**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 deklaruję 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 projektu)
* **Diagnostyka** w ramach kompleksowych usług zdrowotnych, w tym: optometrysta/ ortopeda/ foniatra, (po 1 wizycie diagnostycznej u każdego specjalisty)
* K**onsultacje** ze specjalistami:

**Indywidualne konsultacje** z:

* **dietetykiem** (5 godzin dla każdego uczestnika projektu)
* **fizjoterapeutą** (5 godzin dla każdego uczestnika projektu)
* **psychologiem** (4 godziny (lub więcej w przypadku indywidualnej potrzeby) dla każdego uczestnika projektu)
* **trenerem widzenia** (3 godziny dla każdego uczestnika projektu)
* **trenerem emisji głosu** (7.5 godziny dla każdego uczestnika projektu)
1. **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)
* Zajęcia z emisji głosu, harmonii oddechowej (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:

• panele akustyczne w pracowniach dydaktycznych,

• przenośne zestawy mikrofonowe (kostki typu catchbox),

• biurka z ruchomymi blatami,

• podpórki do pracy w pozycji stojącej,

• maty antyzmęczeniowe przy pulpitach w aulach,

• fotele masujące do relaksacji w każdym budynku dydaktycznym do dyspozycji pracowników.

…..………………………………………. ……………………………………………………

 MIEJSCOWOŚĆ I DATA CZYTELNY PODPIS

UCZESTNIKA PROJEKTU