

## Fyysisen työn tekijä, tauota työtäsi!



Tauota työtäsi aina kun mahdollista istuen



Huolehdi ergonomiasta



Huolehdi hyvistä työvälineistä ja jalkineista



Vaihda työasentoja mahdollisimman usein ja tee vastaliikkeitä, muista myös venytellä välillä



Ota taukoliikuntasovellus Ergo Pro käyttöösi.  
Muista myös mobiilisovellus

---