

Siseterviserajad panevad liikuma

Paljudel möödub tööpäev kontorilaua taga, kus on tarvis nädalast nädalasse kaheksa tundi päevas istuda. Vähesed vaevuvad end keset tööpäeva liigutama, või kui, siis ainult selleks, et kohvi võtta või suitsu-paus teha. Mis juhtuks aga siis, kui liigutamiseks oleks ette nähtud konkreetne rada? Osa ettevõtteid on selle lahenduse juba avastanud ja vastavad rajad püsti pannud.

Eesti esimene siseterviserada loodi rahvusoperisse Estonia. Personalijuht Kärt Kinnas meenutab, et siseterviseraja idee sündis nende oma meeskonnal. „Oleme iga aasta aprillis korraldanud töötajatele tervisenädala, kus juhime tähelepanu tervislikele eluviisidele ning soovime pakkuda uusi ja põnevaid lähenemisi terviseteemadele. Idee andis tõe tervisenädalale planeeritud sammulugemiskampaania, et ärgitada estoonlasi rohkem liikuma. Teadsime, et Eesti Terviserajad teevad üle Eesti väliterviseradasid, kuid ühestki siseterviserajast polnud senini kuulnud. Võtsime meeskonnaga ühendust ja palusime nad appi,” ütleb Kärt.

Esimese terviseraja loomise juures oli ka tol ajal Estonias ametis olnud Alo Lööke, kellest nüüd on saanud SA Eesti Terviserajad siseterviseradade projektijuht. „Olen hooti ikka jälginud iseenda igapäevast liikumist ja 10 000 sammu eesmärgi täitmist. Rahvusoperis Estonia töötades käisin iga päev päris

Mida teha, kui on tekkinud mõte ettevõttesse terviserada rajada?

„Peaks julgelt kohe härjal sarvist haarama ja võtma ühendust aadressil alo@terviserajad.ee. Koos saame raja idee läbi käia, leiame kõigile küsimustele vastused ja lükkame ümber kõik kahtlused. Siseterviseraja rajamine on kõigest paari kohtumise ja mõne nädala kaugusel,” julgustab Alo Lööke.



SISETERVISERADADE NÄOL ON LIIKUMISVÕIMALUS INIMESTELE LÄHEMALE TÖÖDUD JA SEE ON HEAKS VIRGUTUSVÕIMALUSEKS TÖÖPÄEVA SEES.

