



#Ratta Rikkaks

Kuidas oma ettevõtet RattaRikkamaks muuta?



Tihti on ettevõttes toredad asjad ja algatused olemas, aga tagasihoidlik ja tööle fokuseeritud inimene ei tea täpselt, kus-mis-millal ja head mõtted jäävadki mõteteks. Järgnevalt kogusime kokku ettekäanded, müüdid, mured ja head soovitusel, mille abil ettevõtte töötajad suvisel ajal tervemale rattaelule ergutada ja seeläbi parem tervis saavutada.



ERGO

RattaReede



Ilmselt on kõige inspireerivam, kui suvise rattasõidu tööle võtab ette ettevõtte juht isiklikult. Paadunud autoinimesest jalgratta-armastajaks saamine ei ole aga kindlasti ühe päeva küsimus. Seega on üks võimalus alustada RattaReedest? Reeded on paljudes ettevõtetes vabama riietusega ning kui rattaga kohe võistluskiirust ei arendata, saab ehk tööl hakkama ka samade riietega, mis rattal. Kodukontori ajastul on see ka hea motivaator kontorisse naasmiseks – väike trenn ja pisut mugavam dresscode.

I



Pesemisvõimalused

Tihti on kontoris pesemisvõimalus olemas, aga kõik inimesed lihtsalt ei tea, kas ja kuidas seda kasutada saaks ... ja ei kasutagi. Näiteks võivad arvata kontoriinimesed, et pesemisruumid on mõeldud vaid neile, kes töö iseloomust tulenevalt riideid vormi, tunkede vm vastu vahetama peavad. Või on firmas ülekaalus üks sugu ning teine ei tea, kas ja kuidas saaksid nemad end seal privaatselt värskendada. Seega, koosta väike infokiri või meil ja pane täpselt paika, kuidas kõik rattaga töötajad neid võimalusi mugavalt kasutada saaksid. Kui oled eriti töötajasõbralik tööandja, siis anna kõikidele firma logoga saunarätikud, lisa duširuumi hõrgu lõhnaga dušigeel või pane hommikul saun sooja.

III

II

P

Turvaline rattaparkla

Alles värskelt rattaga sõbrunenud töötajad ei julge tihti rattaga tööle tulla, sest täpselt ei teata, kuhu ja kuidas oma ratas saaks turvaliselt jätta. Kindlasti on aga ka sinu ettevõttes inimesi, kes on selle teema endale üksipulgi selgeks teinud ja nõus infot jagama. Tavaliste kontormajade juurest leiab kindlasti juba korralikke rattaparklaid, aga alati aitab ka valvega autoparkla koos korraliku rattalukuga. Kui oled eriti töötajasõbralik tööandja, siis korralik rattalukk on ka väga motiveeriv ja meelde jääv kingitus. Mida rattaluku ja lukustamise juures tähele panna, seda saad vaadata videost.



Vaata videot **SIIT**

Rattateed ja ühisliikumine



Paadunud autojuht või ühistranspordi kasutaja ei tea sageli, kuidas linnas rattaga liiklema peab. Kus asuvad mõnused rattateed ning kuidas erinevatest linnaosadest kõige mõnusam töökohta jõuda on. Leia oma ettevõttest nõ juhtrattur, kes teab mitte ainult oma koduteed, vaid ka ümbritsevat rattateede võrgustikku ning palu tal oma soovitusi jagada. Eriti lõbus on muidugi, kui ettevõttes on juhtrattureid igast linnaosast - organiseeritud ühisliikumine töökohta lisab otsesele tervise edendamisele juurde ka mõnusa sotsiaalse ühistegevuse. Täpsemat infot leiab kindlasti ka kohalike omavalitsuste kodulehtedelt. Näiteks jalgrattateed Tallinnas liiklemiseks leiab Tallinna ametlikult veebikaardilt.

IV



Vaata Tallinna
veebikaarti

V



Terve ja rahulolev töötaja

WHO läbiviidud uuringutest selgus, et 170-250 minutit rattasõitu nädalas parandab immuunsüsteemi, mis ühtlasi kaitseb ka ülemiste hingamisteede haiguste eest, parandades kopsude funktsiooni. Lisaks on rattasõit eriti hea neile, kellel on erinevad vigastused, näiteks põlve- ja puusaprobleemid, sest rattasõit ei koorma nii palju liigeseid. Indrek Rannama 1-minuti loeng annab hea ülevaate näpunäidetega, kuidas jalgrattaga õigesti sõita.



Vaata Indrek Rannama 1-minuti loengut **SIIT**

Füüsilise tervisega on väga tihedalt seotud ka vaimne tervis. Mõõdukas aeroobne treening aitab parandada aju töövõimekust ja sealjuures vähendada ka stressi ning ärevust, kuna trenni tehes väheneb kehas stressihormooni ehk kortisooli tase. Mistõttu aitab regulaarne liikumine ja treening luua ka pikaajast kaitset stressi vastu. Liikumine teeb head vaimsele tervisele.



Põhjused miks liikumine on hea loe **SIIT**



Kokkuvõttes - terve ja rahulolev töötaja on produktiivne ning kasu võidavad sellest mõlemad osapooled – **nii tööandja kui töötaja!**



VI

Premeeri tervist

Sammukogumisvõistlused on nutikas lähenemine, et motiveerida oma töötajaid rohkem liikuma ning selle eest neid ka premeerida. Miks mitte läheneda sel suvel teisiti ning koguda ühiselt hoopis rattaga läbitud kilomeetreid?

Rattasõidu salvestamiseks on erinevaid äppe, millest enimlevinud on Strava. Kusjuures äppi saab kasutada tasuta ning luua ka ettevõttesiseseid väljakutseid. Nii saab jälgida teiste töötajate läbitud vahemaid ja seada eesmärged.

Siinkohal tasub mõelda, mis teie töötajaid enim motiveerib? Peamiselt tekib võistlusmoment, kui on välja pandud magusad auhinnad. Selleks võivad olla näiteks spordipoodide kinkekaardid, et aktiivsed tervisesportlased saaksid preemiaks osta spordivarustust. Või hoopis kehahooldused – erinevad massaažid (LPG, rullmassaaž, jne), EMG treening, infrapuna termoteraapia jpm. Eriti tervisesõbraliku lähenemisena võib kaaluda ka rattaga tööle tulnud töötajate premeerimist tasuta tervisliku lõunaga (näiteks erinevad poke bowl-id, smuutid).

ERGO on omaltpoolt korraldanud augustikuuks ühe toreda ettevõttesisese jalgrattavõistluse, millelt ei puudu ka iganädalased auhinnad ning võistluse lõpus ka peauhind, milleks on uhke jalgratas. Seejuures ei pea loosis osalemiseks olema kõige parem, kiirem ega tugevam, vaid lihtsalt etteantud lävendid täis saama. Loosis osalemiseks tuleb nädala arvestuses kokku saada vähemalt 3 rattaga sõidetud tundi. Auhinnad loosime välja juhusliku valiku teel kõigi vahel, kes mainitud arvu tunde kokku saavad. Lõppauhinna, jalgratta loosis osalevad kõik, kes sõidavad rattaga augustikuus kokku 15 tundi. Ehk siis kõik, kes liiguvad regulaarselt ja täidavad lävendi, on andnud ka tubli panuse oma tervisesse!



Ohutus ja rattavidinad

Jalgratas on tunduvalt soodsam sõiduvahend, kui auto. Sellegipoolest on jalgrattur liikluses juht ning talle kehtivad nii liiklusreeglid kui ka ohutusnõuded.



Mida jalgrattaga liigeldes teada ja tähele panna, loe **SIIT**

Lisaks kohustuslikule jalgratta lisavarustusele on võimalik teha rattasõit ka ise enda jaoks väga mugavaks ja turvaliseks. Ettevõtte juhina saad oma töötajaid toetada, tehes selleks võimalusel ühekordne investeering erinevate rattavidinate näol.

Näiteks:

- Rattasadula istmepehmendus ja vihmakaitse
- Rattalukk
- Kiiver
- Seljakott
- Telefonihoidja
- Pudelihoidja

Mugava ülevaate erinevatest võimalikest jalgratta lisavarustusest leiab [Hawaii Expressist](#).

PS! Lisavarustusele saab lisada ka oma ettevõtte logosid ja sloganeid, misjuhul on teie ettevõtte keskkonnasõbralikud töötajad tänavapildis hästi nähtavad.

Ettevõtte loodusõbralik ja jätkusuutlik kuvand



Autosõit põhjustab heitgaaside eraldumise tõttu kliimamuutuse süvenemist kui ka üldist õhukvaliteedi halvenemist. Kuna jalgratas fossiilkütuseid ei kasuta, on tegemist loodusõbraliku, tervisliku ja soodsa alternatiiviga keskkonda kahjustavatele autodele.

Ettevõtte keskkonnasäästlik ja jätkusuutlik kuvand saab aga alguse just seestpoolt ehk töötajatest. Läbi töötajate teadvustamise ja tervislike eluviiside soodustamise aitad kaasa tervisesõbralikule töökeskkonnale ning boonuseks ka positiivsele tööandjabrändingule. Näiteks saab oma rõõmsaid töötajaid kajastada tööandja turunduses läbi ilusate piltide ja ühiste keskkonda panustavate tegevuste.

Pikem vaade



Lisaks keskkonnasõbralikule aspektile, on jalgratta eelistamine töötajate seas rahaliselt kasumlikum ka tööandjale. Tasub kaaluda ühekordset investeeringut oma töötajatesse ning kinkida neile võimalusel jalgratas. Siin saab kokku leppida näiteks asjaolus, et kes valib kütusekaardi asemel jalgratta, saab selle päriks omale ning see jääb töötajale ka töösuhte lõppemisel, mis motiveerib seda valikut tegema. Sarnaselt kütusekaardi valikule, võib arvutada välja ka kütusekompensatsiooni kulu, mis väheneks, kui töötajad eelistavad suvisel perioodil liiklemiseks jalgratast. Lisaboonuseks on töötajad tervemad ja rõõmsamad, mis toob jällegi kasu mõlemale osapoolle.

Spordibioloog Kristjan Porti soovitus

Päevane kehaline aktiivsus suurendab une efektiivsust. Uni on keha taastumise töörežiim. Keha päevase kasutamise järel võib uni olla sügavam ja suurema kahanemiseefektiga. Sestap suurendab päevane kehaline aktiivsus une efektiivsust. Aga seda teatud piirini - ülekoormuse tulemusel ei jääda magama. Seejuures ülekoormuseks kombineeruvad nii kehalise ja vaimne töö kui keskkonna stressorid.

Trenni kestvuse ja intensiivsusega võrreldes on olulisemad regulaarsus, mitmekülgsus ja lõplik kogus. Kõike tuleb proovida. Mitu korda. Kartuse vähendamiseks ja motivatsiooni suurendamiseks tasub teha endaga kokkulepe proovida näiteks kolm nädalat ja siis otsustada.

Regulaarsust aitab tagada väline tingimus või sundolukord. Näiteks liikumine kolmnurgas kodu, töö, pood. Auto asemel jalgratta valimine lisab mitu olulist kasutegurit nagu keha valitsemise koordineerimine, närvisüsteemi rikastav signaaliveoog ja ainevahetuse toetamine.