

LIITUMINE SAGEDASTE LIIKUJATE KLUBIGA ON PARIM INVESTEERING TERVISESSE JA ODAVAIM ELUKINDLUSTUS.

palju maja ühest otsast teise eri osakondade vahet ja sammud said märkamatuks. Nõnda tuligi idee, et mis oleks, kui kasutaks pikad koridorid ja trepid ära terviserajaks, kuhu saab igalt korrusel kenasti liikuma asuda ja kus pole takistuseks halb ilm või mõni muu vabandus," meenutab Alo.

LIIKUMISPAUS ON VAJALIK

Alo on aidanud elu sisse puhuda nii mõnelegi uuele rajale ja töös on veel hulk huvitavaid projekte. Näiteks on rajad loodud Eesti Energia kontorisse, Swedbanki peakontorisse (1,2 km) ja Narva kutseõppekeskusesse (400 m). Kohe on tulemas rajad ERR-i telemaja, sotsiaalministeeriumi ja Telliskivi loomelinnakusse.

Siseterviseradade peamine eesmärk on suunata tähelepanu liikumisharjumustele ja tervisele. „Uuringute järgi on teema oluline, sest lastest liigub Eestis koolipäevald piisavalt vaid 24% ja täiskasvanutest tegeleb regulaarselt liikumisharrastusega 45%. Tahame näidata, et liikumisvõimalused on olemas nii tööl kui ka koolis. Muidugi tahaksime näha kõiki iga päev looduses

terviseradadel, aga hea, kui sinna nädalavahetustelgi jõutakse, näiteks koos perega," ütleb Alo. Nii ongi siseterviseradade näol liikumisvõimalus inimestele lähemale toodud ja see on heaks virgutusvõimaluseks tööpäeva sees. „On ju oluline ennast igas tunnis natuke liigutada, olgu see siis võimlemine või kerge jalutamine. Mõnus 500-meetrine ring on täiesti optimaalne 5–6-minutiliseks liigutamiseks ja pärast seda on hea töölauda taha tagasi istuda," leiab Alo.

Terviserajad on mõeldud kõigile ja Alo arvab, et liitumine sagedaste liikujate klubiga on parim investeering tervisesse ja odavam elukindlustus. „Miks peetakse normaalseks, et pause võtavad ainult suitsetajad? Virgutuspause võivad võtta kõik. Paljud on ju tööle tulnud autoga, aga tänu terviserajale saab puudu jääva liikumise märkamatuks ka oma kontoris ära teha."

IDEID ON PALJU

Alo sõnul on radade vastuvõtt olnud igal pool positiivne. „Mõneti vajab raja mõte ka seadmist ja harjumist, et selline käimine on normaalne ja võiks olla mõnus vaheldus vahemalt 3–4 korda päevas. Selle kasu ja vajadus on suurem just vihmasel ja porisel ajal," leiab Alo ja kinnitab, et paljud siseradade kasutajad on saanud tõuke liikuda iga päev ka õues ja looduse terviseradadel. Samuti on tulnud tagasisidet, et sagedane liikumine on enesetundele ja tervisele pai teinud. „Eriti tore on seda kuulda just neilt, kelle sportlik aktiivsus on olnud pigem tagasihoidlik ja jäänud varasemalt mingite takistuste taha," räägib Alo. Ta usub, et terviseradade kasutegureid on palju ning iga inimene ja kollektiiv leiab midagi enda jaoks. „Igaühe personaalne kasu algab enesetundest ja tervisest ning asutuse kasu hästi sotsialiseerunud ja aktiivsest kollektiivist. Huvitavaid üritusi annab radadel palju teha ja need toovad igapäevarutiini vaheldust." Terviserajad ei ole ju mõeldud pelgalt liigutamiseks, neil sobib



Koosolekuid ei pea pidama tingimata laua taga istudes. Pildil peavad aru Rahvusooper Estonia haldusjuht Vello Ojamäe, peadirektor Liisa Piisel ja arhiivitoimetaja Kati Käpp



Estonia terviseraja avamisel juhtis vägesid Valdo Jahilo foto Liina Viru



Tuhkatriinu nimelise terviseraja skeem Rahvusooperis Estonia foto Liina Viru

korraldada ka püstijalakoosolekuid, mis aitab omakorda tööpäeva rutiinist välja murda. „Raja seinad võivad olla hea sisekommunikatsioonikanal või hoopis näitusepind. Koolides saab peale liikumisele luua seose õppetööga ning teha õppimist ja liikumist mängulisemaks. Ida-Virumaa koolides saab raja seinu siduda lõimitud aine ja keeleõppega. Haiglates on rada taastusravi osa. Raamatukogudes kujutan ma elavalt ette liikumas näiteks väarikas eas inimesi, kes saavad julgelt oma tiire teha, selle asemel et libedatel tänavatel eluga riskida," on Alo ideid palju.

VAHELDUS TÖÖPÄEVA

Siseterviserada valmib kiiresti, tuleb ainult hārjal sarvist haarata. Kärt Kinase sõnul kulus Estonia majas ideest teostuseni ligikaudu kaks nädalat. Estonia rada on 500 meetrit pikk ja läbib kõik korrused keldrist katuseni. „Rada viib läbi artistide garderoobikorruste balleti proovisaalini katusekorrusel ja kuus korrust alla keldrini, kus on puidu- ja metallitöökoda. Keldrikorrusel asub ka jõusaal, kust on võimalik läbi hüpata ja teha pisut venitusharjutusi. Lisaks paigaldasime veebruaris rajale varbseina ja juhendi venitusharjutusteks," kirjeldab Kärt. Ta toob välja, et sageli on tööpäev nõnda kiire, et majast välja ei jõuagi, kuid ometi annab keha märku, kui on liiga kauaks sundasendisse jäänud. „Siseterviseraja olemasolu pakub võimalust kiirel ajal oma liikumispausid mugavasti ära teha ja päeva lõpuks saabki 10 000 sammu täis. On tore, et tööandja on loonud töötajale võimaluse oma tervise eest hoolitseda."

Kuna Estonia rada läbib tervet maja, võib rajal tihti kohtuda kolleegidega, siis saab vajalikud tööjutud kiiresti ära rääkida ja ka paar sõna elust-olust lobiseda. Inimesed on nõndaviisi rohkem üksteise tegemistega kursis ja see lähendab meeskonda. „Oleme siseterviserada kasutanud ka töistel eesmärkidel ja teinud seal näiteks väiksema grupiga (2–3 inimest) koosolekuid-arutelusid," räägib Kärt.

PÕHIJUS PÜSTI TÕUSTA

„Vajadus liikumise järele on meil kõigil, samas oleme vabanduste leidmise meistrid, et miks ei saa jälle jalutama või sportima minna," ütleb Alo. Kui aga terviserada on n-õ koju kätte toodud,

KATI KÄPP, RAHVUSOOPER ESTONIA ARHIIVITOIMETAJA

„Nii nagu paljud ametid tänapäeval, on ka arhiivitoimetaja töö pigem istuva iseloomuga: palju nokitsemist arvutis. Inimene on aga loodud liikuma ja kui liiga kaua (loe: tunnike) ühe koha peal istuda, arvab keha, et on vaja magama jääda. Nii ma siis tõusengi toolilt ja kõnnin umbes 500 meetrit (= 5 minutit) mööda märgistatud rada. Töölauda taha naastes on väsimus läinud ja mõttesasipuntrad hargnevad justkui iseenesest lahti. Mööda siseterviserada kõndides arutan kolleegidega ka neid küsimusi, mille jaoks muidu peaks leidma koosolekuruumi ja (jälle) istuma."



Kati Käpp, foto Ato Lõake

on põhjust üksi või koos kolleegidega korraks laua tagant püsti tõusta ja liigutama minna. „Eriti hästi oleks siis, kui siseterviserada on näiteks lapsel koolis ja lapsevanemal tööl. Nõnda on kindlasti tõenäolisem, et vastastikku jälgitakse liikumiskäitumist ja leitakse ühiseid koostegureid," usub Alo.

Olemasolevad siseterviserajad võimaldavad ettevõtetel kasutada neid kõikvõimalikeks üritusteks ja huvitavaid näiteid võib tuua terve hulga. „Eesti Energias tehti liikumiskampaania, et

valmistuda Narva Energijooksuks, ühtlasi anti puhkust maja liftidele. Rahvusooperis Estonia on liigutud tervisenädala raames, toimus ka treppijooksuvõistlus ja selle aasta alguses tekkis grupp, kes hakkas rada läbima 3–5 korda päevas. Jõusaalis ja pilateses käijad on ühendanud raja oma trenniga. Swedbankis on samuti terviseradade teemalisi sisetegureid tehtud ning teada on ka püstijalakoosolekutest ning sisetegureid kokkulepetest pirukasõõmise ja rajaläbimisega seoses," teab Alo



ESTONIA RADA ON 500 MEETRI Pikk JA LÄBIB KÕIK KORRUSED KELDRIKATUSENI.