

II Превенција радне инвалидности

Према споразумима Послодавца ЕМС АД и Синдиката ЕМС, у циљу превенције радне инвалидности запослених на радним местима са посебним условима рада, од 16. до 23. септембра 2017. године организована је рекреација у Грчкој, на бази полупансиона у хотелу „Кронос“ који се налази у летовалишту Платамон, на обали Егејског мора у Олимпској регији Пиериа.

Синдикални активисти Јасмина Миљанић – Гузина и Миломир Стајић организовали су преко туристичке агенције „Atlantic travel“ седмодневне рекреативне активности за 69 учесника, од којих је 54 запослено на радним местима са отежаним условима рада, а већина осталих на радним местима која захтевају дуго и учестало седење испред компјутерског екрана, које узрокује многе здравствене проблеме јер физичка неактивност, заједно са другим главним факторима ризика, значајно доприноси масовности хроничних болести. Редовна физичка активност побољшава метаболизам шећера у крви, смањује количину масти у организму и снижава крвни притисак, а ово су главни начини којима се смањује ризик кардиоваскуларних болести и дијабетеса. Физичка активност смањује ризик настанка тумора дебелог црева, смањујући време задржавања хране у цревима и повећавајући ниво антиоксиданаса. Физичка активност смањује ризик малигнух тумора дојке, што може бити резултат њеног дејства на метаболизам хормона. Бављење физичком активношћу побољшава здравље мишићно-скелетног система, контролише телесну тежину и смањује симптоме депресије. Могући корисни ефекти на мишићно-скелетни систем су смањење болова у леђима, превенција остеопорозе и падова, као и гојазности. Физичка активност редукује психолошке последице седентерног начина живота као што су стрес, напетост, депресија, усамљеност. Физичка активност има и економске користи, посебно за повећање продуктивности и здравије психичко и социјално окружење.

Лепо време и топло море допринело је да су сви рекреативци проводили време у разним физичким активностима: пливању, играма на води и песку и опуштеном дружењу у хотелу и на излетима до оближњег града Катерини и малог планинског села Литохоро, у подножју Олимпа.

