

Rahvusoper Estonia sai Eesti esimese siseterviseraja

<http://www.pealinn.ee/newset/rahvusoper-estonia-sai-eesti-esimese-siseterviseraja-n166291>

05. aprill 2016

Idee sündis edasiarendusena tervisenädala sammulugemise kampaaniale – kusagil oli vaja need kampaaniasammud ka täis kõndida. "Kord ka mõtlesime teha terviseraja maja ümber, aga see ei tundunud hea mõttena," selgitab Estonia personalijuht Kärt Kinnas.

"Inimesed võib-olla iga ilmaga välja ei lähe. Pikki koridore ja treppe, mida teedena kasutada saab, meil jätkub," lisas Kinnas.

Esimese siseterviseraja loomise eestvedajaks oli toona Estonias töötanud Alo Lõoke, kellest nüüdseks on saanud SA Eesti Terviserajad siseterviseradade projektijuht.

"Estonias töötades käisin iga päev päris palju eri osakondade vahet ja päeva sammunorm saigi märkamatuks täis," tutvustab Lõoke projekti algust ja Tuhkatriinu terviserada ennast. "Rada käib läbi kuue korruse, kusagil ristumist ei ole ja kõik strateegilised kohad jäävad samuti sisse – jõusaal, erinevad osakonnad, varbsein, kus harjutusi teha, söögituba, kus maitsvate pirukate järel käiakse." Kui enne jõudis pirukani lihtsasti, siis nüüd - ringiga.

Nüüdseks on siseterviserajad loodud Eesti Energia ja Swedbanki peakontorisse, Narva kutseõppekeskusesse, Eesti Rahvusringhäälingu telemajja ja Tallinna Ülikooli. Kohe saavad oma liikumispause kõndimisega sisustama hakata ka sotsiaalministeeriumi, Pärnu Tervis ravispaahotelli, Tartu Kutsehariduskeskuse ja Telliskivi loomelinnaku rahvas.

Terviseradu saab kasutada nii liikumiseks kui ka näitusteks, võistlusteks ja koosolekuteks. Pealegi selgus, et rada, kus kolleegid kohtuvad, on osutunud heaks meeskonnavaimu toetajaks.

Aprillikuu on Tervise Arengu Instituut pühendanud oma tervisekalendris südametervisele. Südame tervena hoidmine algab piisavast liikumisest, samas kasvab järjest nende inimeste arv, kelle päevad mööduvad kontorilaua taga, pealelõunad autoroolis ja õhtud televiisori ees. Regulaarselt harrastab liikumist alla poole täiskasvanutest Eestis. Tõmmata keset päeva või

õhtuti selga jope või dressid, kipub mõnel juhul olema liiga raske ülesanne.

Veidi lähemalt Estonia siseterviserajast, ilusa nimega „Tuhkatriinu terviserada“ räägib Estonia personalijuht Kärt Kinnas.

Kui kaua võtab „Tuhkatriinu terviseraja“ läbimine aega?

Rada on 500 meetrit pikk ja selle läbimine võtab mõõdukas tempos aega 5-6 minutit. Mina olen enda jaoks paika pannud, et käin selle läbi kolm korda päevas. Sõltub muidugi päevast, aga enamasti see õnnestub. Mitu sammu see rada on, täpselt ei ole arvestanud, aga vast umbes 2000 peaks tulema. Mul on telefonil sammulugeja peal, hommikuti tööle tulles näitab lugeja 2000 ja kui esimest korda olen raja läbi käinud, siis jääb kuskile 4000 kanti.

Kui populaarne see rada inimeste hulgas on?

Eks ta on nagu vee kivile tilgutamine – mida rohkem sellest räägid, seda rohkem rada kasutamist leiab. Algul tõmbad inimesi kaasa ja lõpuks saab liikumispausidest harjumus. Need, kes seda rada kasutavad, ei ole balletiartistid, kellel on füüsilist liikumist niigi palju. Need ei ole ka artistid, kes käivad majas hommikuti proovides ja õhtuste etenduste ajal. Need on pigem inimesed, kes töötavad majas regulaarselt – inimesed töökodadest, kontoritöötajad, administratsioon. Meil töötab kokku 500 inimest.

Milline on inimeste vastukaja olnud?

Sellesse suhtutakse positiivselt. Kutsutakse teisi kaasa, näiteks kui tahetakse midagi arutada, aga mitte kabinetis. Terviserajal on hea omavahel asju arutada. Mis veel hea asi selle raja juures on, on see, et kui sa võib-olla muidu ei näegi kõiki inimesi, keda sul vaja on, või kui sa pole kedagi kätte saanud, siis terviserajal kõnnib vajalik inimene väga sageli sulle lihtsalt vastu. Nii et rada on hea vahend ka meeskonnatunde kinnitamiseks. Me lihtsalt oleme tänu sellele rajale üksteist rohkem nägema hakanud.