

TÖÖ & KOOLITUS

700 koondatud tuli juurde

Töötukassa määras märtsis kindlustushüvitise 604 töölt koondatud inimesele, keskmise hüvitis oli 1632 eurot. Tööandja maksejõuetuse hüvitise määras töötukassa märtsis sajale tööta jäänud inimesele. **T ja K**



3552 inimest leidis uue töö

Märtsis läks töötukassa kaudu tööle või alustas ettevõtlust kokku 3552 inimest. 45 inimest sai ettevõtte luua ettevõtluse alustamise toetuse abiga, nend

de äriplaanide kohaselt luuakse 56 uut töökohta. Tööpakkumisi tuli märtsis juurde rohkem kui veebruaris, teatas töötukassa. **T ja K**

Üha rohkem tööandjaid kujundab oma kontorirahvale kasuliku siseterviseraja

Kuue asutuse koridorides ja treppidel juba looklevad terviserajad, peagi tuleb juurde veel neli.

Agne Narusk
agne.narusk@epi.ee

Esimene siseterviserada Tuhkatriinu rada avati aasta eest Estonia teatris. Siis käis parasjagu tervisenädala sammulugemise kampaania ja kuskil oli ju vaja need sammud kõndida.

500 meetrit mööda treppe ja koridore läbi kuue korruse ronida pole lihtne ülesanne, kui sa pole just heas vormis balletitantsija. Rahvuskooperi terviseraja ligidusse jäävad sellised tähtsad kohad nagu asutuse eri osakonnad, jõusaal, varbsein sirutamiseks ja söögituda maitstvate pirukatega, loetles toonane Estonia teatri reklaamijuht Alo Lööke.

Rada äratas nii palju tähelepanu, et üsna pea läks Lööke teatrist tööle SA-sse Eesti Terviserajad, kus on mitmege asutuse jaoks koostanud samalaadse terviseteeikonna. „Estonias töötades käisin iga päev päris palju eri osakondade vahet ja päeva sammunorm sai märkamatuks täis,” rääkis Lööke, kuidas ta tuli Tuhkatriinu raja mõttele. „Kui enne jõudis teatri söögituda pirukani lihtsasti, siis nüüd tuleb minna ringiga.”

Tervisenädala tulemus

„Kord mõtlesime teha terviseraja maja ümber, aga see ei tundunud hea mõttena,” lisas Estonia personalijuht Kärt Kinnas. „Inimesed ei lähe võib-olla iga ilmaga välja. Pikki koridore ja treppe, mida saab teedena kasutada, meil jätkub.”

Personalijuht ise on võtnud eesmärgiks käia rajal kolm

HEA TEADA

Terviserajad töökohal

- Eestis on kuus siseterviserada
- 500 m Tuhkatriinu rada rahvuskooperis Estonia
 - Eesti Energia Lelle tn kontoris
 - 1,2 km Jooksevkonto terviserada Swedbanki peahoones Liivalaia tänaval
 - 400 m Narva meistrite terviserada Narva kutseõppekeskuses (esimene siseterviserajaga õppeasutus)
 - 550 m Rahvusringrada ERR-i majas
 - Tallinna ülikoolis märtsis avatud kõiki kampuse hooneid läbiv siseterviserada
 - Peagi saab siseterviseraja sotsiaalministeerium, Pärnu Tervise spaahotell, Tartu kutsehariduskeskus ja Telliskivi loomelinnak.

Allikas: TAI



Külalistemaja Vehendi Motell

www.vehendi.ee

motell@vehendi.ee

Info telefonidel: +372 5041725,
+372 53452892

Parim paik Võrtsjärve idakaldal pulmade ja pidude korraldamiseks Eesti suurimas freespalkmajas.



Estonia teatri terviserajal peavad koosolekut haldusjuht Vello Ojamäe, peaadминистраator Liisa Piisel ja arhiivitoimetaja Kati Käpp.

korda tööpäevas, enamasti see ka õnnestub. Raja möödudkas tempos läbimine võtab tal viis-kuus minutit. „Mitu sammu see teeb, ei ole ma täpselt arvestanud, aga vast umbes 2000 peaks tulema,” arvas ta. „Mul on telefonil sammulugemise peal, hommikuti tööle tulles näitab see 2000 ja kui esimest korda olen raja läbi käinud, siis jääb kuskile 4000 kanti.”

Terviseraja kasutajad ei ole kunstid, kellel on füüsilist liikumist niigi palju. Kinnase sõnul kõnnivad seal pigem inimesed töökodadest, kontoritöötajad ja administratsioon. Estonia teatris töötab kokku ligi 500 inimest.

Kokkusaamiste koht

Terviserajal on hea arutleda ja koosolekut pidada. „Hea asi selle raja juures on see, et kui sa võib-olla midu ei näegi kõiki inimesi, keda sul on vaja, või pole kedagi kätte saanud, siis terviserajal kõnnib vajalik inimene sageli sulle lihtsalt vastu. Nii et rada on hea vahend ka meeskonnatunde kinnitamiseks,” lausus Kinnas.

Veidi hiljem avati Tallinnas veel kaks siseterviserada: Eesti Energia uues Lelle tänava kontoris ja Swedbanki peahoones 1,2 kilomeetri pikkune rada, mis on ühtlasi Eesti pikim ruumis olev terviserada. Rada lookleb läbi nelja Liivalaia tänava pangamaja, sellel on treppe, pikki ja lühikesi koridore.

KOMMENTAAR

Vähemalt 30 minutit päevas

„Täiskasvanutel on tervise säilitamiseks kriitiline keheline koormus vähemalt 30 minutit mõeldukat liikumist viis korda nädalas, ütles Tervise Arengu Instituudi vanemspetsialist Külli Luuk. „Piisavalt liigub Eestis aga vähem kui iga kümnes täiskasvanu.” Ta rõhutas, et kehali aktiivsus ei ole ainult spordi tegemine, vaid igasugune liikumine, olgu selleks siis kõndimine, töö või igapäevategevustega seotud, näiteks majapidamistööd. Tööl saab liikumisaktiivsust suurendada üsna lihtsasti, see ei nõua suuri kulutusi. Näiteks võib olulised töövahendid ja seadmed

Nüüdseks on kasulikud siseterviserajad ka Narva kutseõppekeskuses, Eesti rahvusringhäälingu telemajas ja Tallinna ülikoolis. Varsti saavad oma ruumides kõndima ja ronima hakata sotsiaalministeeriumi, Pärnu Tervise spaahotelli, Tartu kutsehariduskeskuse ja Telliskivi loomelinnaku töötajad. ●

(veeautomaat, kontoritehnika jms) paigutada nõnda, et inimesed peaksid nendeni jõudmiseks veidi kõndima.

Tööruumides võiksid olla kummist võimlemislindid, -pallid, hantlid jms. „Jätke töötajatele veidi pikem lõunapaus, et jõuaks ka väikse jalutuskäigu teha,” soovib Luuk.

Istujatel soovib ta vähemalt paar korda tunnis asendit vahetada, pingutada ja sirutada vaheldumisi jalgu, käsi ja selga, ringitada käe- ja jalalabasiid, teha harjutusi õlgadele ja kaelale.

Loe: www.liigume.ee