



## Tervisemiiil ja jooksevkonto

### **Ettevõte: Swedbank AS**

### **Parima praktika sihtgrupp: Kõik töötajad**

#### **Probleem**

Meie töötajate peamised tervist mõjutavad ohutegurid töökohal on töö arvuti ja kuvariga, sundasendid ning vähene liikumine tööpäeva jooksul. Tihti kiputakse pingelisematel tööperioodidel unustama end arvuti taha ning ei tehta sel puhul just eriti vajalikke puhke- ning sirutuspause, sest kui pole otseselt vaja kuhugi minna, siis sihitult uitamise asemel otsustatakse pigemini jätkuvalt tööd teha (ja istuda). Samuti tuleb paljudele töötajatele talve lähenedes tuttav ette olukord, kus hommikul tullakse tööle pimedas ja minnakse ka koju pimedas ning valget aega poleks mõnel päeval nagu olnudki.

#### **Parima praktika tegevuse kirjeldus**

Töökeskkonnas paiknev terviserada pakub hea võimaluse teha näiteks enne või pärast lõunat ergutav paus. Kui töö- ja pereinimestel on tihtipeale keeruline leida vaba aega oma tervise eest hoolitsemiseks, siis sisemise terviseraja läbimine muude tööülesannete kõrvalt annab märkamatu olulise panuses soovitud päevanormi – 10 000 sammu – täitmisesse. Ka arstide hinnangul on istumine „uus suitsetamine“, mistõttu tasub päeva jooksul paar korda toolilt tõusta ja miks mitte siis ka vahel 1,2-kilomeetri pikkune terviserada läbi kõndida?

Esimese siseraja avas aprillis 2015 oma tervisenädala raames Rahvusoper Estonia, mais sai Lelle rada üles märgitud Eesti Energia uues tornmajas ning Swedbanki siserada on juba kolmas omalaadne. Töötajate hulgas korraldatud konkursil rajale nime leidmiseks osutus tabavaimaks panga-teemaline „Jooksevkonto“.





## TÖÖINSPEKTSIOON

Planeerisime endomondo rakenduse abil Tallinnasse, Tartusse ja Pärnusse 1820m pikkused jalutuskäigu rajad, mis algavad otse Swedbanki kontori eest. Veidi pikem kui hästi tuntud maamiil (1600 m) ning lühem kui meremiil (1852m) - raja pikkus klapi Swedbank asutamisaastaga ning tinglikult võiks neid radasid nimetada „Swedbank miilideks“. Rajad annavad töötajale võimaluse värskes õhus ja päevalguses selga sirutada ning tulla tööle tagasi juba palju värskema ja energilisemana. Arvestuslik ajakulu jalutuskäiguks on ca 20 min. Lisaks saab iga sammulugeja kopsaka lisa oma päevanormi täitmiseks.

### **Tulemused**

Mõõdetavaid tulemusi on siinkohal raske välja tuua, küll aga rohkem positiivset emotsiooni, tagasisidet töötajatelt ja rõõmu, kui kohtad kolleegi rajal või „miilil“.



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks