



Saves Your Energy

TÖÖKOHAPÕHISE TERVISEEDENDUSE INFOPÄEV

ENSTO ENSEK AS head praktikad töökohapõhise
terviseedenduse korraldamisel



Saves Your Energy



**Aitame ehitada
jätkusuutlikku
elukeskkonda**

Ensto on perefirma mis on asutatud Soomes Porvoo linnas 1958 aastal. Tänapäevaks on Ensto esindatud 20 erinevas riigis.



● Müük

● Müük ja tootmine

Ensto lahendused



Õhuliinide tarvikud



Maakaablitarvikud



Jõuelektronika



Ülekandevõrkude automaatika



Karbid ja kilbikestad



Tööstuskomponendid



Ex lahendused



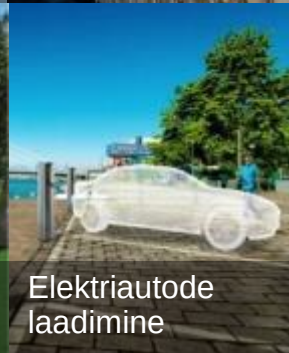
Majade elektrilahendused



Valgustus



Ventilatsioon



Elektriautode laadimine

Ensto Ensek AS

Keila

- Tootmine alates 1993
- Uus tehas ja müügikontor avati 2004, laiendus 2006
- Pindala 16,500 m²
- Koostatakse õhuliinide ja maakaablite tarvikuid, klemme ja pealüliteid elektriklipidesse, valgusteid ja küttekaableid
- Valmistatakse metalltooteid õhuliinide jaoks ja külmkahanevaid muhve
- Logistikakeskus
- Töötajaid kokku üle 300



Ensto Ensek AS

Tallinn

- Plastivalutehas avati 2005
- Ensto omanduses alates 2009, laiendus 2010
- Pindala 9.000 m²
- Valmistatakse [plastkarpe](#)
- Töötajaid kokku 120





Saves Your Energy

Millistes valdkondades saab töötaja tervist edendada?

- Töökoha hügieen
- Tervislik toitumine
- Suitsuvaba töökeskkond
- Kehalise vormi ning tervise ja töövõime taastamisest hoolimine
- Stressiennetus
- Terviseriskide vähendamine
- Töötervishoiualaste teadmiste levitamine ja rakendamine
- Kutsehaiguste ennetamine
- Alkoholi tarbimise kultuur
- Suhtlemiskultuur ja kommunikatsioon
- Perekesksuse ja heaolu eest hoolitsemine
- Töökohtade kvaliteedi arendamine
- Infrastruktuuri parandamine
- Tööstusjäätmete õige käitlemine

Meie terviseedenduse meetmed

- Riskide ohjamine töökohal (riskianalüüs)
- Tervisekontroll (koostöö Qvalitas Arstikeskusega - tervisebuss,aasta kokkuvõtted meie töötajate tervise osas)
- Nõustamine/koolitus (loengud)
- Tervislik elustiil (sportimise toetus)
- Töökeskkonna tingimuste eesmärgipärane parendamine (ergonoomilised töökohad- töölaudade tõstmine/korrigeerimine , ohuolukordade märkamise süsteem).Oleme kursis kõikide tööõnnetustega ning reageerime neile vastava parendustegevusega.Pöörame suurt tähelepanu tööohutusele ja ohutusalasele juhendamisele
- Töökorraldus (Puhkepausid vastavalt tööde raskusastmele. Näiteks koostamisosakonnas on 3 x 15 min.pause + lõunaaeg)
- Isikukaitsevahendid k.a. tugivahendid (nt. seljatugi, randme-ja tallatoed)

Meie terviseedenduse meetmed



- Istumispallid
- Ergonoomilised töövahendid
- Selja-ja jalatoed
- Loengute sari (alkohol, narkootikumid, öötöö loengud)
- Tervisepäevad 3 päeva aastas (ilma tasuta)
- Kolme esimese haiguspäeva hüvitamine 70 % keskmisest töötasust
- Prillide kompensatsiooni laiendamine (tõstukijuhid)
- 2 eriarsti visiiti aastas Qvalitase Arstikeskuses ettevõtte kulul
- Talvepuhkus 5 kp.
- Suvised palavuse ajal võimalus joogivette lisada soola (soolavakad koos kasutamishuhtendiga veeautomaadi kõrval)

Miks ja mida tehakse ? Mida on saavutatud ?

- Uute töökohtade loomisse on kaasatud töötajad ja juhid
- Töökohad on ümber ehitatud pidades silmas efektiivsust ja ergonoomikat. Uute töökohtade loomisel kaasame nendes töötava inimesed
- Kontori lauad reguleeritakse vastavalt inimese pikkusele



Miks ja mida tehakse ? Mida on saavutatud ?

- Suitsuruumi muutsime võimlemisruumiks, paigaldasime varbseinad, tellisime võimlemispallid ja võimlemismatid, seinal on võimlemis-ja venitusharjutuste trükised
- Võimlemisruumis tasuta massaažitool



Miks ja mida tehakse ? Mida on saavutatud ?

- Massaažiteenus töökohal kõigile soovijatele soodushinnaga 3 korda nädalas
 - Pilatese ja Shindo treeningud toimuvad peale tööaega ettevõtte ruumis (mõlemad kord nädalas)



Miks ja mida tehakse ? Mida on saavutatud ?

- Ergonoomiaalased harjutused TV-s ja varbseinte kõrval trükistena
- Ergonoomialoengud (ergonoomilised töövõtted, tööasendid, enamkoormatud lihasgruppide lõõgastamine)
- Sobilikud töötoolid
- Õpetlikud töökeskkonnaalased filmid (NAPO multifilmid)



Miks ja mida tehakse ? Mida on saavutatud ?

- Suitsuvaba ettevõtte 2018 (erinevate tegevustega programm al.sügis 2015)
- Suitsetamisest loobumise plakatid
- Märts 2016 –uuring kui palju suitsetajaid on praegu ja kes on edusamme teinud ☺



SportID

- Ettevõttepoolne sportimise kompenseerimine kõigile töötajatele 30 € kuus. Spordiklubide valik läbi SportID süsteemi võimaldab käia erinevate spordiklubide treeningutes üle Eesti. Teeme jätkuvat teavitustööd
- SportID teenuse kasutamine on tõusvas trendis
- Soodustus kehtib ka töösuhte lõppemisel pensionile jäämisega 2 aastat

2014	inimeste arv	2015	inimeste arv
jaanuar	88	jaanuar	155
veebruar	92	veebruar	164
märts	84	märts	175
aprill	83	aprill	153
mai	71	mai	158
juuni	69	juuni	151
juuli	55	juuli	124
august	77	august	126
september	77	september	143
oktoober	87	oktoober	175
november	97	november	186
detsember	109	detsember	158

Sportimine

- Tervisespordile tehtud kulutuste osaline katmine (spordiüritused - korvpall treeningsaalis, võistlustel osalemise tasu, jooksusarjad, T-särgid ettevõtte poolt)
- Ühised väljasõidud aktiivsportlikeks üritusteks jms. (nt. Bowlingu turniir, jalgpalli- ja korvpallivõistlused)



Infotundide teemad

- Harjutused (töökohal kättesaadavad)
- Massaažiteenus
- Sagedased lühikesed pausid (vähemalt 5 min.)
Kasuta meeldetuletusi
- Helistamise asemel jaluta kolleegi juurde
- Joo palju vett
- Silmade ergonoomika (kontoritöötaja ohutusjuhendis) või vaata kaugusesse igas tunnis vähemalt 2 min.
- Kodus – TV vaatamine aktiivseks (siruta, harjutused, kodutööd – nt. triikimine)
- Vaata kas laud, kuvari kõrgus, tool on Sinu jaoks mugavad (küsi töökeskkonnaspetsialistilt konsultatsiooni)
- Individuaalsed soovitused
- Töötajate julgustamine tegeleda regulaarselt liikumise ja tervisespordiga



Kanname hoolt ka teiste tervise eest



- Veredoonorlus 2 korda aastas
- Verekeskus tuleb Keila tehasesse

Mis kasu sellest kõigest on ???

Töökohtade terviseedendamise mõõdikud:

- haiguspäevade vähenemine ja lühenemine
- tööõnnetuste vähenemine
- motivatsiooni ja efektiivsuse paranemine
- toodete ja teenuste kvaliteedi paranemine
- ettevõtte maine paranemine
- klientide rahulolu suurenemine
- töötajate elukvaliteedi paranemine
- tööga rahulolu paranemine
- tööstressi vähenemine
- töökliima paranemine
- tööga seotud tervisehäirete vähenemine



6 sammu terviseedendamiseks töökohal

1. Looge töörühm (k.a. juhtkonna liikmed)
2. Kaardistage hetkeolukord (haiguspäevad, ohuolukorrad jne.)
3. Koostage terviseedenduse tegevuskava
4. Planeerige vahendeid ja võimalusi
5. Valige eestvedaja ja jagage ülesanded
6. Vajaduse korral küsige nõu tervist edendavat töökohtade võrgustikult (TET)



KÜSIMUSED ?



Ensto Ensek AS
Evelin Org
Tel.: +372 50 66 027
e-post: Evelin.Org@ensto.com