

# ARBEITSPLATZANALYSE

## GUTE BERATUNG

Früher war es nur der Fernseher, dann kamen Computer und bei den Kids das Nintendo dazu. Heute sind wir über Tablet, PC und Smartphone in ständigem Kontakt mit dem Virtuellen. Der Kontakt zu unserem Körper und die Selbstwahrnehmung schwinden unter dem Einfluss von Technik. Hier wird es Zeit, etwas zu tun.

Unsere Arbeitsplatzlösungen helfen Ihnen, gesund, schmerzfrei und leistungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden.

## ACHTSAMKEIT

Umdenken ist notwendig, wenn wir im Büro vorbeugen wollen. Ziel ist es, dass wir uns bewusst an unserem Arbeitsplatz so verhalten, dass unsere Selbstwahrnehmung nicht leidet und Dauerbelastungen uns nicht körperlich schaden. Deshalb beziehen sich unsere Lösungen für gesundheitliche Probleme durch Schreibtischarbeit sowohl auf die eingesetzten Büromöbel, Computer und Eingabegeräte als auch auf die Arbeitsweise.

## UNTERNEHMEN DENKEN WEITER

Im ERGOCOACHING finden wir Lösungen für Mitarbeiter, die aktiv, effektiv und entspannt arbeiten wollen. Nichts ist teurer als Mitarbeiter, die ihre Effektivität am Arbeitsplatz nicht leben können. Nutzen Sie unser Knowhow und unseren Service.

Füllen Sie nebenstehenden Fragebogen aus und buchen Sie IHR PERSÖNLICHES ERGOCOACHING!



Buchen Sie Ihren ERGOCOACH und verändern Sie Ihre Art zu arbeiten für den Rest Ihres Lebens.

### IN VIER SCHRITTEN ZUM BESSEREN ARBEITEN!

- 1 Analyse der Arbeitsbedingungen
- 2 Entwicklung von Verbesserungsvorschlägen
- 3 Präsentation von ERGO-Arbeitsmitteln
- 4 Intensive Testphase aller Produkte

### SCHWERPUNKTE IM FOKUS:

#### DIE ARBEITSWEISE

Menschen arbeiten im Spannungsfeld von Arbeitsanforderungen, Nutzung der Technik und dem körperlichen Bedürfnis nach Bewegung. Wir analysieren Ihre Bewegungsmuster bei der Arbeit, beurteilen Ihre Arbeitsumgebung und erarbeiten mit Ihnen Verbesserungen.



#### DER STUHL

Die Intensität des Sitzens hat sich durch den starken Einfluss der Technik in unserer Arbeitswelt extrem verändert. Unser Körper ist auf diese Dauerbelastung nicht ausgerichtet. Wir finden heraus, welcher Sitztyp Sie sind.



#### DER TISCH

Der Einfluss der Tischhöhe auf unsere Haltung prägt unseren Arbeitsalltag. Wir finden mit Ihnen die optimale Tischhöhe zum Arbeiten im Sitzen und Stehen und geben wertvolle Einrichtungstipps, mit denen Sie ohne großen Kostenaufwand effektiver arbeiten.



#### DIE SENSORISCHE FITNESS

Durch die einseitige Arbeit an vielen Bildschirmarbeitsplätzen ist es logisch, dass die Selbstwahrnehmung abnimmt. Wir atmen flacher, schauen in einer fixierten Distanz, kommunizieren seltener direkt, sondern über E-Mails. So gehen uns wichtige Reize verloren, was wir durch kleine Hilfen ausgleichen können.



Bitte ausfüllen!

## IHR ARBEITSPLATZ – HEUTE!

Antworten auf diese Fragen führen zu Ihrer ERGO-Lösung!  
 Füllen Sie diesen Bogen mit Ihrem ERGOCOACH aus. Füllen Sie ihn allein aus, wenn Sie einen kostenlosen Termin bei ERGO nutzen.

Name ..... Firma .....

E-Mail ..... Telefon .....

Das ERGOCOACHING wird empfohlen von: .....

Welche Tätigkeit üben Sie aus? .....

Wie lange arbeiten Sie täglich? .....

Ihre Körpergröße & Ihr Gewicht? ..... / .....

Welche Lösungen interessieren Sie besonders? .....

### IHRE ARBEITSUMGEBUNG

Ich arbeite am Laptop:  ja  nein

Ich arbeite am PC:  ja  nein

Ich schreibe mit: ..... % Hand ..... % Tastatur

Ich schreibe von Vorlagen ab:  ja  nein

Monitor ist höhenverstellbar:  ja  nein

Ich schreibe an der Tastatur:  10 Finger, blind  
 2-4 Finger

Ich arbeite mit einer Maus: ..... %

Ich bin:  Rechtshänder  Linkshänder  
 Brillenträger

Ich benutze folgende Arbeitshilfen:  
 z. B. Mousepad, Ballenstütze, Fußstütze

### IHR STUHL

Sitzhöhe: ..... cm      Sitztiefe: ..... cm

Ich verstelle den Stuhl:  nein  manchmal  oft

Ich nutze Armlehnen:  nein  manchmal  oft

Ich sitze eher:  vorgeneigt  aufrecht  zurückgeneigt

Meine Beschwerden beim Sitzen: .....

### IHR TISCH

Tischmaße: Höhe ..... cm    Breite ..... cm    Tiefe ..... cm

Mein Tisch:  steht allein  ist mit anderen verbunden  
 ist höhenverstellbar  
 ist zum Stehtisch verstellbar

## IHR PERSÖNLICHES COACHING-ERGEBNIS

Auf Basis dieser Daten kann der für Sie ergonomisch perfekte Arbeitsplatz eingerichtet werden.  
 // Diese Daten werden von Ihrem ERGOCOACH ausgefüllt:

Datum ..... Berater .....

Teststellung .....

### ARBEITSUMGEBUNG

Monitor: .....

Maus: .....

Tastatur: .....

Lesen: .....

Stehen: .....

Fußunterstützung: .....

Licht: .....

Akustik: .....

Sonstiges: .....

### STUHL

Sitzhöhe: ..... cm

Sitztiefe:  variabel  fest ..... cm

Kopfstütze:  ja  nein

Sitzkonzept:  BIOSWING  SUPPORT  
 SATTEL  BALANCE  STITZEN

Sonstiges: .....

### TISCH

Sitzend mit Tastatur: ..... cm

Handschriftlich: ..... cm

Stehend mit Tastatur: ..... cm

Handschriftlich: ..... cm

Sonstiges: .....

### FITNESS@WORK

.....

.....