

Varbseinad kandekeskustes ja toomises, töötajate töövõime säilitamine

© Mari Sarjas/ personaliosakonna juhataja
25.11.2016



Omniva

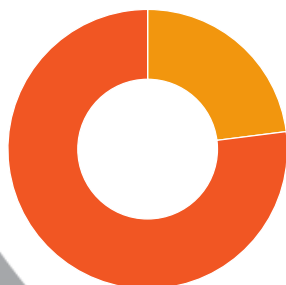
Omniva on rahvusvaheline logistikaettevõtte -

„liigutame kaupu ja informatsiooni“

2015. aastal:

- Müügitulu **75,9 miljonit eurot** (2014.a. 58,1; 2013.a. 53,9)
- **325** postiasutust (s.h 159 postipunkti)
- Baltikumi suurim pakiautomaadivõrgustik **246 pakiautomaadiga**
- **2 436** töötajat üle Baltikumi (2014.a. 2493; 2013.a. 2 393)

Meeste ja naiste osakaal

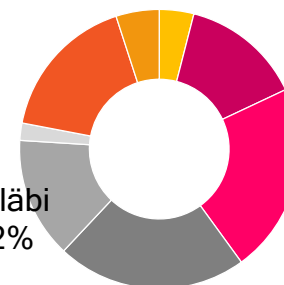


■ mehed
23%

■ naised
77%

- **Keskmine staaž 9a**
- **Keskmine vanus 44a**
- Meeste osakaal kasvutrendis (2 a jooksul + 7%)
- Osakoormusega töötajate osakaal läbi aastate sisuliselt muutumatu, st .12%

Töötajad ametikohtade lõikes



■ juhid 4%

■ spetsialistid 14%

■ autojuhid 14%

■ kullerid 2%

■ postitöötledjad 17%

■ muu 5%

■ klienditeenindajad 22%

■ kirjakandjad 25%

Miks varbseinad?

Vajadus: tervisekontrolli otsused, töötajate tagasiside, füsioterapeudi soovitus

TÖÖTAJA:

- mugav ja lihtne kasutada
- võimaldab teha erinevaid lihaste venitusharjutusi
- harjutused ei nõua palju aega ega varasemat füüsilist ettevalmistust
- multifunktsionaalne- sobib kasutamiseks erinevas vanuses ja pikkuse töötajatele



TÖÖANDJA:

- nõuab vähe ruumi
- lihtne paigaldada
- hind on tasukohane
- lihtne hooldada ja puhastada

Tulemus: kandekeskuses, tootmises ja peakontoris on varbsein, kokku 26 varbseina + juhend kasutamiseks

Visuaalne treener/abimees:




LIHASPINGEID VÄHENDAVALD HARJUTUSED VARBSEINAL

Kõikide harjutuste puhul hinga rahulikult, ära hoiu kordagi hinge kinni ning pinguta kergelt keha süvalihaseid justkui „naba sees” hoides.

Rinnalihase venitlus, õlavöötme pingete alandamine



Hoida kätega õlgade kõrguselt varbseinal, jalad õlgade laiselt harkis. Vabastada üks käsi, siia hingata põlve allahevi viies vasakpoolse käe ni kaugemale tagasi kui võimalik. Pussid jäävad vasemale varbseinale poole. Hinga välja ja tule tagasi algasendisse. Korda kolm korda.

Selja venitlus, (lülisamba) puhkus.

Hoida kätega silmade kõrguselt varbseinal, jalad õlgade laiselt harkis. Kõverda jalad põlvedest umbes 90° nurga laiselt tootile. Hinga rahulikult nina kaudu sisse, suu kaudu välja, hoida asendit 10-15 sekundit.



Lülisamba puhkus, reie tagumiste lihaste venitlus



Seljaosa varbseinal eemale, kalluta sisse seljaga ette, haarates varbseinal. Suru pead võrrekselt sisse vahetult läbi. Käed ja selg õhul tasapinnal. Hoida 10-15 sekundit.

Reie esemiste lihaste venitlus



Selja nõrga varbseinale poole, hoides kätega varbseinal. Peenuta õõ järg põlvele ja haara sama poolde kõrgelt laetud. Hoida põlvele kogu ja pussid õhul joonel. Selja asendit 10-15 sekundit. Korda kolm korda.

Rinnalihaste venitlus, õlgade joonduse parandamine



Selja seljaga varbseinale poole, jalad harkis, jalgad vastu varbseinal. Haara kätega pussade laiselt ja kõrguselt varbseinal, kalluta lase ette, suu õlad taga. Hoida 10-15 sekundit.

Lülisamba venitlus, kõhulihaste pingutamise



Nõta kinni varbseinale silmassest puigast, lase end rippu alla, et jalad maad ei puuduta. Kõrveda põlved ja sõrmed 90 kraadise nurga alla enda ette kasutades kõhulihaseid, selg varbseinale vastas. Hoida 10 sekundit.

Ülaetia venitlus



Selja seljaga varbseinale poole. Siis on lase sisse hingata õhul, haara varbseinal, hoida asendit. Hinga rahulikult ja järgi, et hõnt ei vajuta ette. Nõu ei sobi kõrgel vööduga inimestele!

Säärilihaste venitlus



Asu varbseinale silmassest puigast, hoides kätega õlgade kõrguselt varbseinal kinni. Lase kasutada vajude varbseinal alla poole - õhul venitlus säärelihastes.







Ennetustegevus (1)



**Kiirusta aeglaselt,
väljas on libe!**

Торопись не спеша, на улице скользко!



**Väljas on libe,
ära unusta jäätökkeid!**

На улице скользко, не забудь ледоступы!



**Kanna helkurit
ja oled nähtav!**

Носи отражатель и будешь заметен!

Ennetustegevus (2)



TOETAME SINU ARENGUT

- Koolitused
- Keeleõpe
- Arenguprogrammid
- Aastakonverents
- Meeskonnaüritused
- Koollööputööde stipendium
- Karjäärivõimalused

TUNNUSTAME JA TÄHISTAME SINUGA

- Parimate töötajate valimine üle ettevõtte ja üksustes
- Värbamispreemia
- Lisapuhkus talvel
- Tööjuubeli toetus alates 10. tööaasta täitumisest

VÄÄRTUSTAME SINU LÄHEDASI

- Lastele jõulupidu kingitusega
- Lapse sünnitoetus
- Suvepäevad
- Lastetuba
- Toetused elu röömsamate ja kurvemate sündmuste korral

HOOLIME SINU TERVEISEST

- Soodsad võimalused sportimiseks ja tervise edendamiseks
- Lisapuhkepäevad raskusi teiseldavate tööde puhul
- Tervisenädal loengute, testimiste ja infomaterjaliga

AITAME SUL RAHA SÄÄSTA

- Omatoodete soodustus
- Sooduspakkumised koostööpartneritelt tervisetoodetele, vaba aja üritustele, jalanõudele, kütusele, pangateenustele jt



Tänan!

