

# **Спортивный клуб клиник "Мой медицинский центр"**

## **Проект в номинации**

Общественные проекты: создаем информационное пространство отрасли

## **Организация**

ООО "Мой медицинский центр" на Малой Конюшенной

## **Участники проекта**

### **Дмитрий Александрович Долгушев**

Главный врач

Санкт-Петербург

ООО "ММЦ" на М. Конюшенной

---

Создан спортивный клуб для сотрудников группы клиник "Мой медицинский центр" с целью профилактики как эмоционального выгорания, так и регресса факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (низкая физическая активность, избыточный вес).

## **Описание проекта**

Забота о здоровье и благополучии сотрудников - стратегически важный аспект группы компаний "Мой медицинский центр".

Философия нашего бренда основана на идее сопричастности пациентов и сотрудников нашей группы компаний к решению общей задачи - сохранению и поддержанию здоровья, которое является безусловной ценностью для каждого человека.

Актуальной задачей для нас стало не только поддержание здоровья, но и формирование у сотрудников правильного отношения к здоровому образу жизни, оказание помощи и поддержки в выработке полезных привычек.

12 апреля 2022 года Беговой клуб ММЦ.

Инициатива ориентирована на то, что физическая активность и модификация образа жизни сотрудников являются профилактикой развития ХНИЗ (хронических неинфекционных заболеваний).

Клуб создавался как Беговой, но постепенно мы пришли к формату Спортивного клуба ММЦ. Базовые виды спорта - это бег, триатлон, участие в Гонке Героев и аналогичные мероприятия. Дополнительно мы периодически организовываем или принимаем участие в местных турнирах по настольному теннису, Фонтанке SUP, рафтинге.

В крупных мероприятиях, таких как Забег.РФ, участники Спортивного клуба принимают участие семьями, вместе с детьми.

Одним из ключей к успеху формирования и поддержки программ здоровья всеми сотрудниками компании - это начинать с руководства. Если руководитель внедряет какую-либо инициативу, он должен выступить её "амбассадором", показав все преимущества на практике.

Помимо расширения физической активности мы проводим мастер-классы по СЛР (сердечно-легочная реанимация) для сотрудников Клиники, спортсменов и школьников. В 2024 г. было проведено более 10 мастер-классов.

30.01.2025 г.

Идея родилась в начале 2022 г., когда сформировалась группа единомышленников. Дополнительно мы рассматриваем концепцию забега, который будет посвящен дню Медицинского работника.

В группе на данном этапе состоит 82 участника, в группе врачи, средний медицинский персонал и ряд административных сотрудников из различных подразделений и клиник.

Мы участвуем в различных забегах, велоездах, рафтинге, Гонке Героев, катании на Сапах с и без сбора мусора (см. прикрепленный файл).

Диспансеризация сотрудников у нас проводится ежегодно, но оценить вклад физической активности на такой группе сложно, а вот участие в Спортивном клубе на данном этапе входит в программу благополучия сотрудников. Новым сотрудникам озвучивается возможность принять участие в расширении физической активности.

Участие команды в марафоне "Дорога Жизни", было освещено на корпоративном портале, в группах в VK и Tg и получило позитивный отклик и обратную связь.