



# LEITZ ERGO KEEP MOVING





ergonomisk produkt  
testet og anbefalet af  
**IGR** Institut für Gesundheit und Ergonomie  
www.igr-ev.de



**IGR Institute of Health and Ergonomics** støtter Leitz fuldt ud, og har grundigt undersøgt hvert af deres produkter, for at tildele IGR-kvalitetsmærket. Hovedkriterierne for et "ergonomisk produkt" er brugervenlighed, og tilpasning til forskellige brugeres krav under hensyntagen til DIN 26800 EN ISO 15537. Vi ved, at ingen mennesker er ens, men alle fortjener lige gode arbejdsforhold!

Gennem lederskab og originalitet er **Leitz** det førende premium-mærke til kontoret, og andre steder, ved at bryde grænser inden for kvalitet, design og ydeevne. Alles im Griff siden 1871!

## INDLEDNING

Fokus på bedre arbejdsvilkår er vigtigt på alle arbejdspladser, og skal tage hensyn til sundhed og trivsel, økonomiske faktorer og den enkeltes synspunkt. Kravene til en "ideel arbejdsplads" opfattes imidlertid ofte som en selvmodsigtelse.

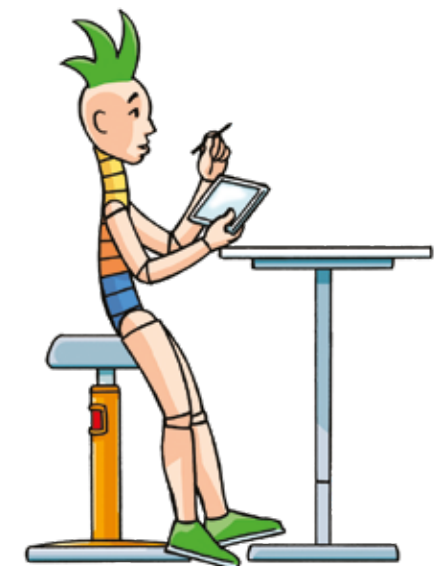
Da ingen mennesker er ens, skal en ergonomisk arbejdsplads indrettes, så den tilpasses den enkelte person og hans eller hendes personlige situation. Det er til gavn for både medarbejderne og virksomheden.

Leitz og Institute for Health and Ergonomics arbejder sammen om at levere produkter, der kan hjælpe virksomheder med at opfylde de skiftende krav til et sundt arbejdsmiljø. Der er fokus på nye måder at arbejde på kontoret, på farten og hjemmefra.

Disse prisbelønnede produkter kombinerer design og funktionalitet og er blevet certificeret for deres ergonomiske kvalitet. Vi er kommet et skridt nærmere den "ideelle arbejdsplads".



**Ralf Eisele**  
Leder af Health Marketing  
Institut for Sundhed og Ergonomi e v.





# VORES MÅDE AT ARBEJDE PÅ HAR ÆNDRET SIG: FREMTIDEN ER HYBRID

Under pandemien måtte arbejdsverdenen hurtigt tilpasse sig, og vi arbejder nu hjemmefra, på kontoret eller en kombination af begge dele. Selv når vi vender tilbage til kontoret, har det rum, vi arbejder i, og vores arbejdsmetoder ændret sig.

Åbne kontorer og kontorlounges bliver stadig mere populære, mens faste arbejdsrum giver plads til mere fleksible løsninger. Øremærkede skriveborde bliver erstattet af fælles arbejdsområder, og som følge heraf

skal vi sikre, at alle medarbejdere har det rette udstyr til at arbejde ergonomisk korrekt.

## Udfordringen ved nye arbejdsmiljøer

Selv om vores arbejdspladser er blevet meget forskellige, befinder medarbejderne sig stadig i velkendte omgivelser, uanset om de er tilbage på kontoret, på farten eller på hjemmekontoret. Leitz tilbyder løsninger, der gør det muligt for alle at arbejde komfortabelt, uanset hvor dagen fører én hen.



**Leitz Ergo Cosy-produkterne blev tildelt den prestigefyldte German Design Award i 2022,** som anerkender fremragende design, der tilpasser sig tidens udfordringer og er fremtidsfokuserede. Den internationale jury udtalte i sin erklæring: "Med en attraktiv, moderne finish og et ergonomisk design skaber "Leitz ErgoCosy"-serien harmoniske bolig- og kontormiljøer."



Sædepude

Laptop stand

Fodstøtte



# KONSEKVENSERNE AF DÅRLIGT UDSTYR PÅ ARBEJDSPLADSEN: LØSNINGER PÅ DÅRLIG KROPSHOLDNING

## Spændt nationaløkonomi

I 2020 var det gennemsnitlige sygefravær 17,1 dage pr. ansat, hvilket resulterede i i alt 700,6 millioner dage uden arbejde. På grundlag af dette omfang af uarbejdsdygtighed anslår BAuA et økonomisk tab på 87 milliarder euro eller et bruttoværditab på i alt 144 milliarder euro.



## TYPISK ARBEJDS SITUATION I HJEMMET. AFRUNDET RYGSØJLE. FORKERT SIDDESTILLING.



Ved at bruge en håndledsstøtte til tastaturet minimerer du virkningen af gentagne belastningsskader og andre smerter og smerter. Hvis du holder håndledet lige, forhindrer du akavede skrivevinkler og hjælper med at opretholde et højt præstationsniveau over længere tid. Leitz Ergo håndledsstøtter kan placeres i 2 forskellige højder for optimal håndledsjustering og giver støtte i hele tastaturets længde.



**VIDSTE DU,**  
at en sygedag koster mellem **500 - 1000 €**



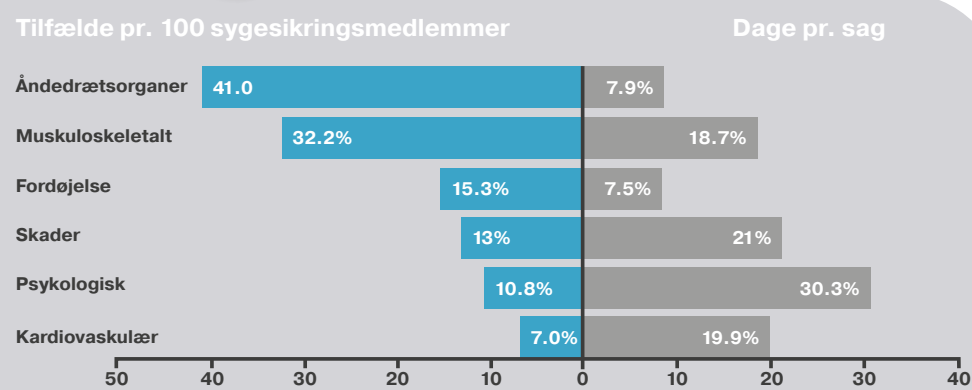
## Løsninger

At skifte mellem at sidde og stå, mens du arbejder, giver en meget sundere livsstil. Leitz Ergo Cosy sid-stå bordkonvertere giver dig mulighed for at konvertere dit eksisterende bord eller skrivebord, så det er nemt at skifte mellem siddende og stående arbejde. Leitz Ergo Cosy justerbar laptop stand er også ideel til at være aktiv, mens du arbejder, og holder din bærbare skærm i den korrekte højde. Til længere dage, og hvis

du skal bruge en stol, vil Leitz Ergo Cosy justerbare håndledsstøtter til tastatur og mus hjælpe med at minimere virkningen af almindelige lidelser som f.eks. gentagne belastningsskader. Du kan også tilføje en Leitz Ergo Cosy-sædepude og fodstøtte til din eksisterende stol for at forbedre komforten og kropsholdningen.

## Hovedårsagerne til sygefravær

En stor procentdel af de helbredsproblemer, som de ansatte lider under, skyldes utilstrækkelig ergonomi på arbejdspladsen. I 2020 skyldtes 22,6% af fraværet fra arbejdet f.eks. sygdomme, der påvirker led, knogler og muskler.



Rapport om sygefravær 2021

Kilde: Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO)

Mobile enheder, bærbare computere og tablets giver bevægelsesfrihed, men holdningen skal være korrekt ved længere tids brug. **Laptop standere, trådløse tastaturer, mus og håndledsstøtter vil alle være med til at forbedre din kropsholdning og arbejdsstilling.**

## LEITZ ERGO COSY LAPTOP STAND

Korrekt justering af skærmens højde er vigtig for at fremme dynamikken i siddende og stående arbejde





# ARBEJDE HJEMMEFRA: REDUCERET BEVÆGELSE



## Stillesiddende livsstil

Vi sidder ned til morgenmad, i bilen eller i offentlig transport, for at tage på arbejde (og tilbage igen) og så ind kontoret i gennemsnitligt 7 timer per dag. Og alt for ofte bruger vi også dagen siddende derhjemme og ser på tv, en tablet, computer eller mobiltelefon. Det bliver desværre ikke bedre på hjemmekontoret.

Kilde IGR



Når man sidder ned i længere tid, nedsætter man stofskiftet, man forbrænder færre kalorier, og risikoen for fedme og diabetes stiger. Det medfører også, at der dannes aflejringer på blodkarrene, hvilket øger risikoen for hjerteanfald og slagtilfælde, efterhånden som mavefedtet vokser. Der produceres også budbringersubstanser, som forstyrrer kroppens immunsystem.



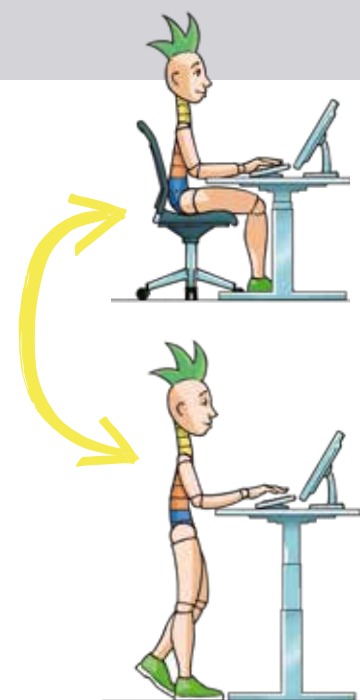
**DET ER  
UUNDGÅELIGT  
AT SIDDE NED:**

En gennemsnitlig kontoransat tilbringer **80.000** timer siddende i løbet af sit arbejdsliv.



Medarbejderne bruger 80% af dagen på at sidde ned og kigge på skærme. Over 30% af alle mellem 35 og 50 år har kroniske rygproblemer. Mere end 30% af al sygefravær skyldes muskel- og skeletbesvær.

Kilde: Statistics of the company health insurance funds



## DO'S ✓

- Højdejusterbart skrivebord
- Fleksibel håndledsstøtte
- Fleksibel fodstøtte
- Fleksibel skærmhøjde
- Fleksibelt webcam

## DON'TS ✗

- Fast stol
- Fast skrivebordshøjde
- Fast skærmhøjde



## MAGISK FORMEL: VARIATION

Ideal fordeling af arbejdsstillinger i løbet af dagen



## SID-STÅ BORDKONVERTER

Den pladsbesparende skrivebordskonverter forvandler øjeblikkeligt ethvert bord eller skrivebord til en sidde/stå-arbejdsstation for at fremme bevægelse og forbrænde ekstra kalorier, mens du arbejder. Den pneumatiske justering er hurtig og nem at sætte op og løfter stativet ubesværet til den perfekte højde.



## AKTIVE STOLE

Leitz Ergo Sid-stå balcestol giver fleksibilitet til at skifte mellem siddende og stående arbejde, hvilket fremmer muskelbevægelser, forbedrer kropsholdningen og øger energiniveauet. Du kan forbrænde ekstra kalorier ved at dreje og gynge, mens du arbejder, og det er nemt at justere højden på skamlen.



## ERGONOMISK STÅMÅTTE

Denne måtte til stående skrivebord hjælper med at skabe en komfortabel og aktiv arbejdsplads. Designet til at fremme en sund kropsholdning, forbedre cirkulationen og give en stærk støtte i sålen, hvilket resulterer i mindre træthed og smerter i ben og fødder, som kan skyldes langvarigt stående. Den polstrede måtte er perfekt til hjemmekontoret.

## SID RET OPREJST

Det er ikke godt at sidde med krum ryg





# NEM JUSTERING AF ERGONOMISKE PRODUKTER: FLEKSIBEL ANVENDELSE

## Skrivebordsdeling: den dynamiske arbejdsstation

Nye idéer til effektiv udnyttelse af kontorplads har ført til idéen om skiftende skriveborde. Med væksten i hjemmearbejdspladserne er hot-desking blevet langt mere almindeligt. Store virksomheder er ved at indse, at den fysiske placering er mindre vigtig for væksten i deres virksomhed og for opretholdelsen af et effektivt arbejdsmiljø. Dette har resulteret i nye udfordringer for de respektive brugere af fælles skriveborde, og det spørgsmål, der opstår hver gang, er "Hvordan indretter jeg min arbejdsplads korrekt?"

Hvordan får jeg min kontorstol op?



## Hjælp til opsætning

Når medarbejderne deler kontorstole, er det vigtigt at sikre, at der er klare instruktioner til rådighed for at foretage justeringer og sikre den bedste siddestilling. Hver stol skal være tydeligt identificeret med et synligt klistermærke med angivelse af mærke og modelnummer. Brugeren kan derved nemt finde betjeningsvejledninger på internettet eller i en brugermanual.

Det er fornuftigt at have en forsigtig, organisatorisk tilgang til at fremme bevægelse på kontoret. Hold f.eks. kun interne møder stående og erstæt stationære pc'er, der kræver ergonomiske kontorstole, med bærbare computere, notebooks og tablets. Man skal dog være forsigtig, når man skifter til mere mobile løsninger. Udstyr altid bærbare computere med en dockingstation, en stor skærm og tilbehør som f.eks. et trådløst tastatur og en trådløs mus.



Er jeg stadig på arbejde, eller er jeg hjemme? Lounge-kontorer tilbyder et fleksibelt arbejdsmiljø, der passer til alle typer aktiviteter. Leitz kan yde støtte med brugervenlige produkter, der kan skabe en komfortabel arbejdsstation i ethvert rum. Og hvis der i sidste øjeblik skal skiftes kontor, kan borde og stole med det samme omdannes til et personligt, ergonomisk skrivebord.



## ERGOPASS

For at kunne arbejde effektivt ved forskellige skriveborde skal man regelmæssigt opstille udstyret korrekt og skabe et personligt ergo-pas. Hver enkelt medarbejder opfordres til at registrere sine individuelle behov og tage dem med fra skrivebord til skrivebord.





# FORBLIV AKTIV

## #WORKLEITZBALANCE

### Alternative sideløsninger

kan have en positiv effekt på din kropsholdning ved at træne din krop til at sidde i bedre stillinger. Hvis du f.eks. bruger en skammel, er det nemmere at bevæge dig kontrolleret og tvinger dig til at sidde oprejst. Dette fremmer mobilt arbejde, uanset om det er kortvarigt arbejde på en bordplade eller let hurtigt møde, da taburetterne kan tilpasses de forskellige miljøer.



### De, der arbejder, har også brug for aktive pauser.

Balancebolde er de ideelle løsninger til at få dig i bevægelse, og når de bruges rigtigt, træner de hele kroppen. En simpel søgning på internettet vil give en lang række forslag til øvelser og rutiner, der bruger arme, bryst, ryg, ben og mave. Den daglige bevægelse på kontoret behøver ikke at være begrænset til at sætte en afdelingsprinter op eller deltage i bordfodboldturneringen. Mange virksomheder tilbyder komplette fitnessprogrammer, som omfatter onlineundervisning til hjemmekontoret. Kendte sundhedsforsikringselskaber tilbyder også instruktionsvideoer om, hvordan man holder sig i form. Alle foranstaltninger, der holder folk i bevægelse på arbejdspladsen, er velkomne!



“ Er 10.000 skridt hemmeligheden bag at arbejde hjemmefra? ”

Hvis du går 10.000 skridt hver dag, forbedrer du din præstationsevne og din kondition. Den mest umiddelbare ændring, du vil bemærke, er dog den positive effekt, den har på dit humør. At

Kilde:AOK

være aktiv ved at gå, er også med til at forebygge sygdomme som diabetes, forhøjet blodtryk, lipidstofskeftestyrrelser og åreforkalkning.



Lev hverdagen med et smil. Gør noget med det samme:

### STYRKEØVELSER PÅ ARBEJDSPLADSEN



#WorkLeitzBalance



# LYS, AKUSTIK, KLIMA



## Akustik

Empiriske undersøgelser har vist, at støj både på kontoret og i hjemmet opfattes som et alvorligt problem. F.eks. kan telefonsamtaler resultere i en høj støjmængde, der påvirker koncentrationen og forstyrrer de omgivende arbejdstagere. En effektiv løsning er at sørge for lydisolerende vægge og lydabsorberende planter og tilbehør.



### MIX & MATCH

Få de matchende Leitz Cosy-produkter som f.eks. notesblokke af glas, opbevaringsbokse, vandflasker og arkivmapper, så du kan føle dig hjemme uanset, hvor du er.

Akustikkens, lysets og klimaets indflydelse på vores arbejdsmiljø er særlig vigtig i takt med, at vi oplever længere arbejdstider og en højere og mere intens arbejdsbelastning.

## Lys

I moderne kontorlandskaber kan man ved at ændre belysningsfarven opnå visse virkninger på arbejdsstyrken. Brug af blå belysning, især om vinteren, genskaber udendørslivet og øger produktiviteten. Rød belysning har derimod en beroligende

effekt og er perfekt til at falde til ro. Det anbefales at oprette belysningszoner afhængigt af tidspunktet på dagen eller det pågældende arbejde, da forskellige aktiviteter kræver forskellige lysniveauer. Lysintensiteten og lystemperaturen bør justeres for at sikre det bedste arbejdsmiljø.



## Klima

Kontorklimaet har stor indflydelse på medarbejdernes sundhed og velvære. Når lufttemperaturen, luftfugtigheden og luftbevægelsen i rummet er optimal, kan der opnås et behageligt og komfortabelt arbejdsmiljø. Oplevelsen af komfort kan variere fra person til person og afhænger hovedsageligt af aktivitetsniveau, beklædning, opholdets længde, sæsonudsving og personlige præferencer. Kontorer ventileres normalt ved

hjælp af vinduer eller aircondition, men ved at tilføje en luftrensere vil rummene blive fyldt med frisk, ren luft. Leitz TruSens luftrensere giver medarbejderne beskyttelse mod luftbårne bakterier, lugte og allergener ved at fjerne alle urenheder fra luften. De innovative SensorPods overvåger konstant luftkvaliteten, mens PureDirect™-teknologien sikrer, at den rene luft fordeles jævnt for at give komfort til alle på kontoret.



# JURIDISKE BESTEMMELSER

## Kontorstandarder

Lovbestemmelser angiver altid muligheden for ændringer i arbejdspladsens udformning. Bestemmelserne i direktiv 89/391/EØF er et EU-direktiv for alle EU-lande med det formål at indføre foranstaltninger, der skal fremme forbedringer af arbejdstagernes sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen. Det beskrives af Det Europæiske

Arbejds miljøagentur som et "rammedirektiv" for sikkerhed og sundhed på arbejdspladsen. Gennemførelsen er landespecifik og omsættes til konkrete handlingsanvisninger i de nationale arbejdsmiljøregler. For at være forsigtig er det vigtigt at overholde minimumskravene i disse bestemmelser.



## Hjemmearbejdsplads - mobilt arbejde

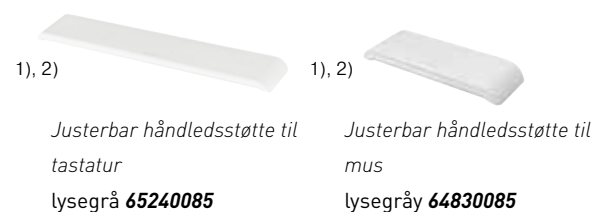
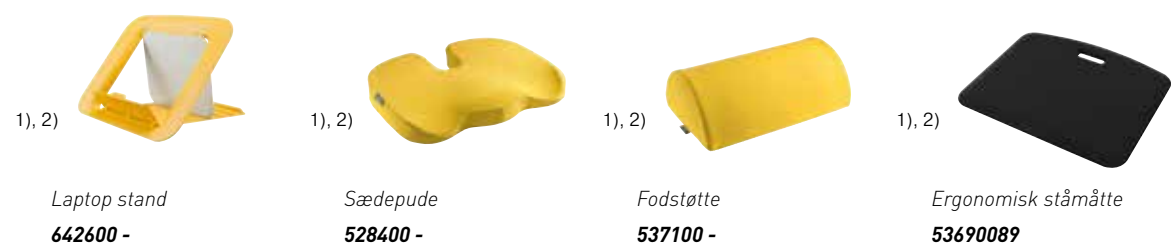
Hjemmearbejde er ikke længere en undtagelse for reglen, og hjemmekontorer er blevet en fast bestanddel af arbejdslivet. Hvis arbejdspladserne ikke er indrettet korrekt ud fra et ergonomisk synspunkt, kan det medføre en stigning, i antallet af helbredsproblemer. Hvor en "normal" kontorarbejdsplads

ikke kan indrettes, kan fleksible ergonomiske løsninger hjælpe medarbejderne på deres hjemmekontor.



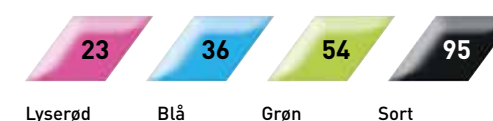


# ERGO COSY PRODUKTOVERSIGT

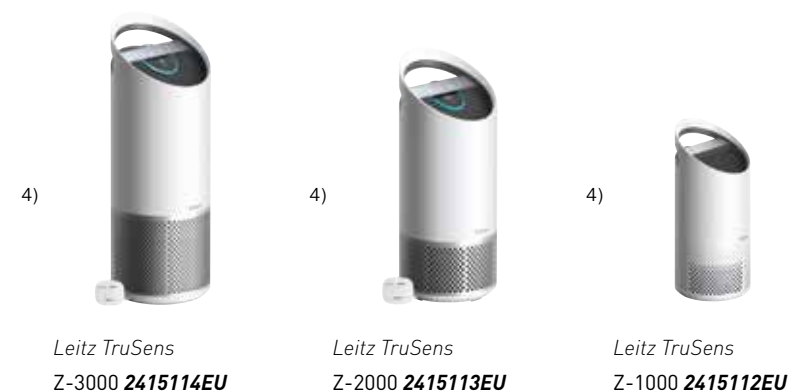


- 19 varm gul
- 61 rolig blå
- 89 fløjlsgrå

# ERGO WOW PRODUKTOVERSIGT



# TRUSENS LUFTRENSER PRODUKTOVERSIGT



- 1) **GERMAN DESIGN AWARD WINNER 2022**
- 2) **testet og anbefalet af IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie**  
www.igr-ev.de
- 3) **TUV SUD GS**
- 4) **reddot award 2019 winner**





---

# #WorkLeitzBalance

---



Kunsten at balancere alle aspekter af et mangesidet arbejdsliv uden at gå på kompromis med design, kvalitet, pålidelighed eller bæredygtighed. En tilstand, der er opnået ved hjælp af tyske produkter i verdensklasse. Alles im Griff siden 1871.



**Få mere at vide om vores produkter**  
[www.leitz.com/ergo](http://www.leitz.com/ergo)



 **LEITZ**<sup>®</sup>