

ISA Ergonomie-Coach

Ergonomie-Screening und -Feedback in Echtzeit

Akute und auch chronische Rückenbeschwerden sind ein Phänomen, mit dem fast jeder Mensch schon Erfahrungen gemacht hat. Fast jeder zehnte Krankheitstag in Deutschland resultiert aus Rückenproblemen. Vor allem Beschäftigte in vorwiegend sitzenden Tätigkeiten sind besonders gefährdet. Einen großen Einfluss auf die Gesundheit des Rückens hat unsere Sitzhaltung. Durch eine langfristig ungünstige Haltung beim Arbeiten am Schreibtisch schädigen wir unsere Bandscheiben und den Bewegungsapparat. Deshalb ist ergonomisches Arbeiten ein wichtiger Baustein zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit.

Der **ISA Ergonomie-Coach** ist ein Tool, welches die Körperhaltung sowohl im Sitzen als auch im Stehen am Schreibtisch in Echtzeit analysiert und ein Live-Feedback an die Nutzer*innen liefert. Dies geschieht über einen Infrarot-Sensor, der die Silhouette des Nutzers erfasst, entsprechend analysiert und sofortiges Feedback gibt. Außerdem werden in geeigneten Abständen Bewegungsimpulse mit vielfältigen Übungen für unterschiedlichste Körperregionen geliefert, welche individuell auf die Bedürfnisse des einzelnen Individuums eingehen. Um hierbei auch Nachhaltig eine Wirkung zu erzielen, spielt ISA auf das Gewohnheitsverhalten an und begleitet den oder die Nutzer*in über einen Zeitraum von 4-6 Wochen.

Umsetzungsvarianten:

- **Variante 1: ISA-Ergonomiecoach kombiniert mit Ergonomieberatung am Arbeitsplatz**
 - Inkl. 6-wöchige Nutzung pro gebuchtem ISA-Ergonomiecoach
 - Beratungszeit pro Teilnehmenden: 20 min
 - Teilnehmerzahl: max. 20/Tag (max. 10/halber Tag)
- **Variante 2: ISA-Ergonomiecoach kombiniert mit Ergonomieworkshop**
 - Inkl. 6-wöchige Nutzung pro gebuchtem ISA-Ergonomiecoach
 - Workshop 90min (mehrmals am Tag möglich)
 - Teilnehmerzahl: max. 15/Workshop
 - Platzbedarf: Seminarraum mit Bestuhlung für jeden Teilnehmenden, 1 Schreibtisch, 1 Schreibtischstuhl, 1 Bildschirm, 1 Maus, 1 Tastatur; Stromanschluss
- Platzbedarf: Der ISA Ergonomiecoach ist etwa so groß wie ein Smartphone. Er wird auf dem Schreibtisch platziert und scannt von dort die Sitzhaltung; Stromanschluss erforderlich
- Personalbedarf: der Ergonomieexperte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert
- Der ISA-Ergonomiecoach kann optional auch von mehreren Teilnehmenden genutzt werden. Wir empfehlen jedoch eine Nutzungsdauer von mind. 3 Wochen/Teilnehmendem.

Ablauf:

1. Bedarf im Handlungsfeld Ergonomie erkannt
2. Ergonomieberatung/-Workshop am Arbeitsplatz
3. Information und Instruktion zur Nutzung des ISA Ergonomie-Coach
4. Buchung des Nutzungszeitraums über Online Buchungsportal: Startdatum flexibel wählbar
5. Der ISA Ergonomie-Coach geht in den Versand an die angegebene Adresse (inkl. Rücksendetikett)
6. Bereitstellung Onboarding-Video für die ersten Schritte mit dem ISA-Ergonomiecoach (Mailing)
7. Tägliches Feedback zur Sitzhaltung, dem Bewegungs- und Trinkverhalten
8. Optional: Verwendung einer Handy-App, um Nutzungsstatistiken live zu Erleben

Nutzen:

- Echtzeitfeedback zur Sitzhaltung, dem Bewegungs- und Trinkverhalten
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit, Linderung und Minimierung von Muskel-Skelett-Erkrankungen
- Hoher Alltagstransfer

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org