

GESUND BEI DER ARBEIT ...

EIN ZEICHEN SETZEN MIT ERGONOMISCHEN ARBEITSPLÄTZEN

Menschen sind unterschiedlich gewachsen. Durch das Arbeiten mit fixer Höhe resultieren dauerhafte Erkrankungen und Schädigungen der Wirbelsäule – und das schon beim Berufseinstieg. Die Lösung: ergonomische, höhenverstellbare Arbeitstische für unterschiedliche Körpergrößen und die optimale Positionierung der Werkstücke.



5 TIPPS FÜR BESSERE KONZENTRATION:

- In regelmäßige **Pausen Bewegung** mit einbauen
- Regelmäßig **Lüften** für ausreichend frischen Sauerstoff
- **To do Listen** führen zu mehr Erfolg durch höhere Effektivität und Produktivität
- Aufgaben filtern mit **80/20 Regel (Pareto-Prinzip)**: Mit 20% Aufwand lassen sich 80% der Ergebnisse erzielen
- **Pomodoro-Technik**: 25 Minuten ausschließlich konzentriert an nur 1 Aufgabe arbeiten (ohne Ablenkung), anschließend 5 Minuten Pause, nach 4 Pomodoro-Sessions: 20 Minuten Pause

ERGONOMIE

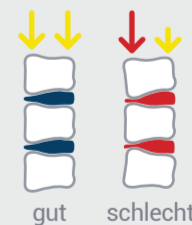
WER BEREITS BEI DER AUSBILDUNG GEZWUNGEN IST, IN UNGESUNDER KÖRPERHALTUNG ZU ARBEITEN, RISIKIERT, IN SPÄTEREN JAHREN UNTER RÜCKENPROBLEMEN ODER ANDEREN SCHÄDIGUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES ZU LEIDEN SOWIE DIE MOTIVATION AM BERUF ZU VERLIEREN.

RICHTIG STEHEN

... mit breitem, stabilem Stand und gutem Schuhwerk auf einer ergonomischen Fußmatte.

RICHTIG HEBEN

... aus der Hocke mit vorgespannter Rückenmuskulatur, um alle Wirbel der Wirbelsäule gleichmäßig zu beanspruchen.



... EIN LEBEN LANG!

MIT DER GESUNDHEIT IST ES WIE MIT ALLEM:
MAN SCHÄTZT SIE ERST, WENN SIE FEHLT.
FANGEN SIE BEREITS HEUTE MIT VORBEUGUNG AN!