



Die Flexibilität zwischen verschiedenen Arbeitsorten nimmt einen immer größeren Stellenwert ein.

„Mobile Arbeit“, „Alternierende Telearbeit“ und „Homeoffice“: Diese Begriffe hört man im Kontext Arbeit immer öfter. Aber was steckt genau dahinter? Neben der Klärung von Begrifflichkeiten finden Sie hier alles rund um die Sicherheit und Gesundheit im Homeoffice.



Damit das Arbeiten außerhalb der eigentlichen Arbeitsstätte keine Belastung wird, gibt es hier zahlreiche fundierte Tipps und Empfehlungen. Ob für Beschäftigte selbst, für Führungskräfte oder Verantwortliche in der Organisation – für jeden und jede ist etwas dabei!

Machen Sie sich mit uns und unserem Homeoffice-Guide auf die Reise in das sichere und gesunde Arbeiten von zu Hause!

Webcode: 2074

Zu den Themen, die Sie in diesem Flyer finden, bietet die Unfallkasse Rheinland-Pfalz eine Vielzahl von Veranstaltungen und vertiefenden Informationen an:



Seminare

Webcode: 42



Fitness im Betrieb

Webcode: 1817

Impressum
Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstraße 10
56626 Andernach
Telefon: 02632 960-0
www.ukrlp.de

Titelfoto: iStock – iskes



Gesunde Arbeitswelt – jetzt mitmachen



Bewegung to go

Ausgleichsübungen | Aktiv-Workout | Wir-Übungen
Webcode: 1825



Rückengesundheit

Technik | Organisation | Verhalten
Webcode: 1906



Homeoffice-Guide

Sicher und gesund von zu Hause arbeiten
Webcode: 2074

Ihre Sicherheit und Gesundheit sind wichtig.

www.ukrlp.de



UK RLP

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

www.ukrlp.de



UK RLP

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Ihre gesetzliche Unfallversicherung



Bewegung to go



Bewegung ist nicht nur gut für unseren Körper, sondern hat auch nachweislich positive Effekte auf unsere Psyche. Sie reduziert Antriebslosigkeit, macht gute Laune und sorgt für Glücksgefühle.

Um Ihnen die Umsetzung von gezielten Aktivitäten im Arbeitsalltag zu erleichtern, gibt Ihnen die Übungssammlung „Bewegung to go“ 62 Übungen in vier Kategorien an die Hand, um Ihren Alltag bewegungsfreudiger zu gestalten.

„Bewegung to go“ richtet sich an alle. Ausgleichsübungen bringen Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht, Entspannungsübungen helfen Ihnen Stress abzubauen, das Aktiv-Workout macht den Kopf frei und WIR-Übungen stärken das Gemeinschaftsgefühl im Team.

Für besondere Anlässe wie Gesundheitstage bietet der neue Workshop „Es ist Zeit für einen **Bewegungsausbruch**“ die Möglichkeit, Teamgeist und Vielfalt auf bewegte Art und Weise zu fördern.



Webcode: 1825



Rückengesundheit



Rückengesundheit – Gestärkt im Arbeitsalltag

Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, reduzierte Leistungsfähigkeit:

Wenn Rückenbeschwerden erstmal vorliegen, verlieren wir einen großen Teil unserer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Es ist empfehlenswert, schon im Alltag vorzubeugen, damit Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen und nicht zu einem chronischen Leiden werden. Dazu gibt es einen großen Gestaltungsspielraum am Arbeitsplatz, aber auch im persönlichen und individuellen Kontext.

Wir unterstützen Sie gerne mit Angeboten aus verschiedenen Arbeitskontexten:

Arbeiten im Büro



Für mehr Bewegung im Büroalltag – drehen Sie am Bewegungsräd.

Webcode: 1906



Hinweise zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung am Bildschirm

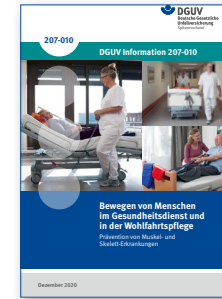
Webcode: 1911



Rückengesundheit



Arbeiten im Gesundheitsdienst



DGUV Information 207-010

Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Prävention von Muskel- und Skelett-Erkrankungen

Webcode: 1910

Arbeiten in der Kita



Film

Tipps für einen ergonomischen Kita-Alltag

Webcode: b1056



DGUV Information 202-106

Ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Webcode: 1912

Der GDA Rückencheck

Gemeinsame Deutsche Arbeits|schutz|strategie
Arbeitsprogramm MSB

