

Skrb za zaposlene je ena temeljnih smernic podjetja Revoz, d.d., Novo mesto. Poleg varnega dela si želimo zagotoviti tudi čim boljše zdravje zaposlenih. Na tem področju že vrsto let sodelujemo z medicino dela in zaposlene vabimo k aktivnemu preživljanju prostega časa v okviru Rekreativnega društva Revoz. Skupaj z dobaviteljem prehrane zaposlene spodbujamo k boljšemu prehranjevanju, organiziramo izobraževanja na temo zdravja ter prek različnih komunikacijskih orodij zaposlene osveščamo o pomenu zdravja. Na podlagi analize zdravja zaposlenih smo se odločili za uvedbo projekta Razmigajmo življenje, v okviru katerega smo zaposlenim omogočili vsakodnevno izvajanje 5-minutnih vaj za ogrevanje, razgibavanje in sproščanje. Z rednim sodelovanjem pri vadbi lahko zaposleni odslej bolje skrbijo za svoje zdravje, ohranjajo delovno učinkovitost, zmanjšujejo negativne vplive dela, ohranjajo in izboljšujejo kakovost svojega življenja med delovnim časom in izven njega.

K projektu smo povabili tudi strokovnega izvajalca Terme Krka Šmarješke Toplice. Pomagali so nam predvsem pri izdelavi načrta in izboru vaj. Dve testni skupini – ena ženska in ena moška - sta potrdili smotrnost projekta, zato smo se odločili za njegovo izvedbo. Začeli smo z izobraževanjem animatorjev in nato zaposlenih. Animatorji imajo pri projektu zelo pomembno vlogo, saj so gonilna sila in spodbuda



svojim sodelavcem. Pomembno je, da imajo posluš za potrebe in pričakovanja zaposlenih ter da so tudi sicer naklonjeni športno–rekreacijski dejavnosti.

Projekt Razmigajmo življenje so zaposleni sprejeli kot dobrodošel prispevek k boljšemu počutju na delovnem



mestu in izboljšanju zdravja nasploh, zato si bomo v Revozu tudi v bodoče prizadevali omogočiti tovrstne projekte za ohranjanje kakovosti življenja zaposlenih.

Primer vaj za razbremenitev vratu in hrbta – poskusite tudi vi!

Raztezanje stranskih mišic vratu



Začetni položaj:

- sedimo sproščeno na stolu, brez naslanjanja,
- z desno roko se primemo pod sedalo stola,
- pogled usmerimo rahlo v levo in dol v prste leve noge.



Izvedba:

- v zgoraj opisanem položaju se sprostimo,
- levo roko lahko položimo na teme glave in rahlo povlečemo glavo v smeri pogleda.



Vaja ugodno vpliva na:

- sproščanje vratu in zgornjega predela hrbta.



Vsaka stran

Dršenje z roko po stegnu s sočasnim odklonom trupa



Začetni položaj:

- stojimo vzravnan,
- stopali postavimo v širino bokov,
- levo stopalo zasučemo rahlo navznoter,
- levo roko položimo na stegno, desno pa dvignemo proti stropu.



Izvedba:

- z opiranjem na levo nogo počasi odklonimo trup v levo stran,
- desno roko skušamo ves čas potiskati čim bolj proti stropu,
- odklon izvedemo v obsegu, ki nam ustreza.

Vaja ugodno vpliva na:

- gibljivost trupa.



Vsaka stran posebej

Razmigajmo življenje, avtor brošure:
Terme Krka, d.o.o., Novo mesto