



AREA TEMATICA 2

ATTIVITÀ MOTORIA

Il Programma WHP prevede l'attuazione graduale di Pratiche, raccomandate e sostenibili, suddivise per sei Aree Tematiche

Buona pratica 2.1 | Scale per la salute (solo se presenti ascensori)

- Promuovere e incentivare l'uso delle scale in sostituzione dell'ascensore
- Migliorare il contesto fisico ove sono ubicate le scale per incoraggiarne l'uso al posto dell'ascensore

Buona pratica 2.2 | Promuovere la mobilità attiva nel percorso casa-lavoro e incentivare lo svolgimento di attività motoria (una o più delle seguenti):

- Collaborare con Enti locali per la realizzazione di interventi strutturali volti alla promozione di percorsi pedonali - ciclabili sicuri in prossimità dell'azienda
- Realizzare parcheggio/rastrelliere coperte
- Fornire biciclette in comodato d'uso ai dipendenti
- Attivare convenzioni per sconti su acquisto e/o offerta di materiale utile correlato all'utilizzo della bicicletta (bretelle o giubbetti ad alta visibilità, palette per portapacchi, luci, catarifrangenti per ruote, caschetti,...)
- Promuovere e/o aderire ad iniziative incentivanti promosse dalle associazioni
- Creare la figura del Mobility Manager e/o altro per favorire l'uso del mezzo pubblico
- Promuovere, in collaborazione con Enti/Associazioni, l'offerta di opportunità formative/informative sulla sicurezza stradale e l'uso sicuro della bicicletta

Buona pratica 2.3 | Opportunità per incentivare lo svolgimento di attività fisica attraverso (una o più delle seguenti):

- Organizzare di gruppi di cammino aziendali (con partecipazione di almeno il 5% dei lavoratori) e creare Walking Leader interni all'azienda
- Collaborare con Enti/Associazioni per l'individuazione di percorsi per camminare o andare in bicicletta nei pressi dell'azienda
- Organizzare iniziative sportive aziendali o organizzate da altri soggetti (tornei, marce non competitive, biciclettate,...)anche attraverso collaborazioni con associazioni di promozione sociale e sportiva
- Attivare convenzioni per abbonamenti a tariffa agevolata presso centri sportivi in prossimità dell'azienda (palestre, piscine, ecc) e per l'acquisto di abbigliamento e attrezzature sportive a prezzi calmierati
- Allestire spazi aziendali accessibili a tutti i dipendenti per svolgere attività fisica
- Promuovere, ove possibile, pause "attive" sul posto
- Promuovere eventi per sensibilizzare e valorizzare il tema della mobilità attiva
- Mettere a disposizione materiale informativo sui percorsi migliori per andare al lavoro a piedi o in bicicletta

Buona pratica 2.4 | Altro

- Altra pratica validata dall'ASL (per esempio: iniziativa "Codice colore" nella mensa aziendale; disponibilità in azienda di un professionista abilitato per la gestione individuale de peso corporeo e l'acquisizione di comportamenti alimentari corretti,...)
- Attività di informazione-comunicazione a supporto di una o più pratiche

EQUITÀ. L'offerta di opportunità di attività fisica deve contemplare elementi di accessibilità per lavoratori con disabilità fisiche o aderenti a comportamenti vincolati da scelte religiose/culturali, ... La realizzazione delle pratiche deve tener conto di eventuali barriere linguistiche, bassi livelli di alfabetizzazione, ecc.