

60%

Eesti meestest on ülekaalus

72%

noortest ei läbi kaitseväge
kehaliste võimete testi

20%

Reservväelastest ei osale
tervise tõttu õppustel

Reservväelaste füüsiline vorm ja tervis on riigikaitse vaatest võtmetähtsusega, et tagada Eesti kaitsevõime. Eesti Tervise Arengu instituudi andmetel on **üle 75% Eesti meestest füüsiliselt inaktiivsed** ning üle 60% on ülekaalus. Tervislikel põhjustel vabastatakse õppekogunemistelt 10-20% kõikidest kutsutud reservväelastest. Seetõttu on meeste tervis oluline väljakutse Eesti riigikaitstes. Kaitseväge andmetel **ei läbi 72% noortest ajateenistuse alguses Kaitseväge kehaliste võimete kontrolltesti** miinimum tulemusele ja Tervise Arengu Instituudi andmetel on üle 66% Eesti meestest ülekaalus.”

Selle murekoha adresseerimiseks korraldas Kaitsevägi koos Kaitseministeeriumiga „Mehed, vormi!“ kampaania, mille raames kutsuti üles reservväelasi ja Eesti mehi osalema erinevates treeningutes, väljakutsetes ja seljakotirännakutel koos teenistuskaaslastega.





NABI, FOSTI JA TAIMSOO ÜHISTREENINGUD SPORDIVÄGI ÄPIS

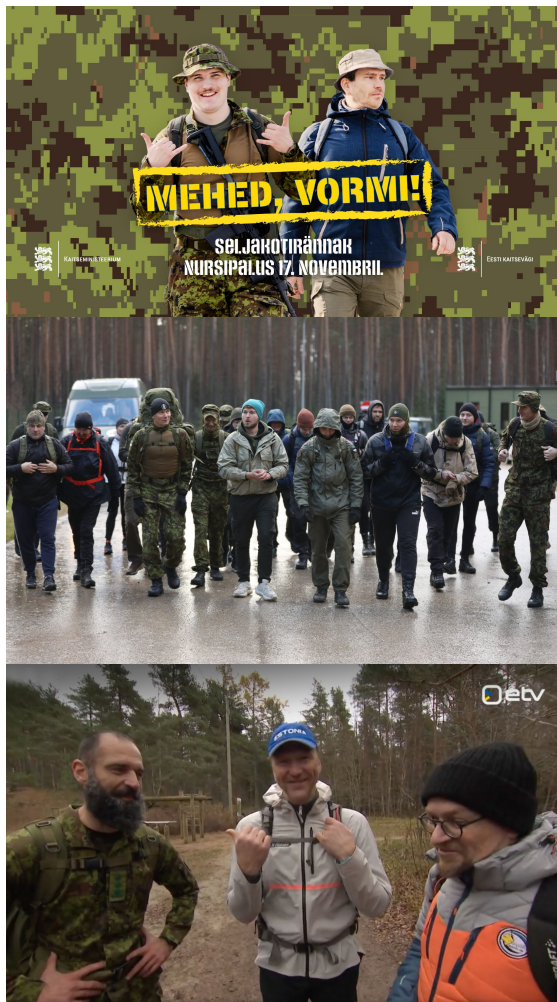
Seda osa kampaaniast vedasid Olümpiasangaritest reservväelased Heiki Nabi, Kaspar Taimsoo ja Roman Fosti, kes avaldasid mobiilirakenduses www.spordivägi.ee kogu novembri kuu vältel kolm uut videotreeningut nädalas. Samu treeninguid tutvustasime ka ETV “Terevisioonis”.



TIKERPUU JA MEIMER VÄLJAKUTSE

“Tee sama palju kätekõverdusi kui brigaadiülem Tikerpuu” ja “Rända seljakotiga samas tempos kui erivägede ülem Meimer”. Väljakutsete massideni viimiseks kasutasime ETV “Ringvaate” erinevaid saateid novembri kuu jooksul. Erivägede ülem kolonel Rivo Meimeriga matkasid võidu reporterid Jüri Mutika ja Hannes Hermaküla. Brigaadiülem Mati Tikerpuu näitas saatejuht Grete Lõbu kohtunikupilgu all ette kui palju kätekõverdusi suudab tema otseeetris kaamerate valgusvihus teha. **Rahvas reageeris ja sotsiaalmeediasse postitati üle 1000 kätekõverduste video.**





Instruktoriga “Seljakotirännakud” toimusid kõigile soovijatele kogu novembri kuu jooksul Tallinnas Paljassaares, Paldiskis, Nursipalus, Sillamäel jne. Üleskutse toimus ETV “Ringvaate” saates erivägede ülema Meimer ja Mutika-Hermaküla poolt.



L, 30. nov 2024

Mehed, vormi! Seljakotirännak Paljassaare poolsaarel

221 inimest on huvitatud · Paljassaare tee 44, Põhja-Tallinn, Tallinn, 10313 Harju Maakond, Eesti



Huvitatud



P, 24. nov 2024

Mehed, vormi! seljakotirännak Paldiskis

63 inimest on huvitatud · Rae põik 1, Paldiski, Lääne-Harju vald, 76806 Harju Maakond, Eesti



Markus ja 2 sõpra olid huvitatud

Huvitatud



P, 10. nov 2024

Mehed, vormi! seljakotirännak Sillamäel

44 inimest on huvitatud · Kesk 30, Sillamäe, 40232 Ida-Viru Maakond, Eesti



Rene ja Tom olid huvitatud

Huvitatud



P, 17. nov 2024

Mehed, vormi! seljakotirännak Võrus

35 inimest on huvitatud · Nursipalu harjutusväljak



Huvitatud



Meediakajastused

- Avaüritus Viru keskuses 1. november 2024
- “Mehed vormi” tutvustus ETV Terevisioonis
- 16 päeva treeningu tutvustus Nabi, Fosti, Taimoss ETV Terevisioonis
- Meimer ja Tikerpuu väljakutsed 2x ETV Ringvaade saade
- Kajastused Kanal2 Õhtu saates
- Kajastused Kanal2 TELEHOMMIK saates
- Clear channel digiekraanidel üleskutsed
- Sisuturundus, arvamused printmeedias Postimees, Terviseleht jne
- SoMe kajastused KaMin, KRA, Kaitsevägi, mõjuisikud jne
- Üle 1000 inimese filmis üles kätekõverduste väljakutse ja jagas
- Maksmata meediat saime üle 100 000 euro eest



KOOSTÖÖ SPORDIKLUBIDEGA Lõime võimaluse - osaledes rühmatreeningutes üle Eesti "Mehed, vormi!" kampaania raames, pakkusid Myfitness, Golden Club, Gym! ja Sparta soodustusi ning tasuta treeninguid

KOOSTÖÖ KLIINIKUTEGA Lõime meestele võimaluse, minnes tervisekontrolli „Mehed, vormi!“ kampaania raames, pakkusid Confido ja Synlab meestele soodushinnaga tervisekontrolli ning analüüse.

TAI TERVISEEKSPERT SINU FIRMASSE Lõime võimaluse kus firmad said kutsuda Tervise Arengu Instituudi terviseeksperti ja spordinõustaja Valdo Jahilo firmadesse trenni ja spordiloenguga inimesi sporti tegema inspireerida.

SYNLAB LABORIARST ja nõustaja käis rääkimas firmast-firmasse, milliseid analüüse meeste jaoks oleks mõistlik teha et oma tervisekäitumist ise hinnata. Millised on terviseriskid ja millele peaksid mehed tähelepanu pöörama.

CONFIDO RIIGIKAITSJA PAKETT, mis võimaldas erihinnaga Reservväelastel teha ära kõik olulisemad terviseanalüüsid ühe korraga ja vastavalt sellele korrigeerida oma tervisekäitumist.