* **ISTUMATYÖSSÄ MUISTA**
* **Keskeiset työvälineet eteen**
* **Työskentele hyvässä istuma-asennossa, vaihtele asentoa välillä**
* **Pidä hartiat rentoina**
* **Pidä kyynärpäät lähellä vartaloa**
* **Tue ristiselkä selkänojaan**
* **Tue jalat tukevasti lattiaan tai jalkatukeen**
* **Käytä työtuolin ja työtason säätöjä, ne mahdollistavat hyvät ja vaihtelevat työasennot**
* **Tauota, venyttele, rentouta**