**Seisomatyössä muista:**

* **Seiso mahdollisimman lähellä työpöytää tai konetta**
* **Jaloilla ja polvilla kylliksi liikkumatilaa**
* **Vaihdetaan asentoa usein, vuoroin istuen vuoroin seisten**
* **Vältetään yksipuolista kurkottamista ja kiertyneitä työasentoja**
* **Seisomista helpottaa seisontatuki, , työjalkineet, lattiamateriaalit**
* **Muista hyvä ryhti , hartiat alhaalla, paino tasaisesti molemmilla jaloilla, kannattele keskivartaloa**
* **Taukojumppaa, venyttele, nosta jalat ylöspäin**