



Intelligenter Leitfaden zu Gesundheit am Arbeitsplatz Arbeiten in gesunder Haltung

Kensington®

LÖSUNGEN FÜR EINEN
INTELLIGENTEREN ARBEITSPLATZ

Mitarbeiterwohlbefinden

Lieber Effizienzsteigerungen als Überlastungssyndrome

Aus betriebswirtschaftlicher Sicht ist es sinnvoll, dass Mitarbeiter so effektiv wie möglich arbeiten – das bedeutet, Mängel am Arbeitsplatz haben ihren Preis. Menschen leisten mehr, wenn sie weniger abgelenkt werden, sind engagierter, wenn sie sich körperlich wohl fühlen, und fehlen weniger Arbeitstage, wenn sie keine physischen Schmerzen haben.

Werden frühzeitig Maßnahmen zur Verringerung von Unbehagen und Beschwerden am Arbeitsplatz ergriffen, ist dies eine ausgezeichnete Gelegenheit, um Arbeitsmoral, Anwesenheit und Produktivität zu steigern. Mit den ergonomischen Lösungen von Kensington können Sie jetzt die Ursachen potenzieller gesundheitlicher Probleme wegen Haltungsfehlern beseitigen und langfristig davon profitieren.

Unser einzigartiges SmartFit®-System lässt sich exakt auf jede Person an jedem Arbeitsplatz einstellen und bietet unkompliziert und günstig größtmöglichen Komfort. Es sorgt für die perfekte Anpassung an den einzelnen Mitarbeiter und setzt gleichzeitig positive Impulse im Unternehmen.



**LÖSUNGEN FÜR EINEN
INTELLIGENTEREN ARBEITSPLATZ**

Erleichtern Sie sich die Entscheidung

Das FIRA-Siegel erleichtert die Wahl der richtigen ergonomischen Lösungen.

Ergonomieexperten von FIRA unterstützen Unternehmen dabei, angenehme Arbeitsumgebungen zu schaffen sowie gleichzeitig geeignete Einrichtungen und zweckmäßige Ausrüstung bereitzustellen, um Produktivität, Effizienz und Wohlbefinden der Mitarbeiter zu verbessern.

Wir von Kensington sind stolz auf unsere Zusammenarbeit mit FIRA, durch die wir sicherstellen, dass unsere Produkte den hohen FIRA-Ansprüchen gerecht werden. Achten Sie auf das FIRA Logo.



**LÖSUNGEN FÜR EINEN
INTELLIGENTEREN ARBEITSPLATZ**

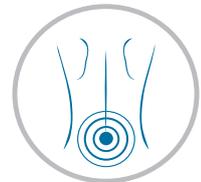


Weil Einheitsgrößen nicht immer passen.



Abmessen | Anpassen |
Überprüfen

Intelligentere ergonomische
Lösungen



SmartFit®

Abmessen | Anpassen | Überprüfen

Passen Sie Ihren Arbeitsplatz persönlich an und profitieren Sie von mehr Komfort – mit dem **Kensington SmartFit®-System**.

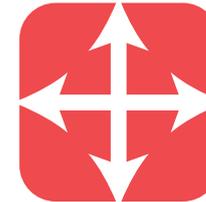
Da uns klar ist, dass Einheitsgrößen nicht zu jedem passen, machen wir es Ihnen leicht, unsere Lösungen exakt an Ihre ergonomischen Anforderungen anzupassen – damit es nicht Ihr Arbeitgeber tun muss.

Ermitteln Sie einfach anhand des mitgelieferten Handdiagramms Ihre persönliche Farbeinstellung und passen Sie das SmartFit-Produkt an Ihre ergonomische Einstellung an.

Die ergonomischen Lösungen von Kensington optimieren das Zusammenspiel von Körper, Technik und Arbeitsumgebung, um Komfort, Wohlbefinden und damit im Endeffekt Produktivität sicherzustellen.



Abmessen



Anpassen



Überprüfen

**LÖSUNGEN FÜR EINEN
INTELLIGENTEREN ARBEITSPLATZ**

Die persönliche Seite des Geschäftslebens

Wissenswerte Statistiken

für 2014/15:

23,3 MILLIONEN

Tage gingen wegen arbeitsbedingter
Gesundheitsstörungen verloren¹

&

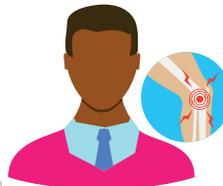
4,1 MILLIONEN

Tage wegen Arbeitsunfällen¹

Erkrankungen des Bewegungsapparats waren die
Ursache für

9,5 MILLIONEN

Krankheitstage aufgrund arbeitsbedingter
Gesundheitsstörungen²



Bürobeschäftigte verbringen bis zu

75 % des Arbeitstags sitzend³



Durchschnittliche Werte

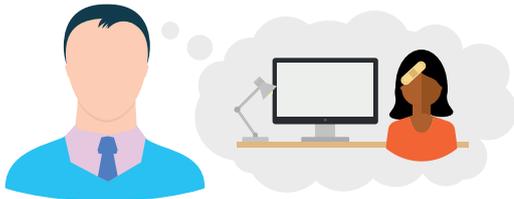
50 % der Angestellten verbringen ihren Arbeitstag damit, den Arbeitgeber von den Vorteilen flexibler Arbeitsumgebungen zu überzeugen.¹



39 % der Befragten sind der Meinung, dass im Jahr 2020 Hotdesk-Möglichkeiten im Büro weit verbreitet sein werden.²



18 % der Unternehmen haben bereits spezielle ergonomische Verbesserungsmaßnahmen ergriffen, um die Mitarbeiterproduktivität zu steigern.³



31 % der Beschäftigten kennen Kollegen, die aufgrund arbeitsbedingter Gesundheitsstörungen im Krankenstand sind.⁴



Bequeme, gut belüftete, gut beleuchtete und sichere Arbeitsplätze steigern die Produktivität um bis zu

16 %, verbessern die Zufriedenheit am Arbeitsplatz sogar um ⁵ **24 %** und reduzieren gleichzeitig übermäßige Fehlzeiten ⁴

Wohlfühlen am Arbeitsplatz

Positive Motivation für Mitarbeiter

Vielbeschäftigte, dynamische Mitarbeiter sind ein Plus fürs Geschäft – doch das kann sich auch negativ auf Mitarbeiter und ihre Leistung auswirken. Wenn Zeitdruck zum Stressfaktor wird und flexible Arbeitsmethoden zu körperlichen Belastungen führen, müssen die Beschäftigten unbedingt die Möglichkeit bekommen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Die richtigen Büromöbel und geeignetes Zubehör können dazu beitragen, die Ausfallzeiten im Verlauf des Arbeitstages zu reduzieren, und durch benutzeranpassbare Einstellungen können Mitarbeiter jeden Arbeitsplatz so anpassen, dass sich ihre Haltung, Stimmung und Belastung bessern.

Kensingtons Lösungen werden zwar für Jeden entwickelt, sind jedoch so konzipiert, dass sie auf die physischen Gegebenheiten und speziellen Anforderungen des Einzelnen abgestimmt werden können. Mit SmartFit® kann jeder Arbeitsplatz so angepasst werden, dass der einzelne Mitarbeiter sinnvoll unterstützt wird.

Gute Ergonomie fördert Mitarbeiterzufriedenheit und Mitarbeiterbindung – zwei wichtige Faktoren der Konkurrenzfähigkeit.

Haltungsbedingte Beschwerden werden immer häufiger und wirken sich erwiesenermaßen enorm auf Produktivität, Engagement und Zufriedenheit aus.

Viele Unternehmen schreiben die weite Verbreitung von Erkrankungen des Bewegungsapparats einer erhöhten Arbeitsbelastung der Mitarbeiter zu.

LÖSUNGEN FÜR EINEN
INTELLIGENTEREN ARBEITSPLATZ

Lösungen für den Schreibtisch



**SmartFit® Sitz/
Steharbeitsplatz**
K55792WW



**SD3600 USB 3.0
Dockingstation für
zwei Bildschirme**
K33991WW
VESA-Halterung - K33959WW



**SmartFit® Monitorarm
mit Laptopablage**
K60900US



**SD3500v USB
3.0 Universal-
Dockingstation für
zwei Bildschirme**
K33972EU



**SmartFit® Conform-
Rückenkissen**
K60412WW



**SmartFit®
Monitorstand**
60089



**Expert Mouse®
Trackball**
64325



Valu-Tastatur & -Maus
1500109DE
K72110EU

Komfortables mobiles Arbeiten

Eine intelligentere Art, mobile Benutzer zu unterstützen

Der Schwerpunkt von Laptops, Tablets und Smartphones ist nicht ergonomisches, sondern flexibles Arbeiten. Die extensive Nutzung mobiler Geräte ist daher eine große körperliche Belastung für die Mitarbeiter, welche sich ernsthaft auf ihre Gesundheit und Arbeitsleistung auswirken könnte.

Mit ergonomischen Lösungen von Kensington kann jeder persönliche Arbeitsplatz voll angepasst werden, um flexible Mitarbeiter zu unterstützen, ganz gleich, wo und wie diese arbeiten. Unsere Handgelenkauflagen und Rückenkissen schützen vor einseitiger Belastung beim Lesen oder Tippen auf kleineren Geräten, während Laptopständer Augen- und Nackenbeschwerden vorbeugen können.

Bis 2020 wird der durchschnittliche Mitarbeiter mit sechs unterschiedlichen Geräten auf das Firmennetzwerk zugreifen und ein Drittel der Angestellten wird nicht mehr von herkömmlichen Büros aus arbeiten.

50 % der heutigen Angestellten verbringen ihren Arbeitstag damit, den Arbeitgeber von den Vorteilen einer flexiblen Arbeitsumgebung zu überzeugen.¹

39 % der Befragten sind der Meinung, dass im Jahr 2020 Hotdesk-Möglichkeiten im Büro weit verbreitet sein werden.²

LÖSUNGEN FÜR EINEN
INTELLIGENTEREN ARBEITSPLATZ

Mobile Laptoplösungen



SmartFit® EasyRiser

60112



**LiftOff™ tragbarer
Ständer für
ausreichend Kühlung**

K60149EU



**Laptopständer mit
integrierten Lüftern**

K62842WW



**UH3000E Ethernet-
Adapter & USB-Hub**

K33982WW



Contour Trolley – 17”

62348



**SecureTrek™ Overnight-
Trolley – 17”**

K98620WW



SP100 Trolley – 15,6”

K62565EU



**Orbit™ kabelloser
Trackball**

K72352EU

Die persönliche Seite des Geschäftslebens

Gängige Beschwerden bei Bürobeschäftigten



Nackenschmerzen

Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich werden in erster Linie durch eine falsche Bildschirmhöhe-/position hervorgerufen. Höhenverstellbare Füße und Ständer stellen eine sichere und einfache Möglichkeit dar, die richtige Höhe für komfortables Arbeiten zu erreichen.



Rückenschmerzen

Schmerzen im Lendenbereich sind häufig die Folge einer schlechten Sitzhaltung. Die richtige Einstellung des Schreibtischstuhls und Rückenkissens bringen echte Erleichterung und fördern die richtige Sitzhaltung.



Handgelenkschmerzen

Handgelenkschmerzen können die Produktivität enorm beeinträchtigen. Handgelenkauflagen für Mäuse und Tastaturen heben Arm und Handgelenk leicht an und bringen sie in die richtige Position, um die Auswirkungen bzw. die Risiken von Überlastungssyndromen wie dem



Karpaltunnelsyndrom zu vermeiden. Trackballs sind ein wirksames Mittel gegen das Karpaltunnelsyndrom, da anstelle des Handgelenks nur die Finger bewegt werden.



Beinschmerzen

Mangelnde Ergonomie kann dazu führen, dass Knöchel und Beine stärker als nötig belastet werden. Fußstützen tragen zu einer korrekten Körperhaltung bei und reduzieren den Druck im Oberschenkel- und Fußbereich. Fußstützen mit Kippmechanismus und strukturierter Oberfläche ermöglichen, im Sitzen die Fußgelenke zu bewegen, um den Blutkreislauf anzuregen.

Investitionen in gute Ergonomie machen sich bezahlt

Gute Ergonomie ist eine Investition, die sich durch mehr Komfort, Mitarbeiterwohlbefinden und damit im Endeffekt in mehr Produktivität bezahlt macht.

81 % geringere Kosten für Lohnfortzahlung im Krankheitsfall¹

61 % Rückgang bei arbeitsbedingten Erkrankungen des Bewegungsapparats¹

88 % weniger Fehlzeiten¹

¹ 2014 Ergonomics ROI 6 Essentials for Large Employers, Ergoweb



Unterstützung für Mitarbeiter

Unternehmen ergreifen aktiv Maßnahmen für mehr Wohlbefinden

In Australien werden häufiger Lösungen zur Steigerung des Mitarbeiterwohlbefindens gefordert: 61 % der IT-Fachleute geben an, dass Arbeitnehmer entsprechende Lösungen anfordern (am häufigsten handelt es sich dabei um Sitz-/Steharbeitsplätze und Monitorfüße).

Dies ist ein möglicher Hinweis darauf, dass australische Unternehmen die Bedeutung von Mitarbeiterwohlbefinden als Schlüssel zur Produktivität erkannt haben und die Mitarbeiter besser über ihre Möglichkeiten informiert sind.

Zweckmäßige Arbeitsplätze können sich drastisch auf die Produktivität auswirken. Es ist anzunehmen, dass künftige EU-Richtlinien gesetzliche Regelungen im Zusammenhang mit dem Mitarbeiterwohlbefinden enthalten werden. Jetzt ist also der ideale Zeitpunkt, sich unsere Lösungen für Mitarbeiterwohlbefinden vorstellen zu lassen.



30 % der IT-Fachleute erwarten für 2016 einen Anstieg der Investitionen in das Mitarbeiterwohlbefinden

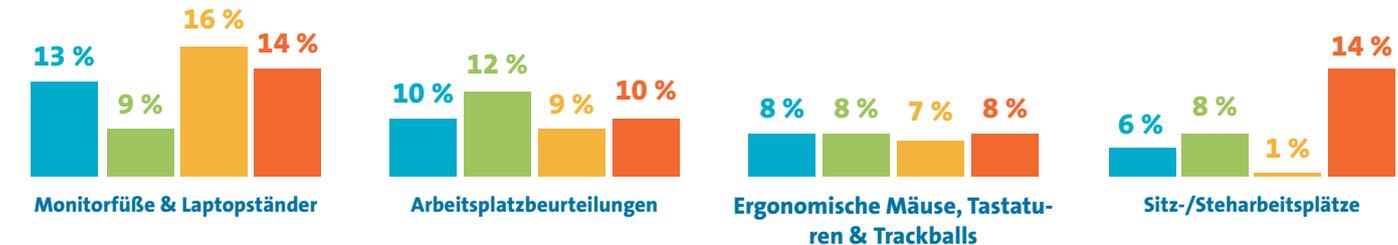
&

22 % sehen Mitarbeiterwohlbefinden bereits als Priorität¹

Macht der Mitarbeiter

Die am häufigsten angeforderten ergonomischen Lösungen bei IT-Abteilungen

Welches ist die häufigste Anforderung, die Sie von Kollegen/Mitarbeitern hinsichtlich Wohlbefinden am Arbeitsplatz erhalten?



Reduzieren von Handgelenkschmerzen



Mauspads & Handgelenkauflagen: Optimale Vorgehensweise

- ✓ Platzieren Sie die Maus in Reichweite, damit Sie den Arm nicht überstrecken müssen.
- ✓ Sitzen Sie aufrecht und nahe am Tisch, damit der Mausarm nicht gestreckt ist.
- ✓ Wenn Sie Handgelenk und Unterarm auflegen können, reduziert dies die Belastung von Oberarm und Schulter und verhindert eine unnötige Streckung und Drehung des Handgelenks.
- ✓ Legen Sie die Finger leicht und ohne Druck auf die Maustasten.



**Expert Mouse®
kabelloser Trackball**
K72359WW



**Orbit™ Trackball mit
Scrolling**
K72337EU



SmartFit® Mauspad
K55793EU



Mauspad
62386



Handgelenkauflage
64270
62383



**SmartFit® Konforme-
Handgelenkauflage**
K55787EU

Reduzieren von Rückenschmerzen



Rückenstützen & Rucksäcke: Optimale Vorgehensweise

- ✓ Die Lehne Ihres Stuhls sollte nicht nachgeben und sich nicht getrennt von der Sitzfläche nach hinten bewegen.
- ✓ Wenn Sie sich zurücklehnen und entspannen möchten, sollten sich Sitzfläche und Lehne über ein Gelenk unter der Sitzfläche gemeinsam bewegen.
- ✓ Ein Rucksack sollte etwa 5 Zentimeter unterhalb der Schulterblätter beginnen und etwa bis zur Hüfte reichen.
- ✓ Verwenden Sie auf Geschäftsreisen und Pendelfahrten einen Trolley, um Ihren Rücken zu entlasten.



**SmartFit® Conform-
Rückenkissen**

K60412WW



**Rückenkissen aus
Formschaum**

82025



**Contour Overnight-
Laptoprolley – 17”**

62903



Contour Trolley – 17”

62348



Contour – 15,6”

62220



**Contour Rucksack –
15,6”**

1500234

Reduzieren von Nackenschmerzen



Monitorständer: Optimale Vorgehensweise

- ✓ Wenn Sie den Monitor auf einem Ständer platzieren, sollte die Entfernung zu Ihnen eine Armlänge betragen.
- ✓ Wenn Sie zwei Bildschirme verwenden, platzieren Sie diese nebeneinander in gleichem Abstand vor sich.
- ✓ Verwenden Sie einen höhenverstellbaren Ständer, um die für Sie optimale Bildschirmposition einstellen zu können.



**SmartFit® Monitorarm
– dual**
K60900US



**SmartFit® Monitorarm
– lang**
K60903US



**SmartFit® Monitorarm
– kurz**
K60904US



**SmartFit®
Monitorstand**
60089



**SmartFit® Spin2™
Monitorstand**
60049EU



**SmartFit®
Monitorstandsysteem**
60039

Reduzieren von Beinschmerzen



Fußstützen: Optimale Vorgehensweise

- ✓ Stellen Sie die Füße auf eine Fußstütze und wechseln Sie zwischen Sitz- und Standposition, um den Lendenbereich zu entlasten.
- ✓ Wenn die Fußstütze richtig platziert ist, sollten Sie einen leichten Druck unter dem vorderen Bereich der Oberschenkel spüren.
- ✓ Fußstützen sollten verschiebbar und doch schwer genug sein, dass sie beim Auflegen der Füße nicht wegrutschen.
- ✓ Achten Sie darauf, dass die Fußstütze breit und lang genug ist, dass Sie ab und zu die Position Ihrer Füße ändern können.



**SmartFit®
SoleMassage**
56155EU



SoleRest-Fußstütze
56148



**SoleMate Comfort-
Formschaum**
56153



**SoleMate Plus-
Fußstütze**
56146



SoleMate-Fußstütze
56145



Sitz-/Steharbeitsplatz
K55792WW

Mitarbeiterwohlbefinden

Kensington hat es sich zum Ziel gesetzt, intelligenterere Arbeitsplätze für Unternehmen zu entwickeln. Dies erreichen wir mit ergonomische Lösungen, die das Wohlbefinden, die Arbeitsqualität und die Belastbarkeit von Arbeitnehmern verbessern.

Kensington.com/Wohlbefinden

sales.dach@kensington.com | +49 (0)800 723849



[Kensington.com/Sicherheit](#)



[Kensington.com/Produktivität](#)

SmartFit®
system



Abmessen | Anpassen | Überprüfen

Intelligenterere ergonomische Lösungen



LÖSUNGEN FÜR EINEN
INTELLIGENTEREN ARBEITSPLATZ