

# MEHED, VORMI!

Eesti kaitsevõime, nagu ka ettevõtete edukuse oluliseks eelduseks on terved, tugevad ja rahulolevad inimesed.

Meeste füüsiline võimekus on aga selges langustrendis:

- **20%** meestest vabastatakse reservõppekogunemistelt tervise tõttu
- Täiskasvanud meestest on kehaliselt inaktiivsed **75,5%** (TAI, 2024)
- **61%** Eesti mehi on ülekaalus (TAI, 2024)
- Liigne kehakaal põhjustab u. **250 000** haigusjuhtu aastas (TAI, 2024)
- **70%** ajateenistusse kutsututest ei läbi kaitseväge üldfüüsilist testi vähemalt miinimumtulemusele (Kaitsevägi)

Nagu tööandjatele, on meeste tervis ülioluline ka Eesti riigikaitsele, kuna just reservväelased on meie omariikluse tähtsaim tugisammas.

**Toome koos siia muutuse!**





# TULE KAITSEMINISTEERIUMI JA KAITSEVÄE PARTNERIKS

Kaitseministeerium koostöös kaitseväega kutsub üles Eesti ettevõtteid ja asutusi kaasuma novembris, meeste tervise kuu raames „**Mehed, vormi!**“ kampaaniaga, millega soovime edendada meeste seas füüsilist aktiivust ja sportlikke harjumusi.

**Eesti põhijõud on täpselt nii tugev, kui palju me selle eest hoolt kanname – mida rohkem treenime, seda tugevamaks saame.**

## KAMPAANIA TUGISAMBAD

- Videotreeningud Spordivägi rakenduses
- Tipp-sõjaväelaste väljakutsed
- Suur seljakotirännak

Videotreeningud  
Spordivägi äpis



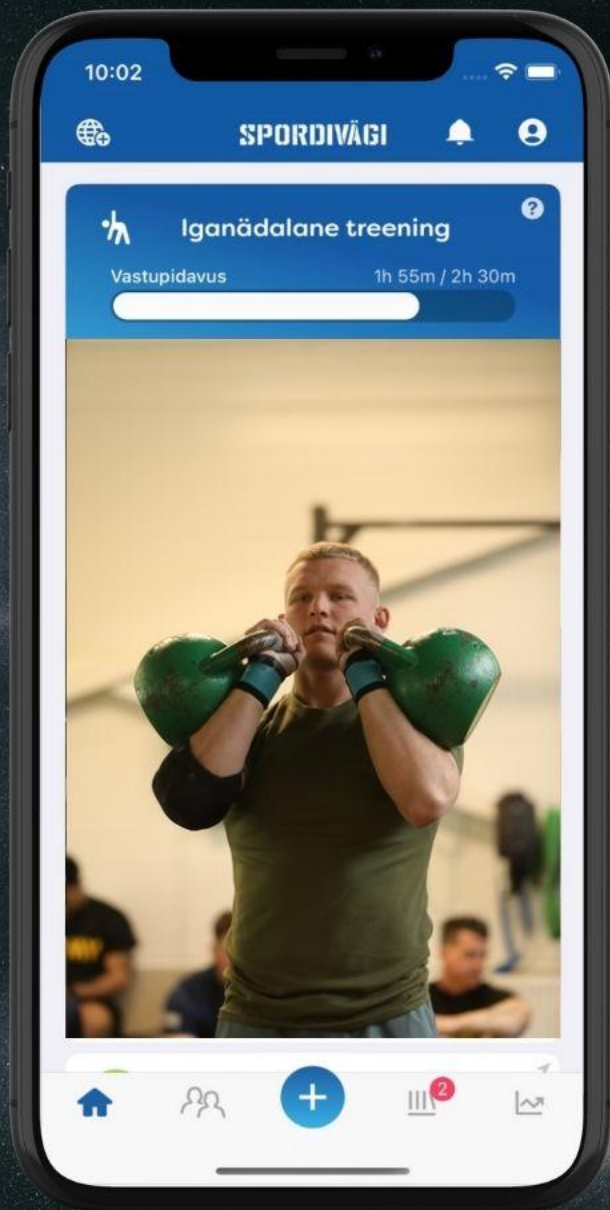
Väljakutsed  
tippsojaväelastelt



Suur seljakotirännak







HEIKI NABI



KASPAR TAIMSOO



ROMAN FOSTI

## TREENINGUD SPORDIVÄGI MOBIILIRAKENDUSES

Kampaaniat veavad olümpiasangaritest reservväelased **Heiki Nabi**, **Kaspar Taimsoo** ja **Roman Fosti**, kes avaldavad mobiilirakenduses **Spordivägi** ([www.spordivagi.ee](http://www.spordivagi.ee)) kogu novembri vältel kolm uut videotreeningut nädalas. Treeninguid tutvustatakse ka Terevisioonis (ETV) kogu novembrikuu vältel.





kol MATI TIKERPUU  
2. JVB ÜLEM

kol RIVO MEIMER  
EOVJ ülem

# VÄLJAKUTSED

“Tee sama palju kätekõverdusi  
kui brigaadiülem”

“Rända seljakotiga ühes tempos  
eriväe ülemaga”

---

“Mehed, vormi!” kampaania raames esitavad avalikult (ETV “Ringvaade”) sportlikke väljakutseid ka Kaitseväe kõrgeima juhtkonna esindajad - 2. jalaväebrigaadi ülem kolonel Mati Tikerpuu ja eriooperatsioonide väejuhatuse ülem kolonel Rivo Meimer.

A man with a large, dark-colored backpack is hiking on a dirt trail. He is wearing a black tank top, black shorts, and sunglasses. The background shows a hilly, green landscape under a clear sky. The text is overlaid on a dark, semi-transparent rectangular area.

## SUUR SELJAKOTIRÄNNAK 30.11.2024

- Suur pere- ja kollektiiviüritus “Mehed, vormi!” kampaania lõpetamiseks
- Asukohaks Põhja-Tallinn
- Distsants u. 10 km
- Riietus ja seljakotis kantav raskus vabal valikul
- Kohapeal talisupluse ja saunade kasutamisevõimalus
- Kultuuriprogramm

Suurepärane eesmärgistatud ja tasuta väljund meeskonnatunde ehitamiseks!



A man in a black tank top and shorts is lifting a large, heavy black tire in a gym. The tire has '120KG' written on it. The background shows gym equipment and a window with a view of a city building.

# AITA ENDA MEHED VORMI NING TUGEVDA OLULISELT RIIGIKAITSET

- **Kutsu ettevõtte meeskollektiivi** alla laadima Spordivägi mobiilirakendust ([www.spordivagi.ee](http://www.spordivagi.ee)).
- **Motiveeri meeskollektiivi osa võtma** nii “Mehed, vormi!” videotreeningutest kui väljakutsetest läbi aktiivsemate tunnustamise (mõned ideed: 3x30 minutit lühem tööaeg nädalas treeningu tegemiseks, rahaline preemia, esemeline tunnustus jne).
- **Näita enda ettevõtte mehi sportimas** läbi ettevõtte **sotsiaalmeedia ning uudiskirjade**, kinnistades ettevõttest hooliva tööandja ja motiveeritud ning elujaatava kollektiivi kuvandit.



# PLANEERITUD MEEDIAKAJASTUSED

- Flash mob avaüritus 01.11.2024 Viru keskuses
- "Mehed, vormi!" tutvustus Terevisioonis - ETV
- 16 päeva treeningu tutvustust Terevisioonis olümpiasangaritest reservväelaste poolt
- Väljakutsete esitamine saates Ringvaade (2x) - ETV
- Kajastus Õhtu! saates - Kanal2
- Kajastus Telehommik saates - Kanal2
- Kajastus digiekraanidel - Clearchannel
- Arvamuslood ning intervjuud kirjutavas meedias
- Tugev esindatus sotsiaalmeedias läbi META kanalite (Facebook, Instagram)
- Üleskutsed sotsiaalmeedias väljakutsetega liitumise ning jagamise kohta



A photograph of two men, both covered in mud, sitting on a wooden structure and shaking hands. They appear to be in a state of exhaustion or triumph after a physical challenge. The background is a blurred forest scene with sunlight filtering through the trees.

# **KAITSEVÄE JA KAITSEMINISTEERIUMI SOODUSTUSED SINU ETTEVÖTTELE**

Koostöös Confido tervisekeskuse ja SYNLAB meditsiinilaboriga pakume sinu ettevõtte meeskollektiivile järgmisi soodustusi:



# KAITSEVÄE JA KAITSEMINISTEERIUMI SOODUSTUSED SINU ETTEVÖTTELE

Koostöös Confido Meditsiinikeskusega pakume sinu ettevõtte  
meeskollektiivile järgmisi soodustusi:

## Mehe tervise analüüsipakett x Digikliiniku visiit -20%

Mehe tervisekontrolli pakett annab esmase ülevaate organismi hetkeseisundist. Analüüsitulemused aitavad hinnata levinud haigustesse haigestumise riski ja terviseseisundeid.

## Digikliiniku visiit -20%

Terviseabi 7 päeva nädalas, sõltumata asukohast.

## Koormustest (veloergomeetril või liikuvrajal) -15%

Koormustesti abil saab hinnata südame-veresoonkonna seisundit, selgitada rütmihäirete või rindkerevalude jm südamekaebuste tekkepõhjuseid.

## Üldarsti konsultatsioon -20%

Sooduskoodiga RIIGIKAITSJA kehtib kuni 31.12.2024.





# CONFIDO “RIIGIKAITSJA” PAKETT

“Riigikaitsja analüüsipaketi” abil saab teada, kas on põhjust muretseda mõne varjatud terviseprobleemi pärast või mitte. See annab esmase ülevaate tervise hetkeseisundist ja aitab hinnata enamlevinud terviseriske nagu südame-veresoonkonna ja suhkruhaiguste avaldumise risk, põletikuliste protsesside esinemist organismis, maksarakkude seisundit, kilpnäärme ala- või ületalitust ning mõningate oluliste ainete puudumist organismis.

**Pakett, erihinnaga 60€, sisaldab:**

- Vererõhu, kaalu, pikkuse, vööümbermõõdu mõõtmine, AUDIT test
- Hemogramm koos 5-osalise leukogrammi ehk valgeverepildiga
- C-reaktiivne valk (kõrgtundlik)
- Alaniini aminotransferaas (ALAT)
- Kreatiniin
- eGFR
- Glükohemoglobiin
- Kilpnääret stimuleeriv hormoon ehk TSH
- Kolesterool
- LDL-kolesterool
- HDL-kolesterool
- Mitte-HDL kolesterool
- Triglütseriidid
- Vitamiin D (25-OH)
- Kusihape
- Arsti kaugkonsultatsioon analüüsitulemuste tõlgendamiseks





# SYNLAB SOODUSTUSED SINU ETTEVÖTTELE

**SYNLAB "Mehe terviseriskid vanusele kuni 35 eluaastat - 50,15€ (tavahind 59€)**

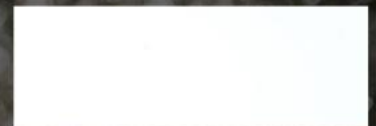
Pakett sisaldab 10 vereanalüüsi ja vererõhu mõõtmist.

**SYNLAB "Mehe terviseriskid vanusele üle 35 eluaasta - 59,5€ (tavahind 70€)**

Pakett sisaldab 12 vereanalüüsi ja vererõhu mõõtmist.

**SYNLAB "Mehe tervisekontroll" 104,55€ (tavahind 123€)**

Pakett sisaldab 19 vereanalüüsi







## **KUTSU TERVISEEKSPERT OMA KOLLEKTIIVILE ESINEMA!**

Teadmistes peitub jõud ning targa treenimise ja tervisekäitumise jälgimisega on tulemusi kergem saavutada. Seetõttu pakume võimalust kutsuda spetsialist sinu ettevõtte töökollektiivile esinema.

**Valdo Jahilo (Tervise Arengu Instituut) tervislike eluviiside ja kiire elutempo ühildamisest**

Loengust osavõtjate minimaalne arv 30 inimest

Kontakt: [valdo.jahilo@tai.ee](mailto:valdo.jahilo@tai.ee)

**Laboriarsti loeng (SYNLAB) olulisematest meeste tervisenäitajatest, mida regulaarselt jälgida.**

Loengust osavõtjate minimaalne arv 20 inimest

Kontakt: [triinu.tammeoks@synlab.ee](mailto:triinu.tammeoks@synlab.ee)