

Kontori- ja koosolekuruumide toolide osaline asendamine istepallidega

Ettevõtte: Eesti Post

Parima praktika sihtgrupp: kõik ettevõtte töötajad



Probleem:

Igapäevaselt arvuti ees istudes väsib selg. Pahatihti vajub päev otsa arvuti juures olev inimene toolile kõverasse istuma, mis aga ei ole hea seljale. Töötajad ei tee ka aktiivselt vahepeal võimlemis- või sirutusharjutusi. Sellest tulenevalt tekkiski idee soetada kontoritoolide asemele istepallid, millega arvuti ees istudes kontrollib inimene enda kehaasendit ning mis ühtlasi treenib lihaseid ja hoiab rühti. Samas on palli peal mugav vahepeal üle minna sirutus- või hüppamisliigutustele ja keegi ei vaata võimlemisel imelikult, kuna istud palli peal.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

2012. aasta kevadel soetasime testimiseks kümme istepalli ja saatsime pallid proovimiseks üle Eesti laiali. Tagaside oli korraka nii positiivne kui negatiivne. Mõni töötaja tundis ennast pallil istudes ebamugavalt, kuid hea oli tõdeda, et suurem osa töötajaist kiitis palli projekti heaks ning sooviavaldusi istepalli kasutamiseks tuli palju. Avaldati soovi saada osakonna peale mõned pallid istumiseks, aga ka hankida ühe toa peale pall.



Istepallil on lihtsam hoida rühti. *Fotod: Eesti Post*

Tagaside näited töötajatelt:

- Positiivne
 - Vaheldusena väga mõnus ja hea istumisasutus.
 - Stimuleerivad mummud, naistele ilmselt ka hea tselluliidiravi.
 - Rühile tundub väga mõnus, kindlasti ei täheldanud seljavaevusi või kurnatust vms. Pigem hoiab rühi sirgena. Kujutan ette, et skeletilihaste „tuunimiseks“ on see ainult positiivne.

Töökeskonna parimad praktikad

Tervisedendus



- Hoiab tuju üleval, vahepeal saab muusika taktis kaasa hüpelda iseendagi teadmata.
- Kui kellelgi on istuvast tööst tulenevad kõhuprobleemid, mis reeglina on põhjustatud muutumatus asendis toolil istumisest, siis kujutan ette, et see võiks olla väga hea abivahend, sest alakeha on kogu aeg väikses liikumises.
- Supermõnus on vahepeal selga kumerdada, hoides näiteks kätega lauast kinni, tõstes jalad maast lahti, ja lasta pallil taha poole veereda, nii et pea on vastu põlvi ja selg kummis. Isiklikult tunnen, et seljale on see pall väga mõnus ja kasulik.
- Kukkumisohtu ei täheldanud - ju siis on tasakaaluga kõik korras...
- Peale lõunat on pall eriti hea - selle asemel, et vajuda täis kõhuga pehmesse tooli, hoiab pall endiselt rühi sirge ja ei võimalda nii hõlpsalt lõunajärgsesse „laiskusehetke“ langeda.
- Negatiivne
 - Kui valida vale pall või vale rõhuga pall, siis võib see osutada pigem ergonoomiliselt õiges asendis olemist pärssivaks. Enne lisapumpamist oli pall pisut madal ning laua äär hakkas käsivarde soonima, kuigi ergonoomiliselt õiges positsioonis peaks käed töökohal vabalt lauale „langema“. Liiga suur pall jällegi võib põhjustada laua taga küürus istumist.
- Ettepanekud istepalli edaspidiseks kasutamiseks:
 - Näeksin seda kindlasti kontorites alternatiivse istevahendina, kuid mitte igapäevaseks kasutamiseks. Toa puhul, kus on neli inimest, oleks üks-kaks palli väga okei - neid saaks siis vaheldumisi kasutada.
 - Väga asjalik treeniv töövahend, kui valida õige suurusega pall!
 - Pooldan palli-teema juurutamist igal juhul.

Positiivse näitena võiks tuua välja ka selle, et kui üks ettevõtte töötaja liialdas sporti tehes ning venitas selja ära, siis perearst soovitas tal istuda just istepallil, mitte aga tooli peal. Tööandjana saime võimaldada talle sobiva istevahendi, mis aitas tal saada tervise kiiremini korda.



Istepallil on mugav ka töökohalt lahkumata võimelda.



Osakondades, kus oli parajasti rohkem palle, võimeldi ka lõuna, kasutades abivahendina Youtube'is olevat pallidega võimlemise videot.

Tulemused:

Uurde telliti 50 istepalli, mis olid vastavalt töötajate soovidele erineva suurusega. Tulevikus on kavas vajaduse ja töötajate soovi korral palle juurde soetada.