

Töötajate lihasingete vähendamine ja stressi maandamine

Ettevõtte: Kalev Chocolate Factory

Parima praktika sihtgrupp: kõik ettevõtte töötajad



Probleem:

Töötajaid võivad ohustada nii füsioloogilised kui ka psühholoogilised ohutegurid. Seda silmas pidades lõi tööandja sundasendis töötavatele inimestele lõõgastumise ja lihasingete vähendamise võimaluse.

Töötaja hea tervis on väärtus nii töötajale endale kui kindlasti ka tööandjale.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Kalev sisustas oma töötajate teenindamiseks spetsiaalse tervisetoa. Seal on kaks energiakookonit „Harmony“ (nn tervisekapslit), solaarium ja massaažipadi.

Tervisekapsel võimaldab pakkuda töötajale:

- veealust survemassaaži,
- vibromassaaži,
- aurusauna,
- aroomiteraapiat,
- infrapunasauna,
- programmdušši.



Tervisekapslis saab nautida nii erinevaid sauna- kui massaažiteenuseid. Fotod: Kalev Chocolate Factory



Tervisetoes saab kasutada ka solaariumi.

Solaariumiseansi abil saab lõdvestada pingul keha ning parandada immuunsüsteemi, vähendades nii vastuvõtlikust haigustele.

Töötajatel on võimalus saada operatiivselt massaaži, kasutades puhkepauside ajal massaažipatja. Massaaž mõjub tervistavalt ning stressi korral rahustavalt.

Protseduure viib Kalevi tervisetoes läbi töötervishoiuspetsialist, kes on hariduselt meditsiinitöötaja. Spetsialist selgitab

Töökeskonna parimad praktikad

Tervisedendus



eelnevalt välja töötaja tervisliku seisundi ja määrab seejärel protseduuride arvu ning kestuse.

Tulemused:

Töötajad, kes on läbinud tervisekontrolli ja neile on määratud massaaž, saavad kasutada massaažipatja ja tervisekapslit. Massaaživõimaluse tagamisega paraneb nii töötajate vaimne kui ka füüsiline toonus.



Massaaži kasutamine määratakse tervisekontrolliga.