

Töökeskkonna parimad praktikad

Tervisedendus



Suitsuruumi muutmine võimlemisruumiks



Saves Your Energy

Ettevõtte: Ensto Ensek AS (Keila tehas)

Parima praktika sihtgrupp: kõik tehase töötajad

Probleem:

Mõni aeg tagasi tellis ettevõtte enda töötajatele kasutamiseks mõeldud varbseinad. Need paigutati majas erinevatesse kohtadesse, kuid osadele see ei sobinud, kuna sooviti võimelda privaatsemas keskkonnas. Kuna võimlemisruumi polnud mujale võimalik ehitada ning suitsuruumi ära kaotamise mõtted olid juba varemgi, siis otsustatigi teha suitsuruumist võimlemisruum.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Suitsuruum puhastati koristusfirma poolt, telliti ruumi remont, paigaldati varbseinad, telliti võimlemispallid ja võimlemismatid ning seinale pandi hoidik mille seest leiab töötaja erinevaid võimlemis- ja venitusharjutusi. Selleks, et ruum püsiks mugava ja puhtana, paigutati seinale desinfitseerimisvahend, kuivatuspaberid ning ukse kõrval määrati kindlaks ka jalanõude hoidmise koht.



Võimlemisruumis saab privaatsest võimelda ning kui ideid väheks jääb, siis leiab abi seinale olevast võimlemis- ja venitusharjutuste kogumikust. *Fotod: Ensto Ensek AS*

Tulemused:

Töötajad käivad meelsasti selles ruumis võimlemas ning see aitab vähendada lihaspingeid. Samal ajal on võimlemisruumis viibimine lõõgastav, kuna töötajad saavad olla mõnda aega rahulikumas ja vaiksemas keskkonnas.