i-Sport fitness index

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I PREDYSPOZYCJI SPORTOWYCH

i-Sport Fitness Index - IDEA

i-Sport Fitness Index to rzetelna informacja dla pracodawcy o aktualnym poziomie sprawności pracowników, na bazie której może **personalizować rozwiązania w zakresie programów profilaktyki zdrowotnej** opartych o aktywność i sport, wspierając jednocześnie rozwój potencjału pracowników.

Ideą wprowadzenia i-Sport Fitness Index jest dostarczenie do firm rozwiązania, które:

1. **zaangażuje** pracowników do aktywności fizycznej;
2. dostarczy pracodawcy wymierny **wynik poziomu sprawności fizycznej pracowników** (index) w danym momencie;
3. będzie **motywacją** dla pracowników i pracodawcy do dalszego, regularnego ćwiczenia;
4. będzie zawierało prosty element **grywalizacyjny i integrujący.**

i-Sport Fitness Index
GENEZA

I-SPORT FITNESS INDEX WYRÓSŁ Z GŁĘBOKIEJ ANALIZY:

- **Oferty i trendów** w obszarze pozapłacowych benefitów pracowniczych.
- **Profilu pracownika** w zakresie zaspokajania jego potrzeb w zależności od wieku i sytuacji życiowej, w tym analizy i charakterystyki Pokolenia Z i Y.
- **Potrzeb popandemicznych** w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego.
- Trendów oczekiwanej **hiperpersonalizacji usług**, która jest szansą na zoptymalizowanie kosztów dla pracodawcy vs dostarczenie pracownikowi benefitu, wynikającego z rzeczywistego przyjrzenia się aktualnej sytuacji pracownika w danym momencie.

i-Sport Fitness Index to także zestaw ćwiczeń, który **angażuje, integruje i motywuje** do regularnego wykonywania podstawowych ćwiczeń fizycznych i daje możliwość **regularnej weryfikacji poziomu swojej sprawności** w ujęciu indywidualnym i grupowym.

ZOBACZ FILM

i-Sport Fitness Index
ELEMENTY SKŁADOWE

i-Sport Fitness Index to zestaw narzędzi, dzięki którym każda firma bez względu na ilość pracowników, będzie mogła regularnie i wiarygodnie monitorować sprawność fizyczną swoich pracowników. W skład i-Sport Fitness Index wchodzą:

1

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zestaw ćwiczeń sprawdzający poziom **najważniejszych** cech motorycznych

2

i-Sport FITNESS INDEX

Liczba określająca ogólny poziom aktywności fizycznej, wyliczona na podstawie ćwiczeń wchodzących w skład **testów predyspozycji**

3

ANALIZA WYNIKÓW DLA HR'ów

Zestawienie i raport dla działu HR pokazujący poziom aktywności fizycznej pracowników w dowolnie wybranych konfiguracjach np. w podziale na departamenty

4

CYKLICZNE TESTY

Regularne powtarzanie testów predyspozycji w celu **monitoringu poziomu aktywności fizycznej w firmie**

5

REKOMENDACJE ĆWICZEŃ

Rekomendacje ćwiczeń, dzięki którym każdy pracownik otrzyma narzędzie do regularnej pracy nad poprawą poszczególnych cech motorycznych, swojego **fitness index**

6

DIGITALIZACJA WYNIKÓW
(dostępne wkrótce)

Aplikacja mobilna dająca możliwość weryfikacji wyników przez pracowników i pracodawców

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Test sprawności fizycznej i predyspozycji sportowych

Test sprawności fizycznej to zestaw ćwiczeń do wykonania, które pokażą poziom sprawności i predyspozycje pracowników, wynikające z poszczególnych cech motorycznych.

To ćwiczenia, których wyniki są elementami wchodzącymi w skład finalnego i-Sport Fitness Index czyli ogólnego poziomu sprawności pracownika.

12	150	7	45
ćwiczeń	pracowników w jeden dzień	cech motorycznych	minut aktywności

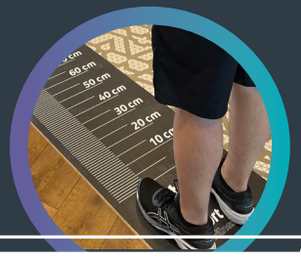
TEST SPRAWNOŚCI

SIŁA

WYTRZYMAŁOŚĆ

SZYBKOŚĆ

ZWINNOŚĆ



SKOCZNOŚĆ

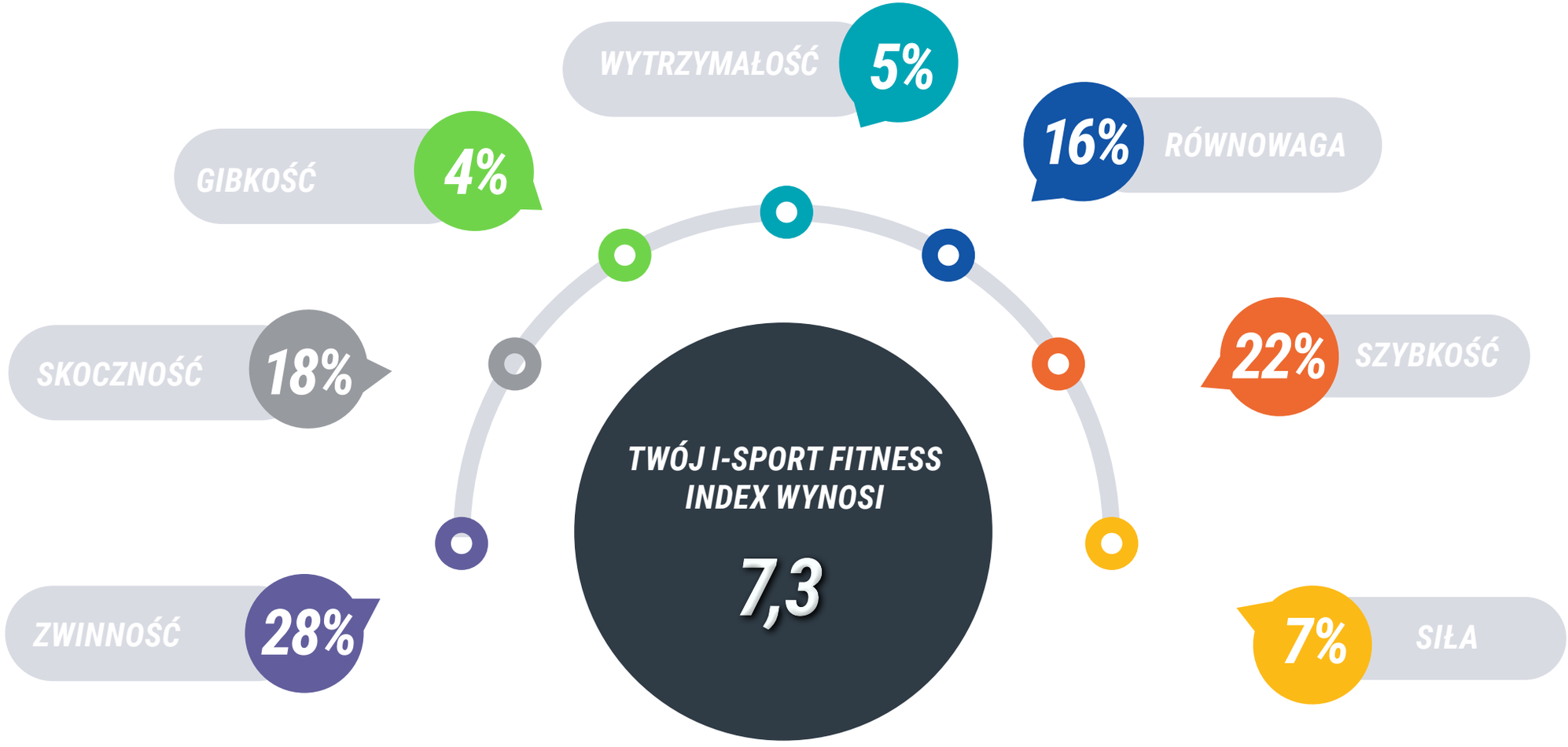
RÓWNOWAGA

GIBKOŚĆ

i-Sport Fitness Index

POZIOM OGÓLNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRACOWNIKA

I-Sport Fitness Index to wartość, którą można obliczać indywidualnie, jak również grupowo, co daje możliwości rywalizacji zarówno wewnątrz firmy, pomiędzy działami, pomiędzy miastami jak i określić poziom aktywności różnych firm w całej Polsce.



ANALIZA WYNIKÓW DLA DZIAŁÓW HR

Po wykonaniu testów sprawności, dział HR otrzymuje raport i zestawienie opisujące:

Po pierwszym zrealizowanym teście:

1. Ogólny poziom sprawności fizycznej wszystkich pracowników
2. Poziom sprawności pracowników w podziale na grupy
3. Poziom sprawności pracowników w podziale na poszczególne cechy motoryczne
4. Rekomendacje dalszych aktywności/ ćwiczeń

Po kolejnych realizowanych testach:

1. Wszystkie elementy od 1- 4
2. Porównanie okresowe, jak aktywność pracowników zmienia się na przestrzeni czasu - analiza porównawcza

RAPORT INDYWIDUALNY

RAPORT FIRMOWY

JAK I GDZIE MOŻNA ZREALIZOWAĆ TEST?

Forma i konstrukcja testu daje szerokie możliwości przeprowadzenia programów wśród pracowników:

SIEDZIBA FIRMY
Zaadaptowanie przestrzeni biurowej i przeprowadzenie testów w ramach dni wellbeing w firmie jako aktywny przerywnik w trakcie pracy.

ELEMENT INTEGRACJI
Zrealizowanie testu w ramach wyjścia lub wyjazdu integracyjnego firmy, gdzie formuła może być także dowolnie rozszerzona o inne sportowe elementy jak np. spotkanie motywacyjne ze sportowcem

DOWOLNY OBIEKT POZA FIRMĄ
Obiekt sportowy/ plener/ ciekawa lokalizacja, która da możliwość dodatkowych aktywności

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

iSport Fitness Index, może być uzupełniony o wsparcie ekspertow z różnych dziecin.

Konsultacje z ortopedą mogą pomóc w ocenie stanu zdrowia stawów i mięśni,

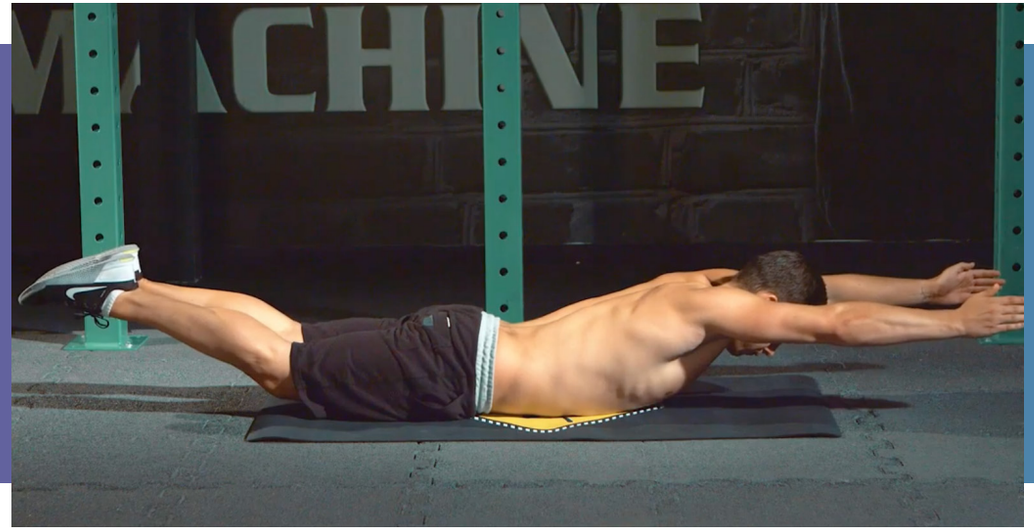
Fizjoterapeuci zapewniają fachową ocenę biomechaniki ruchu oraz doradzić w kwestii prawidłowego rozwoju i utrzymania zdrowia układu ruchu.

Specjalista ds. butów do biegania może pomóc w doborze odpowiedniego obuwia, uwzględniającego indywidualne potrzeby i preferencje, w celu minimalizowania ryzyka kontuzji i maksymalizowania komfortu podczas aktywności fizycznej.

REKOMENDACJE ĆWICZEŃ

I-Sport Fitness Index ma być motywacją do regularnych ćwiczeń i pracy nad poszczególnymi partiami ciała, która wynika z chęci poprawy codziennej higieny życia, na którą składa się sprawność fizyczna i psychiczna, oraz jest bazą do dalszego rozwoju sportowych pasji.

Pomocą w codziennych ćwiczeniach pomiędzy kwartalnymi testami, jest dostęp do filmów video z ćwiczeniami fitness na różnym poziomie zaawansowania.



WYTRZYMAŁOŚĆ

GIBKOŚĆ

ZAUFALI NAM

KPRM
CYFRYZACJA

Kancelaria Prezesa
Rady Ministrów

Ministerstwo Funduszy
i Polityki Regionalnej

Microsoft

POLITECHNIKA
BYDGOSKA
im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich

THE BRAIN EMBASSY

SZYBKOŚĆ
DOLNYCH PARTII CIAŁA
REFLEKS
PIŁKA NOŻNA

GIBKOŚĆ
GŁĘBOKOŚĆ SKŁONU
MOBILNOŚĆ
ZWINNOŚĆ

RÓWNOWAGA

SZYBKOŚĆ
TEST SPRAWNOŚCI
I PREDYSPOZYCJI

i-Sport fitness index

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!