

Töökeskonna parimad praktikad

Tööstress ja sellega toimetulek / Tervisedendus



Istuvast tööst tulenevate riskide vähendamine liikumisharrastust soodustades



Ettevõtte: VideoB

Parima praktika sihtgrupp: kõik ettevõtte töötajad

Probleem:

Töötajad veedavad oma tööpäeva kontoriruumis ning liiguvad vähe, mistõttu kaasnevad töölaadiga mitmed terviseriskid, sealhulgas oht kaalutõusuks.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Ettevõtte soetas töötajate jaoks kaalu, et nad saaksid end soovi korral kaaluda. Loodud on tervisestend, kuhu töötajad saavad riputada erinevaid tervislikke retsepte ja infot spordiürituste kohta. Samuti osteti töötajate jaoks lauatenнисe laud, millel saab puhkepauside ajal või pärast tööd mängida, maandades nii pingeid ja stressi.

Tulemused:

Töötajatele on loodud võimalus liikumiseks ja kaalu jälgimiseks.