

**Серия “Организация”**

**ИНСТРУКТИВНОЕ ПИСЬМО**

**УСЛОВИЯ ОПЛАТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СОТРУДНИКАМИ КОМПАНИИ**

От 23.11.2020  
Пересмотрено 09.08.2023

В папку штатного сотрудника

Для того чтобы быть в хорошей форме, нужно заниматься спортом. Но не все сотрудники компании могут позволить себе регулярные посещения различных спортивных секций. Часто это возникает из за того, что эти спортивные секции и занятия нужно оплачивать, а оплата спортивных занятий - это не всегда приоритет номер 1 для сотрудников. Поэтому на занятия спортом просто иногда у сотрудников не остается денег. А некоторым сотрудникам далеко ехать к спортзалу или им удобнее заниматься спортом в домашних условиях или на улице.

Так как компания заботится о своих сотрудниках и о их здоровье, то компания готова оплачивать сотрудникам их спортивные увлечения при выполнении следующих правил. Сотрудник может претендовать или на компенсацию спортзала, или на спортивную стипендию:   
  
**Условия оплаты занятий спортом в тренажерном зале либо секции:**

1. Каждый сотрудник, работающий в компании, может получить 100% компенсацию за занятия спортом от компании.
2. Компания компенсирует только походы в зал или на секции и не компенсирует оплату за индивидуальные занятия; работу с тренером; массажи и тд.
3. Компания компенсирует только один вид занятий спортом. Если сотрудник занимается плаванием и футболом, он должен выбрать только один вид спорта, который будет оплачивать компания.
4. Сотруднику, который планирует заниматься спортом в следующем месяце, надо предоставить следующую информацию РО6 УК до 25 числа текущего месяца.
   1. наименование спортивной секции
   2. стоимость за месяц занятий.
5. Сотрудник оплачивает самостоятельно свою спортивную секцию.
6. Сотрудник, который желает получить компенсацию за занятие спортом, обязан доказать компании, что он действительно регулярно посещает занятия спортом. Для этого он в течении месяца должен выкладывать в группу СПОРТ в Телеграмме фотографии о проведенной тренировке минимум 2 раза в неделю.
7. Если сотрудник не предоставил минимум 2 фотографии в неделю в группу СПОРТ, то компания не компенсирует ему затраты на спорт.
8. Для получения компенсации за занятия спортом в конце месяца сотрудник предоставляет РО6 УК следующие данные:
   1. квитанцию с печатью или чек об оплате спортивных занятий.
   2. скриншоты выложенных им фотографий в группе СПОРТ в телеграмме, где он выкладывал посещенные им занятия не реже 2-х раз в неделю.
9. РО6 УК проверяет выполненные условия и выплачивает сотруднику компенсацию за занятия спортом от компании.

**Условия получения спортивной стипендии за занятия спортом на улице или дома :**

1. Спортивную стипендию могут получить те сотрудники, кто занимается спортом в домашних условиях или на улице, а не в спортзале.
2. Каждый участник устанавливает себе спортивную цель на 1 месяц. Цель должна быть конкретной и измеримой, например, удержание своих результатов тренировок в таких то показателях, увеличение числа отжиманий ежедневно, увеличение времени бега на определенное расстояние или выполнение нового упражнения каждую тренировку.  
   К примеру, если кто-то уже отжимается 100 раз, его новой целью может быть увеличение количества отжиманий на 5 каждую тренировку. Для того, кто уже бегает 2 километра, целью может быть увеличение расстояния на 500 метров в каждой новой тренировке либо удержание бега на 2 км 4 раза в неделю в течении месяца.
3. Сотруднику, который планирует получить спортивную стипендию в следующем месяце, необходимо до 25 числа текущего месяца предоставить РО6 УК следующую информацию :

* вид спорта каким сотрудник будет заниматься в следующем месяце
* цель, которую сотрудник ставит перед собой на следующий месяц
* минимальную длительность тренировки или количество повторений.

1. Тренировка может включать разнообразные виды физической активности с минимальными нормативами (не менее чем):  
   **Кардио-упражнения:**

* Бег: от 15 минут
* Быстрая ходьба: от 30 минут за 1 раз
* Плавание: от 15 минут
* Велосипед: от 30 минут

**Силовые тренировки:**

* Подтягивания: от 30 раз в день при любом количестве подходов
* Отжимания: от 15 повторений за подход, минимум 3 подхода за день (итого 45 раз в день)
* Приседания: от 30 повторений за подход, минимум 3 подхода за день (итого 90 раз в день)
* Пресс: от 30 повторений за подход, минимум 3 подхода за день (итого 90 раз в день)

**Упражнения для гибкости:**

* Растяжка: от 30 минут тренировки
* Йога или пилатес: от 30 минут упражнений

**Функциональные тренировки:**

* Фитнес-комплексы: от 20 минут упражнений, включая разнообразные движения.
* Тренировки на уличных тренажерах: от 20 минут упражнений (минимум 5 подходов по 10 раз на разных тренажерах -итого 50 раз) .
* Комплексные упражнения с собственным весом: от 20 минут упражнений типа планки, выпадов и др.

**Спортивные игры или активности на открытом воздухе:**

* Футбол, баскетбол, теннис: от 30 минут активной игры.
* Пляжный волейбол: от 20 минут игры

1. Сотрудник в течении следующего месяца занимается спортом на улице или в домашних условиях, а не в спортивной секции и минимум 4 раза в неделю сбрасывает отчет о своих тренировках в группу "СПОРТ" в Телеграме:
   1. **Для силовых тренировок** сотрудник записывает полное видео тренировки, в котором видно количество повторений (можно в ускоренном варианте, но так чтобы можно было посчитать количество повторений). Видеоотчет должен содержать: название упражнения, количество повторений и количество подходов за тренировку.  
      Например, "Отжимания: 150 раз за 3 подхода", "Приседания: 60 раз за 6 подходов".
   2. **Для тренировок с нормативом по времени** сотрудник прикрепляет отчет о тренировке, в котором указана длительность и вид тренировки. Отчет должен содержать: вид активности, время проведенной тренировки, запись с часов или скриншот с фитнес приложения.  
      Например, "Бег: 25 минут (скриншот)”.
2. Если сотрудник не предоставил минимум 4 фотографии/видео с прикрепленным отчетом о тренировке в неделю в группу СПОРТ, то компания не выплачивает ему стипендию.
3. В конце месяца, чтобы получить спортивную стипендию, сотрудник проверяет следующую информацию и сообщает РО6 о выполненных условиях:
4. Количество отчетов (фотографий/видео), которые он выкладывал в группу "СПОРТ" в течение месяца 4 раза в неделю.
5. Данные о тренировках, включая длительность тренировок/количество подходов.

9. После проверки выполненных условий, РО6 выплачивает сотруднику спортивную стипендию в размере 1000 грн в начале следующего месяца за предыдущий месяц.  
  
Контроль за соблюдением этих правил возлагается на РО6 УК

Благодаря выполнению этих правил любой сотрудник компании сможет значительно улучшить свое состояние, свое здоровье и свою физическую форму без ущерба для своего личного финансового состояния.

Владелец ООО “Компания ВБА”

Геннадий Мороз