

HUHTIKUUN ERGONOMIABINGO NIMI _____



Bingoa kuukauden aikana kaikki ruudut. Tee yksin tai yhdessä työkaverin kanssa työpäivän aikana.

Tee oman kuntotasosi mukaan ja pidä tarvittaessa taukoja. Voit jakaa liikkeiden sarjat tehtäväksi työpäivän kuluessa tai eri päiville. Liikkeiden ohjeita löytyy VERIJK 7 päädyistä.

INNOSTU JA INNOSTA TYÖKAVERIA KANS !

Jerkkua käsiin! Roiku puolapuissa 3 x max (kirjaa ennätysesesi, aika sekunteina)	Aamukierolla huomioi ergonomia nostamalla potilaan sänkyä ja/tai huomioi ergonomia työpisteellä.	Rauhoitu hetkeksi! Palleahengitys. Toista sisään- ja uloshengitystä muutaman minuutin ajan. (ks. D, kuva 7)	Haasta tasapainoasi! Valitse kaksi (3) tasapainoliikettä <i>Kehitä tasapainoasi</i> -ohjeesta.
Hyvää huomenta -liike kepillä 3 x 15 krt (ks. D, kuva1)	Pohkeen venytys 3 x 10 s /jalka (ks. D, kuva 5)	Rintakehän kierto kuminauhalla 4 x 12 krt (ks. B, kuva 2)	Käsipainoilla nyrkkeily 3 x 10-20 krt / käsi (ks. C, kuva 2)
Soutu kuminauhalla puolapuissa 3 x 12 krt (ks. D, kuva 3)	Ranteen venytys puolapuissa 2 x 10 – 15 sekuntia / käsi (ks.D, kuva 2)	Hei, kerätään askeleita! Kävele ruokalan kautta säteelle ja tuttua reittiä takaisin!	Niskan liike 3 x (5x 2 sek) (ks. D, kuva 4)
Pakarat ja keuhkot töihin! Kävele tornisairaalan portaat ylös-alas. You can do this!	Käsipainoilla pystypunnerrus vuorokäsin 3 x 10 / käsi (ks. C, kuva 1)	Kepillä pyörittelyä, vartalon edestä vartalon taakse 2 x 15 krt	Kyynärpään kosketus vastakkaiseen polveen 2 x 10 krt / puoli (ks. A, kuva 6)

Huom! Kaikkien täysbingonneiden kesken arvotaan palkinto!