**Prawie 70 proc. polskich pracowników rusza się zbyt mało , chociaż już połowa firm oferuje parkingi dla rowerów. Rusza kampania Zdrowy Kod od No Fluff Jobs**

**Benefity pracownicze związane ze zdrowiem i sportem należą do najpopularniejszych – na portalu No Fluff Jobs 78 proc. ofert pracy dla pracowników IT zawiera prywatną opiekę medyczną, a prawie tyle samo – 77 proc. – subskrypcję sportową. Firmy proponują też parkingi dla rowerów, karty lunchowe, świeże owoce czy nawet basen. Jednak większość pracowników nie jest aktywna fizycznie na poziomie wystarczającym do zachowania zdrowia, a liczba zwolnień lekarskich z powodu bólu pleców rośnie. W nowej kampanii Zdrowy Kod No Fluff Jobs zachęca do dbania o siebie na własną rękę.**

W branży IT **najpopularniejszym benefitem dla pracowników od lat niezmiennie pozostaje prywatna opieka medyczna** – według danych No Fluff Jobs, polskiego portalu IT z ogłoszeniami o pracy, pojawiła się ona w **78 proc. ofert** opublikowanych w 1. półroczu 2023 r. Jeśli chodzi o inne udogodnienia związane ze zdrowiem, to w **77 proc.** ofert wymieniana jest **subskrypcja sportowa** (np. karta Multisport), a w ponad 48 proc. parking dla rowerów (chociaż o prysznicu w biurze wspomina się już tylko w 33,5 proc. ogłoszeń). Karta lunchowa pojawiła się w 8 proc. ofert, a dostęp do świeżych owoców – w 4 proc.

*W ogłoszeniach o pracy zdarzają się nawet takie udogodnienia jak sauna, basen, zajęcia jogi, masaże, kort do squasha, dostęp do aplikacji do treningu zdrowia psychicznego, a nawet sesje well-beingowe ze specjalist(k)ą. Jednak ogółem* ***liczba benefitów oferowanych przez firmy w ogłoszeniach o pracy w ostatnim czasie spada*** *– zapewne częściowo ze względu na oszczędności, ale też z powodu wciąż dużej popularności pracy zdalnej, która sprawia, że pracownicy i pracowniczki rzadziej odwiedzają biura. Tym bardziej* ***warto samodzielnie pamiętać o dbaniu o swoje zdrowie i samopoczucie*** *– dlatego zainicjowaliśmy naszą kampanię* ***Zdrowy Kod*** – mówi **Paulina Król, Chief People and Operations Officer w No Fluff Jobs**.

**Zdrowy Kod jest akcją skierowaną do pracowników i pracowniczek oraz kandydatów i kandydatek do pracy w IT**. **Na** [stronie internetowej](https://nofluffjobs.com/pl/zdrowykod/?utm_source=pr&amp;amp;utm_medium=article&amp;amp;utm_campaign=zdrowy_kod), [TikToku](https://www.tiktok.com/@nofluffjobs), [Instagramie](https://www.instagram.com/_nofluffjobs/?hl=en) i **w innych mediach społecznościowych** oraz [na kanale YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCupWuqZgO1ae6zRoHdvuBZw) No Fluff Jobs można zapoznać się z **poradami dietetyka** Marcina Jackowiaka **oraz fizjoterapeutki** Dominiki Rosińskiej **na temat m.in. zdrowego odżywiania, odpowiedniego nawadniania organizmu, prawidłowej postawy ciała, ergonomii stanowiska pracy oraz ćwiczeń, które można wykonywać nawet bez wstawania z krzesła**. W ramach zapowiedzi akcji w maju na konferencji technologicznej Infoshare w Gdańsku stanął food truck ze zdrowymi przekąskami i napojami. Kampania Zdrowy Kod potrwa do końca sierpnia.

*Praca specjalistów i specjalistek IT jest pracą siedzącą, często wiąże się z dużym stresem, co prowadzi do przykrych konsekwencji zdrowotnych. Chcemy dostarczyć kandydatom i kandydatkom informacje, które pomogą im uporać się m.in. z bólem pleców, sztywnością karku i zorganizować ergonomiczne stanowisko pracy, a także poprawić* ***nawyki żywieniowe i wzbogacić dietę w elementy wspomagające efektywną pracę* – dodaje Michał Rogoziński, Art Lead w No Fluff Jobs i pomysłodawca kampanii**.

[W ostatnich latach](https://monikasmulewicz.pl/2021/11/29/raport-medicover/) gwałtownie **rośnie liczba zwolnień lekarskich spowodowanych chorobami układu ruchu**, najczęściej bólem pleców, **ponad 67 proc. polskich pracowników nie wykonuje aktywności fizycznej w zakresie zalecanym przez WHO jako niezbędny do zachowania zdrowia**. Wzrasta też liczba osób chorujących na **choroby cywilizacyjne** takie jak nadwaga i otyłość, nadciśnienie, czy nieprawidłowy poziom cholesterolu oraz glukozy. Jednocześnie [niemal 60 proc. Polaków](https://well.hr/pl/article/32/na-zdrowie-darmowy-raport-pe-en-inspiracji-.html) uważa zachowanie dobrego zdrowia za jedną z najważniejszych wartości codziennego życia.

To nie pierwsza inicjatywa No Fluff Jobs stworzona z myślą o pracownikach i osobach szukających pracy. Jesienią ubiegłego roku firma rozpoczęła kampanię [Szanuj Siebie](https://szanujsiebie.com/), która miała za zadanie **wywołanie publicznej dyskusji na rzecz podawania widełek wynagrodzeń w ogłoszeniach**, pokazującej, że nie tylko pozwala to łatwiej znaleźć osobę dopasowaną do stanowiska pracy, lecz także przeciwdziałać nierównościom płac. Jeszcze wcześniej No Fluff Jobs przeprowadził akcję [IT Heroes](https://nofluffjobs.com/heroes/), której celem było docenienie pracy specjalistów(-ek) z sektora technologicznego w czasie pandemii. W trakcie jej trwania powstało kilkadziesiąt wartych uwagi projektów IT, które miały wpływ m.in. na ułatwienie dostępu do usług medycznych, edukacji na odległość czy wsparcia najbardziej potrzebujących.