

© Pirjo Falten / Ärioperatsioonide valdkonna personalijuht

i

Üldandmed

Omniva on rahvusvaheline logistikaettevõtte -

„liigutame kaupu ja informatsiooni“

2015. aastal:

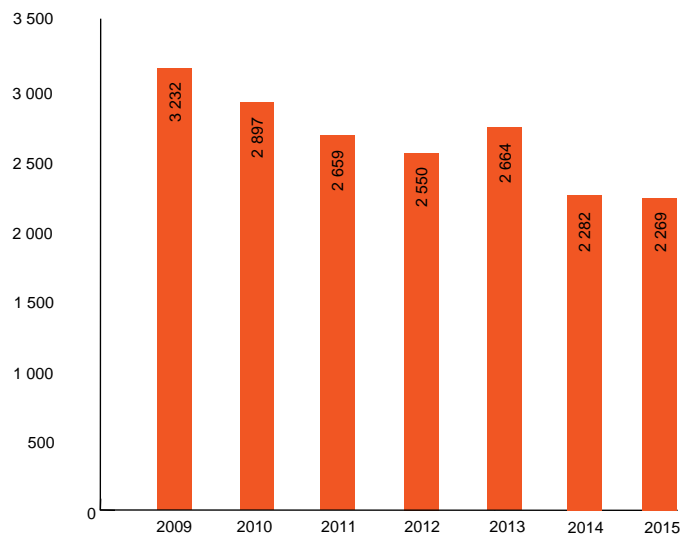
- Müügitulu **75,9 miljonit eurot** (2014.a. 58,1; 2013.a. 53,9)
- **345** postiasutust (s.h 153 postipunkti)
- **2 436 töötajat** üle Baltikumi (2014.a. 2493; 2013.a. 2 393)
- Baltikumi suurim pakiautomaadivõrgustik **205 pakiautomaadiga**

2014. aasta andmed:

- **1,4 miljonit** kullersaadetist
- **1,4 miljonit** saadetist pakiautomaadis
- **0,9 miljonit** muud pakisaadetist
- **25,3 miljonit** paberkirja

Omniva töötajad

Omniva töötajate arv



- klienditeenindajad 22%
- kirjakandjad 25%

Alates 2013 sisaldab töötajate arv ka Läti ja Leedu tütarettevõtete töötajaid.

iva



iva

Kangekaelsete võimlemishommik

Tartus

• Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts



iva

Ingver, sidrun, küüslauk



LIHASPINGEID VÄHENDAVAD HARJUTUSED VARBSEINAL

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

alilihase venitus, õlavöötme pingete alandamine



Hoida kätega õlgade kõrguselt varbseinast, jalad õlgade laiuselt harkis. Vabasta üks käsi, sisse hingates pööra ülakeha viies vabastatud käe nii kaugele teha kui võimalik. Puusad jäävad veatama varbseina poole. Hinga välja ja tule tagasi algasendisse.

Selja venitus, lülisamba puhkus.

Hoida kätega silmade kõrguselt varbseinast, jalad õlgade laiuselt harkis. Kõverda jalad põlvedest umbes 90° nagu istuksid toolile. Hinga rahulikult nina kaudu sisse, suu kaudu välja, hoida asendit 10-15 sekundit.



Lülisamba puhkus, reie tagumiste lihaste venitus



Seistes varbseinast eemal, kalluta sirge seljaga ette, haarates varbseinast. Suru pead võimalusel käte vahelt läbi. Kõed ja selg ühel tasapinnal. Hoida 10-15 sekundit.

mine



Reie eesmistele lihaste venitus



Seise näoga varbseina poole, hoides kätega varbseinast. Painuta üks jalg põlvest ja haara sama poole käega labajalast. Hoida põlved koos ja puusad ühel joonel. Säilita asendit 10-15 sekundit. Korda teise poolega.



omniva



Baltikumis juhtiv
e-äri edendaja!