



Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby BHP Oddział w Opolu

*„Aktywni w pracy”
- podsumowanie*



Podjęte inicjatywy:

1. Konkurs plastyczno-fotograficzny „Aktywni w pracy, aktywni poza pracą w dobie pandemii”
2. Seminarium „Aktywni w pracy, aktywni poza pracą – dobre praktyki” – w trakcie przygotowania
3. 70 szczytów na 70-lecie CIOP – OSPSBHP Opole zdobywa polskie góry
4. Ruch to zdrowie – tyle kilometrów ile dni istnieje OSPSBHP Opole (20 lat)
5. Akcja informacyjna na Fb „Aktywna sobota”
6. I Charytatywny Bieg Behapowca

Konkurs plastyczno-fotograficzny „Aktywni w pracy, aktywni poza pracą w dobie pandemii”



Konkurs plastyczno-fotograficzny

**AKTYWNI
W PRACY, AKTYWNI
POZA PRACĄ W DOBIE
PANDEMII**

DLA KOGO?
konkurs przeznaczony jest dla zawodowców,
amatorów, pełnoletnich, niepełnoletnich

JAK?
konkurs odbywa się w dwóch kategoriach plakat,
zdjęcie

KIEDY?
prace należy przestać na e-maila: opole@ospsbhp.pl
do dnia 18.10.2020 r.

Regulamin na stronie:
<http://www.opole.ospsbhp.pl/>



GÓRAŹDŹE
HEIDELBERGCEMENT Group
FUNDACJA
Aktywni w Regionie

Komisja konkursowa jest w trakcie oceny przesłanych prac, laureaci zostaną powiadomieni o wynikach, nagrody będą przekazane indywidualnie, w uzgodnieniu z opiekunami.

Przykładowe prace:



Akcja informacyjna na Fb „Aktywna sobota”



Promocja zdrowego stylu życia, odżywianie, badania itp..

Przekazanie informacji o lokalnych możliwościach rekreacji, relacje z wyzwań, praktyczne porady.
Akcja ciągła.

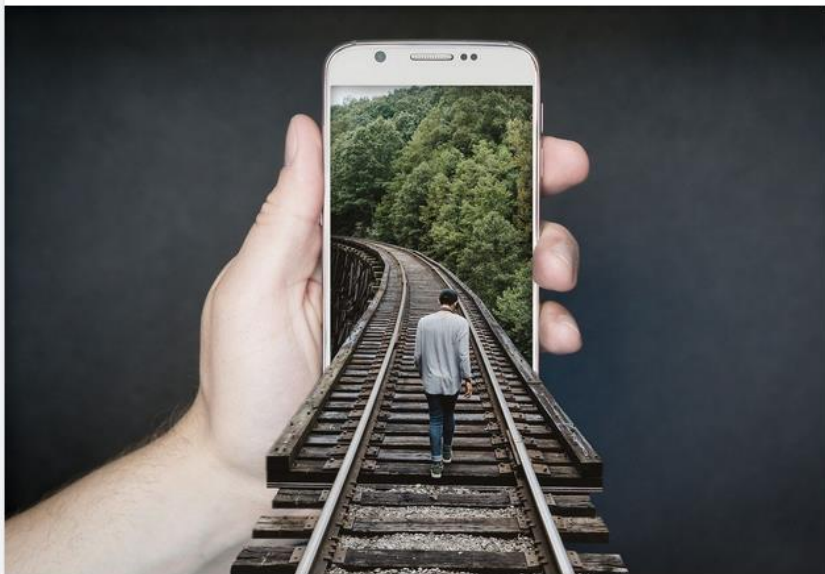
Przykładowe posty:

ZDROWY WTOREK

Zespół smartfonowej szyi

Dzisiaj poruszymy temat zespołu smartfonowej szyi.

Czym jest ??? Jakie są przyczyny powstawania tej dolegliwości oraz jak można jej zapobiec ??? O tym wszystkim dowiecie się czytając poniższy artykuł. ... **Zobacz więcej**



Zdobywamy polskie góry

87/70 x 2



Ruch to zdrowie

3464/7300



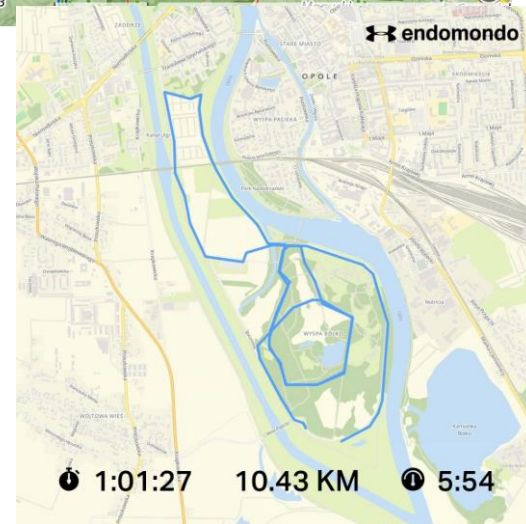
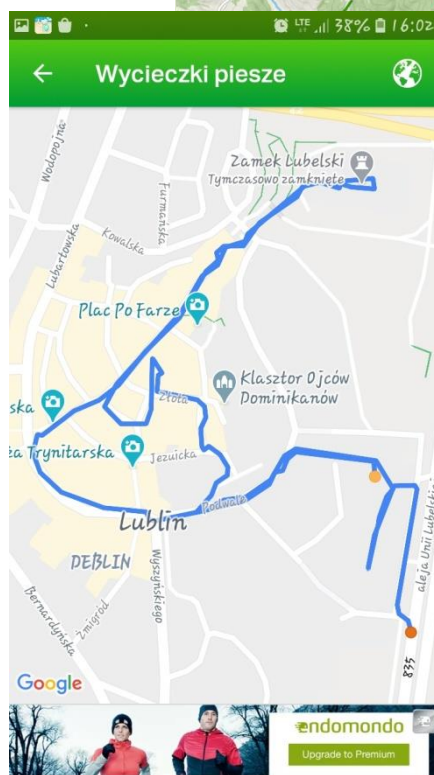
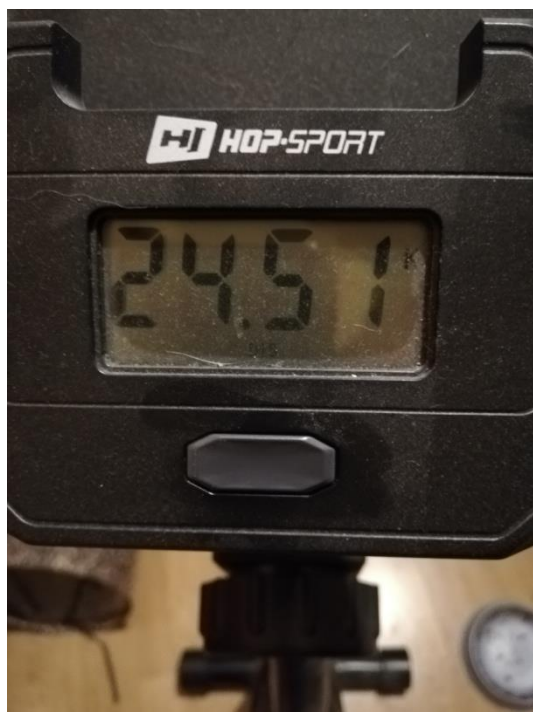
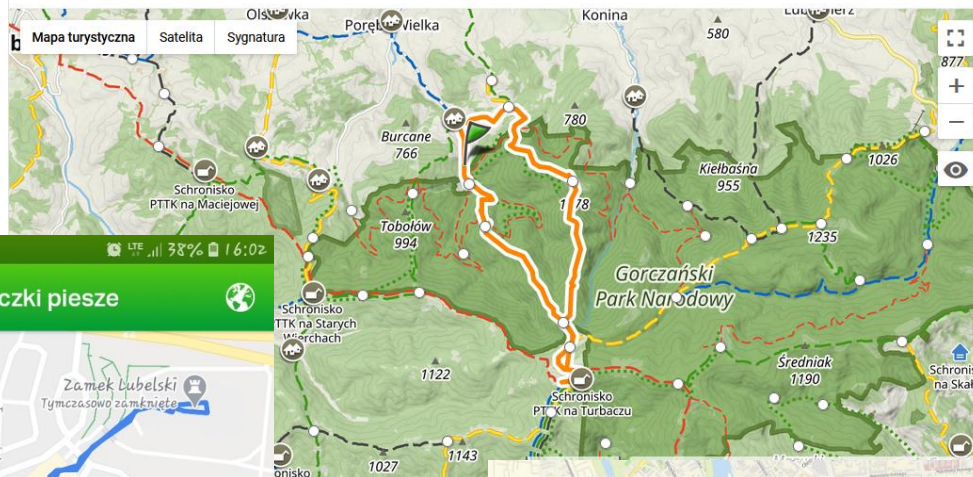
Stan na dzień 04.09.2020r.

Ruch to zdrowie – tyle kilometrów ile dni istnieje OSPSBHP Opole (20 lat)



Przykłady aktywności:

Dystans	Czas	Suma podejść	Suma zejść	
17.9 km	06:06:36	970 m *	967 m *	
Całkowity czas	Czas przerw	Najwyższy punkt	Najniższy punkt	Prędkość
06:06:36	00:00:00	1306 m n.p.m.	600 m n.p.m.	2.92 km/h



Przyjęte zasady punktacji:

- 1 km spaceru – 1 pkt
- 1 km biegu – 2 pkt
- 1 km jazdy rowerem lub na rolkach – 1 pkt
- turystyka górską punktowana zgodnie z zasadami dla GOT PTTK (1 km trasy – 1 pkt + 100 m przewyższenia – 1 pkt)

Osiągnięty wynik:

Termin zakończenia wyzwania:
12.03.2021r. – jubileusz 20-lecia
Powstania Oddziału w Opolu

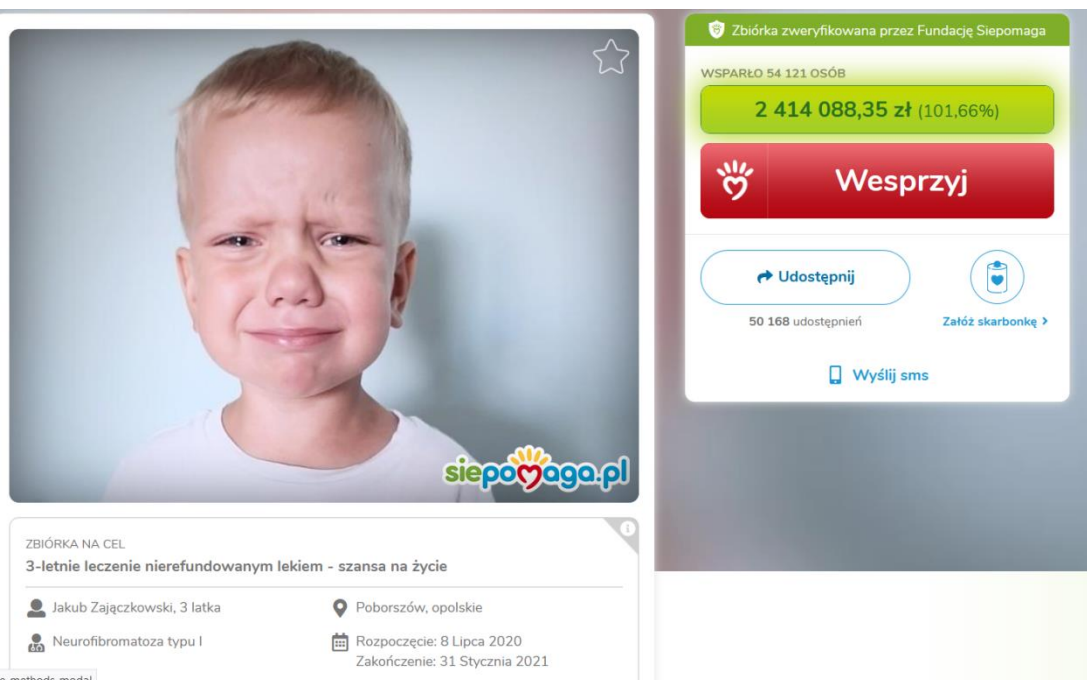
Nasz cel:
7300 pkt

Do końca pozostało:
913 pkt

	A	B	C
1			Ruch
2	1.	XXXX XXXX	3014
3	2.	XXXX XXXX	11
4	3.	XXXX XXXX	203
5	4.	XXXX XXXX	314
6	5.	XXXX XXXX	520
7	6.	XXXX XXXX	14
8			
9	1.	XXXX XXXX	938
10	2.	XXXX XXXX	515
11	3.	XXXX XXXX	40
12	4.	XXXX XXXX	145
13	5.	XXXX XXXX	673
14			
15			
16			
17		RAZEM:	6387
18			
19		Do celu:	913

I Charytatywny Bieg Behapowca (wirtualny)

Połączenie promocji
aktywności fizycznej z
celem charytatywnym



The screenshot shows a crowdfunding page for a child named Jakub. It features a photo of a young boy crying, a progress bar showing 101.66% completion, and a 'Wesprzyj' (Support) button. The campaign is for a 3-year treatment of neurofibromatosis type I.

Zbiórka zweryfikowana przez Fundację Siepomaga

WSPARŁO 54 121 OSÓB

2 414 088,35 zł (101,66%)

Wesprzyj

Udostępnij 50 168 udostępnień

Załącz skarbonkę >

Wyślij sms

ZBIÓRKA NA CEL
3-letnie leczenie nierefundowanym lekiem - szansa na życie

Jakub Zajęczkowski, 3 latka

Poborszów, opolskie

Neurofibromatoza typu I

Rozpoczęcie: 8 Lipca 2020

Zakończenie: 31 Stycznia 2021

e-methods-modal



The poster is for a virtual charity run. It features the BHP logo (Opolskie Stowarzyszenie Pracowników Skarbowy) and the 'Aktywni w pracy' logo. The text invites people to run for Jakub from September 19 to October 19, 2020. The run is part of the CIOPIB social campaign. It includes details about classification (D3, D5, D10) and a minimum start fee of 35 PLN. Registration is available at a specific URL.

Zapraszamy na

I CHARYTATYWNY BIEG BEHAPOWCA

organizowany w ramach kampanii społecznej CIOPIB "Aktywni w pracy"

BIEGNIJ Z NAMI DLA JAKUBA

19 WRZEŚNIA - 19 PAŹDZIERNIKA 2020 R

KLASYFIKACJE: D3, D5, D10

OPŁATA STARTOWA : MIN. 35 ZŁ

REJESTRACJA :
[HTTPS://DOSTARTU.PL/I-CHARYTATYWNY-BIEG-BEHAPOWCA-V5102](https://dostartu.pl/i-charytatywny-bieg-behapowca-v5102)

Podsumowanie biegu:

🏠 🌐 Ustawienia zawodów 👤 Lista startowa ☰ Wyniki 🔧 Narzędzia Zamknięta Otwarta

Otwórz

Pod tym adresem użytkownicy mogą się zarejestrować i zobaczyć wyniki zawodów

Lokalizacja	Data zawodów	Zapisy online do dnia
Opole, Polska	23.10.2020	20.11.2020
Typ zawodów	Godzina startu	Zapisy online do godziny
Biegi	23:59	18:00
Oficjalna strona zawodów	Klucz API do zawodów	
	95977f1e0f5b946470f16e88fad0179c	

Opis zawodów


I Charytatywny Bieg Behapowca organizujemy dla uczczenia Dnia Pracownika Służby BHP, w ramach społecznej kampanii Centralnego Instytutu Ochrony Pracy - Państwowego Instytutu Badawczego - Aktywni w pracy.

Nasz Bieg to także, lub przede wszystkim, inicjatywa mająca na celu pomoc w zbiórce funduszy na leczenie 3-letniego Jakuba Zajączkowskiego chorującego na straszną chorobę - neurofibromatozę typu I (więcej o Kubie i jego chorobie możecie przeczytać <https://www.siepomaga.pl/jakub>)

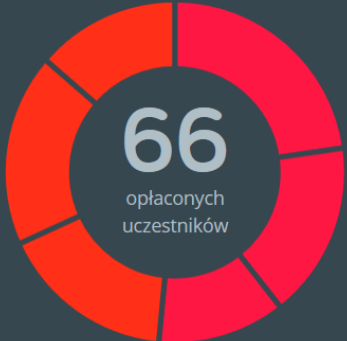
Ze względu na sytuację zagrożenia Bieg wyjątkowo organizujemy wirtualnie, mamy nadzieję, że kolejna edycja będzie już tradycyjna.

Dla każdego z uczestników organizatorzy przygotowują pamiątkowy medal, który zostanie przesłany w terminie do 30

[Pokaż całość](#)



68
zarejestrowanych uczestników



66
opłaconych uczestników

2240zł
zebranych wpłat

Podsumowanie biegu:



Potwierdzenie wykonanej operacji

w systemie bankowości internetowej PekaoBIZNES²⁴

Dane właściciela rachunku

Nazwa właściciela OGÓLNOPOLSKIE STOW. PRAC. SL. BHP
ODDZIA
Rachunek właściciela 32 1240 5178 1111 0010 3908 3136

Adres właściciela UL. KATOWICKA 55,
45-061 OPOLE

Dane kontrahenta/zleceniodawcy

Nazwa Fundacja Slepomaga
Rachunek 89 2490 0005 0000 4530 6240 7892

Adres

Szczegóły operacji

Data waluty 20.11.2020
Data księgowania 20.11.2020 12:36:51
Kwota -2 240,00 PLN
Tytuł operacji 22668 Jakub Zajęczkowski darowizna I Charytatywny Bieg Behapowca
Typ operacji Obciążenie
Kod operacji 7750
Opis kodu operacji PRZELEW INTERNET MB
Referencje banku 2781120607202001

Data wystawienia 20.11.2020 15:14

Strona 1/1

W notowaniach transzacyjnych należy używać numeru rachunku iBAN oraz kodu BIC.
Numer iBAN tego rachunku: PL32 1240 5178 1111 0010 3908 3136, kod BIC Banku Pekao S.A. PKOPPL333.
Bank Pekao S.A. Siedziba: Al. Wolności 14, 00-914 Warszawa, J. Główna 53-57, apławy pod numerem KRS: 000014843 do Rejestru Przedsiębiorców, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy, XI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego; NIP: 525 00 06 541; wysokość kapitału zakładowego i kapitału własnego: 202 470 034 złotych, według stanu na dzień 28 grudnia 2012 r.; Siedzibą zarobkową w Banku Pekao S.A. jest Biuro na rachunkach bankowych obsługiwane przez Fundację Operacyjną (dla: BFO).
Dokument sporządzony elektronicznie na podstawie Art. 7 ust. 1 i 2 Ustawy Prawo bankowe, Art. 60 kc, Art. 20 ust. 2 i 5 Ustawy o rachunkowości. Nie wymaga stempla i podpisu.

PODZIĘKOWANIA DLA:

Centralnego Instytutu Ochrony Pracy

– Państwowego Instytutu Badawczego

- za włączenie się w organizację i promocję biegu oraz ufundowanie pamiątkowych medali

Portalu dostartu.pl

- za obsługę płatności i rezygnację z należnej prowizji

Wszystkim uczestnikom

- za zaangażowanie i wsparcie akcji

Projekt medalu:



ZAPROSZENIE:

Zapraszamy na kolejną edycję naszego biegu,
która planowana jest na kwiecień 2021r.

z okazji

**Światowego Dnia Bezpieczeństwa i Ochrony
Zdrowia w Pracy**

(oczywiście zachowamy cel charytatywny)

70 szczytów na 70-lecie CIOP – OSPSBHP Opole zdobywa polskie góry

aktywni w pracy

05-12.2020

Informacyjna kampania społeczna na rzecz promowania aktywności fizycznej osób pracujących

Organizator
CIOP-PIB

OGÓLNOPOLSKIE STOWARZYSZENIE PRACOWNIKÓW MOJĄCZNYCH SŁUŻBY

**70 szczytów na 70-lecie CIOP-PIB
OSPSBHP Opole zdobywa polskie góry**

The banner features a woman in a blue plaid shirt and jeans jumping on the left, and a man in an orange shirt and blue jeans jumping on the right. A central circular logo contains the text 'aktywni w pracy'. To the right of the man are icons for a bicycle, a person with a backpack, a person with a walking stick, and a person with a wheelchair. The background of the banner is split into yellow and light blue sections. Below the banner is a photograph of a dark, rugged mountain range with patches of snow under a clear blue sky.

Ambitny cel – a jak z wynikiem?

70 szczytów – 23.08.2020r.
-podnosimy stawkę do 2 x 140

- A jak się skończyło? – o tym na końcu.



Napisali o nas:

CIOP  PIB 70 lat



70 szczytów górskich na 70 lat CIOP-PIB

Oryginalną akcją, której celem jest połączenie idei kampanii społecznej CIOP-PIB „Aktywni w pracy” z jubileuszem 70-lecia istnienia Instytutu, podjęli w tym roku członkowie opolskiego oddziału Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Pracowników Służby Bezpieczeństwa i Higieny Pracy. Postawili sobie za cel zdobycie 70 szczytów górskich. Plan ten zrealizowali już z nawiązką i – jak deklarują – nie zamierzają osiadać na laurach.

W akcji „70 szczytów na 70-lecie CIOP-PIB. OSPS BHP Opole zdobywa polskie góry”, uczestniczą w tym momencie: prezes OSPS BHP Opole Radosław Pych, Tadeusz Kornacki, Piotr Majewski, Edyta Gryszczak, Aneta Pawlicka i Małgorzata Dobrzańska. Jak deklarują, tak naprawdę to trudno powiedzieć w jaki sposób narodził się ten pomysł – *Analizując możliwości przystąpienia do kampanii społecznej CIOP-PIB „Aktywni w pracy” chcieliśmy zrobić coś nieszablonowego. Padło na góry. Po pierwsze – jest to wymierne i łatwo połączyć aspekt kampanii z jubileuszem 70-lecia CIOP-PIB. Po drugie – rok temu zawiązała się w naszym Oddziale grupa pasjonatów górskich wycieczek i wspólnie dość często staramy się organizować wyjazdy w góry. A zatem udało się połączyć cele kampanii z pasją naszych członków – podkreśla Radosław Pych.*

70 szczytów wydawało się zapewne ambitnym celem, ale okazało się, że udało się już w połowie roku zrealizować ten plan i to z nawiązką: licznik pokonanych wzniesień pokazywał liczbę 94 na początku września – teraz jest to już 2 x 70, czyli 140 szczytów do pokonania. Jak zaznaczają, nie mają swoich ulubionych regionów, starają się odwiedzać różne zakątki górskie, a wszystko zależy także od skali trudności szlaków oraz do wadzenia i kondycji uczestników. Podkreślają jednak, że niewątpliwie piękne trasy są m.in. w Tatrach, Bieszczadach, ale także w innych pasmach można znaleźć ciekawe miejsca. Planując kolejne wycieczki, jak na specjalistów od bezpieczeństwa przystało, biorą także pod uwagę warunki bezpieczeństwa związane z panującą epidemią. Dlatego też starają się unikać dużych skupisk ludzi na szlakach oraz podejść w schroniskach, mimo że powoduje to lekkie ograniczenia planów. Najczęściej organizują też wycieczki jednodniowe. kj

Redakcja składa członkom OSPS BHP Oddział w Opolu szczerze gratulacje i życzy dalszych sukcesów!



CIOP-PIB
Miesięcznik
„Bezpieczeństwo Pracy”

Ciekawostki

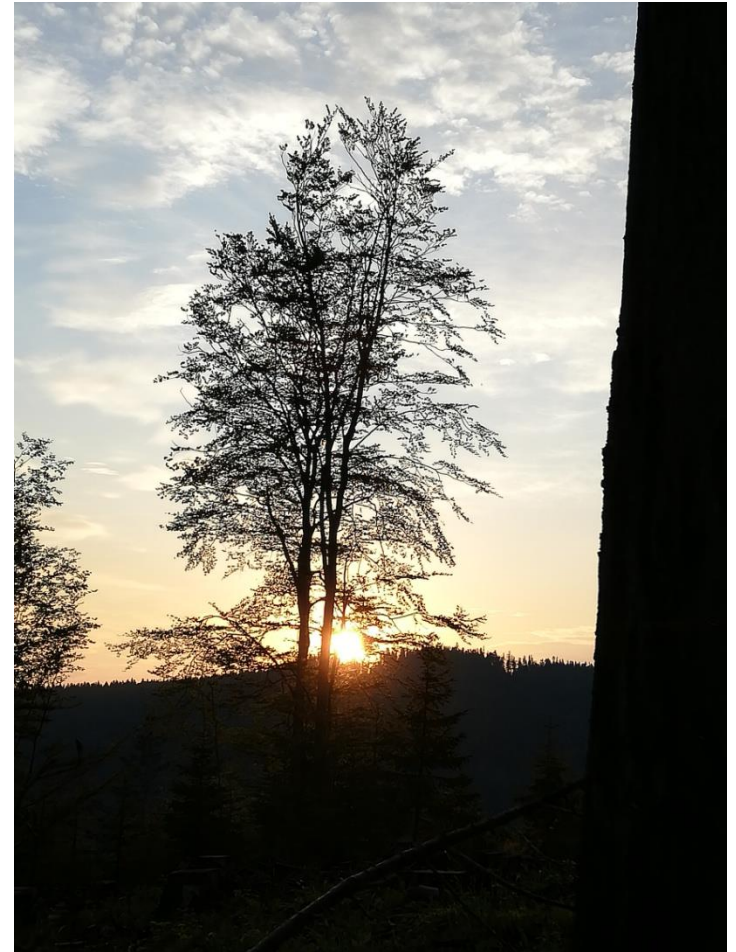


Warunki nie zawsze sprzyjały



Ale pogoda to nie przeszkoda !

Dla takich widoków warto wstać wcześniej



Oficjalny wynik:

25 listopada 2020 r.

209 szczytów

Zabrakło 1?



NIE !

ZAPROSZENIE:

Co prawda jest „tylko” 209 szczytów ale to nie przypadek.

Będzie 210!!!

Zapraszamy na oficjalne zakończenie wyzwania w dniu 28.11.2020r. – cel – Babia Góra.

(Jeśli chcecie dołączyć do Naszej ekipy zapraszamy.

Kontakt: 512318466 lub opole@ospsbhp.pl)