

Aktiiviset tauot osana työpäivää

Mitä: Aktiiviset tauot ovat lyhyitä liikkumis- tai elpymishetkiä, jotka katkaisevat pitkäkestoista paikallaanoloa tai fyysisesti kuormittavaa työtä.

Miksi: Tavoitteena on tasapainottaa työstä aiheutuvaa kuormitusta, edistää palautumista ja parantaa työhyvinvointia.

Milloin: Pituus ja tiheys riippuvat työn luonteesta ja työntekijän omista tarpeista. Aktiiviset tauot voivat kestää muutaman sekunnin mikrotauoista 5-10 minuutin kestoisiin organisaation yhteisiin taukojumppatuokioihin.

Miten: Aktiivisia taukoja voi toteuttaa itsenäisesti tai ohjattuna oman organisaation tai ulkopuolisen henkilön ohjaamana. Toteutukseen voi hyödyntää erilaisia digitaalisia sovelluksia, verkkosivustoja tai videokanavia. Työnantaja voi tarjota tauottamiselle sopivia tiloja ja välineitä.

Vinkkejä ja huomioita:

- Kannusta työntekijöitä tauottamiseen ja korosta, että aktiivisille tauoille on lupa työpaikalla.
- Huomioi aktiivisissa tauoissa työn luonne.
 - Paikallaan tehtävä työ => kehon aktivointia, dynaamisia venytyksiä.
 - Fyysinen työ => kehon lepuuttamista, vastaliikkeitä, venyttelyä.
- Käytä Stop & Move -syötteitä:
kahvijono- ja kopiokoneliikevinkit, liikekortit, liikeviestikapulan vaihto*, kahvihuoneen ”tuoliton torstai”, solut ulos -kampanja jne.



*Viestikapulan sisään on piilotettu paperi, johon on kirjoitettu jokin liikevinkki, venytys tai hyvän mielen viesti, jonka osoittaa työkaverille. Kapula ja sisältö vaihtuu vaihtokaverilta toiselle.

