

Rapla Vallavalitsus

tervist edendav töökoht

aastast 2021

Eveli Truia
spordi- ja tervisedenduse spetsialist

10.04.2025 Raplas

Võimalused tervise hoidmiseks töökohal

- Ergonoomilised töötingimused (tõstetavad kontorilauad; jalatoed; seljale lisatoetus; õhutatavad ruumid)
- Puhketoad **lõõgastumiseks** (olemas massaažiseade; võimlemisvahendid; head lugemist)
- Massaaži võimalus 2x nädalas
- Jalgrattaga tööle tulles on lukustatud jalgratta hoidla, duši kasutamise võimalus
- Tasustatud tervisepäevad, **5 päeva** aastas
- Prillide kompensatsioon tööandja poolt (vastavalt töötervishoiu arsti soovitudele)
- Ruumides puuduvad prügikastid, tuleb eraldi liikuda prügi viimiseks ☺

Tegevused tervise edendamiseks töökohal

- Ühised osalemised liikumisüritustel, hea ühine „hingamine“ (Rapla linna **Jüriöö jooks**, Selveri Suurjooks)
- Ühised talgud („Teeme ära“ jms), ühised väljasõidud (Huumorimuuseum)
- Sammuvõistlused - „**Sammusõber 2025**“, 20 inimest ehk 1/3 töötajatest aktiivselt osalemas. Kokku kollektiivil samme ühe nädalaga 1,4 miljonit ☺
- Trepid tervise kasuks tööle ~ **100 sammu** III korrusele
- Lõunapausidel **kiired jalutuskäigud** (üleskutse pidev)
- Tervisedenduslikud „vahepalad“- meilile teavitused (tervisealane info)
- Järjepidev ja vaikne **nügimine** tervislike valikute suunas (suitsetajate „sõbralik“ noomimine)

Täna lähen trepist *#liftivaba* **kleepsud** liftiustel – toimivad!

