





Nutikas liikumine tööpäeva vältel

Küllli Luuk
kylli.luuk@tai.ee

Nelijärve, 12.06.2014

 Tervislik töökoht!

Kaardistame oma liikumise “tavalisel tööpäeval”

INTENSIIVSUS SAGEDUS KESTUS



 Tervislik töökoht!


Kehalise aktiivsuse hindamine küsitlusuuringutes

ETeU:
 Kui sageli te viimase 4 nädala jooksul aktiivse liikumisega tegelesite?

- 1 Iga päev
- 2 3-4 korda nädalas
- 3 1-2 korda nädalas
- 4 1-3 korda kuus

TKU:
 Kui sageli harrastate vabal ajal terviseporti vähemalt poole tunni vältel, nii et hakkate kergelt hingeldama ja higistama?


- 1 Iga päev
- 2 4-6 korda nädalas
- 3 2-3 korda nädalas
- 4 Kord nädalas
- 5 2-3 korda kuus
- 6 Mõned korrad aastas või üldse mitte
- 7 Ei saa vigastuse tõttu sportida

 Tervislik töökoht!


Soovitused 18-64-aastastele


(1) 18–64-aastased täiskasvanud peaksid koguma **150 minutit mõõduka intensiivsusega** aeroobseid füüsiliselt aktiivseid tegevusi **nädalas**

või
 tegema vähemalt **75 minutit tugeva intensiivsusega** aeroobseid füüsiliselt aktiivseid tegevusi **nädalas**
 Aeroobset aktiivset tegevust tuleb teha vähemalt **10-minutiliste tsüklitena**



(2) lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema suuremate lihasgruppidega kahel või enamal päeval nädalas.




 Tervislik töökoht!

Allikas: Leila Oja, TAI


Mis takistab füüsiliselt aktiivne olla?

-
-
-
-
-
-
-
-

 Tervislik töökoht!

Mis motiveerib liikuma või spordiga tegelema ?

-
-
-
-
-
-
-
-

 Tervislik töökoht!

Miks on liikumine hea?

Emotsionaalne seisund:

- KA tekitab heaoluhormoone – endorfiine, andes positiivset energiat
- aitab tõsta keskendumisvõimet
- aitab hoida erutus-pidurdusprotsessid tasakaalus

Sotsiaalne seisund:

- vähendab "läbipõlemist"
- teeb julgemaks ja sotsiaalsemaks
- tõstab enesekindlust

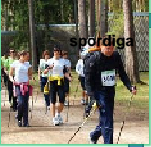
Füüsiline seisund:

- tugevdab motoorikat
- aitab ennetada terviseprobleeme
- parandab ainevahetust
- aitab hoida kehakaalu kontrolli all
- KA tõstab hapnikusisaldust veres

Vaimne seisund:

- annab hea une
- vabastab pingetest ja stressist





Sportiga



Tervislik töökoht!

Allikas: Leila Oja, TAI

Eesti inimeste igapäevatöö füüsiline koormus

Peamiselt istuv 30%	
Kerge füüsiline pingutus 26%	
Möödukas füüsiline pingutus 29%	
Raske füüsiline pingutus 15%	

Tervislik töökoht!

Kuidas töökohal targemalt liikuda?

Kas rohkem on alati parem? Kas kõik peaksid alati kõike kaasa tegema? Kuidas hoiduda sundasenditest ja -liigutustest, mis luu-liigeskonda väsitavad ja vaevavad?



Pilt: SportID

Kaardistame töökoha võimalused ja ohud:

Kas soosib liikumisharrastustega tegelemist?

- Töökoha asukoht
- Tööaja paindlikkus
- Territoorium
- Ruumide, töövahendite jms paigutus
- Spordivahendite olemasolu
- Kollegide/juhtkonna hoiak



Kas on oht tervisele?
Töökoha /töö iseloomu ergonoomilised aspektid (mööbel, töövahendid, tööasendid,..)

Tervislik töökoht!

TET võrgustiku näiteid töökohal liikumisaktiivsuse suurendamiseks:

- Liikumisele julgustamine ja motiveerimine: jalgratta turvalise parkimise võimaldamine; ruumide nutikas paigutus, territooriumi kujundamine,...
- Töökaaslaste teavitamine ümbruskonna liikumis- ja sportimisvõimalustest
- Puhkepauside aktiivse sisustamise võimaldamine: spordiruumi ja -vahendite kasutamise võimalused, pesuruumide kasutamise võimalused, treeneri või töökaaslase juhendamisel korraldatud jooga- või tantsupausid, ...
- Võistlusmomendi loomine: sammulugemise võistlused, liikumispäeviku pidamine, sportlikud ja lõbusad võistlusmängud ühisüritustel, ...
- Rahvaspordiüritustel osalemise soodustamine

Eesmärkide seadmine ja tublide tunnustamine!

Tervislik töökoht!

Soovitusi:

- Alustage vajaduste ja võimaluste kaardistamisest.
- Looge oma "spordiklubi" ja seadke eesmärgid vastavalt oma kollektiivi vajadusele (nt seljavalu vähendamisele suunatud tegevuste kavandamine ja läbiviimine; liikumispauside mitmekesine sisustamine vms)
- Tehke koostööd piirkonna spordiklubide ja treeneritega, korraldage spordiüritusi
- Korraldage koosolekuid, seistes, kõndides vm



Tervislik töökoht!