

Lõõgastustoa loomine arstikabineti juurde

Asutus: Lõuna politseiprefektuur

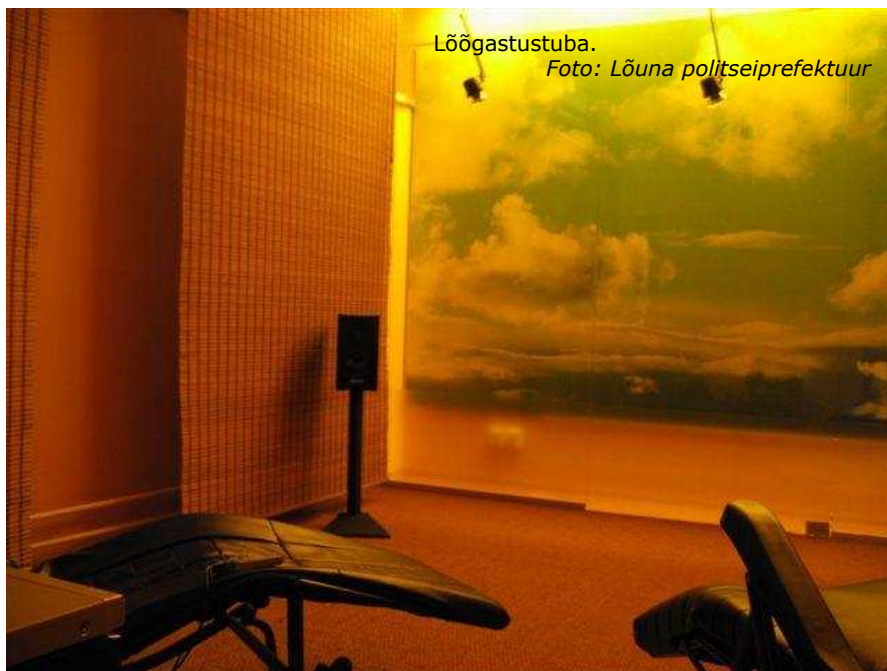
Parima praktika sihtgrupp: kõik prefektuuri töötajad

Probleem:

Lõõgastustoa loomise tingis vajadus pakkuda töötajatele „time out“ võimalust, arvestades politseinike pingelist tööiseloomu. Mõeldud on lõõgastustuba kõigile prefektuuri töötajatele, kuid praktikas on reaalsem võimalus seda kasutada vaid Tartus peamajas töötavatel ametnikel, sest tööajal teiste maakondade inimesed sinna üldjuhul ei satu.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Valisime lõõgastumiseks vibromassaažitoolid ja korraliku muusikasüsteemi, millest on võimalik samaaegselt kuulata muusikat. Kuna muusikal on alateadlik mõju tunnetele ja käitumisele, siis lasime muusikaterapeutil valmistada kaks pooletunnist plaati – üks neist peaks energiat andma ja teine lõõgastama ning rahustama. Lisaks on võimalik võtta töötajal kaasa ka oma lemmikmuusika. Ruumis saab olla korraga seansil kaks inimest. Kaks inimest saavad soovi korral ka täiesti erinevat muusikat samaaegselt kuulata – selleks on mõlema massaažitooli juurde paigaldatud vastav tehnika ja kõrvaklapid. Klappidest kuulates on muusika mõju isegi parem, sest see eraldab täielikult isegi kõrvalviibijast ja nii saab oma mõtetega omaette olla.



Massaažitoolidel on võimalik valida puldist omale sobiv režiim üheksa erineva seast ning lisaks on võimalik kõiki neid režiime ka viie erineva tugevusega kasutada. Lisaks automaatsetele režiimidele on võimalik välja lülitada peakaela osa või valida käsitsi ainult kehaosade kaupa (säared, reied, selg, kael) massaaži.

Töötajad saavad omale toa aja broneerida intranetist, valides kellaaja ja samas näevad nad ka kohe kui tuba on kinni (töötaja nimi teistele nähtav ei ole). Broneerinud toa, saavad

nad võtta võtme valvelauast ja tagastada selle hiljem sinna. Lõõgastustoa kasutamine on püütud teha töötajatele võimalikult lihtsaks. Vajadusel on võimalik küsida töökeskonna peaspetsialistilt nõu ja informatsiooni.

Tulemused:

Praktikas kasutatakse tuba üsna harva, kuigi eeldasime luues vastupidist. Põhjus on inimeste kartus tööajast pool tundi lihtsalt pikutada, sest suur osa inimesi saab ka töö ajal käia meie oma maja jõusaalis ja aeroobikas ning lisaks on võimaldatud palju muid spordisaale ja trenne tööajast. Teine põhjus on, et meie ühiskonnas ei osata veel hinnata puhke- ja lõõgastusväärtusi ega mõisteta kui palju see tegelikult just töötulemustele võiks kaasa aidata. Kõigi käinute kogemused on positiivsed ja ruumi olemasolu on heaks kiidetud, sageli ei tule lihtsalt töötuhinas meelde leida see ajanatuke. Edasiarendusena peame hakkama ruumi pidevalt reklaamima ja selgitama selle mõtet. Kindlasti on täna palju uusi töötajaid, kes on lõõgastustoa küll kuulnud, kuid pole sinna sattunud.