

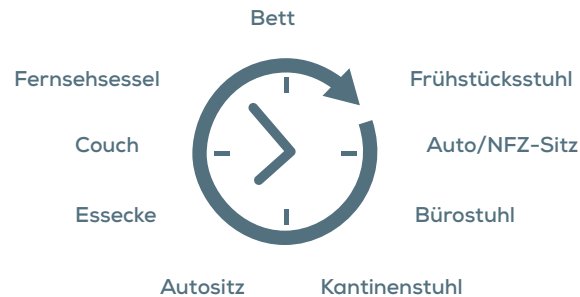


# TAS Checkliste 24 Stunden Analyse

Bitte geben Sie die Checkliste  
bei Ihrem autorisierten TAS Partner  
(siehe [www.gesundheitssitz.at](http://www.gesundheitssitz.at)) ab!

## TAS – Team Arbeitsplatz Sitz Information „Sitzen ist das neue Rauchen“

Langes Sitzen und die damit verbundenen statischen Körperhaltungen stellen eine Belastung für den Körper und für das Muskel-Skelettsystem dar. Die Folgen reichen von Ermüdung über Taubheitsgefühle bis hin zu Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Die wirksame Abhilfe: Spezielle ergonomische Sitze von ihrem TAS Partner. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.



Sitzen und das Steuern von Fahrzeugen nimmt in der heutigen Zeit einen großen Anteil der Arbeits- und Freizeit in Anspruch. So verbringen Beschäftigte im Büro, Außendienst oder Fahrer von Bau- und Nutzfahrzeugen den Großteil des Arbeitstages sitzend. Daher sollten an den Arbeitsplatz Sitz hohe Ansprüche gestellt werden. Spezielle ergonomische Sitze sorgen durch ihre zahlreichen Einstellmöglichkeiten dafür, dass die Nutzer die Sitze optimal an ihre individuellen Körpermaße und Körperform anpassen können. Im alltäglichen Einsatz spielen die Entlastung und der Komfort der Nutzer eine wesentliche Rolle. Daher ist die optimale Anpassung des Sitzes an die Wirbelsäule entscheidend. Ein guter Sitz sollte die anliegenden Körperteile jederzeit optimal abstützen. Testen Sie diese Vorteile bei Ihrem Team Arbeitsplatz Sitz Partner.

### 1. Wie viele Stunden ist der berufliche Bewegungsumfang im Durchschnitt

davon sitzend \_\_\_\_\_ Std / Tag  
(z.B. PKW, LKW, Baumaschine, Büro, etc.)

davon stehend \_\_\_\_\_ Std / Tag

davon gehend \_\_\_\_\_ Std / Tag

davon körperlich anstrengend \_\_\_\_\_ Std / Tag  
(z.B. etwas schweres heben, etc.)

### 2. Wie viele Stunden ist der private Bewegungsumfang im Durchschnitt

davon sitzend \_\_\_\_\_ Std / Tag  
(z.B. Computer, Fernseher, etc.)

davon stehend \_\_\_\_\_ Std / Tag  
(z.B. Haus-, Gartenarbeit, etc.)

davon gehend \_\_\_\_\_ Std / Tag  
(z.B. spazierengehen, etc.)

davon körperlich angestrengt \_\_\_\_\_ Std / Tag  
(z.B. Fitnessstudio, Radfahren, Laufen etc.)

### 3. Schlafdauer im Durchschnitt

inklusive Schlaf tagsüber \_\_\_\_\_ Std / Tag

Die Gesamtsumme sollte 24 Stunden ergeben!

### TAS – Team Arbeitsplatz Sitz

empfiehlt die Bewegungsabläufe alle 30 bis 45 Minuten zu ändern, um die Wirbelsäule zu entlasten!

empfiehlt sich mind. 1/2 Stunde moderat angestrengt (rasches Gehen oder laufen) pro Tag zu bewegen!

empfiehlt die Schlafdauer von mind. 6 bis 8 Stunden einzuhalten, damit sich die Wirbelsäule wieder regenerieren kann!

\_\_\_\_\_

Name

\_\_\_\_\_

Beruf

\_\_\_\_\_

Telefonnummer

\_\_\_\_\_

E-Mail

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass meine persönlichen Daten für interne Zwecke verwendet werden und in elektronischer oder Papierform aufbewahrt werden.

Hinweis: Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft kostenfrei abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch, per E-Mail oder per Fax an den Vertragspartner übermitteln.

\_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift

### TAS – Team Arbeitsplatz Sitz

ist eine gemeinschaftliche Organisation zur Mitarbeiter-Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Sitz. Ziel von TAS ist die Stärkung, Erhaltung und Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit aller Arbeitnehmer am Arbeitsplatz Sitz.

TAS Team Arbeitsplatz Sitz  
Deutschstraße 6  
A-1239 Wien  
[www.gesundheitssitz.at](http://www.gesundheitssitz.at)

# Info über Förderungs- möglichkeiten:

## Ist Ihr Arbeitsplatz eine sitzende Tätigkeit in einem Fahrzeug, Baumaschine, Büro oder Leitstelle?

Dann haben Sie gute Chancen auf eine 100% Kostenübernahme eines ergonomischen Sitzes von TAS!

## Wie funktioniert der Ablauf?

Kommen Sie zur kostenlosen Beratung zu Ihrem TAS-Team. Sie erhalten nach ihren anatomischen und medizinischen Gegebenheiten ein kostenloses unverbindliches Angebot.

Antrag zur Förderung ausfüllen und Kopien von Rehabilitationsmaßnahmen bzw. ärztliche Gutachten (wie z.B. derzeitige Behandlungen, Röntgenbilder etc.) beilegen, sonst kann der Antrag nicht bearbeitet werden!

Nach erfolgreicher Genehmigung seitens der Rehabilitationsträger unterstützen wir Sie in der weiteren Abwicklung wie z.B. dem Einbau.

**Es entstehen keine Kosten, auch wenn der Antrag abgelehnt wird!**

# Wir erledigen für Sie kostenlos:

- ▮ Beratung zur Arbeitsplatzadaptierung
- ▮ Kostenvoranschlag zur beruflichen Maßnahme der Rehabilitation
- ▮ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern
- ▮ Abwicklung nach Genehmigung
- ▮ Einbau nach Genehmigung



Team  
Arbeitsplatz  
Sitz

Checkliste 24 Stunden Analyse



### **Rückenschmerzen?**

Schon mal an Ihren  
Sitz gedacht?  
Jetzt Checkliste ausfüllen!

**TAS** – Mit Sicherheit  
gesund unterwegs!