



JOOKSEVKONTO  
TERTSISERADA



## LIIKUMINE

**Jõusaal firma ruumides on veel luksus.**  
Siseterviseraada lihtne rajada



LENNART KÄÄMER  
kaasautor



**Töötajate liikumise propageerimisest räägitakse aina enam, kuid on vähe organisatsioone, mis oleks oma ruumidesse selle tarbeks jõusaali ehitanud.**

Jõusaali ehitus pole keerukas, peamine nüanss, mida jälgida tasub, on ventilatsioonisüsteem, mille õhuvahetuse norm on kaks korda suurem kui kontoris.

Swedbank on üks vähestest ettevõtetest, kus peahoonesse Liivalaia tänaval on rajatud jõusaal koos pesemis- ja massaažiruumiga. Panga pressiesindaja Mart Siilivase sõnul planeeriti jõusaal 2007. aastal, mil maja ümber ehitati. Tänu kapitaalremondile oli võimalik projekti lisada ka pesemis- ja riietusruumid, ilma et ehitajal oleks tekkinud probleeme torustiku ja kanalisatsiooni paigaldamisega. "Aega planeerimiseks oli piisavalt ja ehitamisel mingeid probleeme ei tekkinud," ütles Siilivask.

Jõusaali planeerimisse kaasati ka ettevõtte aktiivsemad liikmed, personaliosakond ja professionaalne treener, kelle arvamust spordiruumide rajamisel arvesse võeti.

Spordisaali pindala on 230 ruutmeetrit, millel paikneb ligi 30 masinat-seadet. Saal

# 500

**meetrit on kontori siseterviseraja optimaalne pikkus, siis kulub selle läbimiseks 5-6 minutit, mis on sobilik pausi pikkus paaritunnise töö järel.**

on jagatud kaheks: kardiotreeningu ja jõusaali osa.

Siilivase sõnul tuleb ehitamisel kõige rohkem silmas pidada ventilatsioonisüsteemiga kaasnevat. Kontori ja jõusaali õhuvahetuse normide vahe on pea kahekordne – kontoris on õhuvahetuse norm 2 l/s ja jõusaalis 5 l/s ruutmeetri kohta.

See, kas jõusaal asub keldrikorrusel või kõrgemal, ei oma ventilatsiooni mõttes tähtsust.

**Siseterviseraada ei maksa peaaegu midagi.** Eesti Energia toetustegevuste juhi Annika Lipstali sõnul on neil siseruumides terviseraada ning selle tegemise ei olnud midagi keerulist – hoone tuleb kaardistada, rada mõõta ja tähistada.

SA Eesti Terviserajad projektijuht Alo Lõoke ütles, et terviseraja ehitamine ei tähenda projekteerimist või lammutamist. "Me lihtsalt kasutasime ära olemasolevad trepid ja ruumid ning panime koostöös maja halduriga raja paika," rääkis Lõoke.

Siserada on ka rahvusoperil Estonia. Personalijuhi Kärt Kinnase sõnul oli nende ainus lisakulu siseraja rajamisel venitamiseks mõeldud varbsein. Peale selle oli tarvis rajale lisada üks uks, mis ühendab omavahel kahte treppi, kuna majas olev ringkorridor muudeti garderoobiks.

Raja ehitamisel tuleks silmas pidada, et põrandapind ja trepid oleksid liikumisel

**METAL DISAIN**

OLEME TEIEGA  
JUBA 15 AASTAT!

- Restid
- Astmed
- Perforeeritud metall-lehed
- Trepid
- Profilpinnad
- Metallvõrgud
- Tootmine

Visase 12, 11415  
Tallinn, Eesti  
+372 666 9966  
+372 666 9969  
metaldis@metaldis.ee  
www.metaldis.ee  
www.metal-disain.com

CE