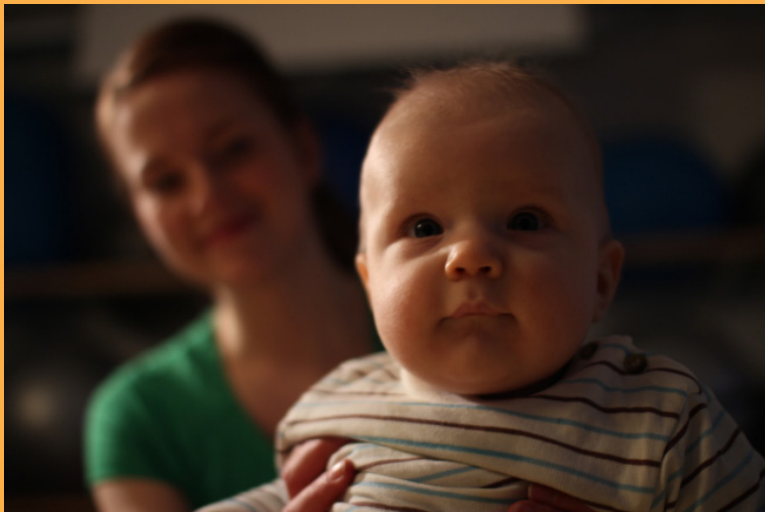


TEHOKAS TAUKO - Taukoliikuntaopas päiväkodin työntekijöille



SISÄLTÖ

LUKIJALLE	4
TEHOKAS TAUKO	5
Milloin taukoliikuntaa?	6
Virkistävä tauko	6
Rentouttava tauko	8

LUKIJALLE

Lyhyt taukoliikuntahetki työn lomassa on tehokas tapa tuoda vaihtelua työpäivään. Taukoliikuntahetken avulla lievität ja ehkäiset työn aiheuttamaa väsymystä ja raskautta, sekä parannat vireyttäsi. Liikunnan avulla vilkastutat verenkiertoasi, tehostat hengitystäsi sekä rentoutat kehoasi, joten tauon jälkeen jaksat taas jatkaa virkistyneenä työtehtäviesi parissa.



Lasten parissa työskentely on fyysisesti kuormittavaa, sillä päiväkotityö sisältää paljon nostamista, kantamista ja kyykistymistä. Työ sisältää myös asentoja, joissa työskentelet pää ja selkä kumartuneessa tai kiertyneessä asennossa, tai kädet kohotettuina. Lisäksi työskentelet pienille lapsille suunnitellussa ympäristössä, missä on usein matalat kalusteet. Tämä aiheuttaa aikuiselle työntekijälle lisäkuormitusta.

Fyysisesti rasittava työ voi aiheuttaa monenlaisia oireita lihassasi tai nivelissäsi, etenkin jos vapaa-ajan liikkuminen on vähäistä. Yleisimmät päiväkotityön fyysisistä kuormitustekijöistä johtuvat oireet ovat selkävaivat, nivelrikko etenkin polvissa sekä erilaiset niska- ja hartiavaivat.

Tämän oppaan tavoitteena on kertoa taukoliikunnan tärkeydestä päiväkotityön fyysiset kuormitustekijät huomioiden. Oppaan lisäksi käytössäsi on kaksi erillistä taukoliikuntaohjetta, jotka antavat selkeät suoritusohjeet taukoliikuntahetkiin sekä motivoivat työntekijät käyttämään tauot tehokkaasti liikkuen ja venytellen.

Virkistävä tauko – ohje sisältää kuminauhalla tehtäviä liikkeitä, jotka vaikuttavat verenkiertoa vilkastuttavasti selän ja jalkojen sekä käsien ja hartioiden alueella. **Rentouttava tauko** – ohje sisältää venytysliikkeitä, jotka rentouttavat rintalihaksia sekä jalkojen, niskan ja hartian lihaksia.

TEHOKAS TAUKO

Milloin taukoliikuntaa?

Taukoliikuntaa voit harrastaa yksin tai työkavereidesi kanssa juuri sinulle sopivaan aikaan. Päivän pisimmän ja kuormittavimman työjakson keskeyttävä liikuntahetki on vaikutuksiltaan tehokkain. Taukoliikunnan tulee olla myös säännöllistä ja riittävää. Sopiva määrä taukoliikuntaa on noin 5-10 minuuttia vähintään kerran päivässä, ja se voi sisältää joko verenkiertoa vilkastuttavia tai rentouttavia liikkeitä, tai molempia.



Virkistävä tauko

Vastuskuminauha on tehokas ja monipuolinen treeniväline. Taukoliikunnan kannalta sen hyviä puolia ovat helppous, edullisuus ja pieneen tilaan pakattavuus. Vastuskuminauhan vastus on tasainen ja pehmeä, eikä se kipeytä helposti lihaksia. Vastuskuminauha kuitenkin pakottaa lihakset tekemään kontrolloitua työtä sekä liikesuuntaan että liikkeen palautuksen aikana.

Virkistävä tauko – ohjeessa on neljä erilaista liikettä. Tee jokaisesta liikettä kerrallaan 20 toistoa. Kun olet tehnyt kaikki neljä liikettä, tee ohjelma uudestaan alusta loppuun. Ohjelman suorittamiseen kuluu aikaa noin 5-10 minuuttia liikenopeudesta riippuen.

Tee liikkeet hallitusti ja vastusta liikettä myös palautumisvaiheessa. Vastusta voit säädellä kuminauhan pituutta muuttamalla, vastuksen tulee olla sellainen että jaksat tehdä viimeisetkin toistot helposti. Liikkeiden aikana vedä napaa sisäänpäin ja pidä hyvä ryhti ja hartiat rentoina. Anna hengityksen virrata ulos liikkeen suorituksen aikana ja hengitä sisään palatessasi alkuasentoon. Kun liike suoritetaan uloshengityksen aikana, keskivartalon tuki säilyy hyvänä.



Rentouttava tauko

Nivelten liikkuvuus ja lihasten ja jänteiden venyvyys ovat yksilöllisiä ominaisuuksia. Kehon liiallinen, liian vähäinen tai yksipuolinen kuormitus esimerkiksi työssä voivat aiheuttaa liikerajoituksia, joita on helpompi ennaltaehkäistä kuin korjata. Nivelten liikkuvuuteen ja lihasten venyvyyteen voit vaikuttaa venyttelyllä.

Rentouttava tauko – ohjeessa on neljä erilaista venyttelyliikettä joiden suorittamiseen kuluu aikaa noin 5 minuuttia. Suorita venytykset rauhallisesti ja vie liike niin pitkälle, että tunnet venytyksen mutta et kipua. Pidä venytysnoin 30 sekunnin ajan. Venytysten aikana anna hengityksen virrata vapaasti.



Opas on toteutettu Oulun seudun ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyönä yhdessä Maakunta liikkeelle – hankkeen 2013 kanssa.

Tekijät: Fysioterapiaopiskelijat
Eveliina Siven ja Erja Ämmänpää

Kuvat: Media-assistentti Kalle Jurvelin

Taitto: Kuvallisen viestinnän opiskelija
Hanna Kunelius

OULUN SEUDUN
AMMATTIKORKEAKOULU



Maakunta Liikkeelle

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto