

# Aktīva darba diena

## Sapulcēs un pārtraukumos

Siltajās dienās ievies "pastaigu apspriedes", kurās darba jautājumus var apspriest, pastaigājoties ārpus biroja



Ievies sapulces, kurās darba jautājumus ar kolēģiem apspriedit, stāvot kājās



Ja iespējams, tikšanos ar klientiem organizē ārpus biroja, vietā, līdz kurai var aiziet ar kājām



Sildot kafijai/tējai ūdeni, stāvi kājās, izstaipies



Pusdienu pārtraukumā atvēli 10 minūtes pastaigai parkā vai pa tuvējo apkārtni



Sildot pusdienas, veic pietupienus



Dodies pusdienās ārpus biroja vai kabineta

