



Shape Yourself -ohjelma innosti henkilöstöpäällikkö Jaana Suomea kaivamaan esiin vanhat kävelysauvat.

2018-09-24 08:00 EEST

Cramo sykkii liikunnan iloa

Yli 200 cramolaista pistää kroppaan vipinää viikoittain. Apuna on liikuntaprojekti, jonka tavoitteena on tukea henkilöstön jaksamista ja hyvinvointia.

Jo melkein unohtuneet vanhat urheiluharrastukset ovat heränneet henkiin Cramolla. Henkilöstöpäällikkö **Jaana Suomi** kaivoi esiin vanhat kävelysauvansa ja Espoon vuokraamoesimies **Petri Tapiola** entiset rullaluistimensa. Liikunta ei sinällään ole kummallekaan vierasta, mutta Cramon käynnistämä *Shape Yourself* -ohjelma on saanut heidät ja muunkin henkilökunnan innostumaan monipuolisesta liikkumisesta. Projektin tavoitteena on, että vuosittainen liikuntamäärä on vähintään 120 tuntia. Kerralla pitäisi liikkua vähintään puoli tuntia ja viikossa 2,5 tuntia.

”Liikuntasuorituksen pitäisi nostaa sykettä, hengästyttää ja hikoiluttaa. Cramolaisten keskuudessa suosituimpia lajeja ovat kuntosali, kävely ja juoksu sekä pyöräily”, kertoo Suomi.

Pyörän selkään aikoo hypätä myös kehityspäällikkö **Virpi Paavola**, jonka tavoitteena on taittaa 26 kilometrin työmatka fillaroiden.

Maalissa palkallinen loma

Cramossa henkilöstön hyvinvoinnista halutaan pitää huolta kokonaisvaltaisesti. Maaliskuussa 2018 starttasi *Savuton Cramo 2020*, jota seurasi toukokuussa *Shape Yourself*-ohjelma.

”Yli 30 työntekijää on lopettanut nikotiinituotteiden käytön ja liki puolet 500 cramolaisesta lähti liikkumaan. Isona kannustimena on palkinto eli viikon palkallinen loma. Yritykseltä se on iso panostus”, toteaa Suomi.

Palkinnon saa jommankumman projektin onnistuneesta läpiviennistä. Kädenojennus on sekin, että työnantaja pudotti liikuntasanelien omavastuun 25 prosenttiin entisestä 50:stä.

”Loma toki kannustaa, mutta ennen kaikkea ohjelma motivoi liikkumaan. Kipinä on tarpeen: lähteminen on usein ongelmana, ei niinkään itse suoritus”, miettii Tapiola.

Paavolan mukaan ohjelmaan osallistuminen saa liikkumaan useammin ja pidemmän aikaa kerralla. Liikunnasta saa fyysisten vaikutusten lisäksi energiaa ja henkistä vireyttä.

”Kehoa tärkeämpi on mieli: vaikutus tuntuu täällä”, lisää Tapiola ja koputtaa päätään.

Suomi toteaa, että tärkeintä on löytää liikunnan ilo ja siten tukea omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan.



Liikunta elämäntavaksi

Cramolaiset mittaavat liikuntaansa Parempi Vire -sovelluksen avulla. Suoritus kirjataan sovellukseen säännöllisesti ja sinne voi asettaa myös omat tavoitteensa.

”Känny kulkee taskussa ja mittaa samalla askeleita. Jos itse haluaa, omia tietoja voi jakaa, jolloin voi seurata myös muiden tuloksia. Siitäkin saa kipinää uusiin lajeihin ja samalla voi tsemppata kollegoita sekä heittää positiivisia kommentteja”, kertoo Tapiola.

Tsemppien lisäksi kollegoiden sovellukseen lisäämät valokuvat lisäävät yhteenkuuluvuutta: yksilöliikunnasta tulee sosiaalista.

Paavolan mukaan sovellukseen liittyvästä digipalvelusta on monipuolista hyötyä: muun muassa opetusvideot ja harjoitusohjelmat sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tietopaketit antavat lisäpontta liikunnalliseen elämään.

”Parasta on, että säännöllisestä liikunnasta tulee elämäntapa. Se auttaa itseä, työnantajaa ja jopa omaa perhettä. Kaikki voittavat.”

Kollegat tutuiksi

Vaellusta harrastava Paavola perusti Cramo Hiking Clubin lisätäkseen cramolaisten luonnossa liikkumista. Yhdessä on taivallettu muun muassa Karhunkierros Rukalla, seuraavaksi vaelletaan Kuhmoisissa.

”Kapuaminen rinteitä ylös käy kuntoilusta, ja luontokokemus vaikuttaa myös henkiseen puoleen. Samalla tutustuu eri puolilta Suomea oleviin työkavereihin.”

Yrityksellä on toimipisteitä ympäri maata ja molemmat projektit, Savuton Cramo ja Shape Yourself, on suunnattu kaikille työntekijöille. Ensi toukokuussa selviää, kuinka moni hyväkuntoinen ja pirteä cramolainen ampaisee ansaitulle lomalle.

Lisätiedot: Henkilöstöpäällikkö Jaana Suomi, p. +358 50 310 0880

Cramo on Euroopan suurimpia vuokrausalan yrityksiä, joka on erikoistunut kone- ja laitevuokraukseen, vuokraukseen liittyviin palveluihin sekä siirtokelpoisten tilojen vuokraukseen. Cramo toimii 12 maassa ja sillä on noin 300 toimipistettä. Cramolla on noin 2 500 työntekijää, ja vuonna 2017 konsernin liikevaihto oli 729,5 miljoonaa euroa. Cramo on listattu Nasdaq Helsinki Oy:ssä. Lue lisää: www.cramogroup.com, www.twitter.com/cramogroup

Cramo is one of the largest rental services companies in Europe specialising in construction machinery and equipment rental and rental-related services as well as the rental of modular space. Cramo operates in about 300 depots in twelve countries. With a group staff around 2,500, Cramo's consolidated sales in 2017 was EUR 729.5 million. Cramo shares are listed on Nasdaq Helsinki Ltd. Read more: www.cramogroup.com, www.twitter.com/cramogroup

Cramo on täyden palvelun rakennuskonevuokraamo, joka tarjoaa myös rakentamista, saneeraamista ja kunnossapitoa tukevia palveluja. Kannamme vastuun paitsi hyvästä asiakaspalvelusta, myös toimitusten aikatauluista ja kaluston ja palveluiden ensiluokkaisesta laadusta. Haluamme lisätä asiakkaidemme tehokkuutta ja tuottavuutta työmaapalveluiden ja digitaalisten ratkaisujemme avulla.

Cramo Finland Oy on osa Boels-Cramo -konsernia. Olemme alamme johtavia tekijöitä Euroopassa. Boels-Cramolla on toimintaa 17 maassa ja 750 toimipisteessä, joista 200 sijaitsee Pohjois-Euroopassa. Suomessa toimimme n. 450 henkilön voimin yli 50 toimipisteessä kautta maan. Cramo Finlandin liikevaihto on 95,2 milj. euroa (2019). Palvelemme Suomessa n. 17 000 asiakasta. Asiakaskuntaamme kuuluu yrityksiä rakennusteollisuuden ja muun teollisuuden, kaupan sekä julkisen sektorin alalta. Olemme jakamistalouden edelläkävijöitä.

Tutustu meihin osoitteessa www.cramo.fi ja verkostoidu kanssamme!

#cramo #weareshapers

Yhteyshenkilöt



Jaana Suomi

Henkilöstöpäällikkö

HR, henkilöstön kehittäminen ja hyvinvointi

jaana.suomi@cramo.com

+358 50 310 0880