii społecznej promującej zdrowie osób pracujących. Sama kampania koordynowana jest przez Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy. Działania kampanii skupiają się wokół promocji zdrowia osób pracujących, które może mieć bezpośredni wpływ na kondycję finansową i postrzeganie firmy.

Podczas całodniowego szkolenia funkcjonariusze i pracownicy BIOSG mogli uczestniczyć nie tylko w części teoretycznej ale także i praktycznej

Choroby odkleszczowe oraz skutki uboczne palenia papierosów omówili przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej w Przemyśle, którzy również robili pomiary zawartości tlenku węgla w wydychanym powietrzu. W kolejnym bloku szkoleniowym, rozmawiano o zdrowym żywieniu, można było dokonać pomiaru składu ciała. Następny blok tematyczny dotyczył higienicznego trybu życia - przedstawicielka Miejskiego Ośrodka Zapobiegania Uzależnieniom w Przemyśle omówiła konsekwencje nadużywania substancji psychoaktywnych ze szczególnym uwzględnieniem alkoholu. Odbył się również pokaz działania alkoholu i narkotyków.

Następny blok tematyczny dotyczył statycznego i dynamicznego przeciążenia układu ruchu - zajęcia prowadzone były przez przedstawicieli Specjalistycznego Gabinetu Fizjoterapii w Przemyśle.

Ostatni blok szkoleniowy obejmował zajęcia z instruktorami jogi, crossfitu i aerobiku.

Każdy uczestnik szkolenia znalazł w tym dniu coś interesującego dla siebie. Osoby

prowadzące zajęcia na zakończenie zwiedziły salę tradycji Bieszczadzkiego OSG i wpisały się do księgi pamiątkowej.

