



ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»
(ОАО «РЖД»)

РАСПОРЯЖЕНИЕ

11 марта 2021 г.

Москва

№ 494/р

О проведении «Недели здорового образа жизни в ОАО «РЖД»

В целях популяризации здорового образа жизни среди работников ОАО «РЖД», сохранения и укрепления физического и психического здоровья, а также формирования культуры здорового образа жизни:

1. Начальнику Департамента социального развития Алексеевой Ю.О., начальнику Центральной дирекции здравоохранения Жидковой Е.А. обеспечить проведение «Недели здорового образа жизни в ОАО «РЖД» (далее – «Неделя ЗОЖ») в период с 05 по 11 апреля 2021 г.

2. Утвердить прилагаемую программу проведения «Недели ЗОЖ».

3. Начальнику Департамента корпоративных коммуникаций Луневу М.М. обеспечить освещение в корпоративных СМИ мероприятий, проводимых в рамках «Недели ЗОЖ».

4. Заместителям начальников железных дорог по кадрам и социальным вопросам обеспечить проведение «Недели ЗОЖ» в регионах железных дорог.

5. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на начальника Департамента социального развития ОАО «РЖД» Алексееву Ю.О.

Заместитель
генерального директора ОАО «РЖД»

Д.С.Шаханов



УТВЕРЖДЕНА

распоряжением ОАО «РЖД»

от 11 марта 2021 г. № 494/р

**ПРОГРАММА
«НЕДЕЛЯ ЗОЖ В ОАО «РЖД»**

Дата	Мероприятие	Место и время проведения (возможны изменения, предполагается дополнительная информация)	Ответств. исполнители
05.04	Зарядка. Открытие «Недели ЗОЖ в ОАО «РЖД»	По назначению. Время проведения: 09.00 (МОСК)	ЦСР, ЦДЗ, НЗК, Фитнес Депо, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Работа волонтеров, распространение ZED - карты ЗОЖ и листовок, пропагандирующих ЗОЖ	По назначению	ЦСР, ЦОС, ЦДЗ, НЗК
	Кабинет здоровья. Организация индивидуального приема у медицинского специалиста	По назначению	ЦДЗ, НЗК, ЧУЗ ОАО «РЖД» (по согласованию)
	Мастер – класс по арт-терапии	По назначению	ЦДЗ
	Лекция по сомнологии	Трансляция в Zoom	ЦДЗ
	Мастер – класс по здоровому питанию (приготовление блюд)	Онлайн	ЦСР, НЗК, ЖТК (по согласованию)
	Запуск челленджа в социальных сетях « Pro здоровье» с #напутикздоровьюсржд	Платформа Instagram	ЦДЗ
06.04.	Ежедневная зарядка	Онлайн. Время проведения: 09.00	НЗК, Фитнес Депо, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Кабинет здоровья.	По назначению	ЦДЗ, НЗК,

	специалиста		
	Мастер-класс «Способы постковидной реабилитации»	Трансляция в Zoom	ЦДЗ
	Лекция «Вакцинация»	Трансляция в Zoom	ЦДЗ
	Мастер – класс по здоровому питанию (приготовление блюд)	Онлайн	ЦСР, ЖТК (по согласованию), НЗК
	Тренировка в офисе (Офисфит)	По назначению. Время проведения: 13.00. Длительность – 30 минут	НЗК, Фитнес Депо, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Пробежка в парке	По назначению. г. Москва парк «Сокольники». Время проведения: 19.00	НЗК, Фитнес Депо, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Челлендж в социальных сетях «Pro здоровье» с #напутикздоровьюсржд	Платформа Instagram	ЦДЗ
07.04.	Ежедневная зарядка	Онлайн. Время проведения: 09.00	НЗК, Фитнес Депо, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Старт регистрации на онлайн-марафон, приуроченный к 85-летию РФСО «Локомотив»	Онлайн	ОО РФСО «Локомотив»
	Мастер – класс по здоровому питанию (приготовление блюд)	Онлайн	ЦСР, ЖТК (по согласованию), НЗК
	Всероссийская волонтерская акция	По назначению	ЦСР, НЗК, БФ «Почёт» (по согласованию)
	Кабинет здоровья. Организация индивидуального приема у медицинского специалиста	По назначению	ЦДЗ, НЗК, ЧУЗ ОАО «РЖД» (по согласованию)
	Лекция «Как сочетать продукты»/ «Витамины и диеты: Все обо всем»	Трансляция в Zoom	ЦДЗ

	Челлендж в социальных сетях «Pro здоровье» с #напутникздоровьюсржд	Платформа Instagram	ЦДЗ
08.04.	Ежедневная зарядка	Онлайн. Время проведения: 09.00	НЗК, Фитнес Депо, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Мастер – класс по здоровому питанию (приготовление блюд)	Онлайн	ЦСР, ЖТК (по согласованию), НЗК
	Кабинет здоровья. Организация индивидуального приема у медицинского специалиста	По назначению	ЦДЗ, НЗК, ЧУЗ ОАО «РЖД» (по согласованию)
	Проведение антитабачной акции	В зданиях ОАО «РЖД» (по назначению)	ЦДЗ, НЗК, ЧУЗ ОАО «РЖД» (по согласованию)
	Лекция про привычки	Трансляция в Zoom	ЦДЗ
	Тренировка в офисе (Офисфит)	По назначению. Время проведения: 13.00. Длительность – 30 минут	НЗК, Фитнес Депо, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Скандинавская ходьба	По назначению. г.Москва - парк «Сокольники». По назначению. Время проведения: 19.00	Фитнес Депо, НЗК, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Челлендж в социальных сетях «Pro здоровье» с #напутникздоровьюсржд	Платформа Instagram	ЦДЗ
09.04.	Ежедневная зарядка	Онлайн. Время проведения: 09.00	НЗК, Фитнес Депо, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)

	Челлендж в социальных сетях «Про здоровье» с #напутикздоровьюсржд	Платформа Instagram	ЦДЗ
10.04.	Проведение спортивных мероприятий	По назначению	ЦСР, НЗК, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Челлендж в социальных сетях «Про здоровье» с #напутикздоровьюсржд	Платформа Instagram	ЦДЗ
11.04.	Фитнес микс в парке	По назначению. г. Москва - парк «Сокольники». По назначению. Время проведения: 12.00-13.00	Фитнес Депо, НЗК, ОО РФСО «Локомотив» (по согласованию)
	Челлендж в социальных сетях «Про здоровье» с #напутикздоровьюсржд	Платформа Instagram	ЦДЗ
	Закрытие «Недели ЗОЖ в ОАО «РЖД»	По назначению	ЦСР, ЦДЗ, НЗК

**Рекомендуется организовать при проведении
«Недели ЗОЖ в ОАО «РЖД»:**

- Фотозоны;
- Интерактивные модели про вред табака;
- Трансляции видеороликов про ЗОЖ.