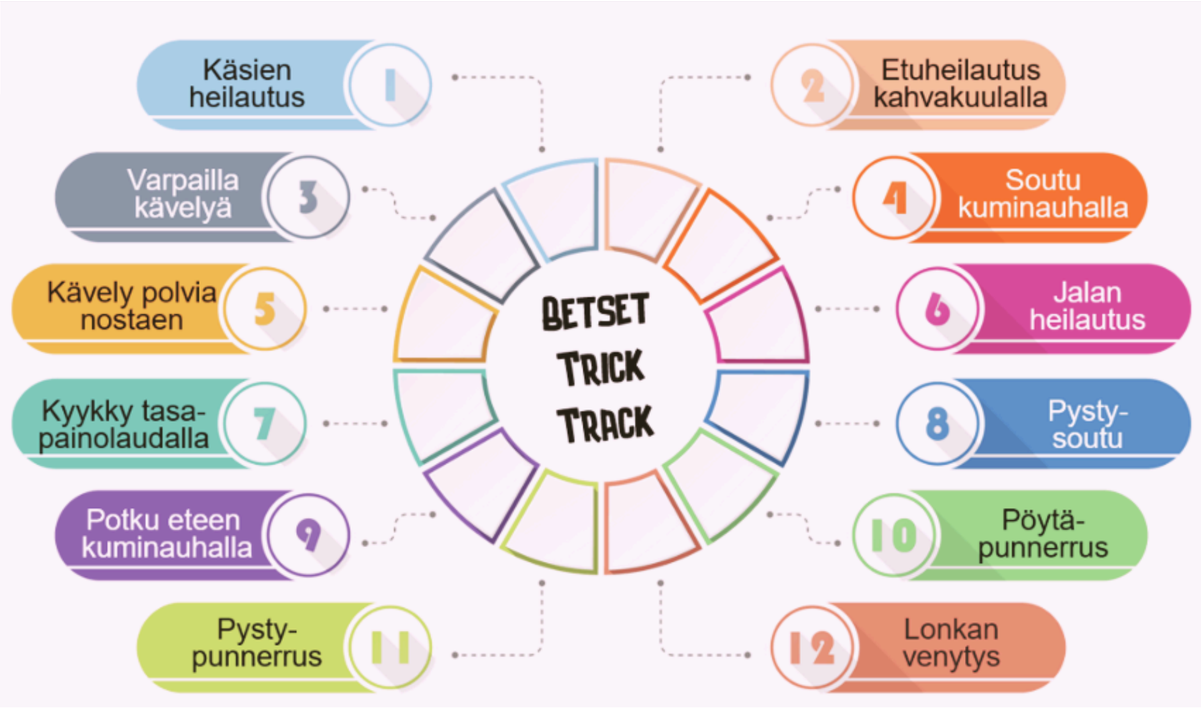
LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

Liikunta- ja palautumisrata

Työpaikalle rakennettu ja sen tiloja hyödyntävä rata, joka koostuu liikkumista tai palautumista edistävistä tehtävistä. Tavoitteena on ylläpitää vireystilaa ja edistää palautumista.



Kuva: Betset (esimerkki liikuntaradasta)

Miten?

- Rata koostuu pisteistä, jotka sisältävät erilaisia liikkeitä.
- Jokaisella pisteellä on ohje ja tarvittavat välineet.
- Radan voi suunnitella yhdessä henkilöstön kanssa ja hyödyntää esimerkiksi valmiita liike- ja palautumiskortteja Jamkin verkkosivuilla.

Vinkki:

- Työpaikan tiloja kannattaa hyödyntää monipuolisesti, esim. portaita tai ulkotiloja.

Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu