



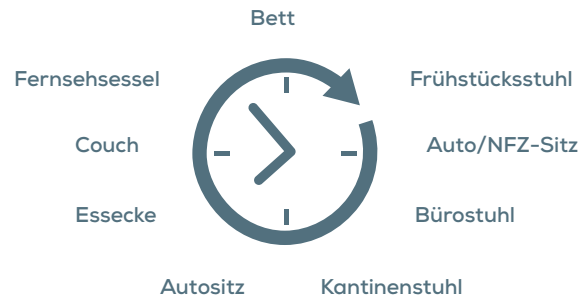
TAS Checkliste 24 Stunden Analyse

Bitte geben Sie die Checkliste
bei Ihrem autorisierten TAS Partner
(siehe 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.

TAS – mit Sicherheit gesund unterwegs!



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

Info über Förderungs- möglichkeiten:

Wir erledigen für Sie kostenlos:



Team
Arbeitsplatz
Sitz

Checkliste 24 Stunden Analyse

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!**

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



Rückenschmerzen?

Schon mal an Ihren
Sitz gedacht?
Jetzt Checkliste ausfüllen!

TAS – Mit Sicherheit
gesund unterwegs!