



***G&S hilft Ihnen Gesundheit zu leben.  
Starten wir gemeinsam!***

***Ihr Team aus der betrieblichen Gesundheitsförderung***



Hudtwalckerstraße 11  
22299 Hamburg



(040) 2000 643 70  
Fax: (040) 2000 643 89



[www.gs-hamburg.de](http://www.gs-hamburg.de)  
[info@gs-team.de](mailto:info@gs-team.de)



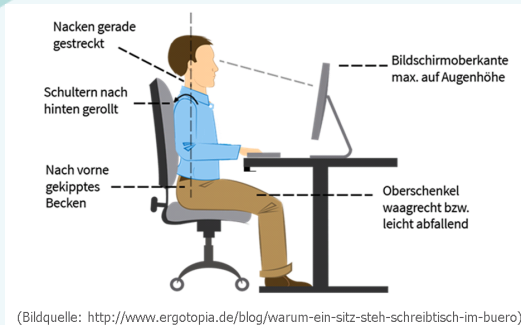
## **G&S GmbH**

Gesundheit und Sicherheit  
für Betriebe GmbH



**Ergonomie-  
Bildschirmarbeitsplatz**

# Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch einstellen



*Gesünder arbeiten!*

Der menschliche Körper ist nicht darauf ausgerichtet, stundenlang in der gleichen Position zu verharren.

Diese Faktoren stellen gesundheitliche Risiken für Ihre Belegschaft dar:

- Haltungsprobleme → Schmerzhaftes Verspannungen
- Muskel-Skelett-Erkrankungen wie der Bandscheibenvorfall
- Übergewicht
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Depressionen
- Sinkende Konzentration und Trägheit

## Unsere Angebote

- Arbeitsplatzbegehung
- Arbeitplatzeinstellung
- Workshop zu gesunder Verhaltensweise am Arbeitsplatz
- Workshop zur Rückengesundheit
- Ausbildung von internen Ergonomie-Lotsen

## Für wen ist die Ergonomieberatung gedacht?

Handlungsbedarf besteht bei allen Beschäftigten, die regelmäßig über einen längeren Zeitraum an einem Bildschirmarbeitsplatz arbeiten.



## Das Ergebnis

Mitarbeiter können ihren Arbeitsplatz und ihre Arbeitsabläufe selbständig gesundheitsgerecht gestalten, wodurch sich:

- das Wohlbefinden erhöht
- Beschwerdebilder verringern
- Die Aktivität im Alltag erhöht

## Die G&S GmbH

gestaltet gemeinsam mit Ihnen das richtige Angebot für Ihre Mitarbeiter, um langfristig eine ergonomische Arbeitsweise zu erzielen.

Durch die Ausbildung von Gesundheitslotsen können die Maßnahmen langfristig, nachhaltig und kostengünstiger weitergeführt werden.