

LEITZ ERGO BLEIB IN BEWEGUNG







Das IGR Institut für Gesundheit und

www.igr-ev.de

Ergonomie unterstützt Leitz, indem es die entsprechenden ergonomischen Lösungen einer eingehenden Prüfung unterzogen hat, um das IGR Qualitätssiegel zu vergeben. Das Gütesiegel "Ergonomisches Produkt" steht für die Gebrauchstauglichkeit und die Anpassung an die Anforderungen der unterschiedlichen Anwenderinnen und Anwender unter Berücksichtigung der DIN 26800 EN ISO 15537. Weil wir wissen: kein Mensch ist gleich, aber alle sollen gleich gute Arbeitsbedingungen haben!



Durch Einzigartigkeit und bahnbrechend gute Qualität, Design und Leistung ist **LEITZ** die führende Premiummarke rund ums Büro und darüber hinaus. Alles im Griff seit 1871!

EINLEITUNG

Überall wo Menschen arbeiten, geht es um bessere Arbeitsbedingungen. Diese müssen unter gesundheitlichen, wirtschaftlichen und qualitativen Gesichtspunkten betrachtet werden. Die Anforderungen an den "idealen Arbeitsplatz" werden oft als widersprüchlich empfunden. Da niemand gleich ist, muss sich eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung an den Menschen und seine persönliche Situation anpassen.

Davon profitieren Mitarbeiter und Unternehmen. Leitz und das Institut für Gesundheit und Ergonomie arbeiten gemeinsam an der Entwicklung von Produkten und Lösungen, die den sich wandelnden Anforderungen an eine gesunde Arbeitsumgebung Rechnung tragen.

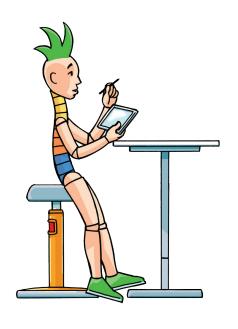
Im Vordergrund stehen die neuen Arbeitsmodelle, die das Arbeiten im Büro, unterwegs und von zu Hause aus verbinden.

Dass sich Form und Funktion miteinander verbinden lassen, beweisen zahlreiche Produkte von Leitz, die für ihr Design prämiert und vom IGR wegen ihrer ergonomischen Qualität zertifiziert wurden. Die Schaffung des "idealen Arbeitsplatzes" ist einen Schritt näher gerückt.





Ralf EiseleLeiter Gesundheitsmarketing
Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V.



DIE ART UND WEISE, WIE WIR ARBEITEN, HAT SICH VERÄNDERT: **DIE ZUKUNFT IST**

HYBRID

In der Pandemie hat sich die Arbeitswelt schneller angepasst: die Präsenzarbeit in den Büros hat sich mit der Arbeit im Home Office oder unterwegs nachhaltig vermischt. Selbst wenn wir ins Büro zurückkehren, haben sich der Arbeitsraum und unsere Arbeitsweise verändert.

Wechselarbeitsplätze, offene Bürolandschaften und Loungebüros setzen sich immer mehr durch. Fest zugeordnete Schreibtische werden durch gemeinsam genutzte Räume ersetzt, und deshalb müssen wir sicherstellen, dass alle Mitarbeiter über die richtige Ausstattung verfügen, um ergonomisch arbeiten zu können.

Die Herausforderung neuer Arbeitsumgebungen

So vielfältig unsere Arbeitsplätze auch geworden sind, die Mitarbeiter befinden sich immer noch in ihrer gewohnten Umgebung, sei es im Büro, unterwegs oder im Home Office. Leitz bietet Lösungen, die es jedem ermöglichen, bequem zu arbeiten, wo immer der Tag ihn hinführt.







Die Leitz Ergo Cosy Produkte wurden mit dem renommierten German Design Award

2022 ausgezeichnet, der herausragendes Design, das sich den Herausforderungen unserer Zeit anpasst und darüber hinaus denkt, würdigt. In der Begründung der hochkarätigen internationalen Jury hieß es: "Mit attraktiver, moderner Verarbeitung und ergonomischem Design schafft die Serie "Leitz Ergo Cosy" harmonische Wohn- und Arbeitswelten."



Fußstütze



DIE FOLGEN EINER UNZUREICHENDEN ARBEITSPLATZAUSSTATTUNG:

LÖSUNGEN FÜR HALTUNGSFEHLER

Belastete Volkswirtschaft

Mit einer durchschnittlichen Arbeitsunfähigkeit von 17,1 Tagen je Arbeitnehmer/- in ergeben sich im Jahr 2020 insgesamt 700,6 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage. Ausgehend von diesem Arbeitsunfähigkeitsvolumen schätzt die BAuA die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle auf insgesamt 87 Milliarden Euro bzw. den Ausfall an Bruttowertschöpfung auf 144 Milliarden Euro.





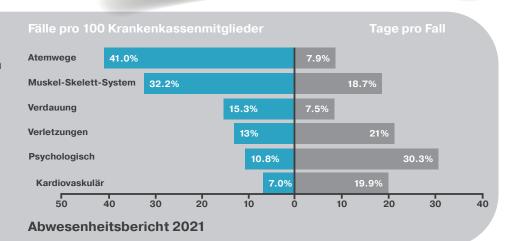
TYPISCHE ARBEITSSITUATION ZU HAUSE. GERUNDETER RÜCKEN. FALSCHE SITZPOSITION.



Die Verwendung einer Handgelenkauflage für die Tastatur mindert die Auswirkungen von Verletzungen und Beschwerden durch Überlastung. Eine gerade Haltung der Handgelenke verhindert falsche Winkel beim Tippen und trägt dazu bei, ein hohes Leistungsniveau aufrechtzuerhalten. Leitz Ergo Handgelenkauflagen können in 2 verschiedenen Höhen für eine optimale Ausrichtung des Handgelenks platziert werden und bieten Unterstützung über die gesamte Länge der Tastatur.

Hauptgründe für Fehlzeiten

Viele gesundheitliche
Probleme von Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern stehen zu
einem hohen Prozentsatz
in Zusammenhang mit
unzureichender Ergonomie
am Arbeitsplatz. So waren die
meisten Fehlzeiten im Jahr
2020, nämlich 22,6 %,
auf Erkrankungen des
Muskel-Skelett-Systems
zurückzuführen.







WUSSTEN SIE SCHON.

dass ein Ausfalltag pro Arbeitnehmer zwischen 500 -1000 € kostet?



Die Füße stehen flach auf dem Boden

Sitzen Sie möglichst so, dass Ihr Rücken vollständig an der Rückenlehne anliegt. So wird der Rücken vollständig gestützt und der Druck auf die Wirbelsäule durch den Schwerelosigkeitseffekt verringert.

Einstellen der Rückenlehne Die Rückenlehne sollte

entsprechend dem Körpergewicht der Person eingestellt werden. Der Oberkörper wird dann von der Rückenlehne in Balance gehalten und man fühlt sich nicht aus dem Sitz herausgedrückt - ohne nach hinten wegzukippen.

Lösungen

Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen bei der Arbeit trägt zu einem viel gesünderen Lebensstil bei und verhindert einseitige Belastungen. Leitz Ergo Cosy Höhenverstellbarer Sitz-/Steh-Schreibtischaufsatz ermöglicht das flexible Arbeiten im Sitzen oder Stehen und schafft mit seiner kompakten, tragbaren Größe eine ergonomische Nutzung an jedem Ort. Leitz Ergo Cosy Höhenverstellbarer Laptopständer ist auch ideal, um während der Arbeit aktiv zu bleiben und hält Ihren Laptop-Bildschirm

in der richtigen Höhe. An längeren Arbeitstagen und wenn Sie einen Stuhl benutzen müssen, hilft die Leitz Ergo Cosy Verstellbare Handgelenkauflage für die Maus und Tastatur, die Auswirkungen von Verletzungen und Beschwerden durch Überlastung zu minimieren. Sie können zusätzlich ein Ergo Cosy Sitzkissen und eine Fußstütze ergänzen, um den Komfort und Ihre Körperhaltung zu verbessern.

Mobile Geräte, Laptops und Tablets bieten Bewegungsfreiheit, doch muss die Körperhaltung bei längerem Gebrauch stimmen. Laptopständer, kabellose Tastaturen, Mäuse und Handgelenkstützen helfen Ihnen die Arbeitshaltung zu verbessern.



VON ZU HAUSE AUS ARBEITEN:

REDUZIERTE BEWEGUNG



Sitzender Lebensstil

Wir sitzen beim Frühstück, im Auto oder in öffentlichen Verkehrsmitteln auf dem Weg zur Arbeit (und wieder zurück) und dann im Büro durchschnittlich 7 Stunden pro Tag. Zu Hause endet der Tag allzu oft wieder im Sitzen vor dem Fernseher, dem Tablet oder dem Mobiltelefon. Auch im Home Office sieht es leider nicht besser aus.

Quelle: IGR

Langes Sitzen fährt den Stoffwechsel runter, so dass weniger Kalorien verbrannt werden und das Risiko von Fettleibigkeit und Diabetes erhöht wird. Außerdem bilden sich Ablagerungen an den Blutgefäßen, die mit zunehmendem Bauchfett das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Es werden auch Botenstoffe produziert, die das körpereigene Immunsystem



80 % des Tages verbringt der Mitarbeiter bei einer Bildschirmtätigkeit im Sitzen. Über 30 % der Menschen im Alter zwischen 35 und 50 Jahren haben chronische Rückenbeschwerden. Mehr als 30 % aller Fehlzeiten sind auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurückzuführen

Quelle: Statistiken der Betriebskrankenkassen



SITZEN LÄSST SICH NICHT VERMEIDEN:

80.000 Stunden verbringt der durchschnittliche Büroangestellte im Laufe seines Arbeitslebens sitzend.



10%

60 % Sitzen

Bewegen

MAGISCHE FORMEL:

Stehen

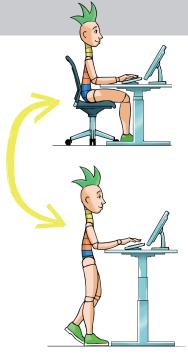
Mindestanforderung

für bewegungs fördernde Arbeits-

organisa-

tion

910





- Höhenverstellbarer Schreibtisch
- Flexible Handgelenkauflage
- Flexible Fußstütze
- Flexible Monitorhöhe
- Flexible Webcam





- Feste Schreibtischhöhe
- Feste Monitorhöhe



HÖHENVERSTELLBARER SCHREIBTISCHAUFSATZ

Dieser platzsparende Schreibtischaufsatz verwandelt jeden Tisch im Handumdrehen in einen Steh-Arbeitsplatz, der Muskelbewegung fördert und zusätzliche Kalorien verbrennt, während Sie arbeiten. Der Schreibtischaufsatz ist schnell und einfach einzurichten und lässt sich dank der pneumatischen Verstellung mühelos auf die perfekte Höhe bringen.



AKTIV SITZ- & STEHHOCKER

Der Leitz Ergo Aktiv Sitz- & Stehhocker ermöglicht das flexible Arbeiten im Sitzen oder Stehen, was die Muskelbewegung fördert, die Körperhaltung verbessert und das Energieniveau erhöht. Durch das Schwenken und Schaukeln während der Arbeit können Sie zusätzliche Kalorien verbrennen, und die Höhe des Hockers lässt sich leicht verstellen.





ANTI-ERMÜDUNGSMATTE

Die Anti-Ermüdungsmatte ist die perfekte Matte für den Steharbeitsplatz, um einen komfortablen und aktiven Arbeitsbereich zu schaffen. Entwickelt, um eine gesunde Körperhaltung zu fördern, die Durchblutung zu verbessern und eine starke Sohlenstütze zu bieten, was zu weniger Ermüdung und Bein- und Fußschmerzen führt, die durch langes Stehen verursacht werden können. Die gepolsterte Matte ist perfekt für das Home Office.

EINFACHE AUSRICHTUNG DER ERGONOMISCHEN PRODUKTE:

FLEXIBLER EINSATZ

Desksharing: der dynamische Arbeitsplatz

Überlegungen zur effektiven Nutzung von Büroräumen haben zu der Idee der Wechselarbeitsplätze geführt. Mit der zunehmenden Verbreitung des Home Office ist Desksharing zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Große Unternehmen erkennen, dass der feste physische Platz für das Wachstum ihres Unternehmens und die Aufrechterhaltung eines effizienten Arbeitsumfelds weniger wichtig ist. Daraus ergeben sich neue Herausforderungen für die Mitarbeiter und es stellt sich immer wieder die Frage: "Wie richte ich meinen Arbeitsplatz richtig ein?"

Wie stelle ich meinen Bürostuhl ein?

Hilfe beim Einrichten

Wenn sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Bürostuhl teilen, ist es wichtig, dass klare Anweisungen für die Einstellung und die optimale Sitzposition zur Verfügung stehen. Jeder Stuhl sollte mit einem gut sichtbaren Aufkleber identifiziert sein, auf dem die Marke und die Modellnummer angegeben sind. Die Benutzerin oder der Benutzer kann dann leicht eine Bedienungsanleitung im Internet oder in einem Benutzerhandbuch finden.



Eine "behutsame" organisatorische Steuerung des Verhaltens zur Förderung der Bewegung im Büro ist sinnvoll. Halten Sie zum Beispiel interne Besprechungen nur noch im Stehen ab und ersetzen Sie stationäre Desktop-PCs durch Laptops, Notebooks und Tablets. Bei der Umstellung auf mobilere Lösungen ist jedoch Vorsicht geboten. Liefern Sie Laptops immer mit einer Dockingstation, einem großen Monitor und Zubehör wie einer externen Tastatur und Maus.



Arbeite ich noch oder bin ich schon zu Hause? Sogenannte
Loungebüros bieten eine Vielzahl an Arbeitsmöglichkeiten, je nach aktuell ausgeübter Tätigkeit. Hier unterstützt Leitz mit leicht anwendbaren und selbsterklärenden Produktlösungen, die in jedem Raum einen komfortablen Arbeitsplatz schaffen. Und wenn das Büro in letzter Minute gewechselt wird, lassen sich Tische und Stühle im Handumdrehen in einen individuellen, ergonomischen Arbeitsplatz verwandeln.





AKTIV BLEIBEN#WORKLEITZBALANCE

Alternative Sitzlösungen

können sich positiv auf Ihre Körperhaltung auswirken, indem sie ihren Körper auf eine bessere Sitzposition trainieren. Ein Beispiel: die Verwendung eines Hockers unterstützt die kontrollierte Bewegung und animiert zum aufrechten Sitzen. Dies wiederum fördert das mobile Arbeiten, sei es kurz am Arbeitsplatz oder in einer schnellen Besprechung, überall passt sich der Hocker an die unterschiedlichsten Situationen an.





Wer arbeitet, braucht auch aktive Pausen. Gymnastikbälle sind die ideale Lösung, um Sie in Bewegung zu bringen, und bei richtiger Anwendung wird der ganze Körper trainiert. Eine einfache Suche im Internet ergibt eine Vielzahl von Übungen und Routinen, die Arme, Brust, Rücken, Beine und Bauch trainieren. Die tägliche Bewegung im Büro muss sich nicht darauf beschränken, einen Abteilungsdrucker einzurichten oder an einem Tischfußballturnier teilzunehmen. Viele Unternehmen bieten komplette Fitnessprogramme an, die auch Online-Kurse für das Home Office umfassen. Namenhafte Krankenkassen bieten auch Lehrvideos an, wie man sich fit halten kann. Alle Maßnahmen, die Menschen am Arbeitsplatz in Bewegung halten, werden gefördert!



Sind 10.000 Schritte das Geheimnis des Home Office?

Gehen Sie jeden Tag 10.000 Schritte. Sie werden merken, wie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Fitness steigt. Was sich sofort verbessert, ist Ihre Laune! Ein aktiver Lebenswandel durch Quelle: AOK Gehen hilft auch, Krankheiten wie Diabetes, hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und Arterienverkalkung vorzubeugen.





Begegnen Sie Ihrem Alltag mit einem Lächeln und werden Sie gleich aktiv:

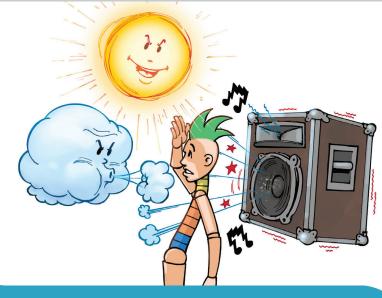
LOCKERUNGS-ÜBUNGEN AM ARBEITSPLATZ



#WorkLeitzBalance



AKUSTIK LICHT KLIMA



Akustik

Empirische Studien belegen, dass Lärm sowohl im Büro als auch zu Hause als ernstes Problem angesehen wird. So können beispielsweise Telefongespräche zu einer hohen Lärmbelastung führen, die die Konzentration beeinträchtigt und die umliegenden Arbeitnehmer stört. Die Bereitstellung von schallabsorbierenden Wänden und schallschluckenden Pflanzen und Zubehör ist eine wirksame Lösung.

Der Einfluss von Akustik, Licht und Klima auf unsere Arbeitsumgebung ist besonders wichtig, da wir längere Arbeitszeiten und eine höhere und intensivere Arbeitsbelastung erleben.





Licht

In modernen Bürolandschaften lassen sich durch die Veränderung der Lichtfarbe bestimmte Effekte auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erzielen. Die Verwendung von blauem Licht, insbesondere im Winter, schafft eine Atmosphäre wie im Freien und erhöht die Produktivität. Rotes

Licht hingegen hat eine beruhigende Wirkung und eignet sich perfekt zum Abschalten. Es empfiehlt sich, je nach Tageszeit oder Tätigkeit Beleuchtungszonen einzurichten, da verschiedene Tätigkeiten unterschiedliche Lichtstärken erfordern. Die Lichtintensität und auch die Lichttemperatur sollten angepasst werden, um die beste Arbeitsumgebung zu gewährleisten.





Klima

Das Klima im Büro hat einen starken Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Ein angenehmes Raumklima und komfortable Arbeitsumgebung herrscht vor, wenn die Lufttemperatur, die Luftfeuchtigkeit und die Luftbewegung im Raum als optimal empfunden werden. Die Wahrnehmung des Komforts kann individuell differieren und ist vor allem abhängig vom Aktivitätsniveau, der Bekleidung, der Aufenthaltsdauer im Raum und unterliegt den jahreszeitlichen Schwankungen sowie dem persönlichen Empfinden.

Büroräume werden in der Regel mit Fenstern oder Klimaanlagen belüftet, aber durch das Hinzufügen eines Luftreinigers werden die Räume mit frischer, sauberer Luft gefüllt. Leitz TruSens Luftreiniger schützen die Mitarbeiter vor Keimen. Gerüchen und Allergenen in der Luft, indem sie Verunreinigungen aus der Luft entfernen. Die innovativen SensorPods überwachen ständig die Luftqualität, während die PureDirect™-Technologie dafür sorgt, dass die saubere Luft gleichmäßig verteilt wird, um den Komfort für alle im Büro zu gewährleisten.



GESETZLICHE REGELUNGEN

Arbeitsstättenverordnung

Gesetzliche Vorschriften geben immer die Gestaltungsmöglichkeiten der Arbeitsplätze vor. Die Bestimmungen der Richtlinie 89/391/EWG sind eine Richtlinie der Europäischen Union für alle EU-Mitglieder mit dem Ziel, Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Arbeitnehmer am Arbeitsplatz einzuführen. Sie wird von der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am

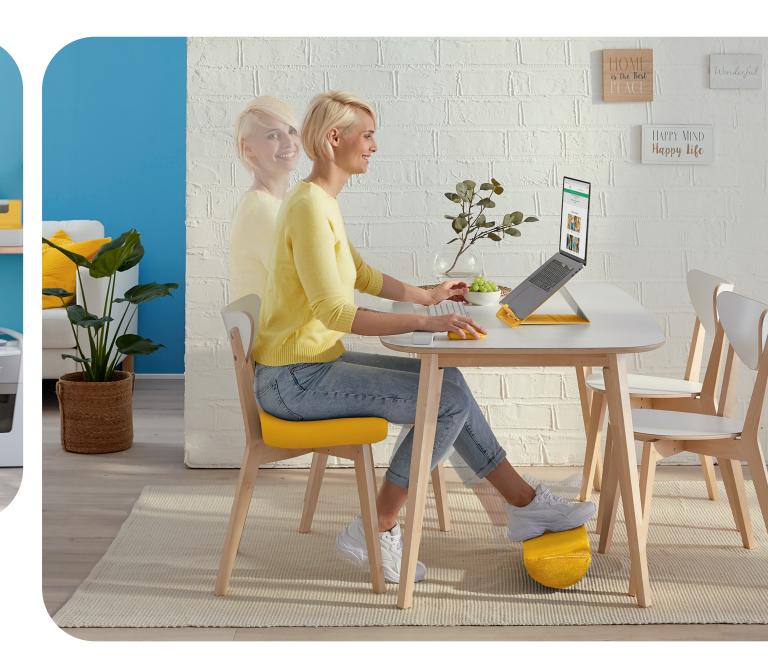
Arbeitsplatz als "Rahmenrichtlinie" für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit bezeichnet. Die Umsetzung erfolgt länderspezifisch und wird in konkreten Handlungsanweisungen in den nationalen Arbeitsschutzvorschriften umgesetzt. Um auf Nummer sicher zu gehen, ist es wichtig, die Mindestanforderungen dieser Verordnungen einzuhalten.





Home Office - Mobiles Arbeiten

Die Arbeit von zu Hause aus ist nicht mehr die Ausnahme und Home Offices sind zu einer festen Einrichtung geworden. Wenn Arbeitsplätze unter ergonomischen Aspekten nicht richtig eingerichtet sind, kann dies zu einer Zunahme von Gesundheitsbeschwerden führen. Wo ein "normaler" Büroarbeitsplatz nicht eingerichtet werden kann, unterstützen flexible ergonomische Lösungen die Arbeitnehmer in ihrem Home Office.





ERGO COSY PRODUKTÜBERSICHT









Laptopständer **642600 -** Sitzkissen **528400 -**

Fußstütze **537100 -**

Anti-Ermüdungsmatte Samtgrau *53690089*



1), 2), 3)





Schreibtisch-Aufsatz mit ausziehbarer Tastaturablage

Hellgrau *65320085*

Schreibtisch-Aufsatz Hellgrau **65330085** Aktiv Sitz- & Stehhocker **651800 -**

Sitzball für aktives Sitzen **527900 -**

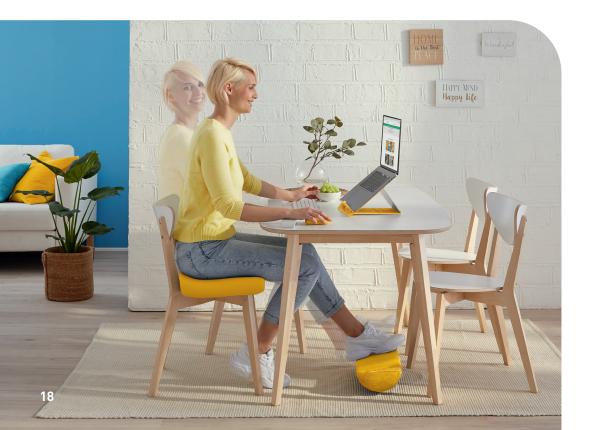


Verstellbare Handgelenkauflage für Tastaturen Hellgrau **65240085** 1), 2)

Verstellbare Handgelenkauflage für die Maus Hellgrau **64830085** 19 Warmes Gelb

61 Sanftes Blau

89 Samtgrau





2)



3)

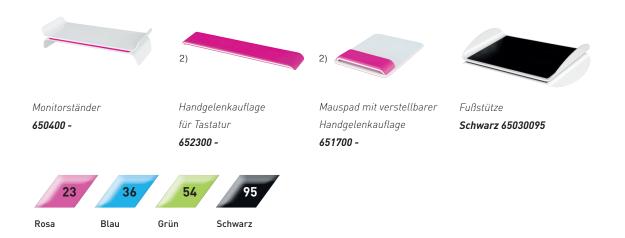


4)



reddot award 2019 winner

ERGO WOW PRODUKTÜBERSICHT



LEITZ TRUSENS LUFTREINIGER PRODUKTÜBERSICHT





#WorkLeitzBalance



Die Kunst, alle Aspekte eines vielfältigen Arbeitslebens in Einklang zu bringen, ohne Kompromisse bei Design, Qualität, Zuverlässigkeit oder Nachhaltigkeit einzugehen. Ein Zustand, der mit Hilfe von in Deutschland entwickelten Produkten erreicht wird. Alles im Griff seit 1871.



Erfahren Sie mehr über unsere Produkte www.leitz.com/ergo







