

Lomittaja – pidäthän hetken hengähdystauon!

Taukojen pitäminen työn lomassa on tärkeää sekä lihas- ja nivelvaivojen ehkäisemiseksi sekä aivojen toiminnan virkistämiseksi.

Kuulostele omaa työvirettäsi - pidä taukoja jo ennen väsymysoireita.

Fyysisesti raskaassa työssä muutaman minuutin tauko vähintään kerran tunnissa parantaa työtehoa ja jaksamista enemmän kuin pidempi tauko kerran päivässä. Tauon pitäminen lepuuttaa myös ajatustoimintaa.

Työn aiheuttamaa kuormitusta tuki- ja liikuntaelimestölle voidaan keventää venyttelemällä ja kevyillä toistoliiikkeillä. Venyttely ja liikkeet auttavat lihaksia rentoutumaan, jolloin verisuonien virtaus lisääntyy, hapen ja ravintoaineiden saanti lihaksiin parantuu sekä kuona-aineiden poistuminen lihaksista nopeutuu. Työasentoja kannattaa vaihdella aktiivisesti.

Millaista kuormitusta työssäsi esiintyy?

Mikä on tauon merkitys sinun työssäsi?

Millainen on hyvä tauko juuri sinulle?

Havainnoi viikon ajan omaa tapaasi tauottaa työtäsi?

- *Monta taukoa pidit päivän aikana?*
- *Kuinka usein? (esim. tunnin välein, kahden tunnin välein)*
- *Oliko taukoja mielestäsi tarpeeksi?*
- *Mitä teit taukojen aikana? Söitkö jotain? Mitä?*
- *Millainen vaikutus tauoilla oli työvireeseesi?*
- *Miten voisit kehittää työn tauotusta ja taukojen sisältöä omalla kohdallasi?*

Millaisia palautumiskeinoja sinulla on työajan ulkopuolella?