



REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

„ErgoBędzin dla zdrowia” FESL.05.13-IZ.01-0E64/24

Działanie: FESL.05.13 – Działanie „Zdrowy Pracownik”

§ 1.

Informacje ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji oraz uczestnictwa w projekcie pn. „ErgoBędzin dla zdrowia” (zwanym dalej „Projektem”).
2. Projekt realizowany jest przez Gminę Będzin – Urząd Miejski w Będzinie (zwaną dalej „Beneficjentem”/„Wnioskodawcą”).
3. Projekt realizowany jest w okresie **od 01 marca 2026 r. do 28 lutego 2027 r.**
4. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+).
5. Nadzór nad prawidłowym przebiegiem rekrutacji i realizacją projektu sprawuje Kierownik Projektu oraz Zespół Projektowy.

§ 2.

Słownik pojęć

1. **Beneficjent/Wnioskodawca:** Gmina Będzin – Urząd Miejski w Będzinie.
2. **Uczestnik projektu:** Osoba fizyczna zakwalifikowana do udziału w Projekcie, będąca pracownikiem Urzędu Miejskiego w Będzinie.
3. **Kandydat:** Pracownik Urzędu Miejskiego w Będzinie ubiegający się o zakwalifikowanie do udziału w Projekcie.
4. **Zespół Projektowy:** Osoby wyznaczone przez Prezydenta Miasta Będzina do obsługi i realizacji Projektu.

§ 3.

Cel i zakres wsparcia

1. Projekt przewiduje następujące formy wsparcia dla pracowników:
 - a) wsparcie diagnostyczno-profilaktyczne (pakiety badań),
 - b) wsparcie edukacyjno-doradcze,
 - c) wsparcie w zakresie ergonomii miejsca pracy (doposażenie).

§ 4.

Wsparcie diagnostyczno-profilaktyczne

1. Celem wsparcia jest eliminacja zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy, wykrywanie wczesnych stadiów chorób oraz poprawa stanu zdrowia i dobrostanu pracowników Urzędu Miejskiego w Będzinie.
2. Zakres wsparcia obejmuje następujące pakiety badań laboratoryjnych:

- **„Pokonaj zmęczenie i stres – pakiet badań”:**

Zakres badań: Magnez, wapń, sód, potas (gospodarka elektrolitowa), Kreatynina, ALT, TSH, Wskaźnik insulinooporności HOMA-IR, Żelazo, Ferrytyna, Witamina D metabolit 25(OH), Białko całkowite.

Limit miejsc: 120 osób (105 kobiet / 15 mężczyzn).

- **„Dobrostan mentalny – pakiet badań”:**

Zakres badań: Witamina B12, Kwas foliowy, Testosteron, Estradiol, Kortyzol (hormon stresu).

Limit miejsc: 120 osób (105 kobiet / 15 mężczyzn).

- **„Profilaktyka nowotworów – Onkobalans męski – pakiet badań”:**

Zakres badań: OB, Morfologia pełna, Onkomarkery z krwi (CEA, CA 19-9, PSA całkowity, AFP, CYFRA 21-1, S100), Próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP), CRP.

Limit miejsc: 15 mężczyzn (w tym 2 mężczyzn w wieku 50+).

- **„Profilaktyka nowotworów – Onkobalans damski – pakiet badań”:**

Zakres badań: OB, Onkomarkery z krwi (CA-125, CA 15-3, CEA, CYFRA 21-1, S100), Próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP), CRP.

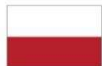
Limit miejsc: 120 kobiet (w tym 16 kobiet w wieku 50+).



§ 5.

Wsparcie edukacyjno – doradcze

1. Celem wsparcia jest zwiększenie świadomości pracowników na temat zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy i dostarczenie im narzędzi do skutecznego zapobiegania problemom zdrowotnym wynikającym z charakteru pracy.
2. Szczegółowe formy wsparcia (szkolenia, warsztaty, poradnictwo psychologiczne):
 - **Szkolenie/warsztat 1: Czynniki ergonomiczne w środowisku pracy**
Tematyka: Anatomia, fizjologia i biomechanika, metody oceny ryzyka zawodowego, podstawowe informacje nt. organizacji stanowiska pracy przy monitorze ekranowym w kontekście wymogów przepisów i zasad BHP oraz oceny ryzyka zawodowego.
Limit miejsc: 120 osób w 8 turach po 15 osób.
 - **Szkolenie/warsztat 2: Czynniki psychospołeczne w środowisku pracy**
Tematyka: Biologiczny mechanizm reakcji stresowej, stresory w pracy, zapobieganie mobbingowi i dyskryminacji, praktyczne i prawne aspekty rozpoznawania i przeciwdziałania mobbingowi.
Limit miejsc: 120 osób w 8 turach po 15 osób.
 - **Szkolenie/warsztat 3: Praktyczny trening pracy z trudnym klientem**
Tematyka: Psychologia obsługi trudnego klienta, 5 stylów komunikacji, asertywność, radzenie sobie z zastrzeżeniami i negatywnymi decyzjami, deeskalacja emocji.
Limit miejsc: 75 osób w 5 turach po 15 osób.
 - **Szkolenie/warsztat 4: Jak sobie radzić ze stresem?**
Tematyka: Eustres i dystres, źródła stresu biurowego, osobista mapa sytuacji stresogennych, trening kontroli emocji, techniki redukcji stresu, ćwiczenia uważności i oddechu.
Limit miejsc: 75 osób w 5 turach po 15 osób.



- **Szkolenie/warsztat 5: Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu**

Tematyka: Syndrom wypalenia zawodowego, fazy i objawy wypalenia, techniki obniżania stresu, kształtowanie antystresowej osobowości, dążenie do dobrostanu i Work-Life Balance.

Limit miejsc: 90 osób w 6 turach po 15 osób.

- **Wsparcie 6: Porady/ Indywidualne konsultacje psychologiczne**

Tematyka: Indywidualne wsparcie psychologiczne nastawione skuteczne reagowanie na trudności emocjonalne, stres zawodowy i spadek motywacji.

Forma: 120 indywidualnych konsultacji online lub stacjonarnych.

Limit miejsc: Min. 40 osób, maksymalnie 3 spotkania po 50 minut dla jednej osoby.

§ 6.

Wsparcie w zakresie ergonomii miejsca pracy

1. Celem wsparcia jest zwiększenie ergonomii stanowisk pracy co wpłynie korzystnie na poprawę komfortu i efektywności pracy.

2. Szczegółowe formy wsparcia:

- **Zakup ergonomicznych foteli** – 121 sztuk
- **Zakup ergonomicznych monitorów:** 94 sztuki
- **Zakup ergonomicznych myszek komputerowych:** 56 sztuk

§ 7.

Grupa docelowa i kryteria rekrutacji

1. Grupą docelową projektu są wyłącznie pracownicy zatrudnieni w Urzędzie Miejskim w Będzinie na podstawie umowy o pracę (minimum ½ etatu).
2. Każdy Uczestnik jest uprawniony do skorzystania z minimum 2 pakietów badań, udziału w co najmniej 2 szkoleniach/warsztatach/konsultacjach oraz wsparcia w zakresie ergonomii miejsca pracy.
3. Kryteria punktowe rekrutacji:

A. Wiek kandydata:



- powyżej 50 lat – 5 pkt
- 35–49 lat – 4 pkt
- poniżej 35 lat – 3 pkt

B. Ilość godzin wykonywania pracy przy monitorze ekranowym:

- 6-8 godz. – 4 pkt
- 4-6 godz. – 2 pkt
- poniżej 4 godz. – 1 pkt

C. Ilość godzin w ciągu pracy w pozycji siedzącej:

- 6-8 godz. – 4 pkt
- 4-6 godz. – 2 pkt
- poniżej 4 godz. – 1 pkt

D. Problemy zdrowotne:

- osoby zgłaszające problemy zdrowotne związane z układem mięśniowo-szkieletowym – 5 pkt
- osoby zgłaszające problemy zdrowotne związane ze wzrokiem – 5 pkt
- osoby zgłaszające problemy zdrowotne związane ze stresem – 5 pkt
- osoby niezgłaszające problemów zdrowotnych – 1 pkt

E. Niepełnosprawność:

- tak – 1 pkt
- nie – 0 pkt

F. Deklaracja skorzystania z oferowanych w projekcie form wsparcia:

- wsparcie edukacyjno – doradcze (szkolenia/warsztaty/konsultacje psychologiczne) – 6 pkt
- wsparcie diagnostyczno-profilaktyczne (pakiety badań) – 4 pkt
- wsparcie w zakresie ergonomii miejsca pracy (doposażenie) – 2 pkt

4. Kryteria rozstrzygająco w przypadku równej liczby punktów:

- Wyższy wiek kandydata.

- Wyższy poziom ekspozycji na czynniki ryzyka zawodowego.
5. W przypadku, gdy liczba chętnych będzie przekraczała ilość oferowanego wsparcia, a pracownicy uzyskają taką samą liczbę punktów, w pierwszej kolejności do projektu będą kwalifikowane osoby pow. 50 roku życia, osoby z niepełnosprawnością i doświadczające problemów zdrowotnych w miejscu pracy.
 6. Jeśli liczba chętnych przekroczy możliwą do rekrutowania, zostanie stworzona lista rezerwowa.

§ 8.

Procedura zgłoszeniowa i kwalifikacja

1. Warunkiem udziału jest złożenie kompletnych dokumentów rekrutacyjnych:
 - Karty zgłoszeniowej wraz ze wskazaniem preferowanych form wsparcia.
 - Formularza rekrutacyjnego do Projektu.
 - Wymaganych oświadczeń i zgód (RODO).
2. Formularze zgłoszeniowe wraz z regulaminem, dotyczące projektu dostępne będą na stronie internetowej www.bedzin.pl w zakładce poświęconej Projektowi.
3. Dokumenty w oryginale należy złożyć w Wydziale Organizacyjnym Urzędu Miejskiego w Będzinie pok. 1c w terminie **24.09.2026 – 08.10.2026 r.**
4. Oceny formalnej i punktowej dokonują pracownicy Wydziału Organizacyjnego będący w strukturze Zespołu Projektowego.
5. Na podstawie punktacji tworzone są lista rankingowa oraz lista rezerwowa.
6. Uczestnicy zostaną poinformowani telefonicznie lub osobiście o zakwalifikowaniu do Projektu.

§ 9.

Zasady udziału w projekcie

1. Udział we wszystkich formach wsparcia w projekcie jest bezpłatny dla uczestników.
2. Badania realizowane są przez wyznaczone, uprawnione podmioty medyczne.
3. Uczestnik zobowiązany jest do stawienia się na badania w wyznaczonym terminie oraz przestrzegania zaleceń i procedur obowiązujących w placówce medycznej.
4. Uczestnik zobowiązany jest do udziału w szkoleniach/warsztatach/konsultacjach w wyznaczonych terminach.
5. Uczestnik zobowiązany jest do korzystania z przyznanego doposażenia stanowiska pracy zgodnie z przeznaczeniem.

6. Rezygnacja z udziału w formach wsparcia wymaga pisemnej informacji, przekazanej do Wydziału Organizacyjnego Urzędu Miejskiego w Będzinie pok. 1c, z podaniem uzasadnionej przyczyny (np. zdrowotnej, losowej). W miejsce osoby rezygnującej wchodzi pierwsza osoba z listy rezerwowej.

§ 10.

Postanowienia końcowe

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego zatwierdzenia przez Beneficjenta.
2. Beneficjent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w Regulaminie, o ile nie wpłynie to na pogorszenie warunków uczestnictwa w projekcie.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają odpowiednie przepisy prawa krajowego oraz wytyczne dotyczące realizacji projektów współfinansowanych ze środków Unii Europejskiej.

Załączniki do Regulaminu:

1. Karta zgłoszeniowa do udziału w projekcie.
2. Formularz rekrutacyjny do projektu.
3. Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dla uczestników projektu.