Sesonkiin valmistautuminen

Muistilista

nuku riittävästi 7-8 tuntia yössä

syö säännöllisesti n. 3-4 tunnin välein

kohota kuntoa ennen sesonkia

valmistele ruokaa pakkaseen

valmistele makuuhuone kesää varten
(pimennysverhot, tuuletin/ viilennyslaite)

tee rästihommat pois

ota työn tauotus tavaksi

tarkista työvälineiden/ -koneiden kunto
ergonomia huomioiden

säilytä tasainen vuorokausirytmi

MUUTOS MAASEUDULLA · Diak · ProAgria Oulu · ODL · LÄHITAPIOLA Pohjoinen · Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus · Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 · Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto

Sesonkiin valmistautuminen

Muistilista

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

MUUTOS MAASEUDULLA · Diak · ProAgria Oulu · ODL · LÄHITAPIOLA Pohjoinen · Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus · Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 · Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto