

Spordi- ja muude ühisürituste korraldamine ettevõttes

Ettevõtte: Ehitusfirma Rand ja Tuulberg

Parima praktika sihtgrupp: kõik ettevõtte töötajad



Probleem:

Kontoritöötajatel on ohuks sundasenditest ja psühholoogilisest ohuteguritest tekkida võivad tervisekahjustused. Ehitustöölistel on probleemsemateks kohtadeks üleväsimusest ja ülekoormusest tekkida võivad tervisekahjustused. Ohuteguritest tulenevalt väheneb töövõime stabiilsus, kimbutavad enam sesoonsed haigused ning tootlikkus on väiksem.



Massaažitool aitab töötajatel lõõgastuda.
Foto: Ehitusfirma Rand ja Tuulberg

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Pingete vähendamiseks korraldatakse ettevõttes süstemaatiliselt ühiseid spordi- ja tervisepäevi ning muid ühisüritusi. Üheskoos käiakse suusatamas ning näiteks Tartu maratoni eel treenitakse koos ning läbitakse ühiselt ka maraton. Tegeletakse saalipallimängudega ja tähistatakse ühiselt tähtpäevi (näiteks vastlapäev, jõuluüritused jms).

Lõõgastumiseks on loodud massaaži võimalus ja ostetud selle tarbeks spetsiaalne massaažitool.

Tulemused:

Töötajate tervislik seisund on hea, ennetatud on terviseprobleeme ja tugevdatud organismi immuunsüsteemi. Suurenenud on heaolutunne ning vaimse ja füüsilise terviseseseisundi tasakaal.