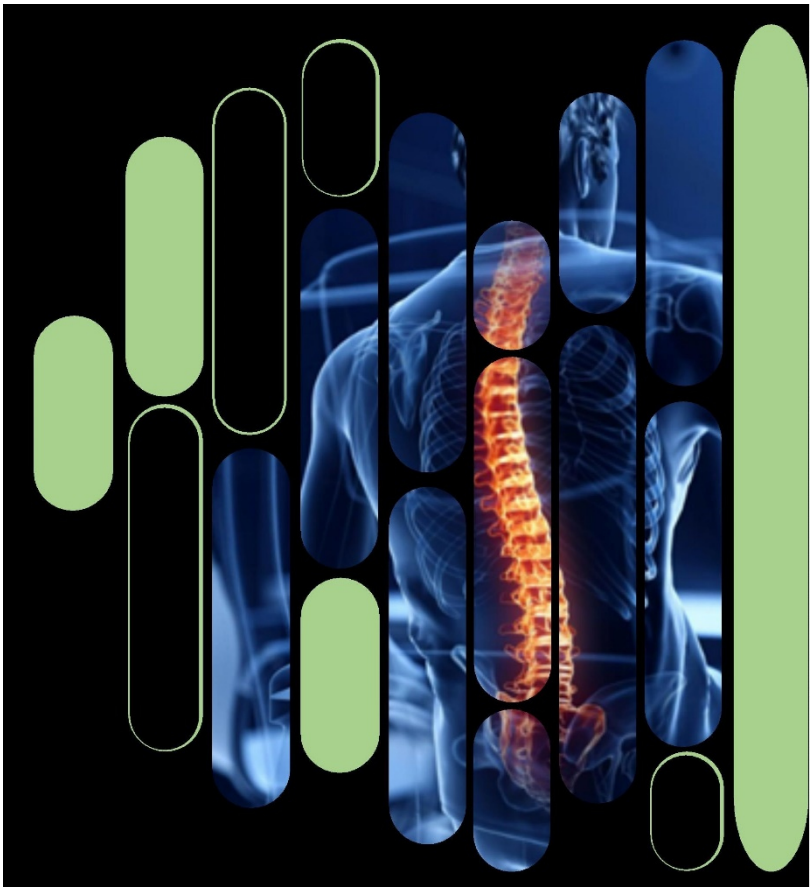
# TAS – Die Rückengesundheit der Zukunft



**TAS – Team Arbeitsplatz Sitz**
www.tasgesundheit.at

# Ergonomie am Arbeitsplatz

Das Sitzbewegungskonzept der Zukunft

Eine gesunde Zukunft durch Technologie und Ergonomie am Arbeitsplatz. Aus dieser Überzeugung arbeiten wir für eine nachhaltige gesunde Körperhaltung.

Mit unserem innovativen Sitzbewegungskonzept (spezielle TAS geprüfte ergonomische Sitze, der kostenfreie Online Bewegungs-Check & mietbare digitale Bewegungs-Coach) bieten wir eine einzigartige Möglichkeit um Erkrankungen am Bewegungsapparat, vor allem im Rückenbereich, vorzubeugen und typische Arbeits-Platz-Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder Kopfschmerzen zu reduzieren oder gänzlich zu vermeiden.

Das TAS geprüft Logo sichert hier das Beste aus zwei Welten: Hochwertigste ergonomische Qualität und ausreichend Bewegung, um die Gesundheit zu fördern.

## Profitieren Sie von einer gesunden Arbeitsplatzgestaltung

- ⇒ Effizienzsteigerung durch mehr Motivation
- ⇒ Erhöhung bzw. Sicherung der persönlichen Lebensqualität
- ⇒ Fehlzeitreduzierung bzw. Verminderung von Krankenständen
- ⇒ Reduzierung der gesundheitlichen Risiken, speziell für das Auftreten chronischer Krankheiten
- ⇒ Reduzierung von Ermüdungserscheinungen und somit ein geringeres Unfallrisiko
- ⇒ Reduzierung von Stress und Vorbeugung von psychischen Erkrankungen
- ⇒ Verbesserung der Arbeitszufriedenheit und Arbeitssicherheit
- ⇒ Verbesserung des individuellen Wohlbefindens

**TAS – Die Rückengesundheit der Zukunft!**

# Arbeitsplatz LKW

Höchste Lebensdauer & Ergonomie
TAS geprüft*

**ADIENT C7000**

Besonderer Komfort und Ergonomie sind für den Profi-Einsatz im LKW erforderlich. Auf rund 1,5 Millionen Straßenkilometer hat sich dieser Sitz als herausragend robust und sehr zuverlässig erwiesen.

Die Sitzklimatisierung sorgt für ein gesundes Sitzklima und die Ergonomie bietet alle Funktionen und Einstellmöglichkeiten, um Ihren Körper auch auf langen Strecken, optimal zu stützen.

In Verbindung mit dem mietbaren digitalen Bewegungscoach, sorgt dieser spezielle ergonomische Arbeitsplatz Sitz, durch die Bewegungstherapie des „persönlichen Rücken-Coach“, für eine entspannte Fahrt und Reduzierung der Rückenbelastung.

## TAS Gesundheitsförderung

⇒ TAS Online Bewegungs-Check
⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

**TAS – Die Rückengesundheit der Zukunft!**

# Bewegungs-Coach

Digitaler Rückencoach – TAS geprüft

Ihr persönlicher mietbarer digitaler Rückencoach (Made in Austria) stellt sicher, dass Ihr Rücken auch im Berufsalltag genug Bewegung bekommt und dient quasi als Kuraufenthalt für Ihren Rücken, ohne dass Sie dabei den Arbeitsplatz oder Ihr Zuhause verlassen müssen.

So holen Sie sich Unterstützung für ein gesundes Bewegungsverhalten, genau dort, wo es darauf ankommt, nämlich in Ihrer Arbeitsumgebung. Eine „Rücken-Kur“ für ein nachhaltiges gesundes Bewegungsverhalten für Ihre Rückengesundheit.

## TAS Gesundheitsförderung

⇒ TAS Online Bewegungs-Check
⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

**TAS – Die Rückengesundheit der Zukunft!**

# Fördermöglichkeiten

Ist Ihr Arbeitsplatz in einem Dienstfahrzeug oder Büro & Leitstelle und haben Sie eine Erkrankung des Bewegungsapparates? Dann haben Sie berechtigte Chancen auf eine Kostenübernahme eines speziell ergonomischen Sitzes von Ihrem TAS-Partner.

**Wer wird gefördert?**
Alle MitarbeiterInnen in einem Dienstfahrzeug oder am Arbeitsplatz Büro (für behinderte Personen, Behörden, Überwachungs- & Rettungsdienste), welche bereits eine Erkrankung des Bewegungsapparates aufweisen.

**Was wird gefördert?**
Förderungen spezieller ergonomischer Sitze am Arbeitsplatz.

## Wie beantrage ich eine Förderung?

⇒ Bewegungs-Check (Auswahl im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung) auf der TAS-Homepage www.tasgesundheit.at absolvieren und absenden

⇒ Einen aktuellen Befund vom Facharzt woraus hervorgeht, dass eine Erkrankung des Bewegungsapparates vorliegt

⇒ Förderantrag auf www.tasgesundheit.at online ausfüllen und absenden

# Betriebliche Gesundheitsförderung

Sind meine MitarbeiterInnen Fit2Work?

Jedes Unternehmen ist auf gesunde und leistungsfähige MitarbeiterInnen angewiesen. Die meisten nehmen über Jahre eine falsche Körperhaltung in Ihrem Beruf ein.

Langes Sitzen im Dienstfahrzeug oder vor dem Computer kann drastisch unsere Gesundheit beeinflussen und ist häufig der Auslöser für Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfälle.

Viele Firmen bieten inzwischen Maßnahmen an, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern. Doch greifen diese Maßnahmen auch?

TAS hat eine einzigartige Rehabilitation, um die Gesundheit aller MitarbeiterInnen zu fördern und so das gesamte Unternehmen zu stärken.

## Mitarbeiter Bewegungs-Check

⇒ Kostenfrei & unverbindlich auf der TAS-Homepage
⇒ Dauer pro Mitarbeiter max. 5 Minuten
⇒ Sofortige Auswertung

## Firmengesundheitstag

⇒ Aktiver Bewegungstag
⇒ Gesunde Getränke & Ernährung
⇒ Mitarbeiter Online Rücken-Check

**TAS – Die Rückengesundheit der Zukunft!**

# Gesunder Betrieb

10 Tipps als vorsorgliche Gesundheitsmaßnahme

## 1. Ergonomische Arbeitsplätze

TAS empfiehlt die Arbeitsplätze auf alle Fälle ergonomisch und den anatomischen Körpermaßen angepasst zu gestalten. Dadurch werden typische Arbeitsplatz-Beschwerden (Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen) reduziert oder gänzlich vermieden. Die Kosten dieser speziellen ergonomischen Arbeitsplätze relativieren sich betriebswirtschaftlich durch die Reduzierung der Ausfalltage.

## 2. Gemeinschaftsverpflegung

TAS empfiehlt eine gesunde und ausgewogene Ernährung in einer Kantine im Betrieb. Wer unter Zeitdruck arbeitet, gönnt sich oft kein ausgewogenes und gesundes Essen. Bei Vorhandensein einer Kantine können die Betreiber angehalten werden, das Speisenangebot nicht nur vielseitig, sondern auch gesund zu gestalten. Oder den Mitarbeitern wird eine gesunde Pausenkost kostenlos zur Verfügung gestellt.

## 3. Präventionsprogramme

TAS empfiehlt für die Mitarbeiter eine 24 Stunden Bewegungsanalyse, sowie spezielle Präventionskurse, wie z.B. Yoga oder autogenes Training, um Stress besser zu bewältigen. Auch Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen fördern bei den Arbeitnehmern das Gesundheitsbewusstsein.

## 4. Aktive Betriebstage

TAS empfiehlt einen Firmenlauf oder Wandertag und betrieblich organisierte aktive Bewegungstage, wie z.B. Nordic Walking. Dabei kann man sich hervorragend über berufliche Themen austauschen und zudem ein freundschaftliches Verhältnis zu den Kollegen aufbauen.

## 5. Sport- und Entspannungsangebote

TAS empfiehlt den Mitarbeitern Sport- und Entspannungsangebote, wie z.B. einen Gutschein für ein Fitnesscenter anzubieten. Im optimalen Fall wird dieses Sport-Angebot selbstständig fortgeführt, wenn z. B. ein Mitarbeiter merkt, wie gut ihm regelmäßige Fitness tut.

## 6. Obsttage

TAS empfiehlt einen wöchentlichen Obsttag. Stellen Sie Ihren Mitarbeitern an diesem Tag einen großen Korb mit süßen Früchten und knackigem Gemüse zur Verfügung.

## 7. Wasserspender oder gesunde Getränke

TAS empfiehlt Wasserspender im Betrieb. Wie wichtig regelmäßiges und ausreichendes Trinken für die Gesundheit ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Aber auch ein Angebot an gesunden Getränken wie natürliche Fruchtsäfte, Tees etc. verleiten zum regelmäßigen Trinken.

## 8. Reduzierung von Stress

TAS empfiehlt die Aufgaben so zu verteilen, dass Ihre Mitarbeiter nicht überlastet werden. Räumen Sie Pausen zur Erholung ein und vermeiden Sie E-Mails und Anrufe außerhalb der Arbeitszeiten. So können Sie insbesondere psychischen Erkrankungen vorbeugen.

## 9. Flexibilisierung der Arbeitszeiten

TAS empfiehlt Mitarbeitern bei der Gestaltung der Arbeitszeit möglichst entgegenzukommen. Prüfen Sie zum Beispiel, ob in bestimmten Fällen von zu Hause gearbeitet werden kann (Home-Office) oder Angebote für Mütter mit kleinen Kindern. Diese Flexibilisierung kann eine positive Auswirkung auf die Arbeitszufriedenheit zeigen.

## 10. Arbeitssicherheit

TAS empfiehlt regelmäßige Betriebsbegehungen, um Unfallquellen zu entdecken und zu beseitigen. Das gilt insbesondere für Berufe mit erhöhter Verletzungsgefahr.

## Unsere Mission

TAS wurde 2016 gegründet und arbeitet gemeinsam mit autorisierten Partnern an der Rückengesundheit der Zukunft. Seit Ihrer Gründung schließen sich nun immer mehr ehrenamtliche MitarbeiterInnen und Organisationen der Vision von TAS an und prägen hiermit die Art und Weise, in der TAS gesehen und gelebt wird. So trägt jeder Einzelne mit seinem Engagement auch ein Stück weit die Verantwortung für Ihr Fortbestehen

## Unsere Verantwortung

Eine gesunde Zukunft durch Technologie für zu Hause oder am Arbeitsplatz. Aus dieser Überzeugung arbeiten wir für eine nachhaltige gesunde Körperhaltung und bieten allen Menschen die gleiche Chance durch neueste Technologie

## Wofür wir uns einsetzen

Gemeinsam mit autorisierten Kooperationspartnern haben wir uns die Erhaltung und Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit am Arbeitsplatz Sitz zum Ziel gesetzt

## Was treibt uns an

Unsere Vision ist es, die Nr. 1 Volkskrankheit „Rückenschmerzen“ zu bekämpfen. Ein gesunder Rücken führt zu einem Leben ohne Rückenschmerzen. Dadurch wird die Mobilität und Lebensqualität deutlich höher

TAS – Team Arbeitsplatz Sitz

www.tasgesundheit.at