

# MEDICOVER SPORT

Związek Zawodowy Strażaków FLORIAN

TWÓJ PARTNER W BUDOWANIU ZDROWIA, BEZPIECZEŃSTWA I ZAANGAŻOWANIA PRACOWNIKÓW

# BUDUJEMY ROZWIĄZANIA W OPARCIU O DEFINICJĘ ZDROWIA WEDŁUG WHO



Zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa. Zdrowie to stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (*ang: wellbeing*).



## Zdrowie fizyczne

to prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów



## Zdrowie psychiczne

to zdrowie **emocjonalne** (człowiek umie rozpoznawać i wyrażać emocje, a także nimi zarządzać, utrzymywać równowagę psychiczną) oraz zdrowie **umysłowe** (poprawny przebieg procesów myślowych, zdolność logicznego i jasnego myślenia)



## Zdrowie społeczne

to zdolność człowieka do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania **prawidłowych relacji** z innymi ludźmi czy zwierzętami

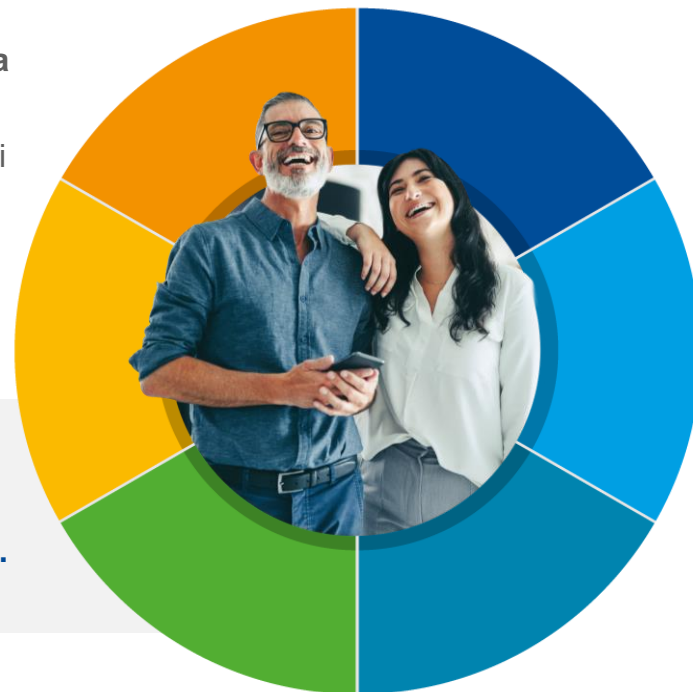
# NASZA ODPOWIEDŹ: MEDICOVER ZDROWA FIRMA

Partner w budowaniu zdrowia, bezpieczeństwa i zaangażowania pracowników

## W „MEDICOVER ZDROWA FIRMA”:

- Wspieramy firmy w realizacji ich **potrzeb** HR i biznesowych
- Dopasowujemy **dedykowane rozwiązania we wszystkich obszarach zdrowia: fizycznego, psychicznego i społecznego**
- Rozwiązania, które proponujemy, dostarczane są przez nasze **centra kompetencyjne** lub przy współpracy z **najlepszymi partnerami**
- Zapewniamy **jedno narzędzie do zarządzania benefitami** i środkami z ZFŚS oraz do **budowania zaangażowania** pracowników
- Nasze rozwiązania wspierają **wdrożenie w firmie zasad zrównoważonego rozwoju (ESG)** w zakresie odpowiedzialności społecznej

W „Zdrowej Firmie” pracownicy czują się zadbani i są zdrowsi, dzięki czemu skuteczniej osiągają cele biznesowe.





# PROBLEMY ZDROWOTNE PRACOWNIKÓW



**Ponad 55%** pracowników cierpi na nadwagę albo otyłość

**Prawidłowa dieta i ruch** są najlepszym sposobem na poprawę masy ciała



W 2022 absencja pracownicza z powodu schorzeń układu ruchu **wzrosła o 27%** (w porównaniu do 2019r.)

Jedną z przyczyn może być siedzący tryb życia w czasie pracy zdalnej



**Blisko 50%** badanych ma nieprawidłowy poziom cholesterolu

Wskazuje to na konieczność zmiany stylu życia: zmniejszenie masy ciała, zadbanie o właściwą dietę i aktywność fizyczną

Źródło: Raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022”, Medicover, 2022.

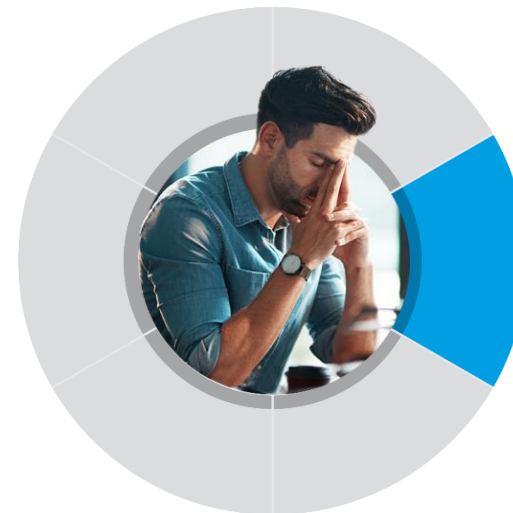
# WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA STRES



Stres związany z pracą sięga krytycznego poziomu – **67% deklaruje, że odczuwa stres co najmniej raz w tygodniu**, co stanowi wzrost w porównaniu z okresem przed pandemią (62%). Ponadto 1 na 7 osób (15%) stresuje się codziennie, a 53% uważa, że cierpi przez to ich wydajność



**Aż 28%** respondentów deklaruje, że **uprawia sport, aby rozładować stres**



**Ponad 30%** badanych uważa, że **poprawa samopoczucia, a także odpoczynek psychiczny, oderwanie się od pracy lub obowiązków są powodami, dla których uprawiają aktywność fizyczną**

Źródło: Raport „People at Work 2022”; Raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022”, Medicover.

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO ZDROWIE!

Zadbaj o nie i podejmij aktywność z pakietami **Medicover Sport!**

Poznaj korzyści:



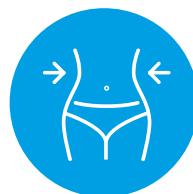
Zwiększa odporność  
na choroby



Redukuje ryzyko chorób  
serca, niektórych nowotworów  
oraz cukrzycy drugiego typu



Stabilizuje stawy  
i kręgosłup



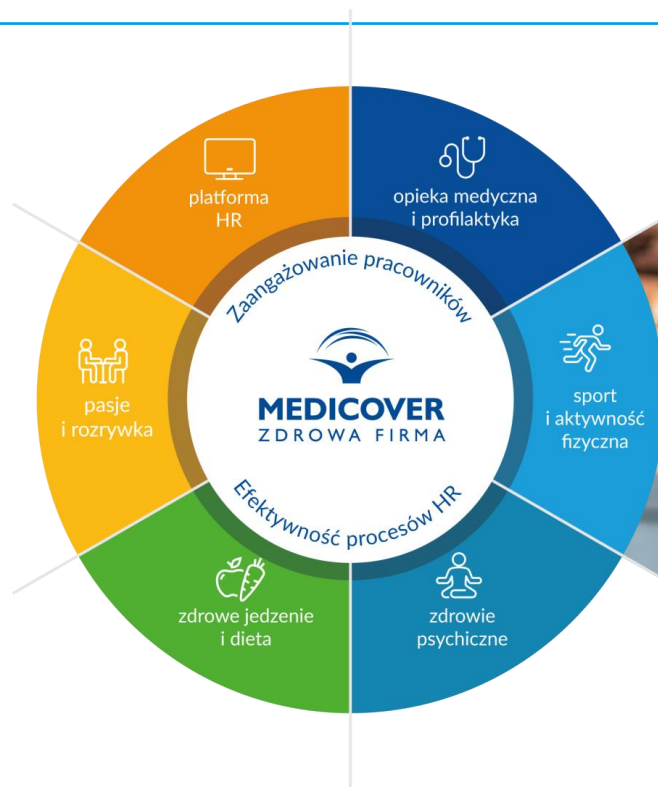
Pomaga utrzymać  
prawidłową  
masę ciała



Ma pozytywny wpływ na zdrowie  
psychiczne – sport eliminuje niepokój  
i „oczyszcza umysł”, dzięki czemu  
pracuje on sprawniej!



# PAKIETY SPORTOWE





# SPORT – STRATEGICZNY OBSZAR ROZWOJU MEDICOVER



W Medicover świadomie i konsekwentnie inwestujemy w ofertę sportową, która jest nieodłącznym elementem profilaktyki zdrowotnej



Dlatego Medicover rozwija **sięć własnych obiektów** sportowych – mamy ich już **133** w aż **56 miastach** w Polsce, i stale inwestujemy w jej rozwój



W naszych obiektach rozwijamy prozdrowotne usługi i programy, m.in: zajęcia fitness opracowane z ekspertami Medicover, wysokiej jakości suplementy diety



Wyszukiwarka obiektów:  
[www.medicoversport.pl/wyszukiwarka](http://www.medicoversport.pl/wyszukiwarka).





# APLIKACJA MEDICOVER SPORT

## Z aplikacją Medicover Sport rejestracja wejścia do obiektu jest jeszcze prostsza!

- Wyszukuj obiekty w Twojej okolicy
- Filtruj po rodzajach usług
- Dodawaj do listy ulubionych
- Rejestruj wejścia za pomocą **kodu QR** lub **kodu SMS**



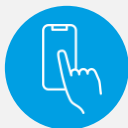
Kody QR w aplikacji Medicover Sport  
to nowoczesne, proste i szybkie rozwiązanie



nie czekasz  
na SMSa



nie musisz pamiętać  
kodów obiektów



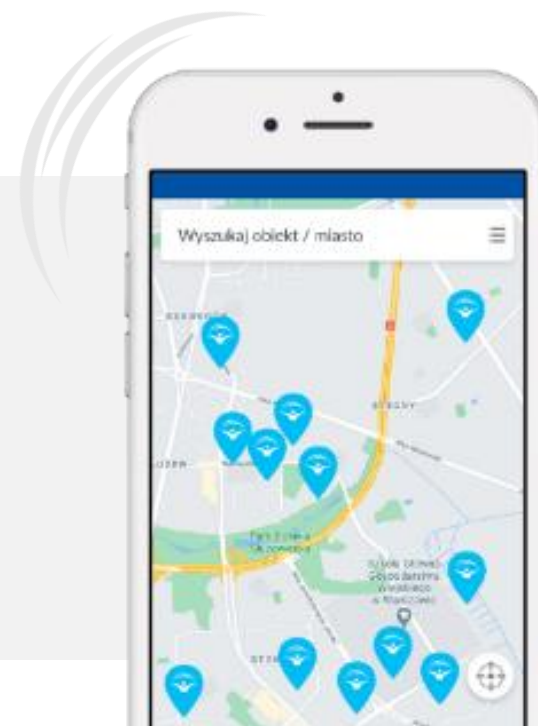
prosty wybór  
obiektu i usługi



wygoda i bezpieczeństwo  
użytkowania



dostępne w aplikacji  
Medicover Sport



# PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT

## PAKIET *go*FIT



*go*  
FIT

Usługa dopasowana do różnych potrzeb użytkowników tworzy wyjątkową ofertę zapewniającą treningi dla najbardziej wymagających.



Ponad **4400** obiektów  
w całej Polsce



Ponad **20** rodzajów  
aktywności, m.in.: zajęcia  
fitness, siłownia, basen,  
tenis, joga, sporty walki  
i wiele więcej



# PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT

## PAKIET FIT&more



## FIT& more

W ramach pakietu, oprócz pełnego zakresu obiektów dostępnych w pakiecie goFIT, pracownik otrzymuje dostęp do obiektów rozrywkowych.



Ponad **5100** obiektów  
na terenie całego kraju



Ponad **30** rodzajów  
aktywności, m.in.: kręgle,  
bilard, gokarty i wiele więcej



# PAKIETY SPORTOWE DLA KAŻDEGO!

go  
FIT

## W pakiecie goFIT 20+ AKTYWNOŚCI

- Badminton
- Basen
- Boisko do gier
- Cardio
- Cross trening
- Dla kobiet w ciąży
- Grota solna
- Jacuzzi
- Joga
- Lodowisko
- Nauka pływania
- Nordic walking
- Pole dance
- Sauna
- Siłownia
- Squash
- Sztuki walki
- Ścianka wspinaczkowa
- Taniec
- Tenis stołowy
- Tenis ziemny
- Zajęcia fitness
- Zajęcia rowerowe
- Zajęcia w wodzie

FIT&  
more

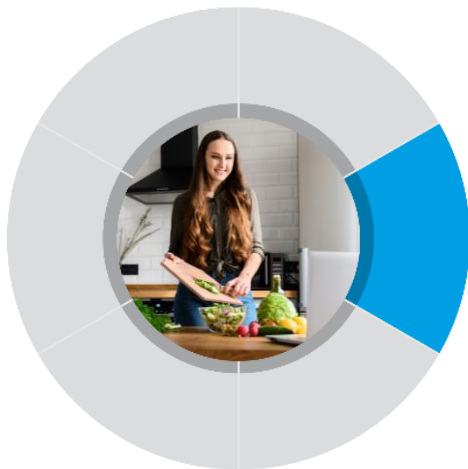
## W pakiecie FIT&more - więcej możliwości: 30+ AKTYWNOŚCI

- Bilard
- Coaching dietetyczny **NOWOŚĆ**
- Gokarty i quady
- Imprezy sportowe
- Kręgle
- Masaż **NOWOŚĆ**
- Modelowanie sylwetki
- Paintball
- Park linowy
- Park trampolin
- Rozrywka
- Stoki narciarskie
- Trening EMS **NOWOŚĆ**
- Trening personalny
- Wrotki i rolki

go  
FIT

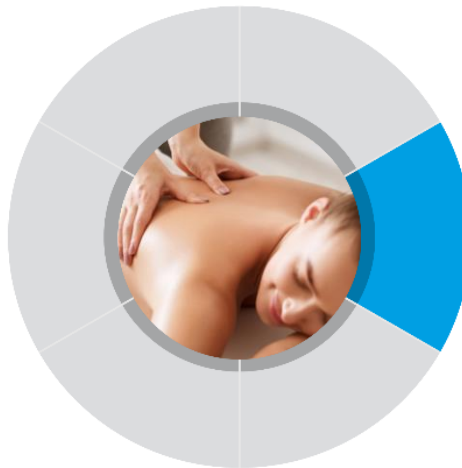


# CO NAS WYRÓŻNIA? NASZE NOWOŚCI



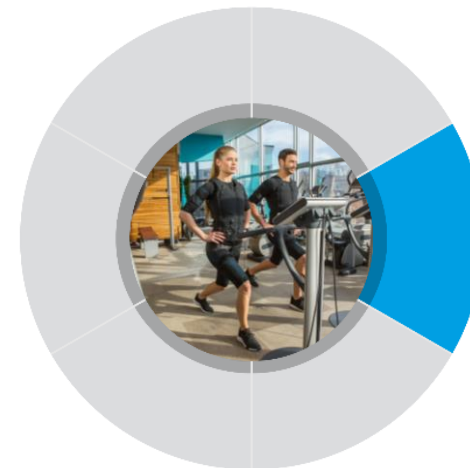
## Coaching dietetyczny

- Dostępny z pakietem FIT&more
- Zakres usługi: 25-minutowa konsultacja dietetyczna online
- 3 warianty do wyboru (BeSlim, BeHealthy, BeStronger)
- Możliwość skorzystania 2 razy w miesiącu
- Dostęp do kalendarza spotkań z poziomu panelu użytkownika
- Konsultacja dostępna w języku polskim i angielskim



## Masaż

- Dostępny z pakietem FIT&more
- Zakres usługi: rabat na masaż (wysokość rabatu oraz rodzaj masażu uzależniony od oferty partnera)
- Możliwość skorzystania zgodnie z dostępnym limitem wejść w wybranym pakiecie
- Wymagana wcześniejsza rezerwacja usługi



## Trening EMS

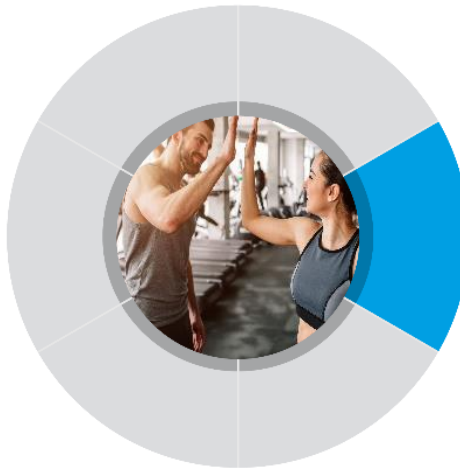
- Dostępne z pakietem FIT&more
- Zakres usługi: rabat na trening (wysokość rabatu uzależniona od oferty partnera)
- Czas trwania usługi 20-30 minut
- Możliwość skorzystania zgodnie z dostępnym limitem wejść w wybranym pakiecie
- Wymagana wcześniejsza rezerwacja usługi

# CO NAS WYRÓŻNIA? JESZCZE WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI



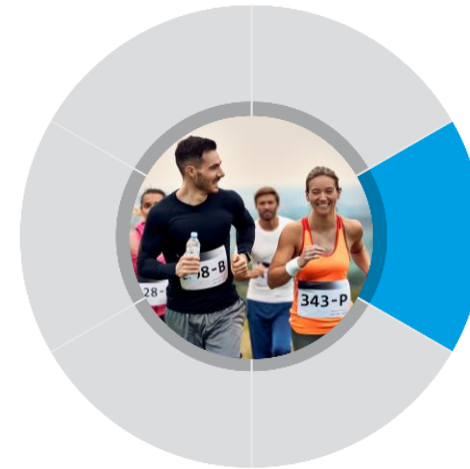
## Stoki narciarskie

- Dostępne z pakietami FIT&more i Junior
- Rabat na zakup karnetu na stok
- Usługa dostępna zgodnie z limitem wejść w posiadanym pakiecie
- Dostęp do wielu stoków narciarskich w całym kraju



## Trening Personalny

- Dostępny z pakietem FIT&more
- Minimalny czas trwania usługi 45 minut
- Zakres usługi: konsultacja, pomiary, trening
- Możliwość skorzystania raz na pół roku



## Imprezy sportowe

- Dostępne z pakietem FIT&more oraz Junior
- Zakres usługi: kod rabatowy na uczestnictwo w różnych wydarzeniach sportowych na terenie całego kraju
- **Kalendarz imprez -**  
<https://medicoversport.pl/imprezy-sportowe>

## OFERTA CENOWA

Liczba pracowników: 300

Liczba użytkowników: min. 20 osób.



Okres abonamentowy: 1 miesiąc

Dofinansowanie: 0



Zapisy: dedykowana strona www

**Medicover Sport jedynym dostawcą usług sportowych**



### Pakiet Medicover Sport dla Pracownika

	2 x w tyg.	79,00 zł
	1 x dziennie	159,00 zł
	2 x w tyg.	89,00 zł
	Bez limitu	169,00 zł

### Pakiet Medicover Sport dla Osoby Towarzyszącej

	2 x w tyg.	139,00 zł
	1 x dziennie	179,00 zł
	2 x w tyg.	149,00 zł
	1 x dziennie	189,00 zł

### Pakiet Medicover Sport dla Dziecka

	1 x dziennie	50,00 zł
	1 x dziennie	90,00 zł

### Pakiet Medicover Sport dla Osób 60+

	2 x w tyg.	49,00 zł
--	------------	----------

\* Oferta jest ważna 30 dni.

Ceny zawierają podatek VAT.

Cennik nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 par. 1 Kodeksu Cywilnego.

Niniejsza oferta stanowi tajemnicę przedsiębiorstwa Medicover Sport Sp. z o.o. (dawniej OK System S.A.) co oznacza, że informacje w niej zawarte są chronione w myśl art. 11 ustawy z dnia 16 kwietnia 1993 r. o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji. Rozpowszechnianie, udostępnianie osobom trzecim jakichkolwiek informacji i danych zawartych w ofercie jest niedozwolone i podlega sankcjom zgodnie z art. 23 ww. ustawy.



# PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT

## PAKIET 60UP!



60  
UP!

Pakiet dopasowany do potrzeb użytkowników powyżej 60 roku życia. Oferta zawiera aktywności takie jak: basen, nordic walking, taniec, joga, sauna, jacuzzi i wiele więcej.

Dostępny w opcji 2 x w tygodniu.



Okolo **2300** obiektów  
w całej Polsce



Ponad **20** rodzajów  
aktywności, m.in.: siłownie,  
zajęcia fitness, baseny,  
sauny, grotty solne  
i wiele więcej



# PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT

## PAKIET Aqua



### AQUA

Pakiet, dzięki któremu pracownicy mogą kształtować zdrowe nawyki wśród najmłodszych członków rodziny. Zapewnia wejście do ponad 600 basenów na terenie całej Polski. Dostępny dla dzieci do 15 roku życia.



Ponad **600** obiektów  
w całej Polsce



Obiekty przeznaczone  
dla dzieci: baseny, parki  
wodne, aquaparki



# PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT

## PAKIET Junior



## JUNIOR

Dziecięcy odpowiednik pakietu FIT&more zapewnia dostęp najmłodszym nie tylko do basenów, ale również do różnych form rozrywki i rekreacji, takich jak: sale zabaw, parki trampolin, sztuki walki, ścianki wspinaczkowe i wiele więcej. Dostępny dla dzieci do 15 roku życia.



Ponad **2200** obiektów  
w całej Polsce



Aktywności przeznaczone  
dla dzieci: karate, judo, taniec,  
parki linowe, sale zabaw, parki  
trampolin i wiele więcej



# ZAMÓWIENIE PAKIETU STRONA DEDYKOWANA

## ZAMÓWIENIE PAKIETU W 3 PROSTYCH KROKACH!



### PRACOWNIK

Otrzymuje link do dedykowanej strony, gdzie zapoznaje się z ofertą. Wybiera swój pakiet i wypełnia prosty formularz oraz wybrane zgody.



### DZIAŁ PERSONALNY

Posiada dostęp do specjalnego panelu, gdzie weryfikuje i zatwierdza listę Użytkowników jednym kliknięciem.



### MEDICOVER SPORT

Aktywuje pakiety zgodnie z zatwierdzoną listą. Pracownicy mogą korzystać ze wszystkich dostępnych w ich pakiecie obiektów i usług.

I to wszystko online bez dodatkowych formalności.



**Just GYM** to marka klubów czynna całą dobę, co jest możliwe dzięki bezobsługowej technologii zastosowanej w obiektach. Brak limitu wejść, pełna automatyzacja i dostępność 24h/7 dni w tygodniu przez cały rok jest ukłonem w stronę wymagających Klientów. Kluby Just GYM są przestronne i bezpieczne. Przestrzenie zostały podzielone na 12 stref treningowych, wyposażonych w sprzęt z najwyższej półki. Zajęcia grupowe prowadzone są w oparciu o autorskie programy treningowe

#### Co wyróżnia kluby Just GYM?

- Przestronne wnętrza
- Przyjazne użytkownikom
- Wypełnione sprzętem z najwyższej półki w ramach 6-ciu różnorodnych stref treningowych
- Eleganckie i dostępne 24h/7/365



**McFIT** to jedna z wiodących sieci fitness, prowadzi 14 klubów w największych miastach w Polsce. W siłowniach dostępnych jest wiele stref treningowych na powierzchni od 1500-2000 m<sup>2</sup>. Kluby dysponują dużą strefą kardio, bogatą ofertą maszyn, rozbudowaną strefą wolnych ciężarów i przyrządów do treningu funkcjonalnego.

#### Wiele możliwości z McFIT

- Nowoczesne wyposażenie
- Bogata oferta zajęć fitness – Zumba Fitness®, Tabata, Hot Iron® i wiele więcej
- Treningi wirtualne CYBEROBICS® z trenerami z USA
- Sieć klubów otwarta 24h na dobę\*

\* Wejście do obiektu z pakietem Medicover Sport możliwe wyłącznie w godzinach pracy recepcji klubu od 8:00 do 22:00



**Well Fitness** to sieć świetnie wyposażonych klubów. To, co wyróżnia Well Fitness to zespół składający się z ludzi z pasją do zdrowego stylu życia oraz inkluzywna społeczność, w której Klubowicze czują się swobodnie i komfortowo – niezależnie od wieku, kondycji czy doświadczenia treningowego.

### Co wyróżnia sieć Well Fitness?

- Program Well Start - wprowadzające zajęcia grupowe na każdej strefie siłowni + konsultacja z trenerem
- Zajęcia grupowe bez limitu – od mentalnych po siłowe
- Kontrola postępów - korzystanie z analizatorów składu ciała dostępnych w klubach
- Kluby czynne 24h na dobę\*

\* Wejście do obiektu z pakietem Medicover Sport możliwe wyłącznie w godzinach pracy recepcji klubu od 8:00 do 22:00

**Z PAKIETAMI MEDICOVER SPORT  
– TRENING PERSONALNY GRATIS**



# SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

## Dane kontaktowe twojego doradcy biznesowego:

Małgorzata Czechanowska

malgorzata.czechanowska@medicover.pl

519 331 322

