

# MICROPAUSE

*Das interaktive  
und web-basierende  
Gesundheitsprogramm  
für alle PC-Arbeits-  
plätze...*



**Das interaktive Modul *micropause*<sup>®</sup> von  
"fit im job"-online steigert das Wohlbefinden  
und die Arbeitsleistung aller, die am PC  
arbeiten...**



**jetzt testen**

Kennen Sie diese Symptome von "Bildschirmtätigkeit":	oft	gelegentlich	nie
1. Fühlen Sie sich verspannt im Nacken- und Rückenbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ermüden Ihre Augen bei anhaltender Bildschirmarbeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Haben Sie auch schon Handgelenkschmerzen gehabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Haben Sie ein "Nachmittagsloch"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Haben Sie auch schon Konzentrationsschwächen gehabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Spüren Sie, wie Ihre Leistungsfähigkeit nach etwa 2-3 Std. nachlässt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Fühlen Sie sich ab und zu schlaff und lustlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Haben Sie am PC schon Kopfschmerzen bekommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Unsere heutige Arbeitswelt

ist eher weniger förderlich, um unseren Wunsch nach einem gesunden Körper und einem dauerhaften Wohlbefinden zu erfüllen.

Die meisten Mitarbeiter verbringen den grössten Teil ihrer Arbeitszeit auf einem Stuhl sitzend vor dem PC und spüren, wie ihr Körper von Tag zu Tag immer mehr "einrostet". Nacken- und Rückenschmerzen treten mit der Zeit vermehrt auf. Vor lauter Stress wird vergessen,

zwischendurch auch mal kleine Pausen einzulegen, um wieder aufzutanken und durchzuatmen.

### Die Lösung: **micropause**<sup>®</sup>



#### Der Nutzen

##### **micropause**<sup>®</sup>

- ist aktive Gesundheitsförderung dort, wo die Gesundheit der Mitarbeiter direkt beeinflusst wird.
- ist echte Prävention vor möglichen Gesundheitsrisiken, die Bildschirmarbeitsplätze mit sich bringen (Mausarm / RSI- bzw. Karpal-Tunnel-Syndrom).
- wirkt sich positiv auf die Motivation und Leistungsbereitschaft der Anwender aus – die Effizienz beim Arbeiten nimmt zu.
- kann bei regelmässiger Anwendung zur Reduktion von Fehlzeiten beitragen.
- entspricht den Forderungen verschiedener Schweizer und europäischer Richtlinien zum Schutz der Gesundheit am Arbeitsplatz (z.B. EKAS 6508, 90/270/EEC).
- ist nur ein Element von "fit im job"-online, dem web-basierenden Gesundheitsprogramm für Unternehmen.

#### Wissenschaftliche Studien

1. Laborstudien belegen, dass regelmässige Micropausen die Arbeitsleistung um 12,8% erhöhen. (Janaro und Bechtold, 1985)
2. Gefahren der muskulären Erkrankungen und die Fehlerhäufigkeit werden während der intensiven Computerarbeit erheblich verringert, wenn regelmässige Micropausen durchgeführt werden. (Henning et al., 1996)
3. Eine gross angelegte Praxisstudie wies für Personen unter einem Micropausenprogramm eine um 13% niedrigere Fehlerhäufigkeit nach als bei Personen ohne ein solches Programm. (Hedge, 1999)

#### Rechtliche Basis

Auszug aus der Verordnung 3 zum Schweizer Arbeitsgesetz (Gesundheitsvorsorge, ArGV 3)  
"Der Arbeitgeber muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren. Insbesondere muss er dafür sorgen, dass:

- c) eine übermässig starke oder allzu einseitige Beanspruchung vermieden wird."

**micropause**<sup>®</sup> entspricht den Anforderungen folgender EG-Verordnungen:

- EG-Richtlinie 90/270/EEC "Minimum Safety and Health Requirements for Work with Display Screen Equipment", Article 7
- BildscharbV, § 5 des Bundesministeriums für Arbeit, BRD:  
"Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Tätigkeit des Arbeitnehmers so zu organisieren, dass die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmässig durch Pausen oder andere Tätigkeiten unterbrochen wird, die die Belastung durch die Arbeit an Bildschirmgeräten verringern."

**micropause® ist  
das preisgünstige  
Grundelement  
zum interaktiven  
Gesundheitsportal.**

## So funktioniert das Modul **micropause®:**

In regelmässigen Abständen kommen automatisch verschiedene kurze Übungen als Pop-up auf den Bildschirm der Mitarbeiter.



Alle Übungen können in normaler Bürokleidung direkt am Arbeitsplatz ausgeübt werden.

Man benötigt keine Geräte und kommt nicht ins Schwitzen.

Am Ende eines Arbeitstages haben Sie schon direkt am PC zwischen 15–20 Minuten für Ihre Gesundheit und Fitness investiert. Sie sind entspannter und erholter und gewinnen ein Vielfaches durch ein besseres Wohlbefinden.

### **micropause®**

- das interaktive und automatische Pausenprogramm für mehr Bewegung und Entspannung am Bildschirmarbeitsplatz.
- steigert auf einfache und angenehme Weise Leistung und Konzentration.
- wirkt gegen Verspannungen und Stress.
- erinnert automatisch an Ihre Sitzhaltung, Wasserkonsum und vieles mehr.
- verhindert Leistungsabfall, Müdigkeit und "Konzentrationslöcher".
- beugt vor gegen "Mausarm" (RSI-Syndrom) und andere Langzeitschäden.



Die Übungen sind frei wählbar, jeder Mitarbeiter kann so sein persönliches Programm zusammenstellen: Es stehen über 80 Übungen zur Verfügung – Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren und dazu Augentraining, Entspannungs- und Koordinationsübungen sowie Soforthilfe bei Kopfschmerzen, Stress und Müdigkeit.

Arme, Hände



Augen



Beine, Füsse



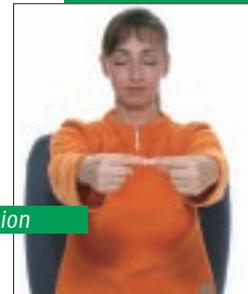
Entspannung



Food



Koordination



Kopf



Reanimation



Rücken



Schultern



**micropause® ist mit weiteren "fit im job"-online-Modulen zum**



Modul

## **Infothek**

bietet gezielte und nützliche Gesundheitsinformationen für Mitarbeiter und Unternehmen.

Hauptthemen sind:

- Gesund Arbeiten am PC
- Bewegung – Ernährung – Entspannung im Arbeitsprozess
- Stressabbau
- Gesunde Gewichtsreduktion
- Trainingsempfehlungen für Gesundheitssport
- Tipps und Fakten zur betrieblichen Gesundheitsförderung

**Infothek** bietet reichhaltige Informationen in Form einer pdf-Bibliothek. Jeder berechtigte User hat Zugang zu den qualifizierten und evaluierten Informationen.

Modul

## **Gesundheits-Ziel**

"Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es" – mit dem Modul **Gesundheits-Ziel** setzen Sie sich Ziele und verfolgen diese. Der erste Schritt einer persönlichen Gesundheits-Strategie ist das Ziel und der passende Massnahmenplan.

Das Modul **Gesundheits-Ziel** verwaltet kurz- und langfristige Ziele sowie die entsprechenden Massnahmen. Bei Fälligkeit werden die User automatisch an ihre Ziele erinnert. Die erreichten Ziele werden zur Motivation festgehalten.



Modul

## **Gesundheits-Agenda**

verzeichnet alle Aktivitäten für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden kalendarisch.

Ein E-Mail-Reminder erinnert regelmässig an die Aktivitäten.

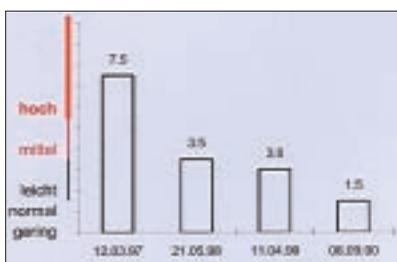
Die Mitarbeiter können ihren Aufwand für die persönliche Work Life Balance statistisch auswerten.

# Gesundheitsportal ausbaubar:

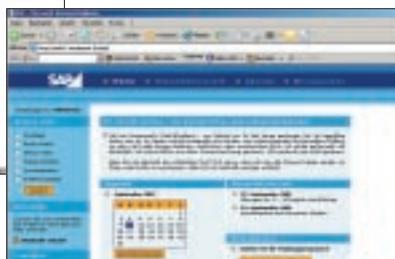
Modul

## Online-Testcenter

*macht Gesundheit und Fitness messbar – Fortschritte und Erfolge werden in einer persönlichen Datenbank festgehalten. Alle Tests können selber durchgeführt werden und benötigen keine technischen Hilfsmittel.*



*Das interaktive Gesundheitsportal für Ihre Mitarbeiter kann ohne grossen Aufwand an Ihre Firmenidentität angepasst werden:*



---

fit im job AG  
Römerstrasse 176  
CH-8404 Winterthur  
Telefon 052 245 05 55  
Telefax 052 245 05 59  
[info@fitimjob.ch](mailto:info@fitimjob.ch)  
[www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)