

Ettevõtte töötajate liikumisharrastuse suurendamine MTÜ Eesti Posti Spordiklubi tegevuse kaudu

Ettevõtte: Eesti Post

Parima praktika sihtgrupp: kõigile ettevõtte töötajatele, teenuseosutajatele ja tütarettevõtete töötajatele



Probleem:

Vaadates Eesti Tervise Arengu Instituudi aruandeid, siis keskmise eestlase tervis halveneb hüpertempos – suureneb kehakaal, üha enam raha kulub terviserikete tagajärgedega tegelemisele jne. Samas pole inimestel tihti ise initsiatiivi, et hakata end liigutama. Selleks ongi vaja käimalükkavat jõudu: teisi kolleege, ettevõtte spordiklubi.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

- Oma MTÜ asutamine.
- Oma ettevõttepõhiste treeningrühmade moodustamine ja *start-up* (korvpall, võrkpall, pilates, jalgpall).
- Lepingupartnerite leidmine ja nendega tingimuste kokku leppimine selles osas, kus töötajad saaksid käia jõusaalis, ujumas, aeroobikas jne (hetkel on Eesti Posti Spordiklubil umbes 60 lepingupartnerit üle Eesti).
- Osalemine rohkem silmapaistvamalt ja suuremalt erinevatel rahvaspordiüritustel (Maijooks, Eesti Energia Tervisejooks, Tallinna Maraton, Tartu Neliküritus, Kõrvemaa Neliküritus, Samsung Cup rattamaratonide sari, Aerobike Filter maanteeratta karikasari jne)
- Osalemine aktiivselt firmaspordi võistlustel.
- Erinevate näidisalade tutvustamine klubi liikmetele: squash, tennis, seinaronimine, surf jne.
- Osalemine iga-aastaselt rattaretkel „Tahan sõita ohutult“ koos Politsei- ja Piirivalveametiga, Regio, Coca-Cola HBC ja Falck Autoabiga.



Eesti Posti töötajad osalevad aktiivselt spordiüritustel nii Eestis kui välismaal.

Fotod: Eesti Post

Töökeskonna parimad praktikad

Tervisedendus



Tulemused:

- Neli aastat järjest on Eesti Post kuulutatud Eesti sportlikemaks ettevõtteks.
- Aasta-aastalt on vähenenud töövõimetuspäevade (haigestumine) arv ühe töötaja kohta.
- Oluliselt on suurenenud Eesti Posti töötajate seas liikumisharrastus. Spordikeskustes ja treeningutel käivad ka töötajad, kes muidu kalli hinna või omaenese laiskuse tõttu seda ei teeks.