

Högskolan Dalarnas bingobricka utifrån tema 2 - Ergonomi/mindre stillasittande

Justera din stol så att fötterna står stabilt i golvet	Arbeta stående minst 20–30 minuter	Res dig upp och rör på dig minst en gång i timmen	Gör 1 minut axelrullningar eller nackrörlighet	Ta ett gående telefonsamtal
Byt arbetsställning (sitt → stå eller tvärtom)	Ta en mikropaus med rörelse (30–60 sekunder)	Gör benrörelser eller knäböj vid skrivbordet	Ta en kort promenad (inne eller ute)	Danspaus – själv eller tillsammans 🎵
Sträck på ryggen och öppna upp bröstet	Pausa från skärmen och fokusera på något annat i 2 minuter	Sänk axlarna och släpp spänningar med djupandning	Påminn en kollega om att ta paus eller röra på sig	Se över skärmhöjd och sittavstånd för bättre ergonomi

När du fått BINGO så skickar du in din bricka till avdelningen för friskvard@du.se och kan vinna ett mindre pris. Vinnare dras när temaperioden avslutats.

Du får bingo genom att genomföra samtliga moment.

Namn: _____

Avdelning: _____