

Hyödynnä arjen kilometrit!

Työmatkaliikunnan hyödyt:

Sairauspoissaolot
ja stressioireet vähenevät.

Työteho kasvaa.

Mieli virkistyy ja muisti paranee.

Riski sairastua laskee.

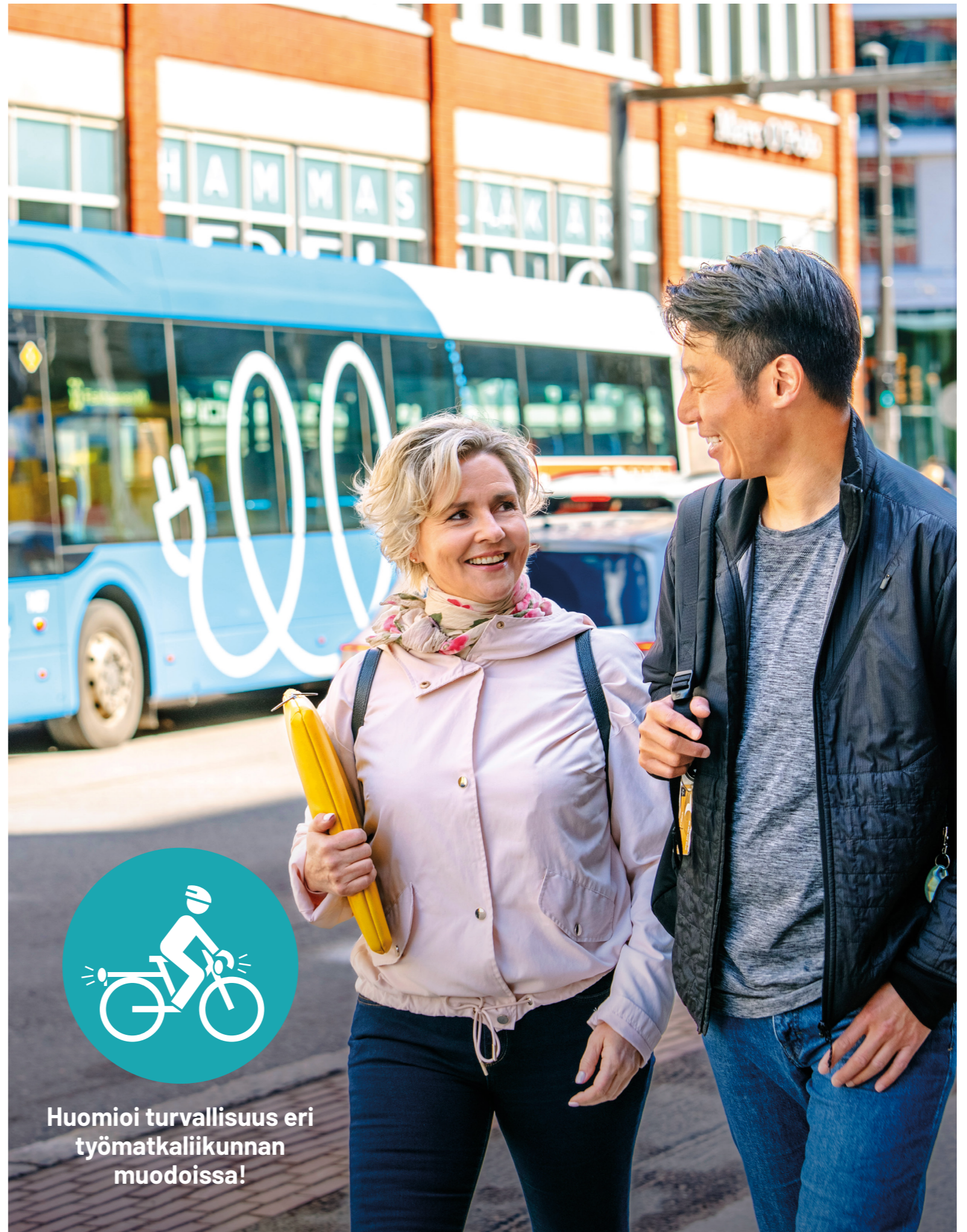
Kunto kohoaa.

Istumisen määrä vähenee.

Asianmukaiset työpaikan
peseytymis-, pukeutumis- ja
säilytystilat kannustavat
työmatkaliikuntaan.



Työturvallisuus-
keskus



Huomioi turvallisuus eri
työmatkaliikunnan
muodoissa!