

Istumatyöläinen, tauota työtäsi!



Vaihda asentoa välillä, pyöräytä hartioita ja purista pakaroita yhteen



Nouse tuolilta ylös muutaman kerran tunnissa



Tee osa työstäsi seisaallaan, esimerkiksi kun puhut puhelimessa



Jos mahdollista, tulosta tarvittavat paperit kauempana olevaan tulostimeen



Pidä kahvitauot joka toinen kerta seisten



Käytä portaita, välttele hissiä



Sähköpostin sijasta käy kertomassa asiasi henkilökohtaisesti työkaverille



Ota taukoliikuntasovellus Ergo Pro käyttöön, muista myös mobiilisovellus

- > Taukoliikuntaohjelman käyttö on mahdollista myös hiljaisissa työtiloissa, sillä sovelluksessa on aina tekstitys. Ehkä toisetkin innostuvat esimerkistäsi!



Tee muutos kokouskäytäntöihin, nouse ylös kun puhut kokouksessa