

”**Ettevõtte on loonud töötajate motiveerimiseks puhkeruume, kuhu ostetakse näiteks fitnesspalle ja venitustarvikuid.**

Fysioline Eesti juhataja Virgo Tamm

Hotellide jõusaalid

Kakskümmend aastat vana Olümpia hotelli 26. korrusel asuvat jõusaali on hotelli omanikel sel aastal kavas renoveerida. “Jõusaali varustus on osaliselt juba välja vahetatud, lähiajal tellime ka ülejäänud treenööriid ja tarvikud,” rääkis hotelli turundusjuht Vitali Makejev.

Möödunud aastal tegid Pärnu uueenduse läbi Tervis Ravispaahotell ja Pärnu Spa ja Tervisekeskus. Investeeri ka spordiruumidesse, mida saavad lisaks klientidele kasutada oma maja töötajad.

Remont algas Tervise Ravispaahotellis vabaajakeskuse juures paiknevast ravispordihoonest. Uue kuu sai pallimängude saal, kus on võimalik harrastada korv-, võrk- ja sulgpalli ning lauatennist ja koroonat. Lisaks ootab saal mängima saalihokit.

Jõusaal paigutati ümber ja

see suurenes varasemalt 80 ruutmeetrit 130 ruutmeetriks. Tervisekeskuse veekeskuse juhataja Ramil Lipp ütles, et siht oli teha spordiklubi kõigile nõuetele vastavaks.

Eelmisel aastal uuendati ka Tervise Paradiisi spordiklubi. “Meie jõusaal suurenes 96 ruutmeetrit 366 ruutmeetriks. Sisu poolest on uues saalis 29 jõuseadet-masinat ja 17 kardiomasinat, lisaks muid treeningvahendeid,” rääkis Lipp. Edaspidi on Lipu sõnul kavas rajada spaahotelli ka siseterviserada, mis maja ehitust arvestades saab kulgeda vähemalt 400 meetri pikkuses.

Ülemiste hotelli direktori Andrus Savitski sõnul olid nii jõusaal kui garderoob nende majutusasutuses juba projekti sisse kavandatud. Hiljem ehitati vaid saunaruum, kuid seda jõusaali arvel, lisas ta.

A Kommentaar

Hotellid on eeskujuks

VIRGO TAMM
Fysioline Eesti OÜ juhataja

Ettevõtte võiksid hotellidest eeskju võtta - jõusaal kaas-aegses firmas on ainult tervitav. Ettevõtte on loonud töötajate motiveerimiseks puhkeruume, kuhu ostetakse näiteks fitnesspalle ja venitustarvikuid. Seda on teinud lennufirmad, kõrgemad riigiasutused ja pangad. Harvem on tellitud ka kar-

diotreeningu varustust, näiteks jooksuradasid, jalgrattaid, ellipseid ja ergomeetreid.

Firmadel tasuks end selles vallas arendada. Üks koht, kus asjad paremuse poole liiguvad, on hotellimajandus. Enamik uusi hotelle loovad oma ruumidesse fitnesskeskusi koos kvaliteetseadmetega, mis on mõeldud nii oma töötajatele kui ka klientidele.

A Pane tähele

Siseterviserajad liidavad töötajaid

Rahvuskooper Estonia Tuhkatriinu rada (500 m).

Eesti Energia kontori Lelle rada. **Swedbanki** peahoone Jooksevkonto rada (1,2 km).

Narva kutseõppekeskuse Narva meistrite siserada (400 m).

Kasulikkus:

- Propageerib tervisespordile pühendumist terves kollektiivis.

- Terviserajal peetavad spordiüritused ühendavad töötajaid.

- Motiveerib istuva töö tegijaid enast liigutama rohkem, kui igapäevatöö nõuab.

- Igapäevased liikumistrajektorid suurendavad firmahoones saavutatud taset.

- Terviserajal on võimalik pidada väiksemaid koosolekuid.

- Töötajad on rohkem suheldes ja koos liikudes üksteise tegemistega kursis, mis lähendab kollektiivi.

← **SWEDBANKI** personalijuht Ave Mellik Tallinna Liivalaia kontorisse rajatud terviserajal, mis liigub korruste vahel. Pangas on ka jõusaal pesemisruumide ja massaaži- toaga.

FOTO: RAUL MEE

ohutud, vältida tuleks libedaid pindu, mis tekitavad kukkumisohtu. “Samuti tuleb jälgida, et rajal liikujad ei takistaks igapäevatööd. Näiteks teatris pole mõistlik terviserada teha üle lava,” märkis Kinnas.

Rada märgistatakse tavaliselt kulumiskindlate kleebiste ja vastupidavate siltidega seintel. “Märgistamisel peab arvestama käiguteede, uste avanemise ja nähtavusega ja põrandapuhastusmasinate ning koristajate agarusega,” ütles Lööke.

Tähtis on leida teekond, mis ei ristuks mõne nõi-õelda peateega, teisalt peaks rada olema ka põnev käia. “Praegusel radadel liikudes on võimalik muuta raskusaset nii, et käia rada vastupidi – siis tuleb tõusmeetreid juurde,” rääkis Lööke.

Raja optimaalne pikkus võiks olla ca 500 meetrit, mis on paras paus paari tunni kohta ehk viie-kuueminutilise jalutuskäik, lisas Lööke.

Üksekaart olgu taskus. Swedbanki personalijuhi Ave Melliku sõnul on panga Liivalaia tänava peahoonesse rajatud terviseraja üks nõrku kohti kaardiga avanevad turvauksed. “Kuna tegemist on pangaga, siis turvaküsimuste tõttu on rajal palju kaardiga avanevaid uksi. See võtab tempot maha,” märkis Mellik.

Rada on mitmekülgne: on pikki koridore, treppidel tõuse ja laskumisi, 13. korrusel vaatega “platvorm”, peatus on võimalik te-

ha jõusaalis või sööklas. Estoniasse ehitatud rada läbib tervet maja, see annab võimaluse kohtuda kolleegidega, kellega saab vajalikud jutud kiiresti ära rääkida. “See lähendab meeskonda, kui inimesed on üksteise tegemistega kursis. Oleme siseterviserada kasutanud ka töistel esmärkidel, näiteks teinud väiksema grupiga – kaks-kolm inimest – koosolekuid-arutelusi siseterviserajal,” rääkis Kinnas.

Rada sünnitab traditsiooni. Eesti Energia tervisepäeval möödunud kevadel läbisid ettevõtte töötajad terviserajal ja kontorihoone treppidel kokku pea 13 000 kilomeetrit. “Kokku osales väljakutsel aktiivselt üle 300 töötaja. Sellest võtsid osa ka Tere, Südamapteegi ja Netgroupi inimesed, kes Eesti Energiaga ühes hoones tegutsesid,” rääkis Lipstal. Ettevõtte on kavas teha sündmusest traditsioon – ka sel aastal on plaanis maikuine treppikorruste ja tervisekilomeetrite kogumise võistlus, millega töötajad valmistuvad ühiselt 11. juunil toimuvaks Narva Energiajooksuks.

Lööke sõnul on radade loomine huvitav, sest sobilikku trajektorit otsides leiab kohti, kus paljud pole varem käinudki.

Rahvuskooperis oli paljude jaoks uus avastus keldring. Estonia raja avamispäeval korraldatud treppijooksu võistlus aga avas töötajatele treppijooksu võimaluse, mida paljud polnud täies mahus varem läbinud, rääkis Lööke.

Ehituse hinnatase kerkis aastaga

Statistikaameti andmetel kerkis ehitushinnaindeks 2015. aasta lõpuks 192,7 punktile ehk aastatagusega võrreldes 0,7%. Tegemist on viimase pooleteise aasta ühe kõrgeima vastava näitajaga.

Ehitushinnakomponentidest jätkab kõige kiiremat tõusu tööjõukomponent, mis kallines aastaga 3,7%. Selle taga on maksuametnike reidid ehitusplatsidele ja ärikeskkonna üldine korrastamine, mis muudavad töösuhet legaalseks.

Ehitusmasinate ja ehitusmaterjalide hinnakomponendid langesid aastaga vastavalt 1,9 ja 0,8%.

Hoonetüübi vähenes korruselamuindeks aastaga 0,4%, eramu hinnaindeks kasvas samal ajal 0,5%. Tööstushoone ja ametihoone hinnaindeksid kerkisid aastaga mõlemad 0,9%.

KINNISVARAUUDISED.EE

Reparo!
www.reparo.ee

ÄRIPINDADE
EHITUS, REMONT,
SISEVIIMISTLUS

EHITUS

Peetris lubatakse uudet keskust

Plahvatusliku kiirusega kasvavas ja arenevas elukeskkonnas Peetri alevikus Rae vallas pole seni universaalset keskust, kus vaba aega veeta, sportida ning muid teenuseid kasutada. Praeguseks on hilinenult selle rajamiseks detailplaneering kehtestatud ning käib põhiprojekti koostamine.

Keskuse arendaja, Kompakt Kinnisvara juhataja Martin Lemberi sõnul on käimas ka rentnikega läbirääkimised. “Ehitajat ei ole veel valitud, aga lähikuudel kuulutame välja hanke, misjärel saame ehitusega alustada,” märkis ta.

Pea 8000 ruutmeetri tulevaks keskuseks kolm tenniseväljakut, basseineid spa- ja saunakeskust, umbes 1200 ruutmeetri spordisaali koos rühmatreeningute saalidega, sporditarvete poed, ilu- ja massaažiteenused, hambaarst ja apteek.

LEMMIKUD

ehitusuudised.ee loetuimad uudised

Tallinna südalinn saab juurde uue kõrghoone. Tallinna linnavalitsus algatas detailplaneeringu, millega soovib luua võimalus rajada SEB Panaga peahoone vahetusse lähedusse kuni 42 maapealse korrusega hoone.

Need on Eesti ohtlikumad ehitised. Galerii hoonetest, mille lammutamist või ohutuks muutmist omavalitsused peaksid oma territooriumil nõudma.

AVANT lammutusrobot – võimas ja stabiilne



Maaletooja ja müüja:

SAMI MASINAKESKUS

Põhja-Eestis: Tule 20, Saue 76505, Harjumaa, tel: 670 9621, mob: 528 2732, 521 8462
Lõuna-Eestis: Petseri 40, Valga 68204, Valgamaa, mob: 524 1759

- 18,5 kW elektrimootor, 2 t töömäss
- Hüdropumba tootlikkus piikvasarale kuni 2600 lööki minutis
- Saadaval betoonipurusti, haarats, kopp jne
- Kasutajasõbralik kaugjuhtimine tagab hea nähtavuse ja juurdepääsu raskesti ligipääsetavatele ja kitsastele kohtadele
- Pult on ühendatud juhtmega või raadio teel. Signaali maksimaalne ulatus 100 m



sami@sami.ee
www.sami.ee

Wiru Uks Tallinn OÜ

PAKUME

- Kvaliteetseid Ryterna garaažiuksi
- BFT ja Somfy automaatikat
- Saksamaist GfA-Elektromateni tööstusautomaatik

Paigaldusele lisaks pakume ka uste remonti ning hooldust.

Tel 50 44 798
wu@wu.ee

Vaata lisaks
www.wu.ee