

Ergonomie am Arbeitsplatz – Für gesundes Arbeiten & Kosten sparen!

Ergonomisch höhenverstellbare Arbeitstische fördern nachweislich die Gesundheit, Produktivität, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und sind somit eine **Investition in die Zukunft!**

Zudem werden nach Angaben des Staatssekretariats für Wirtschaft – **SECO**, die arbeitsbezogenen Kosten aufgrund von Beschwerden im ganzen Bewegungsapparat auf über **3 Milliarden Franken** pro Jahr geschätzt!

Beenden Sie den Sitzmarathon!

- Der Einzug des Computers veränderte die Arbeitsweise im Büro nachhaltig.
- Tastatur und Bildschirm fesseln die Nutzer in einer regelrechten Zwangshaltung.
- Zahlreiche wissenschaftliche Studien, die sich mit den gesundheitlichen Folgen des Dauersitzens beschäftigen, belegen einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen "Marathonsitzen" und gesundheitlichen Schäden von Verspannungen, Rücken- und Nackenbeschwerden bis zu ernsthaften Muskel- und Skeletterkrankungen.



Die ungesunden Tatsachen

- Angestellte verbringen während ihres Berufslebens durchschnittlich: 80'000 Stunden im Sitzen
- Rückenleiden haben in den letzten zehn Jahren um 3'000 % zugenommen
- Rückenleiden verursachen inzwischen die häufigsten Ausfalltage und verursachen den Unternehmen hohe Arbeitsabsenzen und dadurch zusätzliche Kosten in Milliardenhöhe
- Arbeitsbezogene Gesundheitsprobleme sind häufig: hochgerechnet sind 1.1 Millionen der lohnabhängigen Erwerbstätigen betroffen. Davon über 670'000 Personen mit Rückenleiden

Die Lösung: Steh-Sitz-Dynamik, der Arbeitsstil mit Zukunft!

- Gesundheitsexperten empfehlen maximal **die Hälfte (50%) der Zeit im Sitzen** zu verbringen, **ein Viertel (25%) im Stehen** zu arbeiten **und den Rest (25%) in Bewegung** zu sein.



Der Einrichter – Büroplanung / Büroeinrichtung / Büromaterial

Was Steh-Sitz-Dynamik bewirkt:

- ✓ befreit von Rückenschmerzen und Verspannungen
- ✓ hilft, Arbeitsausfälle zu vermeiden
- ✓ reduziert den Leistungsabfall
- ✓ steigert Motivation und Arbeitszufriedenheit
- ✓ steigert das persönliche Wohlbefinden
- ✓ macht fit

Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden!



Von Büroplanung bis Büromöbel – ein Ansprechpartner.

Büro Adam plant und organisiert Ihr Büro von der Beratung über die Planung bis zur Einrichtung. Gerne stehe ich Ihnen für eine persönliche Beratung zur Verfügung und unterbreite Ihnen ein Angebot, das optimal zu Ihren Bedürfnissen passt.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Fabian Lupp

Geschäftsinhaber

Büro Adam
Hurdnerwäldstrasse 24
8808 Pfäffikon SZ

Alte Poststrasse 1B
5612 Villmergen AG

Telefon 055 410 26 12
Telefax 055 410 32 69
Natel 079 209 65 90

info@bueroadam.ch
www.bueroadam.ch

