

**„Zdrowy pracownik Akademii”**

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

**Załącznik nr 2**

**DEKLARACJA UCZESTNICTWA W PROJEKCIE  
„Zdrowy pracownik Akademii”**

Ja, niżej podpisana/ny

.....,  
(imię i nazwisko)

Deklaruję udział w Projekcie „**Zdrowy pracownik Akademii**”, realizowanym przez **Akademię Nauk Stosowanych Stefana Batorego**, w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027. W ramach Projektu deklaram wzięcie udziału we wszystkich formach wsparcia realizowanych w okresie **wrzesień 2025 – październik 2026**:

**1. Usługi zdrowotne i rozszerzone badania profilaktyczne:**

- **Badania krwi**- rozszerzone badania profilaktyczne (niedobór witamin, witamina D3, glukoza, TSH, żelazo, ferrytyna), które pomogą w wykrywaniu zagrożeń zdrowotnych. (1 x dla każdego uczestnika/uczestniczki projektu)
- **Diagnostyka** w ramach kompleksowych usług zdrowotnych, w tym: optometrysta / ortopeda (po 1 wizycie diagnostycznej u każdego specjalisty)
- **Indywidualne konsultacje** ze specjalistami:
  - **dietetykiem** (5 godzin dla każdego uczestnika/uczestniczki projektu)
  - **fizjoterapeutą** (5 godzin dla każdego uczestnika/uczestniczki projektu)
  - **psychologiem** (4 godziny (lub więcej w przypadku indywidualnej potrzeby) dla każdego uczestnika/uczestniczki projektu)
  - **trenerem widzenia** (3 godziny dla każdego uczestnika/uczestniczki projektu)

Konsultacje 1 na 1 będą realizowane według indywidualnych zapisów dopasowanych do możliwości czasowych i realizacji zadań administracyjnych w uczelni każdego uczestnika projektu.



## **„Zdrowy pracownik Akademii”**

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

### **2. Edukacja prozdrowotna**

Cykl szkoleń i warsztatów „Zdrowy pracownik”, będzie składać się z następujących modułów:

- Wstęp specjalisty zdrowia publicznego (8h)
- Techniki rozluźnienia wzroku /Trening oczu i widzenia (8h)
- Techniki redukcji stresu w miejscu pracy (2x 8h= 16h)
- Warsztaty „Zdrowe żywienie” (2x 8h= 16h)

### **3. Promocja zdrowia w miejscu pracy**

W ramach promocji zdrowia w miejscu pracy mam prawo:

- zapoznać się z wdrożonym programem prozdrowotny ANSB, który pomoże zoptymalizować organizację pracy, wprowadzać i promować zdrowe nawyki.
- Zapoznać się z komunikatami wizualnymi, podcastami o tematyce zdrowotnej w ramach kampanii informacyjno -promocyjnej, której celem jest wsparcie działań na rzecz zdrowia pracownic/ków i utrwalanie dobrych nawyków.

### **4. Poprawa ergonomii pracy**

W ramach poprawy warunków ergonomii stanowisk pracy, które zwiększą komfort i efektywność pracy, zminimalizują ryzyko schorzeń zawodowych oraz poprawią ogólną kondycję zawodową, mogę skorzystać z następujących elementów:

- ergonomiczne fotele biurowe,
- klękosady,
- ergonomiczne wyposażenie stanowisk komputerowych: myszki, podkładki pod nadgarstki,
- przenośne klimatyzatory
- fotele masujące do relaksacji w każdym budynku dydaktycznym do dyspozycji pracowników.

.....  
MIEJSCOWOŚĆ I DATA

.....  
CZYTELNY PODPIS  
UCZESTNIKA PROJEKTU