

Füüsilise ja vaimse tervise edendamine

Asutus: Tööinspektsioon

Parima praktika sihtgrupp: kõik asutuse töötajad

Probleem:

Keskmine vanus tööinspektsioonis on Eesti keskmisest kõrgem, töötajad on pigem väheliikuvad ning töölaad istuv. See kõik suurendab terviseriske, nii südame-veresoonkonna haigusi kui ka viirushaigustesse haigestumist talvisel ajal. Samuti on vähe traditsioonilisi ühisüritusi, mis inimesi seoks ja ühtsustunnet suurendaks. Ülesandeks on seatud parandada töötajate tervist, suurendada rahulolu ja ühtekuuluvustunnet, korraldades erinevaid tervisespordiüritusi.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

- Et julgustada töötajaid alustama tervisejooksuga, otsustas tööinspektsioon oma töötajatele hakata kompenseerima Stamina tervisejooksusarjas osalemist, kus organisatsiooni võistkonnad saavad igal kolmapäeval looduskaunites kohtades sörkimas ja neljapäeviti kepikõndimas käia. Boonusena saab etappidel mõõta keha rasvaprotsenti, kehamassiindeksit, veresuhkrut ja kolesteroolitaset. Ettevõtmine osutus oodatust populaarsemaks ning jooksule registreeris neli viieliikmelist võistkonda. Lisaks jooksmise kasulikkusele on üritus igati arendanud meeskonnatööd (iga nädal peab kolm võistkonna liiget rajal olema) ning koostegemiserõõmu. 2009. aastal osaleti jooksusarjas juba teist hooaega ja jooksma on hakanud ka seni end täiesti ebasportlikeks pidanud inimesed.



Üks tööinspektsiooni võistkondadest tervisejooksu sarjas.

Foto: Tööinspektsioon

- Elevust kontoris on tekitanud Vikerraadio igapäevane ennelõunane virgutusvõimlemine, mis on populaarsust kogunud eriti kohalikes inspektsioonides. Meile meeldis projekt niivõrd, et nüüdseks on ligipääs online-võimlemisele ka tööinspektsiooni kodulehelt.

- Kuna suurem osa tööinspektsiooni töötajatest teeb igapäevatööd istudes sundasendis kuvari ees, siis on juba ammu teemaks olnud valus õlavööde ja stressis kael. Läbiviidud tervisekontrolli tulemusel soovitas tervishoiu arst suuremale osale töötajatest massaaži ning otsustasimegi võimaldada oma kontorirahvale tervendava massaažikuuri. Kohalkäimine oli tehtud samuti igati mugavaks – nimelt tuli massöör oma lauaga kontoris kohale ning personaliosakonnas koostatud graafiku alusel said kõik oma massaažikorrad kenasti kätte. Massaažinädalail oli rahulolevaid mõminaid kuulda tavalisest oluliselt enam ja töötajad jäid eranditult kõik väga rahule.
- Lisaks jooksmisele ja võimlemisele ei unusta tööinspektsioon ühiseid jõukatsumisi ka muul ajal. Vastlapäevi oleme üheskoos veetnud kelgumäel ja hiljem ühiselt vastlakukleid süües, munadepühade ajal korraldame mastaapseid ja populaarseid munaveeretamisvõistlusi, sõbrapäeva puhul korraldame pärastlõunase vesiaeroobikakursuse, mis lisaks ülevale meeleolule andis järgmiseks päevaks ka tuikavad lihased. Ka suvel üritame seltskonna masu ajale vaatamata kokku saada ja korraldame tegusaid jõukatsumisi.



Lihavõtete ajal korraldati ka munade kaunistamise võistlus.
Foto: Tööinspektsioon

Tulemused:

Nii tervisejooksu, kepikõnni, võimlemise kui ka massaaži tulemusena on töötajate harjumused kindlasti muutunud tervisesõbralikumaks. Inimesed, kes ei osanud varem jooksmisest lugu pidada, jooksevad nüüd ka vabal ajal. Organisatsiooni seisukohalt on tulemuseks tervemad ja rahulolevamad töötajad ning vähem haiguspäevi. Viimased on aga enamasti otseses seoses töötulemustega.