

T
A
S

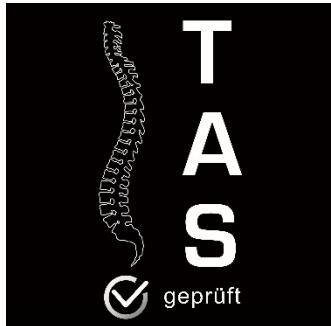
TAS – Die Rückengesundheit der Zukunft





TAS geprüft & empfohlen

Darauf können Sie vertrauen



Vertrauen Sie auf das TAS geprüft Logo. Es zeichnet ausschließlich ergonomische & rückengerechte Produkte aus, welche den hohen Anforderungen unserer Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen gerecht werden. Jedes TAS geprüfte Produkt beinhaltet einen speziellen digitalen Bewegungs-Coach (Made in Austria). So können Sie sich immer sicher sein, dass Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun.

TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

TAS – Die Rückengesundheit der Zukunft!

TAS | Deutschstraße 6 | A-1239 Wien |
www.tasgesundheit.at

Ergonomie am Arbeitsplatz



Ein ergonomischer Arbeitsplatz und Arbeitsplatzgestaltung, die nach ergonomischen Kriterien ausgerichtet ist, zählt zu den wichtigsten Unternehmensaufgaben, damit die wertvollste Ressource in Ihrem Unternehmen – Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen – leistungsfähig bleiben. TAS geprüfte Produkte werden aufgrund der hohen Qualität in puncto Ergonomie ausgewählt und beinhalten immer einen persönlichen digitalen Rückencoach. So verbindet TAS das Beste aus zwei Welten: Hochwertigste ergonomische Qualität und ausreichend Bewegung, um Ihre Gesundheit zu fördern.

Profitieren Sie von einer gesunden Arbeitsplatzgestaltung

- ⇒ Effizienzsteigerung durch mehr Motivation
- ⇒ Erhöhung bzw. Sicherung der persönlichen Lebensqualität
- ⇒ Fehlzeitreduzierung bzw. Verminderung von Krankenständen
- ⇒ Reduzierung der gesundheitlichen Risiken, speziell für das Auftreten chronischer Krankheiten
- ⇒ Verbesserung der Arbeitszufriedenheit und Arbeitsmoral
- ⇒ Verbesserung des individuellen Wohlbefindens

Bewegungs-Coach

Digitaler Rückencoach – TAS geprüft



Ihr persönlicher Rückencoach (Made in Austria) stellt sicher, dass Ihr Rücken auch im Berufsalltag genug Bewegung bekommt. Einfach die zwei Clips Ihres VivaBack-Gerätes an der Kleidung befestigen und Ihr mobiler Rücken-Coach ist für Sie da. Egal ob am Arbeitsplatz, im Fahrzeug, beim Sport oder Zuhause, Ihr Rückencoach unterstützt Sie mit einem Echtzeitfeedback (Vibration und/oder Ton). Dadurch ist eine einfache Haltungskorrektur möglich und hilft Ihnen spielerisch für ausreichend Bewegung zu sorgen.

TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

Handicap Mobilität



Der Schlüssel für eine schmerzfreie Autofahrt sind spezielle Autositze, die nach anatomischen & ergonomischen Kriterien ausgerichtet sind. Mit diesen speziellen Sitzen und behindertengerechten Fahrzeugumbauten steht der Mensch im Mittelpunkt, und wir verfolgen gemeinsam nur ein Ziel: „Personen mit Handicap das Leben hinter dem Steuer angenehmer zu gestalten“. Damit jede Fahrt zum Genuss wird.

TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

Arbeitsplatz PKW

Sicherheit inklusive: mit Universal-Airbag



Besonders für Vielfahrer mit Rückenproblemen geeignet. Durch den integrierten Universal-Airbag ist eine Übernahme des Sitzes in ein Folgefahrzeug möglich.

TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

TAS – Die Rückengesundheit der Zukunft!

TAS | Deutschstraße 6 | A-1239 Wien |
www.tasgesundheit.at

Arbeitsplatz LKW

Höchste Lebensdauer: ausgezeichnet mit dem AGR
Gütesiegel



Besonderer Komfort und Ergonomie sind für den Profi-Einsatz im LKW erforderlich. Auf rund 1,5 Millionen Straßenkilometer hat sich dieser Sitz als herausragend robust und sehr zuverlässig erwiesen.

TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

Arbeitsplatz Transporter

Auch für Wohnmobile



Entspannt und erholt ankommen lautet das Motto im Transportgewerbe. Maximaler Komfort und Ergonomie sind daher die Anforderungen an diesen Sitz. Auch für Wohnmobile geeignet.

TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

Arbeitsplatz Baumaschine

Auch für Pistenraupen



Besonders robust und flexibel durch Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen. Auch mit Sitzklimatisierung und Heizung erhältlich.



TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

Arbeitsplatz Agrar-Landmaschinen

Auch für Zugmaschinen und Straßendienstfahrzeuge



Stundenlanges Sitzen hat auch im Agrarbereich seinen Preis. Die wirksame Abhilfe: ein spezieller ergonomischer Sitz der sich den Bedürfnissen anpasst.

TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

Arbeitsplatz Büro / 24/7 Stühle

Auch für Kontroll- & Überwachungsräume: TAS geprüft



Ergonomisch perfekt geformt und vielseitig einstellbar, bieten Ihnen TAS-geprüfte Stühle eine professionelle und besonders komfortable Unterstützung für Ihren Bewegungsapparat. Die Stühle sind ideal für den 24-Stunden-Einsatz und werden mit einem digitalen Rückencoach (von VivaBack) ausgeliefert. So verbindet TAS das Beste aus zwei Welten: Hochwertigste ergonomische Qualität und ausreichend Bewegung, um Ihre Gesundheit zu fördern!

TAS Gesundheitsförderung

- ⇒ TAS Online Bewegungs-Check
- ⇒ Beratung zum Bewegungs-Coach
- ⇒ Beratung zum Arbeitsplatz Sitz
- ⇒ Beratung über Fördermöglichkeiten
- ⇒ Einreichung bei den Rehabilitationsträgern

Betriebliche Gesundheitsförderung

Sind meine MitarbeiterInnen Fit2Work?



Jedes Unternehmen ist auf gesunde und leistungsfähige MitarbeiterInnen angewiesen. Die meisten nehmen über Jahre eine falsche Körperhaltung in Ihrem Beruf ein. Langes Sitzen im Dienstfahrzeug oder vor dem Computer kann drastisch unsere Gesundheit beeinflussen und ist häufig der Auslöser für Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfälle. Viele Firmen bieten inzwischen Maßnahmen an, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern. Doch greifen diese Maßnahmen auch? TAS hat eine einzigartige Rehabilitation, um die Gesundheit aller MitarbeiterInnen zu fördern und so das gesamte Unternehmen zu stärken.

Mitarbeiter Bewegungs-Check

- ⇒ Kostenfrei & unverbindlich
- ⇒ Dauer pro Mitarbeiter max. 5 Minuten
- ⇒ Die gesamte Auswertung erfolgt über TAS

Firmengesundheitstag

- ⇒ Aktiver Bewegungstag
- ⇒ Gesunde Getränke & Ernährung
- ⇒ Mitarbeiter Rücken-Check

Betriebliche Präventivempfehlung

10 Tipps als vorsorgliche Gesundheitsmaßnahme im Betrieb

1. Ergonomische Arbeitsplätze

TAS empfiehlt die Arbeitsplätze auf alle Fälle ergonomisch und den anatomischen Körpermaßen angepasst zu gestalten. Dadurch werden typische Arbeitsplatz-Beschwerden (Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen) reduziert oder gänzlich vermieden. Die Kosten dieser speziellen ergonomischen Arbeitsplätze relativieren sich betriebswirtschaftlich durch die Reduzierung der Ausfalltage.

2. Gemeinschaftsverpflegung

TAS empfiehlt eine gesunde und ausgewogene Ernährung in einer Kantine im Betrieb. Wer unter Zeitdruck arbeitet, gönnt sich oft kein ausgewogenes und gesundes Essen. Bei Vorhandensein einer Kantine können die Betreiber angehalten werden, das Speisenangebot nicht nur vielseitig, sondern auch gesund zu gestalten. Oder den Mitarbeitern wird eine gesunde Pausenkost kostenlos zur Verfügung gestellt.

3. Präventionsprogramme

TAS empfiehlt für die Mitarbeiter eine 24 Stunden Bewegungsanalyse, sowie spezielle Präventionskurse, wie z.B. Yoga oder autogenes Training, um Stress besser zu bewältigen. Auch Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen fördern bei den Arbeitnehmern das Gesundheitsbewusstsein.

4. Aktive Betriebstage

TAS empfiehlt einen Firmenlauf oder Wandertag und betrieblich organisierte aktive Bewegungstage, wie z.B. Nordic Walking. Dabei kann man sich hervorragend über berufliche Themen austauschen und zudem ein freundschaftliches Verhältnis zu den Kollegen aufbauen.

5. Sport- und Entspannungsangebote

TAS empfiehlt den Mitarbeitern Sport- und Entspannungsangebote, wie z.B. einen Gutschein für ein Fitnesscenter anzubieten. Im optimalen Fall wird dieses Sport-Angebot selbstständig fortgeführt, wenn z. B. ein Mitarbeiter merkt, wie gut ihm regelmäßige Fitness tut.

6. Obsttage

TAS empfiehlt einen wöchentlichen Obsttag. Stellen Sie Ihren Mitarbeitern an diesem Tag einen großen Korb mit süßen Früchten und knackigem Gemüse zur Verfügung.

7. Wasserspender oder gesunde Getränke

TAS empfiehlt Wasserspender im Betrieb. Wie wichtig regelmäßiges und ausreichendes Trinken für die Gesundheit ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Aber auch ein Angebot an gesunden Getränken wie natürliche Fruchtsäfte, Tees etc. verleiten zum regelmäßigen Trinken.

8. Reduzierung von Stress

TAS empfiehlt die Aufgaben so zu verteilen, dass Ihre Mitarbeiter nicht überlastet werden. Räumen Sie Pausen zur Erholung ein und vermeiden Sie E-Mails und Anrufe außerhalb der Arbeitszeiten. So können Sie insbesondere psychischen Erkrankungen vorbeugen.

9. Flexibilisierung der Arbeitszeiten

TAS empfiehlt Mitarbeitern bei der Gestaltung der Arbeitszeit möglichst entgegenzukommen. Prüfen Sie zum Beispiel, ob in bestimmten Fällen von zu Hause gearbeitet werden kann (Home-Office) oder Angebote für Mütter mit kleinen Kindern. Diese Flexibilisierung kann eine positive Auswirkung auf die Arbeitszufriedenheit zeigen.

10. Arbeitssicherheit

TAS empfiehlt regelmäßige Betriebsbegehungen, um Unfallquellen zu entdecken und zu beseitigen. Das gilt insbesondere für Berufe mit erhöhter Verletzungsgefahr.

Gesunde Schule



Das Thema Gesundheit für Kinder und Jugendliche ist ein Gut, welches höherwertiger nicht angelegt werden kann. Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihrer Freizeit sitzend. Durch langes Sitzen in der Schule und abends vor dem Handy, Computer oder Fernseher, weisen Sie bereits einen ähnlich sitzenden und bewegungslosen Alltag wie viele berufstätige Erwachsene auf. Der dadurch entstehende Bewegungsmangel ist jedoch mit einer Reihe von negativen Folgen assoziiert. Dazu zählen psychische Probleme wie seelische Unruhe und Unausgeglichenheit, Nervosität, Depressionen, aber auch körperliche Beschwerden, mangelnde Fitness, Asthma und Übergewicht (Strong et al. 2005, Lucas/Platts-Mills 2005). Zusammenfassend kann gesagt werden, dass wichtige Gesundheitsdeterminanten und damit in weiterer Folge Gesundheit und Wohlbefinden der SchülerInnen durch das Bewegungsverhalten negativ beeinflusst wird.

Eine reduzierte Wirbelsäulenbelastung unserer Kinder im Schulalltag ist der Grundstein für eine gesunde Schule.

- ⇒ TAS empfiehlt die Einführung einer täglichen Bewegungsstunde in allen Schulen
- ⇒ TAS empfiehlt die Durchführung des TAS Bewegungs-Checks in allen Schulen
- ⇒ TAS empfiehlt die Reduzierung der Schulstunden auf Einheiten zu max. 35 Minuten durch eine aktive Trinkpause in der Mitte der Schulstunde

Fördermöglichkeiten

Ist Ihr Arbeitsplatz in einem Dienstfahrzeug oder Büro & Leitstelle und haben Sie eine Erkrankung des Bewegungsapparates? Dann haben Sie berechtigte Chancen auf eine Kostenübernahme eines speziell ergonomischen Sitzes von Ihrem TAS Partner.



Wer wird gefördert?

Alle Mitarbeiter in einem Dienstfahrzeug oder am Arbeitsplatz Büro, welche bereits eine Erkrankung des Bewegungsapparates aufweisen.

Was wird gefördert?

Förderungen speziell ergonomischer Sitze am Arbeitsplatz.

Wie beantrage ich eine Förderung?

- ⇒ Bewegungs-Check auf der TAS Homepage absolvieren
- ⇒ Förderantrag online ausfüllen und absenden
- ⇒ Einen aktuellen Befund vom Facharzt woraus hervorgeht, dass eine Erkrankung des Bewegungsapparates vorliegt*
- ⇒ ggf. eine Bestätigung des Dienstgebers bezüglich ihrer Tätigkeit
- ⇒ ggf. ein Röntgen- oder MRT-Befund*
- ⇒ ggf. eine arbeitsmedizinische Stellungnahme, dass ein spezieller ergonomischer Sitz am Arbeitsplatz sinnvoll wäre
- ⇒ ggf., wenn vorhanden, etwaige Kopien von Rehabilitationsmaßnahmen (Reha, Kur, Physiotherapie etc.)

* Befunde dürfen nicht älter als 3 Monate sein

Unsere Mission

TAS wurde 2016 gegründet und arbeitet gemeinsam mit autorisierten Partnern an der Rückengesundheit der Zukunft. Seit Ihrer Gründung schließen sich nun immer mehr ehrenamtliche Mitarbeiter und Organisationen der Vision von TAS an und prägen hiermit die Art und Weise, in der TAS gesehen und gelebt wird. So trägt jeder Einzelne mit seinem Engagement auch ein Stück weit die Verantwortung für Ihr Fortbestehen

Unsere Verantwortung

Eine nachhaltige gesunde Zukunft durch Technologie auch für zu Hause oder am Arbeitsplatz. Aus dieser Überzeugung arbeiten wir für eine nachhaltige gesunde Körperhaltung und bieten allen Menschen die gleiche Chance durch neueste Technologie

Wofür wir uns einsetzen

Unsere Ärzte und Physiotherapeuten sind auch permanent mit den unterschiedlichen Gesundheitskassen und den politischen Amtsträgern in Kontakt

Was treibt uns an

Unsere Vision ist es, die Nr. 1 Volkskrankheit „Rückenschmerzen“ zu bekämpfen. Ein gesunder Rücken führt zu einem Leben ohne Rückenschmerzen. Dadurch wird die Mobilität und Lebensqualität deutlich höher