

plakat 2015

praca a czas wolny

praca **Wolny czas**

Utrzymywanie równowagi pomiędzy pracą zawodową a czasem wolnym, przeznaczanym na życie rodzinne, spotkania z przyjaciółmi, zainteresowania, sport, podróże itp., to niezbędny element higieny psychicznej. Przyczynia się do lepszego samopoczucia nie tylko psychicznego, lecz i fizycznego. Sprzyja też większej efektywności pracy.

Gdzie leży jedna z ważniejszych przyczyn zachwiania tej równowagi? Duża konkurencja na rynku pracy sprawia, że utrzymanie właściwego balansu nie jest łatwe. Statystyki europejskie od wielu lat wskazują na wyraźny trend polegający na wzroście intensywności pracy. By sprostać wymaganiom rynku, firmy stawiają przed pracownikami coraz większe wymagania co do ilości pracy, a także jej tempa. Taka presja nie sprzyja utrzymaniu równowagi między czasem przeznaczanym na pracę a czasem wolnym.

Jakie są zagrożenia?

Brak równowagi praca-czas wolny jest istotnym źródłem stresu w pracy i w konsekwencji przyczynia się do wielu schorzeń, np. sercowo-naczyniowych, mięśniowo-szkieletowych i innych, a także do większego wyczerpania emocjonalnego, wypalenia zawodowego, uzależnienia od alkoholu i innych używek.

Co może zrobić pracodawca?

Świadomość zagrożeń wynikających z zakłócenia równowagi między pracą a życiem prywatnym przyczynia się do coraz szerszego stosowania przez pracodawców działań prewencyjnych. Należą do nich m.in.:

- praca w niepełnym wymiarze
- wprowadzanie elastycznego czasu pracy
- pomoc w organizowaniu opieki nad dziećmi lub ludźmi starszymi
- wspomaganie aktywnego wypoczynku, np. zajęcia na siłowni, turystyka itp.

Co może zrobić sam pracownik?

- ograniczyć w czasie pracy zbędne działania niezwiązane bezpośrednio z pracą, np. korzystanie z mediów społecznościowych, załatwianie prywatnych rozmów telefonicznych, plotkowanie z kolegami
- zaplanować, kiedy i jak chciałby spędzić czas wolny
- w czasie wolnym całkowicie „wyłączyć się” ze spraw związanych z pracą i dbać o aktywność fizyczną.

praca **Wolny czas**

Patronat

Minister Pracy i Polityki Społecznej
Główny Inspektor Pracy

Organizatorzy

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie
Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie
Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi
Wydział Wzornictwa Przemysłowego Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie

Temat

Równowaga między pracą a czasem wolnym

Cel

Uzyskanie oryginalnych projektów plakatów, które będą promowały problematykę bezpieczeństwa i ochrony zdrowia człowieka w środowisku pracy.

Uczestnicy

W konkursie mogą wziąć udział artyści plastycy, absolwenci i studenci uczelni i wydziałów plastycznych oraz pokrewnych w kraju i za granicą.

Dane techniczne

Format plakatu: B2 – 70 × 50 cm **w układzie pionowym.**

Plakat powinien mieć sztywne podłoże. Z tyłu plakatu, w prawym górnym rogu, należy umieścić w trwały sposób godło identyfikacyjne, składające się z sześciu różnych cyfr. Do każdego plakatu należy dołączyć trwale, np. nakleić z tyłu plakatu, oznakowaną tym samym godłem kopertę zawierającą pisemne oświadczenie (w załączeniu, opublikowane również na stronie internetowej www.ciop.pl/konkurs_na_plakat) oraz płytę CD lub DVD oznakowaną godłem (jeżeli plakat jest utrwalony także w wersji elektronicznej).

Termin

Plakaty z dopiskiem „Konkurs na plakat” należy doręczyć Organizatorowi pocztą, kurierem lub osobiście w terminie do **19 czerwca 2015 r.**

Adres

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

Wystawa

Organizator przewiduje zorganizowanie wystawy pokonkursowej i wydanie katalogu, w którym znajdzie się nie więcej niż 50 plakatów wybranych przez Komisję Konkursową, w tym plakaty nagrodzone i wyróżnione. Przewidywany termin otwarcia wystawy pokonkursowej, połączonej z wręczeniem nagród laureatom – październik 2015 r.

praca **Wyjome czas e**

Komisja konkursowa

Tomasz BOGUSŁAWSKI – Akademia Sztuk Pięknych w Gdańsku
Marzena FLIS – Komisja Krajowa NSZZ „Solidarność”
prof. ADAM GEDLICZKA – Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie
Renata GÓRNA – Ogólnopolskie Porozumienie Związków Zawodowych
Katarzyna KITAJEWSKA – Główny Inspektorat Sanitarny
prof. dr hab. med. DANUTA KORADECKA – Centralny Instytut Ochrony Pracy –
Państwowy Instytut Badawczy
Krzysztof KOWALIK – Państwowa Inspekcja Pracy
Paweł MOŃKA – GAZ SYSTEM S.A.
Mieczysław PIRÓG – Akademia Sztuk Pięknych we Wrocławiu
prof. Władysław PLUTA – Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie
Marek STAŃCZYK – Akademia Sztuk Pięknych w Warszawie
Maria WIDERSZAL-BAZYL – Centralny Instytut Ochrony Pracy –
Państwowy Instytut Badawczy
Agnieszka WOŁOSZYN – Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Nagrody

I nagroda – 5000 zł
II nagroda – 3000 zł
III nagroda – 2000 zł
oraz 5 wyróżnień po 1000 zł.

Komisja Konkursowa ma prawo innego podziału nagród. Plakaty nagrodzone i wyróżnione pozostają własnością Centralnego Instytutu Ochrony Pracy i mogą być wykorzystane na wszystkich polach eksploatacji, natomiast pozostałe zakwalifikowane do wystawy i katalogu pozostają własnością Instytutu jedynie w zakresie wykorzystania do wystaw i wydruku katalogu. Nadesłanie prac na konkurs jest równoznaczne z przyjęciem wszystkich warunków regulaminu.

**Regulamin konkursu jest dostępny na stronie internetowej Instytutu:
www.ciop.pl / konkurs_na_plakat oraz w siedzibie Organizatora.**

Zwrot prac

Plakaty wybrane na wystawy pokonkursowe, z wyłączeniem nagrodzonych i wyróżnionych, mogą być odbierane przez autorów w ciągu 3 miesięcy od wygaśnięcia udzielonej Organizatorowi licencji, o której mowa w pkt VII. 2. regulaminu konkursu. Po upływie tego okresu nieodebrane plakaty zostaną zniszczone.

Sekretariat organizacyjny konkursu

Informacji dotyczących konkursu udziela kurator konkursu, mgr Marta Derlicka,
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
tel. 22 623 37 23, fax 22 623 32 64, e-mail: mader@ciop.pl