



FEEL GOOD

med Leitz Ergo

FÄRRE SJUKDAGAR -
GLADARE ARBETSDAGAR!



ergonomic
product

tested and recommended by

IGR Institut
für Gesundheit
und Ergonomie

www.igr-ev.de

LEITZ[®]

IGR Institute for Health and Ergonomics stöder Leitz fullt ut och har noggrant undersökt produkterna innan de tilldelade IGR-kvalitetsstämpeln. De viktigaste kriterierna för en "ergonomisk produkt" är användbarhet och anpassning till olika användares behov, med hänsyn till DIN 26800 EN ISO 15537. Vi vet att ingen person är den andra lik, men alla förtjänar lika bra arbetsvillkor!

Leitz vision är att vara varumärket som hjälper människor att må bra på och utanför jobbet - var du än befinner dig - för att göra vardagen enklare och roligare. Leitz produkter är intuitivt designade, av förstklassig kvalitet och gjorda för att hålla, precis som man förväntar sig från vårt långa tyska arv. Alles im Griff sedan 1871!

Leitz Ergo-sortimentet av ergonomiska produkter för kontoret och hemmet är de perfekta verktygen för att sitta, stå och röra sig och på så sätt hålla sig frisk och produktiv hela dagen.

INTRODUKTION

Att fokusera på bättre arbetsförhållanden är viktigt på alla arbetsplatser och måste ta hänsyn till hälsa och välbefinnande, ekonomiska faktorer och individens åsikter. Kraven på en "idealisk arbetsplats" ses dock ofta som motsägelsefulla.

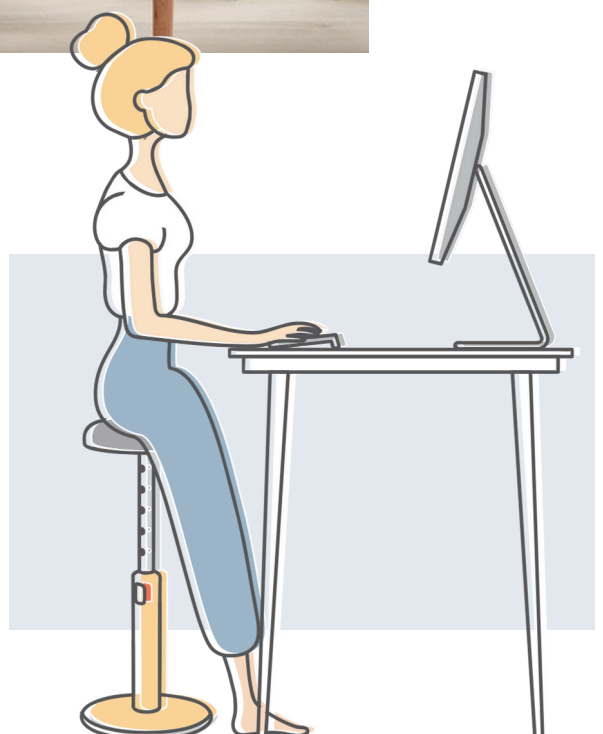
Eftersom ingen person är den andra lik måste en ergonomisk arbetsplats utformas så att den anpassas till individen och hans personliga situation. Detta gynnar både de anställda och företaget.

Leitz och Institutet för Hälsa och Ergonomi samarbetar för att tillhandahålla produkter som kan hjälpa företag att uppfylla de förändrade kraven på hälsosamma arbetsmiljöer. Fokus ligger på nya sätt att arbeta på kontoret, på resande fot och hemifrån.

Dessa prisbelönda produkter kombinerar design och funktionalitet och har certifierats för sin ergonomiska kvalitet. Att skapa den "perfekta arbetsplatsen" är ett steg närmare.



Ralf Eisele
Head of Health Marketing
Institute for Health and Ergonomics GmbH



ATT JOBBA SKA INTE GÖRA ONT FEEL GOOD MED LEITZ ERGO



SITT - STÅ - RÖR DIG.

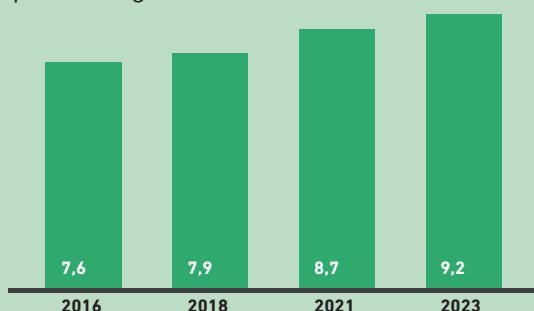
Sitting is the new smoking. Att sitta för mycket är ohälsosamt och de som jobbar ergonomiskt säkerställer inte bara en smärtfri må-bra-känsla på arbetsplatsen, utan också bättre resultat. En aktiverande arbetsatmosfär hjälper oss att röra oss dynamiskt och att skapa den perfekta blandningen av sittande, stående och rörliga faser. Snygga och certifierade ergonomiska verktyg är roliga att använda och stödjer hälsa, prestation och gör de anställda nöjda.

FEEL GOOD med LEITZ Ergo.



Antal timmar vi sitter ner

Timmar per vecka i genomsnitt



Källa: DKV Report 2023

Enligt en färsk rapport från sjukförsäkringsbolaget DKV så fortsätter antalet timmar vi sitter ner att öka: I Tyskland har den genomsnittliga tiden man sitter ner under arbetsdagen ökat kontinuerligt de sju senaste åren. Särskilt alarmerande: varje tysk

sitter i genomsnitt 9,2 timmar om dagen. Mindre än 4 av 10 av de tillfrågade uppnår de kombinerade träningsrekommendationerna och muskelaktiviteten, och resultaten av det psykologiska välbefinnandet är oroande. Studier visar att sittande under långa perioder ökar risken för



Många Leitz Ergo-produkter belönades med det prestigefyllda German Design Award 2022 och 2024, som erkänner enastående design, anpassning sig till vår tids utmaningar och framåttänk.

många sjukdomar och kan även förkorta livslängden. Detta ökar risken för diabetes typ 2, fetma, högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar och till och med cancer.

KONSEKVENSERNA AV BRISTANDE UTRUSTNING PÅ ARBETSPLATSEN: LÖSNINGAR FÖR DÅLIG HÅLLNING



Lösningar

Att växla mellan att sitta och stå när du arbetar är en mycket hälsosammare livsstil. Leitz Ergo Höj- & Sänkbara Skrivbordsställ gör det möjligt att konvertera ditt befintliga bord eller skrivbord så att du enkelt kan växla mellan att sitta och stå. Leitz Ergo Monitorarmar, Laptopstativ och Monitorstativ håller dina skärmar på rätt höjd. Under längre dagar och om du behöver använda stolen

hjälper Leitz Ergo Justerbara Handledsstöd för mus och tangentbord till att minimera påverkan från vanliga besvär som t.ex. repetitiva belastningsskador. Du kan också lägga till en Leitz Ergo Wobblekudde eller Cosy Sittkudde och Fotstöd till din befintliga stol för att förbättra komforten och hållningen.



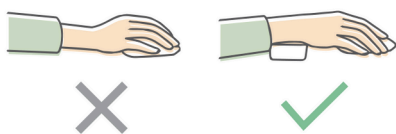
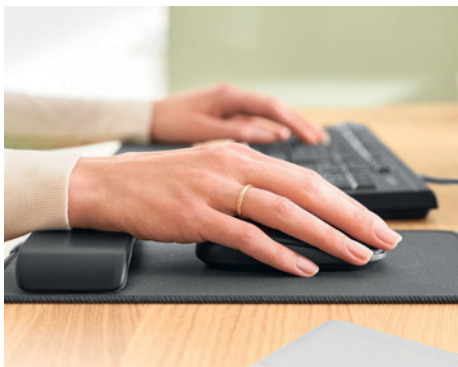
Mobila enheter, laptops och surfplattor ger rörelsefrihet, men det är viktigt med korrekt hållning vid långvarig användning. **Laptopstativ, trådlösa tangentbord, möss och handledsstöd** bidrar alla till att förbättra din position.



En ansträngd nationalekonomi

År 2021 var den genomsnittliga arbetsfrånvaron i Tyskland 17 dagar per anställd, vilket resulterade i sammanlagt 697,9 miljoner dagars missat arbete.

Baserat på denna volym av arbetsoförmåga uppskattar BAuA de ekonomiska förlusterna till 89 miljarder euro eller en bruttovärdesförlust på 153 miljarder euro.



Om du använder ett handledsstöd för tangentbord minimerar du effekterna av upprepade belastningsskador och annan värk och smärta. Genom att hålla handlederna raka undviker du obekväma skrivvinklar och kan upprätthålla en hög prestationsnivå under längre perioder. Leitz Ergo Handledsstöd kan placeras i två olika höjder för optimal handledsanpassning och ger stöd längs med hela tangentbordet.



Tryck på övre ryggraden på grund av dålig hållning



**Typisk arbetsposition hemma.
Rundad ryggrad.
Dålig hållning.**





VISSTE DU ATT
 en sjukdag
 kostar mellan
500-1000€

Sittbollar är perfekta att använda som extra sittplatser för att uppmuntra rygg- och coremuskelrörelse. Att växla mellan en boll och en stol var 30:e minut förbättrar hållningen, flexibiliteten och hjälper till att lindra ryggsmärtor. Om du vill minska ryggradstrycket och stärka ryggen

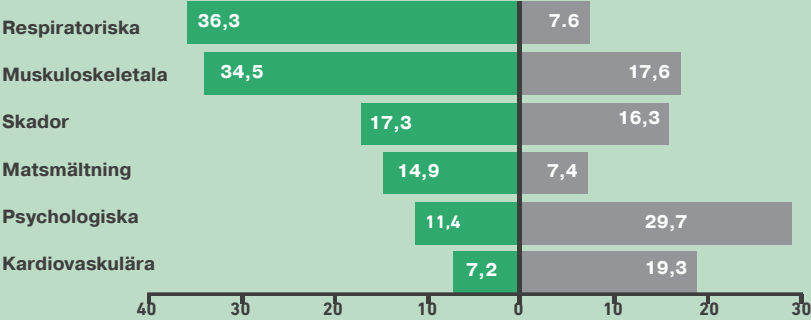
när du sitter på valfri stol kan en uppblåsbar Wobblekudde läggas till. Den skapar mikrorörelser för att bibehålla balansen medan du sitter och förbättrar även blodcirkulationen.

Huvudorsaker till sjukfrånvaro

En stor andel av de hälsoproblem som anställda lider av beror på otillräcklig ergonomi på arbetsplatsen. År 2021 berodde till exempel 21,5% av sjukfrånvaron på sjukdomar som påverkar leder, ben och muskler.

Fall per 100 sjukförsäkringsmedlemmar

Antal dagar per fall



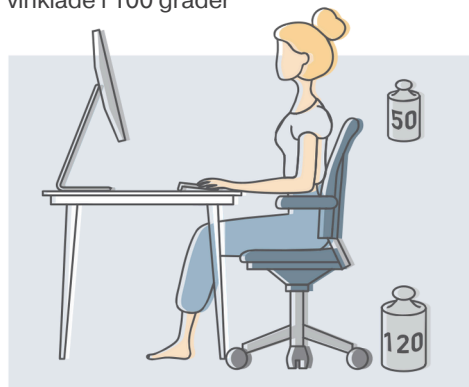
Frånvarorapport 2022



Justering av ryggstödet

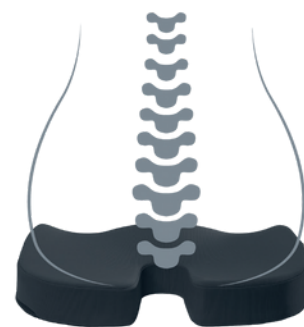
Ryggstödet ska justeras utifrån personens kroppsvikt. Detta balanserar överkroppen och ger en sittställning som inte ger en känsla av att luta sig framåt eller falla bakåt i stolen.

Knän och armbågar vinklade i 100 grader



Fötterna placeras platt på golvet

Sitt om möjligt med ryggen i full kontakt med ryggstödet. Detta ger ett fullgott stöd för ryggen och ger en tyngdlöshetseffekt som minskar trycket på ryggraden.



ARBETA HEMIFRÅN: MINSKAD RÖRELSE



Stillasittande livsstil

Vi sitter ner vid frukosten, i bilen eller kollektivtrafiken på väg till jobbet (och tillbaka igen) och sedan på kontoret i genomsnitt 7 timmar per dag. Och alltför ofta sitter vi hemma hela dagen och tittar på tv, mobilen eller en surfplatta. Tyvärr blir det inte bättre på hemmakontoret.

Källa: IGR



Att sitta ner under långa perioder sänker

ämnesomsättningen, färre kalorier förbränns och risken för fetma och diabetes ökar. Det leder också till att det bildas avlagringar på blodkärlen, vilket ökar risken för hjärtinfarkt och stroke när bukfettet ökar. Det bildas också budbärarämnen som stör kroppens immunsystem.



SITT UPPRÄTT

Det är inte bra att sitta med krökt rygg

ATT SITTA ÄR OUNDVIKLIGT:

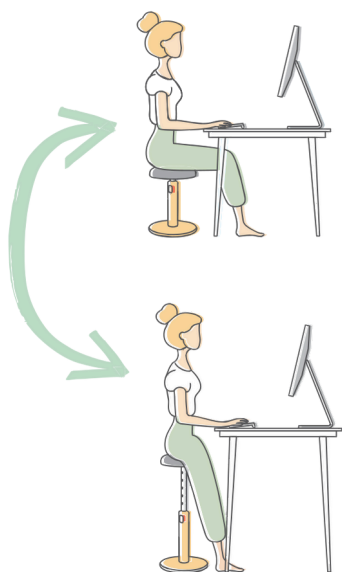
En genomsnittlig kontorsanställd tillbringar 80 000 timmar sittandes under sitt arbetsliv.



Anställda tillbringar 80% av sina dagar **sittandes** vid sina skärmar. Över 30% av alla människor mellan 35 och 50 år har **kroniska ryggsjukdomar**. Mer än 30% av all sjukfrånvaro beror på **muskel- och skelettsjukdomar**.

Källa: Statistics of the company health insurance funds





DO'S



- Höjdjusterbart skrivbord
- Flexibelt handledsstöd
- Flexibelt fotstöd
- Flexibel skärmhöjd
- Flexibla sittlösningar

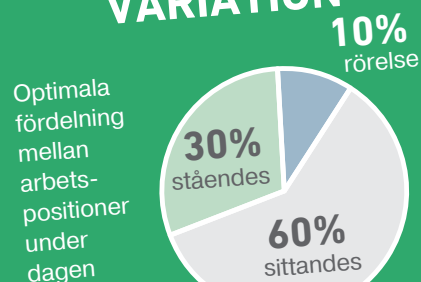
DON'TS



- Fixerad stol
- Fixerad skrivbordshöjd
- Fixerad skärmhöjd



MAGISK FORMEL: VARIATION



HÖJ- & SÄNKBARA SKRIVBORDSSTÄLL

Denna platsbesparande skrivbordskonverterare förvandlar omedelbart alla bord till en arbetsstation och uppmuntrar till rörelse medan du arbetar. Den pneumatiska inställningen är snabb och enkel att installera och lyfter utan ansträngning stativet till den perfekta höjden.



AKTIV PALL

Leitz Ergo Sitt- & Stå Balanspall ger flexibilitet att växla mellan sittande och stående medan du arbetar, vilket uppmuntrar muskelrörelse, förbättrar hållningen och ökar energinivåerna. Du kan hålla kroppen i rörelse genom att svänga och gunga medan du arbetar och höjden på pallan kan enkelt justeras.



STÅMATTAN

Den här mattan för bidrar till att skapa en bekväm och aktiv arbetsplats när du står och arbetar. Utformad för att främja en hälsosam hållning, förbättra cirkulationen och ge ett starkt stöd i sulan, vilket leder till minskad trötthet och smärta i ben och fötter som kan orsakas av långvarigt stående. Den dämpande mattan är perfekt för hemmakontoret.

HÅLL DIG AKTIV #WORKLEITZBALANCE

Alternativa sittlösningar kan ha en positiv effekt på din hållning genom att träna din kropp att sitta i bättre positioner. Till exempel stödjer en pall en kontrollerad rörelse och tvingar dig att sitta upprätt. Detta i sin tur uppmuntrar till mobilt arbete, oavsett om det handlar om en kort stund på en arbetsbänk eller ett snabbt möte, eftersom pallarna kan anpassas till de mest varierande miljöer.



De som arbetar behöver också aktiva pauser. Träningsbollar är den perfekta lösningen för att få dig att röra på dig, och när de används på rätt sätt tränar de hela kroppen. En enkel sökning på internet ger ett brett utbud av förslag på övningar och rutiner för armar, bröst, rygg, ben och mage. Den dagliga rörelsen på kontoret behöver inte begränsas till att gå fram och tillbaka till kaffemaskinen. Många företag erbjuder kompletta träningsprogram som inkluderar online-kurser för hemmakontoret. Välkända sjukförsäkringsbolag erbjuder också instruktionsfilmer om hur man håller sig i form. Alla åtgärder som gör att människor rör sig på arbetsplatsen uppmuntras!



“ Är 10 000 steg
hemligheten bakom
att arbeta hemifrån?
”

Att gå 10 000 steg varje dag förbättrar din prestation och din kondition. Den mest omedelbara förändringen som du kommer att märka är dock den positiva effekten på ditt humör. Att vara aktiv genom att gå hjälper också

till att förebygga sjukdomar som diabetes, högt blodtryck, störningar i fettomsättningen och åderförkalkning.

Källa: AOK



FÖR KROPP OCH SJÄL:
ta tid för dig själv och gör det
som får dig att må bra.
Meditation och
avslappnings-övningar
hjälper till att minska
stressen.



Lev livet med ett leende på läpparna. Gör något nu:

**STÄRKANDE
ÖVNINGAR PÅ
ARBETSPLATSEN**



#WorkLeitzBalance

RÄTTSLIGA BESTÄMMELSER

Kontorsstandarder

I lagstadgade bestämmelser anges alltid möjligheten att förändra arbetsplatsens utformning. Bestämmelserna i direktiv 89/391/EEG är ett EU-direktiv som gäller för alla EU-medlemmar och som syftar till att införa åtgärder för att främja förbättringar av arbetstagarnas hälsa och säkerhet på arbetsplatsen. Europeiska arbetsmiljöbyrån beskriver det

som ett "ramdirektiv" för säkerhet och hälsa på arbetsplatsen. Genomförandet är landspecifikt och omsätts i konkreta handlingsanvisningar i de nationella bestämmelserna om hälsa och säkerhet på arbetsplatsen. Det viktigt att uppfylla minimikraven i dessa bestämmelser.

@WORK



Hemmakontor - Mobilt arbete

Att arbeta hemifrån är inte längre ett undantag från regeln, och hemmakontor har blivit en del av vardagen. Om arbetsutrymmena inte är korrekt utformade ur en ergonomisk synvinkel kan det leda till en ökning av hälsoproblem. När en "vanlig" kontors-arbetsstation inte kan inrättas kan flexibla ergonomiska lösningar stödja anställda på deras hemmakontor.

A woman with curly hair, wearing a green sweater and dark pants, is sitting on a large blue exercise ball. She is in a home office setting with a desk, a laptop on a stand, and a bookshelf in the background. A green banner with the text "@HOME" is overlaid on the top left of the image.

@HOME

PAKETERINGAR FÖR HEMMAKONTORET & KONTORET



VART SKA JAG BÖRJA?

Alla behöver en bra **bas** - oavsett hur mycket tid man spenderar vid datorn.

Att stötta med produkter som ger **komfort** och som främjar **rörelse** kan också hjälpa till att skapa en långsiktigt hållbar arbetsmiljö.



Det absolut nödvändigaste

BÖRJA MED
BASEN OCH
UTVECKLA DIN
SETUP
DÄRIFRÅN.

KOMFORT

Stöd för en skönare arbetsdag.

RÖRELSE

Få ni rörelse i ett statiskt arbete.

BÖRJA IDAG!

PAKETERINGAR FÖR HEMMAKONTORET

@HOME

BASEN

Det absolut nödvändigaste för att få till en bekväm och hållbar arbetsposition.

Laptopstativet höjer skärmen så du slipper huka dig över datorn.

Tangentbord och **mus** möjliggör en naturlig position för armar och axlar.



***tips:** är hemmakontoret din huvudsakliga arbetsplats - titta istället på BASEN för KONTOR*

PAKETERINGAR FÖR HEMMAKONTORET

@HOME

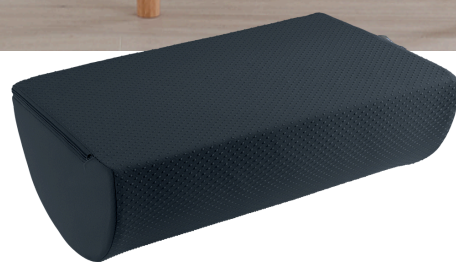
KOMFORT

Stöd för en skönare arbetsdag.

Sittkudden har en urgröpfung för svanskotan vilket hjälper till att avlasta ryggen och gör att du kan sitta bekvämt längre.

Handledsstöden för mus och tangentbord skapar en avslappnad och hållbar hållning för handlederna och motverkar belastningsskador.

Fotstödet ökar blodcirkulationen och motverkar stelhet genom att stötta fötter och ben.



PAKETERINGAR FÖR HEMMAKONTORET

@HOME

RÖRELSE

Få ni rörelse i ett statiskt arbete.

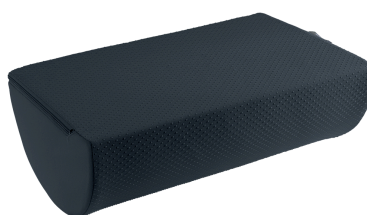
Bollen och **pallen** uppmuntrar till muskelrörelse, förbättrar hållningen och höjer energinivåerna.

Fotstödet kan användas som en fotledsgunga.

Det **hög- & sänkbara skrivbordsstället** gör det möjligt att växla mellan sittande och stående arbete utan ett hög- & sänkbart skrivbord.



tips: fäll ihop och förvara under sängen



PAKETERINGAR FÖR HEMMAKONTORET

@HOME

RÖRELSE

Få ni rörelse i ett statiskt arbete.

De **höj- & sänkbara skrivborden** gör det möjligt att växla mellan sittande och stående arbete. Platsbesparande och finns både som elektriskt och pneumatiskt. **Kombinera** med de unika **förvaringstavlorna** (som även finns med laptopställ) och en **sittpall** eller **ståpall** för att få in ytterligare rörelse. Pallarna har en rundad wooble bas som stärker ryggen och core.



Elektriskt Höj- & Sänkbart Skrivbord

eller

Pneumatiskt Höj- och Sänkbart Skrivbord



Dual Density Foam
(DDF) sits



PAKETERINGAR FÖR KONTORET



@WORK

BASEN

Det absolut nödvändigaste för en bekväm och hållbar arbetsposition.

Den **dubbla monitor- & laptoparmen** höjer skärmarna så du slipper huka dig. **Ergonomiskt tangentbord** och **vertikal mus** möjliggör en naturlig position för armar och axlar.



PAKETERINGAR FÖR KONTORET

@WORK

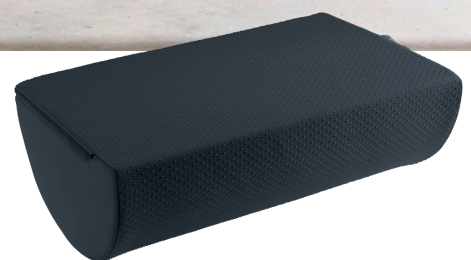
KOMFORT

Stöd för en skönare arbetsdag.

Sittkudden har en urgröpfung för svanskotan vilket hjälper till att avlasta ryggen och gör att du kan sitta bekvämt längre.

Fotstödet ökar blodcirkulationen och motverkar stelhet genom att stötta fötter och ben.

Ståmattan ger stöd åt fotsulorna, främjar en god hållning, ökar blodcirkulationen och minskar trötthet i ben och fötter.



PAKETERINGAR FÖR KONTORET

@WORK

RÖRELSE

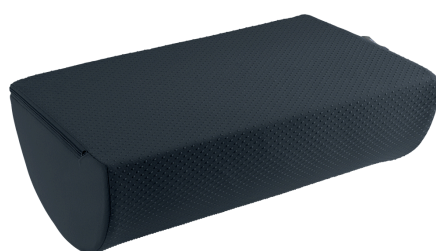
Få ni rörelse i ett statiskt arbete genom att välja rätt produkter.

Bollen och **pallen** uppmuntrar till muskelrörelse, förbättrar hållningen och höjer energinivåerna.

Fotstödet kan användas som en fotledsgunga.



+



LEITZ ERGO PRODUKTÖVERSIKT



0), 2)
Flervinklat Laptopstativ
□ **64240001**



1), 2)
Laptopstativ
■ **64260019**
■ **64260061**
■ **64260089**



0)
Justerbart Monitorstativ
■ **65040085**
■ **65040089**



Monitorstativ
□ **64340001**



0), 3)
Platsbesparande Monitorarmar
■ **64890089** En skärm 2)
■ **65370089** Två skärmar 2)
■ **65380089** Monitor & Laptop



1), 2), 3)
Höj- & Sänkbart Skrivbordsställ
■ **65320085**



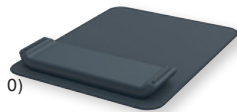
1), 2), 3)
Höj- & Sänkbart Skrivbordsställ
■ **65330085**



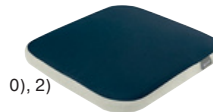
Justerbart Handledsstöd för Tangentbord
■ **65240085** 1), 2)
■ **65230089** 0), 2)



1), 2)
Justerbart Handledsstöd för Mus
■ **64830085**



0)
Musmatta med Justerbart Handledsstöd
■ **65170085**
■ **65170089**



0), 2)
Aktiv Wobblekudde med tygöverdrag
■ **65390089**
■ **65400085**
■ **65400089**



1), 2)
Sittkudde
■ **52840019**
■ **52840061**
■ **52840089**



0)
Justerbart Fotstöd
■ **65030085**



1), 2)
Fotstöd
■ **53710019**
■ **53710061**
■ **53710089**



1), 2)
Ståmatta
■ **53690089**



1), 2), 3)
Balansspall
■ **65180019**
■ **65180061**
■ **65180089**



0)
Sittboll
■ **52790019**
■ **52790061**
■ **52790089**



0), 2), 3)
Aktiv Sittboll med stoppfunktion
Small, 55 cm Medium, 65 cm Large, 75 cm
■ **65410085** ■ **65420085** ■ **65430085**
■ **65410089** ■ **65420089** ■ **65430089**



Cosy Trådlös Mus
■ **65310019**
■ **65310061**
■ **65310089**



Cosy Isolerad Vattenflaska
■ **90160019**
■ **90160061**
■ **90160089**



LEITZ ERGO NYHERER 2024



Flervinklat Laptopstativ

64240001
 64240089



Laptopstativ

64260019
 64260061
 64260089



Laptopstativ i aluminium

63460089



Fotstöd

65460089



Elektriskt Höj- & Sänkbart Skrivbord

65340001



Litet Höj- och Sänkbart Skrivbord

65360001



Leitz Ergo Sittpall

65440085
 65440089



Förvaringstavla för Skrivbord, 80x25 cm

65490000



Förvaringstavla för Skrivbord, 42x25 cm

65480000



Leitz Ergo Ståpall

65450085
 65450089

#WorkLeitzBalance



Konsten att balansera alla aspekter av ett mångfacetterat arbetsliv utan att kompromissa med design, kvalitet, tillförlitlighet eller hållbarhet. Ett tillstånd som uppnåtts med hjälp av tyskt konstruerade produkter i världsklass. Alles im Griff sedan 1871.



Ta reda på mer om våra produkter
www.leitz.com/ergo



 **LEITZ**[®]