

## Planen Sie Ergonomie mit Me-First.ch

### 3 Aspekte für effiziente und gesunde Computerarbeit

**Einstellungen:** Die bestehenden Arbeitsplätze werden abgeklärt und nach ergonomischen Grundsätzen für jeden Mitarbeitenden eingestellt. So können die vorhandenen Möglichkeiten optimal genutzt werden.

**Produkte:** Ergonomische, an die Mitarbeitenden angepasste Produkte verändern nachhaltig Haltungs- und Bewegungsmuster und erleichtern die Bildschirmarbeit. Je nach Körperbau und Art der Computerarbeit des einzelnen Mitarbeitenden kommen verschiedene Lösungen zum Einsatz.

**Schulung:** Mitarbeitende lernen bessere Sitzgewohnheiten, erlangen Verständnis der eigenen Anatomie und erhalten Informationen zu Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz.

Me-First.ch vertreibt ergonomische Produkte und arbeitet für Arbeitsplatzabklärungen und Schulungen mit externen Fachleuten zusammen.

### Wie läuft ein Ergonomie-Projekt ab?

**Erstgespräch:** Wir kommen bei Ihnen vorbei und besprechen unverbindlich das Projekt. Was ist vorhanden? Was sind die Ziele der Massnahmen? Wie sind Budget und wie die Finanzierungsmöglichkeiten?

**Angebot:** Aufgrund des Erstgesprächs planen wir einen Mix aus den Bereichen Einstellungen, Produkte und Schulung. Je nach Rahmenbedingungen wie Budget, Zeit und Unternehmenskultur bieten wir Ihnen eine massgeschneiderte Lösung an. Zum Beispiel Arbeitsplatzabklärung, Musterarbeitsplatz, Checkliste, Intranet, Fachreferat, Bericht etc.

**Durchführung:** Wir führen die geplanten Massnahmen durch und begleiten Ihr Projekt Schritt für Schritt.

**Evaluation:** Wir besprechen mit Ihnen die Resultate des Projekts. Ein Ergonomie-Projekt ist eine Investition in die Zukunft Ihres Unternehmens. Nachhaltige Massnahmen zeigen über Jahre hinweg positive Wirkung. Wir sind auch nach Abschluss des Projekts für Sie da und unterstützen Sie in Fragen zu Ergonomie.

### Was kostet das?

Je nach Umfang variieren die Kosten. Nachstehend einige Richtpreise.

**Einstellungen:** Arbeitsplatzabklärungen, abhängig von der Anzahl der Arbeitsplätze: ab 120 Franken pro Arbeitsplatz.

**Produkte:** Je nach Ausgangslage und Budget. Wir besprechen mit Ihnen den Rahmen der möglichen Produktauswahl. Richtpreise für Produkte sind: Steh-/Sitz-Pulte 2000 Franken, Bürostühle 1000 Franken, Kleinprodukte (Mäuse, Tastaturen, Fussstützen, Dokumenthalter, Monitorschwenkarme) 100 bis 300 Franken.

**Schulung:** Je nach Anzahl der Mitarbeitenden und Dauer: 600 bis 3000 Franken.