



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
«Η Εργασία σε Κίνηση!!»

Σ. ΚΟΡΜΙΚΙΑΡΗ
Χ. ΧΙΟΝΑΣ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

«Η Εργασία σε Κίνηση!»

Πρόλογος

Ο εργασιακός αθλητισμός συνιστά μια σύγχρονη πολιτική προαγωγής της υγείας, της ευεξίας και της ομαδικής συνεργασίας στο εργασιακό περιβάλλον. Το παρόν εγχειρίδιο αποτυπώνει το βασικό πλαίσιο εννοιών, μορφών και καλών πρακτικών, με στόχο την ενίσχυση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Αποτελεί εργαλείο αναφοράς για δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς που επιθυμούν να αναπτύξουν ή να ενισχύσουν δράσεις εργασιακού αθλητισμού, στο πλαίσιο μιας συνολικής προσέγγισης για βιώσιμη και υγιή εργασία.

Συγγραφική Ομάδα

Δρ. Στέλλα Κορμικιάρη

Αναπληρώτρια Προϊσταμένη, Τμήμα Αθλητικού Τουρισμού και Δραστηριοτήτων Αθλητικής Αναψυχής, Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

Χρήστος Χιονάς

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Τμήμα Αθλητικού Τουρισμού και Δραστηριοτήτων Αθλητικής Αναψυχής

Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

Πνευματικά Δικαιώματα – Copyright

© Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, 2025
Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, αναπαραγωγή, αποθήκευση, διανομή ή τροποποίηση του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοαντιγραφικό ή άλλο, χωρίς την έγγραφη άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού. Το υλικό διατίθεται αποκλειστικά για εκπαιδευτική και ενημερωτική χρήση μέσω της επίσημης ιστοσελίδας του Υπουργείου.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή.....	4
2. Σκοποί Εργασιακού Αθλητισμού	4
2.1 Ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην επιχειρησιακή κουλτούρα	4
2.2 Καλλιέργεια εταιρικής ταυτότητας και εσωτερικής συνοχής	4
2.3 Προώθηση διαχειριστικών και ηγετικών δεξιοτήτων	5
2.4 Δημιουργία συστηματικού Πλαισίου οργάνωσης και υλοποίησης	5
2.5 Υποστήριξη στρατηγικής διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού και πολιτικών ευεξίας	5
3. Νομικό Πλαίσιο	6
4. Μορφές και εκφάνσεις του Εργασιακού Αθλητισμού	6
5. Οφέλη του Εργασιακού Αθλητισμού	7
6. Καλές πρακτικές Εργασιακού Αθλητισμού στην Ελλάδα και διεθνώς	10
6.1 Εθνικά Προγράμματα Αθλητικών Υποδομών	10
6.2 Προγράμματα Ψυχικής και Σωματικής Υγείας	11
6.3 Προγράμματα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (CSR) και συνεργασία με τοπικούς φορείς.....	11
6.4 Φορολογικά κίνητρα και επιδοτήσεις για Εταιρείες	11
6.5 Ενίσχυση του Ρόλου της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.....	12
7. Προτάσεις.....	12
8 Συμπεράσματα.....	12

1. Εισαγωγή

Ο εργασιακός αθλητισμός συνιστά μια στοχευμένη πρωτοβουλία εντός του επαγγελματικού περιβάλλοντος, για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας των εργαζομένων. Με δεδομένο το γεγονός πως οι ανθρώπινοι πόροι αποτελούν τον πυρήνα κάθε οργανισμού, επιδιώκει να ενσωματώσει δημιουργικά και συστηματικά τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητα της εργασίας.

Ο εργασιακός αθλητισμός δεν αποτελεί πρόσκαιρη τάση, αλλά ουσιαστική αναγκαιότητα για σύγχρονους οργανισμούς. Πρόκειται για μια καίρια παρέμβαση που ανταποκρίνεται στις αυξημένες απαιτήσεις της εργασιακής καθημερινότητας. Η Ευημερία των εργαζομένων δεν θεωρείται πλέον πολυτέλεια αλλά θεμελιώδης παράγοντας επιτυχίας και βιωσιμότητας για κάθε επαγγελματικό φορέα. Η εφαρμογή του εντάσσεται σε μια γενικότερη στρατηγική διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού με απτά οφέλη τόσο σε ατομικό όσο σε συλλογικό επίπεδο.

Το Πλαίσιο Εργασιακού Αθλητισμού αποσκοπεί να θεμελιώσει θεωρητικά και πρακτικά το πεδίο του εργασιακού Αθλητισμού στην Ελλάδα, και να λειτουργήσει ως οδηγός για φορείς, επιχειρήσεις και στελέχη ανθρώπινου δυναμικού.

2. Σκοποί Εργασιακού Αθλητισμού

Η ένταξη του εργασιακού αθλητισμού σε ένα οργανωτικό πλαίσιο δεν αποτελεί απλή πρωτοβουλία στον τομέα της υγείας, αλλά μια προσχεδιασμένη παρέμβαση με σαφείς και στοχευμένους σκοπούς:

2.1 Ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην επιχειρησιακή κουλτούρα

Η συστηματική αξιοποίηση του αθλητισμού ως αναπόσπαστο μέρος της εταιρικής καθημερινότητας Καθιερώνει μια δυναμική κουλτούρας όπου η κίνηση συμβαδίζει με την επαγγελματική ζωή.

2.2 Καλλιέργεια εταιρικής ταυτότητας και εσωτερικής συνοχής

Οι οργανωμένες δραστηριότητες ενισχύουν την αίσθηση εταιρικής ταυτότητας δημιουργώντας ευκαιρίες για συλλογική έκφραση, αλληλεγγύη και ομαδικό πνεύμα. Μέσα από αυτά δομούνται σχέσεις εμπιστοσύνης και κοινής στόχευσης.

2.3 Προώθηση διαχειριστικών και ηγετικών δεξιοτήτων

Η συμμετοχή σε αθλητικές ομάδες ή διοργανώσεις λειτουργεί ως πεδίο ανάπτυξης ικανοτήτων όπως η ηγεσία η στρατηγική σκέψη, η συνεργασία η δημιουργικότητα και η ευελιξία. Αυτές οι δεξιότητες τροφοδοτούνται και μεταφέρονται στο επαγγελματικό περιβάλλον.

2.4 Δημιουργία συστηματικού Πλαισίου οργάνωσης και υλοποίησης

Η επιδίωξη ενός δομημένου και μεθοδικού πλαισίου εργασιακού αθλητισμού από πλευράς εργασιακών φορέων το οποίο θα περιλαμβάνει:

- τον ορισμό των θεματικών αξόνων (π.χ. τακτική φυσική δραστηριότητα, ομαδικές αθλητικές εκδηλώσεις κλπ)
- τον καθορισμό χρονικών κύκλων υλοποίησης
- την ανάθεση αρμοδιοτήτων και πόρων για τις υπεύθυνες οργανικές μονάδες υλοποίησης
- την διασύνδεση δράσεων με εταιρική στρατηγική ώστε να ενσωματώνονται οργανικά στη λειτουργία του οργανισμού.

Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεται ότι ο εργασιακός αθλητισμός δεν αποτελεί αποσπασματική δραστηριότητα αλλά σύστημα συνεχούς και στοχευμένης υλοποίησης ενταγμένος στο συνολικό σχεδιασμό και τις αξίες του φορέα.

2.5 Υποστήριξη στρατηγικής διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού και πολιτικών ευεξίας

Στο πλαίσιο της συνολικής διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού ο εργασιακός αθλητισμός ενσωματώνεται ως εργαλείο που ενισχύει

- Την προσέλκυση και επιλογή προσωπικού υψηλών δεξιοτήτων δηλαδή εργαζομένων με σημαντικές επαγγελματικές καινοτομικές δυνατότητες
- Τη διατήρηση του προσωπικού αυτού στο περιβάλλον εργασίας προσφέροντας αξία μέσω της παρεχόμενης ευεξίας και επαγγελματικής φροντίδας
- Την διασύνδεση προσωπικής ανάπτυξης και οργανωτικών στόχων για τη βιώσιμη ενσωμάτωση του ανθρώπινου δυναμικού στην εταιρική στρατηγική.

3. Νομικό Πλαίσιο

Με τον νόμο 4908/2022 (Μέρος Ε' άρθρα 36-41) θεσπίζεται για πρώτη φορά ένα σαφές και οριοθετημένο πλαίσιο για τον Εργασιακό Αθλητισμό στην Ελλάδα, αναγνωρίζοντάς τον ως διακριτό πεδίο άθλησης με κοινωνική και υγειονομική προστιθέμενη αξία στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον. Σύμφωνα με το άρθρο 38 του ανωτέρω νόμου « Ως «εργασιακός αθλητισμός» νοείται το σύνολο των αθλητικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων, που διοργανώνονται εντός ή εκτός του εργασιακού χώρου με πρωτοβουλία του εργοδότη ή σωματείου εργαζομένων του ίδιου κλάδου ή χώρου εργασίας ενός ιδιωτικού ή δημόσιου φορέα, ή εργαζομένων που συμμετέχουν σε αθλητικές ομάδες χωρίς νομική προσωπικότητα. Σκοπός του εργασιακού αθλητισμού είναι η κινητοποίηση στη διά βίου άσκηση, η εκπαίδευση στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας των εργαζομένων, η κοινωνικοποίησή τους μέσα από αθλητικές και ψυχαγωγικές δράσεις στο πλαίσιο του εργασιακού περιβάλλοντος και η αύξηση της παραγωγικότητάς τους μέσα από ενέργειες Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης...».

Περαιτέρω προβλέπεται η έκδοση Κάρτας Υγείας Αθλούμενου Εργαζόμενου, η οποία αποτελεί απαραίτητο δικαιολογητικό για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες, προγράμματα και διοργανώσεις εργασιακού αθλητισμού. Με την υπ' αριθμ. Αριθμ. ΓΓΑ/24371/12-09-24, ΦΕΚ 5325/Β'/23/09/24 Κοινή Υπουργική Απόφαση των Υπουργών Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, Υγείας, και Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, καθορίζονται τα απαραίτητα δικαιολογητικά, οι απαιτούμενες ιατρικές εξετάσεις, η αρμοδιότητα θεώρησης και ανανέωσης και όλες οι λεπτομέρειες έκδοσης της κάρτας υγείας αθλούμενου εργαζόμενου.

Επίσης στον ίδιο νόμο προβλέπονται η οικονομική στήριξη των εργασιακών αθλητικών διοργανώσεων και λοιπών εργασιακών προγραμμάτων, η διάθεση αθλητικών εγκαταστάσεων και υποδομών, κατόπιν σχετικών αιτημάτων, αλλά και η διαβούλευση με συναρμόδιους φορείς για τη θεσμοθέτηση κινήτρων, ιδίως φορολογικών και ασφαλιστικών, για την ανάπτυξη του εργασιακού αθλητισμού.

4. Μορφές και εκφάνσεις του Εργασιακού Αθλητισμού

Ο εργασιακός αθλητισμός μπορεί να περιλαμβάνει:

- **Οργανωμένα αθλητικά τουρνουά και πρωταθλήματα** μεταξύ εργασιακών φορέων, επαγγελματικών κλάδων ή διαφορετικών τμημάτων της ίδιας εταιρείας.

- **Προγράμματα άσκησης μέσα ή κοντά στον χώρο εργασίας**, όπως εταιρικά γυμναστήρια, ομαδικές προπονήσεις και συνεδρίες ευεξίας
- **Συμμετοχή σε μεγάλου βεληνεκούς αθλητικά γεγονότα**, όπως ημιμαραθώνιοι, ποδηλατικοί αγώνες και δράσεις εξωτερικού αθλητισμού.
- **Εταιρικές πρωτοβουλίες** που ενθαρρύνουν τη φυσική δραστηριότητα, όπως το πρόγραμμα «Bike to Work».
- **Αθλητικές δράσεις Κοινωνικής Ευθύνης** οι οποίες οργανώνονται από επιχειρήσεις ή εργατικά σωματεία στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης. Συμμετέχουν εργαζόμενοι καθώς και μέλη της ευρύτερης κοινωνίας (αγώνες δρόμου για φιλανθρωπικούς σκοπούς ομαδικές αθλητικές εκδηλώσεις με κοινωφελή στόχο.
- **Αθλητικές εκδηλώσεις εταιρικής κουλτούρας**. Οι αθλητικές δράσεις μπορούν να ενσωματωθούν στην κουλτούρα του εργασιακού φορέα ως μέρος στρατηγικής για την ενίσχυση του ηθικού και της συνοχής. (ετήσιες ημέρες αθλητισμού, αθλητικές εκδρομές για πεζοπορία, ποδηλασία, χειμερινό σκι, κλπ.
- **Ψηφιακά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας**. Αποτελούν μια καινοτόμα λύση και η ευελιξία που προσφέρουν είναι σημαντική. Μπορούν να αποτελέσουν ένα σημαντικό σύμμαχο για την υγεία των εργαζομένων εφόσον ενσωματωθούν σωστά στην καθημερινότητα της εργασίας. Αποτελούν ένα ακόμη δείγμα για το πως θα μπορούσε η τεχνολογία να συμβάλλει θετικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της εργασιακής εμπειρίας.

Συμπερασματικά ο εργασιακός αθλητισμός διαθέτει πολλές μορφές που μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες και της δυνατότητες κάθε εργασιακού περιβάλλοντος. Όταν ο αθλητισμός ενσωματώνεται ουσιαστικά στην εργασιακή κουλτούρα τότε συμβάλλει στη δημιουργία ενός πιο ανθρώπινου , ισορροπημένου και δημιουργικού επαγγελματικού κλίματος.

5. Οφέλη του Εργασιακού Αθλητισμού

Ο εργασιακός αθλητισμός προσφέρει πολλά οφέλη στις εταιρείες στην Ελλάδα, τόσο σε επίπεδο παραγωγικότητας όσο και σε επίπεδο ευημερίας των εργαζομένων. Μερικά από τα βασικά οφέλη περιλαμβάνουν:

Για τους εργασιακούς φορείς:

1. **Βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των εργαζομένων**

- Ο αθλητισμός μειώνει το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση (burnout).
- Συμβάλλει στη σωματική υγεία, βοηθώντας στη μείωση εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με την καθιστική ζωή (π.χ. καρδιαγγειακά προβλήματα, παχυσαρκία).
- Αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας και τη διάθεση των εργαζομένων.

2. Αύξηση της Παραγωγικότητας και της Απόδοσης

- Οι εργαζόμενοι που ασκούνται συστηματικά είναι πιο συγκεντρωμένοι και αποδοτικοί.
- Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη διαχείριση του άγχους, οδηγώντας σε πιο αποτελεσματική εργασία.

3. Ενίσχυση της Ομαδικότητας και του Ομαδικού Πνεύματος

- Οι εταιρικές αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. τουρνουά ποδοσφαίρου, μπάσκετ ή δρομικοί αγώνες) ενισχύουν το αίσθημα συνεργασίας.
- Βελτιώνεται η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ των εργαζομένων, ακόμα και μεταξύ διαφορετικών τμημάτων.

4. Βελτίωση της Εταιρικής Κουλτούρας και της Εικόνας της Εταιρείας

- Οι εταιρείες που επενδύουν στην ευεξία των υπαλλήλων τους προσελκύουν talenta και δημιουργούν ένα πιο ελκυστικό εργασιακό περιβάλλον.
- Ο εργασιακός αθλητισμός συμβάλλει στη δημιουργία μιας θετικής εταιρικής ταυτότητας.

5. Μείωση των Αδειών Ασθενείας και των Ιατρικών Εξόδων

- Οι υγιείς εργαζόμενοι αρρωσταίνουν λιγότερο, με αποτέλεσμα τη μείωση των ημερών απουσίας.
- Οι εταιρείες μειώνουν τα κόστη που σχετίζονται με ιατρικές καλύψεις και αναρρωτικές άδειες.

6. Κοινωνική Ευθύνη και Δικτύωση

- Οι εταιρείες μπορούν να συμμετέχουν ή να διοργανώνουν αθλητικές δράσεις για φιλανθρωπικούς σκοπούς, ενισχύοντας τη σύνδεση με την κοινωνία.
- Παρέχεται η δυνατότητα networking με άλλες εταιρείες μέσω εταιρικών τουρνουά και εκδηλώσεων.

Για τους εργαζόμενους:

1. Βελτίωση της σωματικής υγείας

- **Μείωση του κινδύνου ασθενειών:** Η τακτική άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και μειώνει τις πιθανότητες για προβλήματα υγείας όπως καρδιοαγγειακές παθήσεις, παχυσαρκία και διαβήτη τύπου 2.
- **Ανακούφιση από σωματικούς πόνους:** Οι εργαζόμενοι που ασκούνται μειώνουν την ένταση και τους πόνους που προέρχονται από τη συνεχιζόμενη καθιστική εργασία, όπως οι πόνοι στη μέση ή στον αυχένα.

2. Μείωση άγχους και βελτίωση ψυχικής υγείας

- **Ανακούφιση από το άγχος:** Η σωματική δραστηριότητα απελευθερώνει ενδορφίνες (ορμόνες της ευτυχίας), οι οποίες βοηθούν στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης.
- **Αύξηση ψυχικής αντοχής:** Οι εργαζόμενοι με τακτική άσκηση έχουν μεγαλύτερη αντοχή στο στρες και τα προβλήματα του επαγγελματικού περιβάλλοντος, καθώς ο αθλητισμός ενισχύει την αντοχή και την πνευματική ευεξία.

3. Αύξηση παραγωγικότητας και συγκέντρωσης

- **Βελτίωση συγκέντρωσης και απόδοσης:** Η φυσική άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, την μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης, κάνοντας τους εργαζόμενους πιο αποδοτικούς στη δουλειά τους.
- **Αυξημένα επίπεδα ενέργειας:** Η σωματική δραστηριότητα ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας, καθιστώντας τους εργαζομένους πιο παραγωγικούς και λιγότερο κουρασμένους.

4. Ενίσχυση κοινωνικών σχέσεων και ομαδικότητας

- **Δημιουργία δεσμών μεταξύ συναδέλφων:** Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ενισχύει τις σχέσεις και τη συνεργασία μεταξύ των εργαζομένων, ακόμα και σε διαφορετικά τμήματα της εταιρείας.
- **Αίσθημα κοινότητας:** Μέσω του ομαδικού αθλητισμού, οι εργαζόμενοι αισθάνονται μέρος μιας ομάδας, κάτι που ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και τη συνοχή στον εργασιακό χώρο.

5. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων και Ηγεσίας

- **Ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων:** Οι αθλητικές δραστηριότητες παρέχουν ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων ηγεσίας και ομαδικής συνεργασίας, τα οποία μπορούν να μεταφερθούν και στο επαγγελματικό περιβάλλον.
- **Βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας:** Ο εργασιακός αθλητισμός ενισχύει τις επικοινωνιακές δεξιότητες, καθώς οι εργαζόμενοι μαθαίνουν να συνεργάζονται και να επιλύουν προβλήματα σε ομαδικό πλαίσιο.

6. Βελτίωση της επαγγελματικής ικανοποίησης και ευημερίας

- **Αίσθημα ικανοποίησης:** Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες βοηθά τους εργαζόμενους να ανακουφιστούν από την καθημερινή ρουτίνα, να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους και να ενισχύσουν την επαγγελματική τους ικανοποίηση.
- **Αυξημένη αίσθηση ευημερίας:** Οι εργαζόμενοι που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες νιώθουν γενικά πιο ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.

7. Μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης (Burnout)

- **Αναζωογόνηση και αποσυμπίεση:** Ο αθλητισμός βοηθά στη διαχείριση του άγχους και στην αποσυμπίεση, μειώνοντας τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και αυξάνοντας τη γενικότερη ευημερία.

6. Καλές πρακτικές Εργασιακού Αθλητισμού στην Ελλάδα και διεθνώς

Με δεδομένο πως ο εργασιακός αθλητισμός αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της υγείας και της ευημερίας των εργαζομένων, διάφορες χώρες έχουν εφαρμόσει επιτυχημένες πρακτικές που θα μπορούν να υιοθετηθούν και στην Ελλάδα. Παρακάτω παρατίθενται μερικές από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές:

6.1 Εθνικά Προγράμματα Αθλητικών Υποδομών

Καλές Πρακτικές από την Ευρώπη

- **Φινλανδία:** Η κυβέρνηση έχει δημιουργήσει ειδικά προγράμματα που παρέχουν κίνητρα στις εταιρείες για τη δημιουργία αθλητικών εγκαταστάσεων μέσα στον εργασιακό χώρο.

- **Γερμανία:** Το κράτος προσφέρει φορολογικά κίνητρα σε εταιρείες που επενδύουν σε γυμναστήρια ή αθλητικές δράσεις για τους εργαζομένους τους.
- **Ιταλία:** Οι τοπικές αρχές συνεργάζονται με επιχειρήσεις για τη χρηματοδότηση αθλητικών υποδομών εντός των επιχειρήσεων.

6.2 Προγράμματα Ψυχικής και Σωματικής Υγείας

Καλές Πρακτικές από την Ευρώπη και διεθνώς

- **Σουηδία:** Οι εργαζόμενοι έχουν τη δυνατότητα να παίρνουν μία ώρα άσκησης κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας, με επιδότηση από το κράτος.
- **Ισραήλ:** Οι εταιρείες λαμβάνουν οικονομικά κίνητρα εάν προωθούν προγράμματα ευεξίας για τους υπαλλήλους τους.
- **Μεξικό** Μέσω του προγράμματος "México Activate", η άσκηση γίνεται μέρος της καθημερινής εργασιακής κουλτούρας.

6.3 Προγράμματα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (CSR) και συνεργασία με τοπικούς φορείς

Καλές Πρακτικές από την Ευρώπη

- **Γαλλία:** Οι επιχειρήσεις συνεργάζονται με δημοτικές αρχές για τη διοργάνωση εργασιακών πρωταθλημάτων.
- **Ρουμανία:** Μέσω διακρατικών συνεργασιών, επιδοτούνται εταιρικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας.
- **Ιταλία:** Οι εταιρείες δημιουργούν ομάδες ποδοσφαίρου, μπάσκετ ή τρεξίματος, ενισχύοντας το ομαδικό πνεύμα.

6.4 Φορολογικά κίνητρα και επιδοτήσεις για Εταιρείες

Καλές Πρακτικές από την Ευρώπη

- **Ολλανδία:** Οι εργοδότες λαμβάνουν φοροαπαλλαγές εάν προσφέρουν γυμναστήρια ή αθλητικές συνδρομές στους εργαζομένους.
- **Ισπανία:** Η κυβέρνηση επιδοτεί τις εταιρείες που εντάσσουν τον εργασιακό αθλητισμό ως μέρος της στρατηγικής τους.
- **Ισραήλ:** Παροχή κρατικών κινήτρων για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας.

6.5 Ενίσχυση του Ρόλου της Τοπικής Αυτοδιοίκησης

Καλές Πρακτικές από την Ευρώπη

- **Δανία:** Οι δήμοι παρέχουν δωρεάν αθλητικές εγκαταστάσεις για εργαζομένους που συμμετέχουν σε εταιρικά αθλητικά προγράμματα.
- **Ιταλία:** Τοπικές αρχές οργανώνουν εργασιακά τουρνουά με τη συμμετοχή εταιρειών.
- **Ρουμανία:** Οργανώνονται τοπικές εκδηλώσεις αθλητισμού με στόχο την ευαισθητοποίηση των επιχειρήσεων.

7. Προτάσεις

- Ενίσχυση της προβολής και διάδοσης του εργασιακού αθλητισμού μέσω ενημερωτικών δράσεων, ψηφιακών εργαλείων και συνεργασιών με κοινωνικούς εταίρους σε συντονισμό με συναρμόδιους φορείς.
- Δημιουργία οδηγού καλών πρακτικών για τη διοργάνωση προγραμμάτων στον χώρο εργασίας σε συνεργασία με συναρμόδιους φορείς.
- Υποστήριξη της δημιουργίας δικτύου φορέων που προωθούν τον εργασιακό αθλητισμό με σκοπό την ανταλλαγή εμπειριών καινοτόμων πρακτικών και επιστημονικά τεκμηριωμένων παρεμβάσεων.
- Προώθηση της επιστημονικής έρευνας και τεκμηρίωσης σχετικά με τα οφέλη του εργασιακού αθλητισμού, σε συνεργασία με την ακαδημαϊκή κοινότητα, με σκοπό την βελτίωση των παρεχόμενων δράσεων και την αποτελεσματικότερη στόχευσή τους.
- Στήριξη πρωτοβουλιών κοινωνικής ευθύνης που συνδέουν τον αθλητισμό με την βελτίωση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων.
- Ενίσχυση του ρόλου της τοπικής αυτοδιοίκησης με την διοργάνωση εκδηλώσεων αθλητισμού για την ευαισθητοποίηση των τοπικών επιχειρήσεων.

8. Συμπεράσματα

Ο εργασιακός αθλητισμός αποτελεί έναν κρίσιμο παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων και την ενίσχυση της παραγωγικότητας στον εργασιακό χώρο. Μέσω της φυσικής άσκησης, επιτυγχάνεται η μείωση του άγχους, η πρόληψη επαγγελματικών

ασθενειών και η ενίσχυση της ομαδικότητας, δημιουργώντας ένα πιο υγιές και δυναμικό εργασιακό περιβάλλον.

Η θεσμοθέτηση του εργασιακού αθλητισμού μέσω του νόμου 4908/2022 αναδεικνύει τη σημασία της ενσωμάτωσης αθλητικών δραστηριοτήτων στον επαγγελματικό τομέα.

Για τις επιχειρήσεις, η επένδυση στον εργασιακό αθλητισμό δεν αποτελεί μόνο μια κίνηση εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, αλλά μια στρατηγική επιλογή που μπορεί να αποφέρει σημαντικά οφέλη, όπως η αύξηση της παραγωγικότητας, η μείωση των αδειών ασθενείας και η ενίσχυση της εταιρικής κουλτούρας. Παράλληλα, για τους εργαζομένους, η ενσωμάτωση της άθλησης στην καθημερινότητά τους βελτιώνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία, συμβάλλοντας στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Οι καλές πρακτικές από την Ευρώπη και διεθνώς, αποδεικνύουν ότι η επιτυχής εφαρμογή προγραμμάτων εργασιακού αθλητισμού απαιτεί τη συνεργασία μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, καθώς και τη θέσπιση κινήτρων για τους εργασιακούς φορείς.

Συνολικά, η ανάπτυξη του εργασιακού αθλητισμού είναι μια επένδυση στο ανθρώπινο δυναμικό και στην κοινωνία. Η εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών μπορεί να οδηγήσει σε ένα πιο υγιές και ευτυχισμένο εργατικό δυναμικό, ενισχύοντας παράλληλα την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων και τη βιωσιμότητα του συστήματος υγείας σε εθνικό επίπεδο.