



Elisa kaloriralli

Ettevõtte: Elisa Eesti AS

Parima praktika sihtgrupp: Kõik Elisa töötajad, kes kuuluvad Elisa Spordiklubisse

Probleem

Küsimuseks on tervisliku seisundi pidev parendamine ja tähelepanu osutamine kehalisele aktiivsusele, et parandada kolleegide elu kvaliteeti läbi igapäevaelu vajaliku kehalise võimekuse suurendamise.

Parima praktika tegevuse kirjeldus

Kaloripõletus ehk nn kaloriralli sai Elisa IT juhi Toomas Polli poolt ellu kutsutud eesmärgiga suurendada igapäevast füüsilist aktiivsust läbi ühise mõõduvõtmise prisma. Kaloriralli sai alguse IT-üksusest ja nüüdseks juba üksusest välja kasvanud üle-elisalise tegevuse näol on tegemist vabatahtliku, sealjuures soovitusliku tegevusega, kus kõige olulisemale kohale kerkivad iseendale püstitatud eesmärgid ning nendeni jõudmine läbi ühise motiveerimise ja loomulikult ka läbi omavahelise võistluskire.

Tulemused

Projekti tulemusena on tõusnud huvi erinevate treeningute osas, tehakse kolleegidega ühiselt enam sporti, kõige paremini iseloomustab sportlike aktiviteetide vastu kasvavat huvi „kaloriralli“ kasvav osalejate arv ning kõige paremini muidugi ühe keskmise töötaja jagu kaotatud kilod ning aastas kaotavad osalejad koguarvu peale ca 1,2 miljonit kilokalorit.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks