

TRAMWAJE ŚLĄSKIE S.A.

„WSPARCIE W PROFILAKTYCE ZDROWOTNEJ PRACOWNIKÓW SPÓŁKI TRAMWAJE ŚLĄSKIE S.A.”

**Projekt dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027
realizowany w ramach umowy o dofinansowanie FESL.05-13.IZ-01-0DH6/24**

Chorzów, maj 2026 r.



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Kluczowe informacje o projekcie

818.114,- PLN

BUDŻET PROJEKTU

695.396,90 PLN

DOFINANSOWANIE UE (85%)

122.717,10 PLN

wkład własny (15%)

12

MIESIĘCY REALIZACJI

(01/05/2026 - 30/04/2027)

REKRUTACJA: 27/05/2026 – 14/06/2026

(w przypadku niezrekrutowania grupy docelowej, rekrutacja jest prowadzona na bieżąco)



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

| Diagnoza zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy



Układ mięśniowo – szkieletowy: napięcia mięśniowe, zespoły bólowe kręgosłupa, problemy ze stawami spowodowane długotrwałą, wymuszoną pracą w jednej pozycji



Obciążenia psychiczne : dolegliwości związane ze stresem zawodowym wynikające z wieloletniej pracy w wymagających warunkach i obsługi pasażerów (objawy przewlekłego stresu, przeciążenia psychiczne i symptomy wypalenia zawodowego - kontakt z pasażerem)



Zagrożenia ergonomiczne: bóle rąk i nadgarstków wynikające z długotrwałego korzystania z klawiatury i myszy



Metabolizm: nadwaga związana z nieprawidłowym stylem życia i brakiem aktywności wynikające m.in. ze zmianowego systemu pracy



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Działania w ramach Projektu



WIEDZA – EDUKACJA I WARSZTATY

Szkolenia i warsztaty o
zdrowiu i radzeniu sobie ze
stresem



ERGONOMIA I DOPOSAŻENIE

wyposażenie stanowisk
pracy
i większy komfort pracy
(m.in. fotele biurowe,
podkładki pod nadgarstki,
piłeczki rehabilitacyjne)



ZDROWIE

Badania profilaktyczne
i diagnostyka
(w tym pakiety onkologiczne)



WORK-LIFE BALANCE

Dzień Zdrowia i działania
wspierające równowagę
praca – życie



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Działanie nr 1 : Edukacja i warsztaty

EDUKACJA I WARSZTATY :

Kompleksowe działania edukacyjne prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę trenerów i fizjoterapeutów :

- ✓ warsztaty z fizjoterapeutą : **12 grup warsztatowych dla 181 osób** (podstawy ergonomii pracy, autoterapie bólu kręgosłupa, techniki relaksacyjne automasaż, ćwiczenia rozciągające i mobilizacyjne). Każdy uczestnik otrzyma zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu oraz materiały edukacyjne.
- ✓ szkolenia : **18 szkoleń dla 256 osób** (przyczyny i skutki stresu zawodowego, strategie radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym, techniki relaksacyjne i budowanie odporności psychicznej). Każdy uczestnik otrzyma materiały edukacyjne.



Działanie nr 2 : Ergonomia i doposażenie



NOWOCZESNE WYPOSAŻENIE :

- ✓ 165 foteli ergonomicznych dla pracowników biurowych (z opcją dodatkowych 30 sztuk)
- ✓ 3 fotele dyspozytorskie przystosowane do pracy 24/7 (z opcją dodatkowych 14 sztuk)
- ✓ 182 zestawy podkładek do pracy przy komputerze: żelowe wsparcie nadgarstków
- ✓ 428 piłeczek do rehabilitacji i redukcji napięć dłoni
- ✓ 4 wózki transportowe

Działanie nr 3 : Usługi zdrowotne – badania diagnostyczne laboratoryjne

Nazwa	Zakres	Liczba osób objętych badaniem (K – kobiety, M – mężczyźni)
PAKIET NR 1 : Badania laboratoryjne, w tym w zakresie profilaktyki onkologicznej dla kobiet	Odczyn Biernackiego (OB); Markery nowotworowe : CEA, CA 125, CA 15-3, CA 19-9;	K : 45
PAKIET NR 2 : Badania laboratoryjne, w tym w zakresie profilaktyki onkologicznej dla mężczyzn	Odczyn Biernackiego (OB); Markery nowotworowe : CEA, CA 19-9, AFP, PSA całkowity, S-100B	M : 135
PAKIET NR 3 : Badania kompleksowe krwi (kobiet i mężczyzn) z uwzględnieniem badania w kierunku ujawnienia czynników stresogennych	Kreatynina z GFR; PT z (INR), Ferrytyna, Albumina, Kortyzol, Lipidogram (CHOL, HDL, nie-HDL, LDL, TG) – profil lipidowy, Kwas moczowy, Wapń całkowity, Magnez, Próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP), CRP, Peptyd natriuretyczny, Morfologia krwi, TSH, FT4, FT3, anty-TPO, Witamina B12, Hemoglobina glikowana, Witamina D3. metabolit 25(OH), Glukoza, Lipoproteina Lp(a), Apo B, Zestaw HOMA-iR,	K i M : 224 (łącznie)

Działanie nr 4 : Dzień Zdrowia

Wydarzenie integrujące zespół wokół idei Work-Life Balance :



indywidualne konsultacje z dietetykiem



warsztaty pierwszej pomocy



pomiary ciśnienia, glukozy, analiza składu ciała



strefa rekreacyjna ze zdrowym cateringiem



Korzyści dla pracowników Spółki :

Poprawa zdrowia i wczesna diagnostyka dzięki badaniom profilaktycznym.

Lepsze warunki i komfort pracy poprzez rozwiązania ergonomiczne.

Większa świadomość zdrowotna (szkolenia, profilaktyka, radzenie sobie ze stresem).

Dłuższa aktywność zawodowa i mniej absencji chorobowych.

Wsparcie równowagi praca-życie oraz lepsza atmosfera i integracja (Work-Life Balance).

Dla kogo? Charakterystyka uczestników

Grupa docelowa : pracownicy Spółki zatrudnieni na min. ½ etatu :

- szczególnie narażeni na ryzyko zawodowe
- w wieku 50+

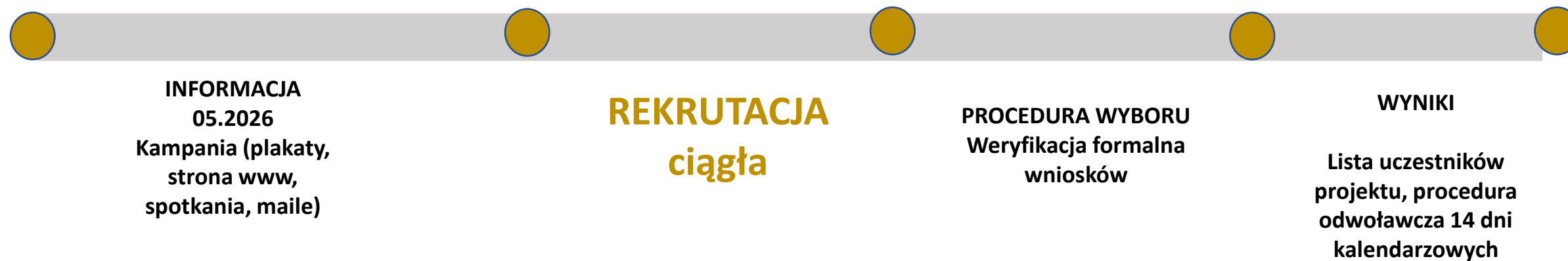


■ Mężczyźni (311 osób)

■ Kobiety (193 osoby)

👤 Wiek 50+: 198 osób (39,3%)

Harmonogram procesu rekrutacji



Kryteria wyboru uczestników projektu

OBLIGATORYJNE

(wymagane : 0/1 pkt)

- ☐ Pracownik spółki Tramwaje Śląskie S.A.
- ☐ Wymiar etatu : min. ½
- ☐ Zadeklarowanie udziału w działaniach proj.
- ☐ Poprawne złożenie formularza rekrutacyjnego

FAKULTATYWNE

(premiujące przy nadrekrutacji)

- ☐ osoby powyżej 50. roku życia : +2 pkt
- ☐ posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności : +2 pkt
- ☐ chęć skorzystania z więcej niż jednej formy wsparcia : +1 pkt
- ☐ występowanie czynników ryzyka zdrowotnego potwierdzonych w diagnozie (na stanowisku pracy) : + 2 pkt
- ☐ uczestnictwo po raz pierwszy w działaniach prozdrowotnych : + 1 pkt

OCENA WNIOSKÓW:

1. punktacja

2. termin złożenia wniosku

FORMULARZ REKRUTACYJNY – załącznik nr 1 do Regulaminu Rekrutacji

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY:

1. Wypełnij tylko białe pola - czyli strony od 2 do 13
2. Podpisz się czytelnie imieniem i nazwiskiem, wpisz datę i miejscowość
3. Złóż/wyślij formularz



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

SKĄD POBRAĆ FORMULARZ REKRUTACYJNY?



1. strona www.tram-silesia.pl / STREFA PRACOWNIKA

2. portal „BANKA”



3. wersja papierowa (wydruk) możliwa do pobrania:

- ☐ w budynku głównym na parterze przy recepcji (Chorzów, ul. Inwalidzka 5)
- ☐ w Biurze Projektu – Dział Rozwoju (Chorzów, ul. Inwalidzka 5)
- ☐ w sekretariatach Rejonów/Zakładów.

Formularz rekrutacyjny oraz Regulamin rekrutacji zostaną również przesłane na imienny służbowy adres poczty elektronicznej.



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

GDZIE ZŁOŻYĆ FORMULARZ REKRUTACYJNY?

1. strona www.tram-silesia.pl / STREFA PRACOWNIKA oraz portal „BANKA” - wydrukować Formularz wraz z załącznikami, wypełnić białe pola formularza, podpisać się czytelnie we wskazanych miejscach i **złożyć dokumenty we wskazanych niżej punktach** :

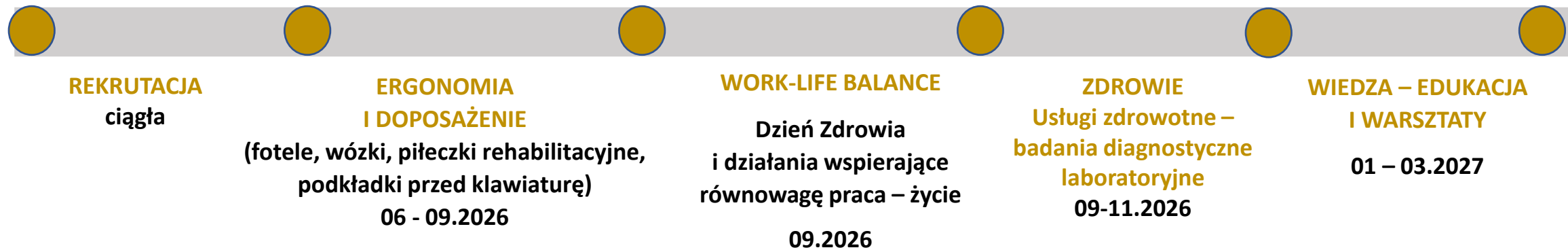
- ☐ Biuro Projektu – Dział Rozwoju, ul. Inwalidzka 5, Chorzów
- ☐ Dział Kadr i Szkolenia, ul. Inwalidzka 5, Chorzów
- ☐ Sekretariaty Rejonów/Zakładów

lub zeskanować wypełniony i podpisany formularz jako jeden dokument z rozszerzeniem .pdf i wysłać jako załącznik na adres mailowy: zdrowie@tram-silesia.pl w temacie maila wpisując swoje imię i nazwisko oraz „REKRUTACJA”; np. Jolanta Koczubik – REKRUTACJA

3. wersja papierowa (wydruk) możliwa do pobrania:

- ☐ w budynku głównym na parterze przy recepcji (Chorzów, ul. Inwalidzka 5)
- ☐ w Biurze Projektu – Dział Rozwoju (Chorzów, ul. Inwalidzka 5)
- ☐ w sekretariatach Rejonów/Zakładów.

Harmonogram rzeczowo-czasowy Projektu



Kontakt :

BIURO PROJEKTU

ul. Inwalidzka 5 , 41-506 Chorzów

Dział Rozwoju

Jolanta Koczubik

Tel. 32 246 60 61 w. 444, e-mail : zdrowie@tram-silesia.pl



PROJEKT ZDROWY PRACOWNIK

— TRAMWAJE ŚLĄSKIE S.A. —