



Virgutusvõimlemine puhkepausidel

Ettevõte: AS Svarmil

**Parima praktika sihtgrupp: põhiliselt
õmblusettevõtetele, kuid sobib ka teistele
ettevõtetele, kus inimesed sundasendis**

Probleem

Töötajad veedavad suurema osa oma tööl sundasendis ning liiguvad vähe, kuigi selleks on puhkepausid osaliselt ka ette nähtud.

Parima praktika tegevuse kirjeldus

Puhkepausi ajal lülitakse välja kõik masinad, et ruumis valitseks vaikus ja asutakse tegema venitus ja lõdvestus harjutusi kaaskolleegi ette näitamise järgi.

Tulemused

On lootust, et selline lahendus on väga mugav ja vähendab oluliselt terviseprobleemide tekkimist.

