



Tugeva tervise aasta

Ettevõtte: VÄRVIKESKUSTE GRUPP OÜ

Parima praktika sihtgrupp: Kõik ettevõtte töötajad

Probleem

Soovisime suunata töötajad senisest enam oma tervist järgima ning tervislikke eluviise harrastama.

Parima praktika tegevuse kirjeldus

Terve töötaja on efektiivne töötaja ning uuele aastale vastu minnes oli Värvi keskuse üleskute elada senistest tervislikumalt - seetõttu kuulutasime 2016. aasta TUGEVA TERVISE AASTAKS. Püüdes senisest enam suunata töötajaid oma tervise eest hoolitsema viisime läbi järgmised tegevused:

- Suitsetamise teema on meie ettevõttes läbi aegade omajagu pingeid tekitanud. Lisaks sellele, et suitsetamine kahjustab tervist olime välja arvutanud, et keskmine suitsetaja teeb oma tööajast suitsu 14 tööpäeva aastas. Premeerimaks tublisid mittersuitsetajaid ning lootes, et nende hulk kasvab, on 2016 aastal **kõikidele mittersuitsetajatele ette nähtud üks täiendav tasustatud vaba päev kvartalis**. Vaba päeva on võimalik kasutada järgmise kvartali jooksul, leppides selle osas kokku üksuse juhiga.
- Talveürituse raames oli ühine **treeningpäev MyFitness spordiklubis** kus osalejad läbisid **kehaanalüüsi**, kuulasid **loengut tervislikust sportimisest ja toitumisest** ning said kahe tunni vältel aktiivselt **katsetada erinevaid treeningstiile** (spinning, bodycombat, bodyattack, bosu, jms.) Maikuu jooksul oli ettevõtte töötajatel salasõna alusel võimalik MyFitness spordiklubiga tasuta liituda
- Paljud meie töötajad osalevad erinevatel rahvaspordiüritustel. Lootuses suurendada meie töötajate hulka sarnastel üritustel, **kompenseerime ühel rahvaspordivõistlusel osalemise tasu**. Tublidest osalejatest ilmuvad pildid ettevõtte ajalehes.
- Vitamiinivarude täiendamiseks ning soodustamiseks puu- ja köögiviljade söömist on kõikides üksustes **iga kuu kolmandal kolmapäeval puu- ja köögiviljapäev**, mille raames kaetakse laud värskete ja vitamiinirohkete toodetega.
- lisaks **suurendasime igakuise spordikompensatsiooni** summat
- jätkame erinevate ühisüritustega (bowlinguturniir jms.)

Tulemused

Vähenenud on suitsetajate hulk ettevõttes. Töötajad on hakanud senisest rohkem spordiga tegelema ning seni on kõik muudatused ja tegevused on saanud rohkelt positiivset tagasisidet.

Suurenenud on regulaarselt tervisesporti harrastavate töötajate hulk. Kindlasti jätkame suuremas osas soodustustega ka edaspidi. Aktiivselt kasutatatakse täiendava vaba päeva võimalust



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks