

# Taukorata, taukoliikuntarata, palautumisrata

**Mikä:** Työpaikalle rakennettu ja sen tiloja hyödyntävä kuntopiirityyppinen rata. Rata koostuu pisteistä (3-12 kpl), jotka sisältävät erilaisia liikkumista ja/tai palautumista edistäviä tehtäviä. Jokaisella pisteellä on kuvallinen ohje ja tarvittavat välineet.

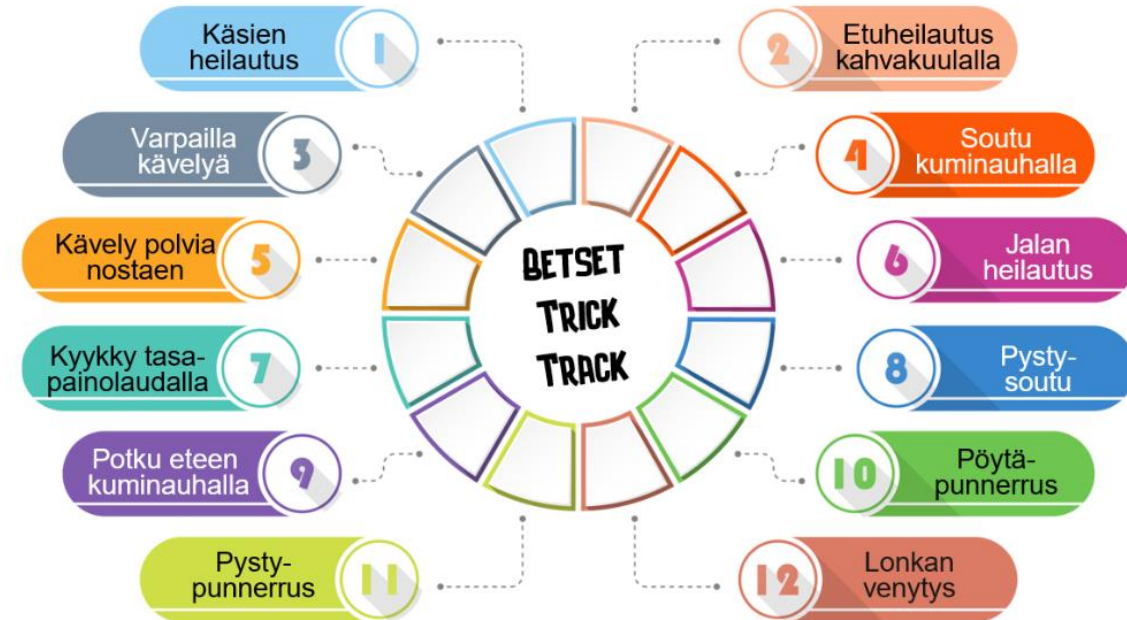
**Miksi:** Radan kiertäminen tauottaa pitkäkestoista paikallaan oloa ja fyysisesti raskasta työtä. Tavoitteena on ylläpitää vireystilaa ja edistää palautumista.

**Milloin:** Työpäivän lomassa, yhden tai useamman kerran päivässä. Kun kaipaat taukoa; kun työ ei suju, kun ajatus ei kulje.

**Miten:** Radan voi kiertää itsenäisesti tai porukalla, kokonaan tai oman tarpeen mukaan muutaman pisteen kerrallaan.

## Vinkkejä

- Ota henkilöstö mukaan suunnitteluun ja ideointiin.
- Hyödynnä käytäviä ja portaita erilaisiin askelluksiin.
- Voit käyttää rataa myös kampanjoissa ja kilpailuissa.



**Esimerkki:** Trick track rata, Betset

