

Tauota työtäsi!

Sopiva tauotus tehostaa työn tekemistä ja edesauttaa työstä palautumista.

Pidä mikrotaukoja puolesta minuutista muutamaan minuuttiin.

Tee palauttavia liikkeitä työn lomassa kuormituksen vähentämiseksi ja palautumisen edistämiseksi.



Työturvallisuus-
keskus



Tauot virkistävät
ja auttavat
välttämään
vahinkoja