



## Hoiame üheskoos tervist

### **Ettevõte: AS Ensto Ensek**

### **Parima praktika sihtgrupp: kõik Keila tehase töötajad**

### **Probleem**

Igapäevaelu takistavad tervisehädad hakkavad kimbutama üha nooremaid inimesi - kõige enam on kasvanud selliste inimeste osakaal alla 35-aastaste seas (*allikas: Riigikantselei ja Sotsiaalministeeriumi tellitud ning Praxise poolt läbiviidud analüüs aastatel 2009-2016*). Soovime olla tervist toetav ettevõtte

### **Parima praktika tegevuse kirjeldus**

- Riskide ohjamine töökohal (riskianalüüs)
- Regulaarsed tervisekontrollid
- 2 eriarsti visiiti aastas koostööpartneri keskses ettevõtte kulul
- Nõustamine/koolitused (loengud-alkohol, narkootikumid, öötöö loengud,ergonoomika)
- Tervislik elustiil (sportimise toetus suitsetajatele 20 EURi kuus ja mittesuitsetajatele 45 EURi kuus). Soodustus kehtib ka töösuhte lõppemisel pensionile jäämisega 2 aastat
- Töökeskkonna tingimuste eesmärgipärane parendamine (ergonoomilised töökohad- töölaudade tõstmise/korrigeerimine , ohuolukordade märkamise süsteem).Oleme kursis kõikide tööõnnetustega ning





reageerime neile vastava parendustegevusega. Pöörame suurt tähelepanu tööohutusele ja ohutusalasele juhendamisele

- Töökorraldus (puhkepausid vastavalt tööde raskusastmele)
- Isikukaitsevahendid k.a. tugivahendid (nt. seljatugi, randme-ja tallatoed)
- Istumispallid
- Ergonoomilised töövahendid
- Kolme esimese haiguspäeva hüvitamine 70 % keskmisest töötasust
- Prillide kompensatsiooni laiendamine (tõstukijuhid, eesttöötajad, audiitorid)
- Talvepuhkus 5 kp.
- Suvise palavuse ajal võimalus joogivette lisada soola (soolavakad koos kasutamishüvitusega veeautomaadi kõrval)
- Uute töökohtade loomisse on kaasatud töötajad ja juhid
- Kontori lauad reguleeritakse vajadusel vastavalt inimese pikkusele
- Suitsuruum on muudetud võimlemisruumiks, seal on võimlemis- ja venitusharjutuste trükised
- Võimlemisruumis tasuta massaažitool
- Massaažiteenus töökohal kõigile soovijatele soodushinnaga 3 korda nädalas
- Pilatase ja Shindo treeningud peale tööaega ettevõtte ruumis (mõlemad kord nädalas)
- Ergonoomilised harjutused TV-s ja varbseinte kõrval trükistena
- Õpetlikud töökeskkonnaalased filmid (NAPO multifilmid)
- Suitsuvaba ettevõtte 2018 (erinevate tegevustega programm alates sügis 2015)
- Tervisespordile tehtud kulutuste osaline katmine (spordiüritused – korvpall treeningusaalis, võistlustel osalemise tasu, jooksusarjad, T-särgid ettevõtte poolt)





TÖÖINSPEKTSIOON

- Ühised väljasõidud aktiivsportlikeks üritusteks jms. (nt. Bowlingu turniir, jalgpalli- ja korvpallivõistlused)

## Tulemused

- motivatsiooni ja efektiivsuse paranemine
- toodete ja teenuste kvaliteedi paranemine
- ettevõtte maine paranemine
- klientide rahulolu suurenemine
- töötajate elukvaliteedi paranemine
- tööga rahulolu paranemine
- tööstressi vähenemine
- töökliima paranemine
- tööga seotud tervisehäirete vähenemine



Võimlemisruum



Massaaziruum



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



TÖÖINSPEKTSIOON



Suitsuvaba ettevõtte



Teeme koos sporti

Buklett "Hoiame üheskoos tervist"



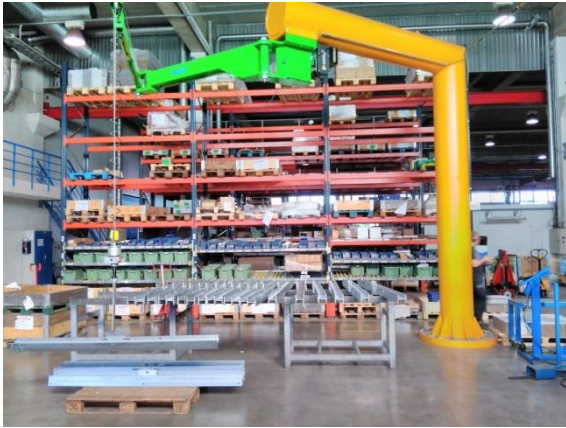
Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



TÖÖINSPEKTSIOON



Ergonoomiline tõstevahend



Ergonoomiline töökoht



Ergonoomiline arvutihiir



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks