V K A – Bulletin

Ausgabe 2/16

Association Suisse des Agents-Représentants

Associazione Svizzera degli Agenti Rappresentanti

Swiss Commercial Agents Association

---

c/o DW Finanz GmbH, im Bölli 16, 8259 Kaltenbach

Tel. 044 340 18 88

www.vka.ch

vka@vka.ch

V A K A N T E V E R T R E T U N G E N

KUNSTSTOFF / METALLWAREN / WERKZEUGE / MASCHINEN / INDUSTRIEPRODUKTE

- - - - - -

MESSGERÄTE / PRÄZISIONSINSTRUMENTE / OPTIK

- - - - - -

COMPUTERPROGRAMME / DIENSTLEISTUNGEN / HANDEL / BÜRO

- - - - - -

PARFUMERIE / COIFFURE / GESUNDHEITSARTIKEL / FARBEN / LACKE / KOSMETIK

- - - - - -

PAPIER / GESCHENKARTIKEL / SCHMUCK / UHREN / BILDER / BÜCHER

201514	CH	***Wir suchen Handelsvertreter/innen für 3D-Postkarten*** *Sind Sie in den Bereichen Papeterie / Geschenkartikel tätig, dann können wir Ihnen ein attraktives Produkt auf den Weg mitgeben.* *Durch den speziellen 3D-Effekt sind die Karten einzigartig und faszinieren die Kundschaft.* *Die grosse Fülle an Motiven bringt es mit sich, dass sie in den verschiedensten Geschäften angeboten werden können. Von der Papeterie, über den Geschenkladen bis hin zu Zoo-Shops und Tierhandlungen. Es gibt fast keine Branche für die nicht ein passendes Motiv zu finden ist.* *Der bisherige Kundestamm kann übernommen werden, Reisegebiet ganze Schweiz oder Tteilgebiete.* *Die Vergütung erfolgt auf branchenüblicher Provisionsbasis.* *Einen ersten Überblick können Sie sich auf www.authentic-cards.ch verschaffen.* *Interessiert?* *Mailen Sie ihre Unterlagen an Herrn Erwin Peter - e.peter@verlags-service.ch. Gerne beantwortet er auch Ihre Fragen.*

NAHRUNGSMITTEL / WEINE / SPIRITUOSEN

- - - - - -

MÖBEL / INTERIEUR / GARTEN / GASTRONOMIE

- - - - - -

TECHNIK / BAU / VERPACKUNG

20163	F	DS SMITH PACKAGING SYSTEMS DIJON-FRANCE www.dssmith.com/packagingmachinery Tel: +33 (0)3 80 54 00 20 DS Smith Packaging Machinery gehört zu den führenden Verpackungsmaschinenherstellern Europas. Das bewährte Konzept der Matrizen-Kartonformung findet ihren Ursprung in unserem Werk in Dijon (F), wo inzwischen ca. 100 Maschinen pro Jahr produziert und weltweit ausgeliefert werden. Unsere Hauptkunden sind Unternehmen überwiegend aus dem FMCG-Bereich. Dazu zählen auch bedeutende Firmen in der Schweiz. Wir suchen einen Handelsvertreter oder Agenten in Allein- oder Mehrfachvertretung, um den Vertrieb in der Schweiz zu übernehmen. Bei Interesse bitten wir um Zusendung Ihres Lebenslaufs und Referenzen an nachstehende E-Mail-Adresse: gilles.deschamps@dssmith.com

HAUSHALT / SPORT / SPIELWAREN

- - - - - -

TEXTILIEN / SCHUHE / MODE

- - - - - -

AUTOMOBIL

- - - - - -

WERBEMITTEL/INTERNET

- - - - - -

BAU / HAUS / BELEUCHTUNG / DEKORATION

- - - - - -

MEDIZIN-/GESUNDHEITSPRODUKTE/PHARMA

- - - - - -

DIVERSES

201515	B	DAS LADDERS TOP QUALITY LADDERS - BUILT BY SPECIALISTS **DAS LADDERS** develops, manufactures and commercializes standard and custom made high quality **aluminum ladders, step ladders and climbing materials** for professional and semi-professional use. The products meet the highest quality and safety standards. As a Belgian company, our aim is to achieve 100% reliability in all our processes, deliveries and agreements. DAS Ladders is a **market driven, competitive and innovative trendsetter** and aims at the development of long-term relationships with its customers, nationally and internationally. Our core values are: 1. **Quality** With DAS ladders you will find everything under one roof. From R&D to production to sales. Due to the high level of standards we set for our products and an optimal quality control, we guarantee that any ladder that leaves our factory is of superior quality.

2. **Innovation**
DAS Ladders is a trendsetter in the world of ladders and step ladders. Our R&D team is continuously working on adjustments to existing products and inventing new products in order to optimize our range.

3. **Personalisation**
Through the years, DAS Ladders has been a trendsetter for custom products. Since we think together with our client, DAS Ladders is not only a ladder builder but also a partner in the field of R&D and marketing. Our customization is unique in the world of ladders and step ladders.

4. **Dealer network**
DAS Ladders works with a loyal dealer network. We wish to support them with communication and marketing tools. Professional end users are directed to our dealers.

We look for an agent in order to sell our products to dealers of construction, iron and paint materials.

If you would be interested, please send your CV to kurt@dasladders.be.

Das Ladders, top quality ladders built by specialists!

201602 CH

BioTrans AG est le leader Suisse dans les systèmes automatisés de gestion des déchets alimentaires dans les grandes cuisines professionnelles. Notre clientèle sont la grande hôtellerie, les grand restaurants, les cantines, les E.M.S. et tous les autres types de la restauration collective.

Afin d'avancer notre présence dans la Suisse-Romande nous cherchons dès maintenant un

Partenaire pour la Suisse Romande

La société BioTrans AG est très active en Suisse Alémanique, en Allemagne, Autriche et Danemark. Nous souhaitons mettre en place des activités intensifiées dans la vente et dans la distribution de nos produits et dans le service après-vente. Le partenaire s'occupera aussi de nos installations existantes.

Vos **responsabilités** seront, entre autre :

- Représentations de BioTrans AG en Suisse Romande
- Recherche clientèle, consultation des clients en Suisse-Romande, Key Account, conclusions des ventes
- Prise en charge des clients et des installations existantes
- Premier contact lors du service après-vente ou la réalisation d'un service dans une structure existante
- Lancement des nouveaux produits dans le champ de la gestion de déchets
- Élargissement du portefeuille de produits en coopération avec BioTrans AG
- Représentations lors des salons régionaux

Dans l'idéal vous **répondez** aux conditions préalables suivantes :

- Idéalement vous avez déjà une clientèle / représentation de produits similaires
- Des contacts et expériences dans la vente dans la restauration professionnelle, la construction ou la collecte des déchets
- Identification avec des produits techniques et écologistes
- Maîtrise de l'Allemand, écrit et parlé, et Anglais
- Image positive
- Structure de service technique existante (facultatif)

Si vous êtes à la recherche d'une tâche de distribution exigeante et d'un marché prometteur, nous vous offrons la possibilité de développer un partenariat lucratif et à long terme.

Nous serions heureux de recevoir votre dossier par Email ou courrier à l'adresse suivante :

BioTrans AG
Daniel Senn
Sonnmattstrasse 6 - 8
9532 Rickenbach TG
Telefon 071 929 20 00
E-Mail: daniel.senn@biotrans.ch
Web: www.biotrans.ch

BioTrans AG ist ein innovatives Unternehmen, welches sich im Umfeld erneuerbarer und wiederverwendbarer Energien engagiert. Als Schweizer Leader für Speisereste-Entsorgungsanlagen beschäftigen wir uns mit der Entsorgung von Gastroabfällen in Profiküchen. Neben Grossgastronomie und Hotellerie zählen Spitäler, Alters- und Pflegeheime, Betriebskantinen, Catering-Unternehmen und Restaurants zu unseren Kunden.

Um den Vertrieb in der Westschweiz gezielt voranzutreiben, suchen wir per sofort einen

Vertriebspartner / Handelsvertretung Westschweiz

Die Firma BioTrans AG ist bereits in den Märkten CH, DE, AT und DK aktiv. Für den Vertrieb unserer Produkte und Dienstleistungen und die Betreuung bestehender Anlagen und Kunden in der Westschweiz, möchten wir unsere weiterführenden Vertriebsaktivitäten basierend auf einem Vertriebspartner / Handelsvertretung aufbauen.

Zu Ihrem **Aufgabengebiet** gehört:

- Vertretung BioTrans AG in der Westschweiz
- Kundenakquise, Kundenberatung, Key Account, Verkaufsabschlüsse
  Betreuung der bestehenden Kunden und Anlagen
- Erstbetreuung bei Service oder Durchführung Service bei entsprechender Struktur
- Einführung neuer Produkte im Bereich Abfallbranche
- Ausbau des Produktportfolios zusammen mit BioTrans AG
- Messevertretung im Vertriebsgebiet

Als ideale **Voraussetzung** mitzubringen sind:

- Idealerweise haben Sie einen bestehenden Kundenstamm / Produkte in Vertretung
- Kontakte und Verkaufserfahrung im Bereich Gastronomie, Baugewerbe oder Entsorgungsbranche
- Identifikation mit technischen und umweltbewussten Produkten
- Schriftliche und mündliche Korrespondenz in Deutsch und Französisch
  Einwandfreier Leumund
- Bestehende Servicestruktur (nicht zwingend)

Wenn Sie sich für eine anspruchsvolle Vertriebsaufgabe und den Aufbau eines zentralen Marktes mit hohem Potenzial einsetzen möchten, so bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine langfristige und lukrative Partnerschaft mit uns aufzubauen.

Wir freuen uns auf Ihre elektronische oder schriftliche Bewerbung an:

BioTrans AG
Daniel Senn
Sonnmattstrasse 6 - 8
9532 Rickenbach TG
Telefon 071 929 20 00
E-Mail: daniel.senn@biotrans.ch
Web: www.biotrans.ch

201604	CH	Wir sind ein erfolgreiches Handelsunternehmen, welches sich im Schweizer Markt erfolgreich etabliert hat und seine Tätigkeiten weiter ausbauen will. Unsere Produkte sind im Baby/Kleinkinder-Bereich angesiedelt. Wir sind auf der Suche nach einer/einem **Handelsvertreter/-in | Freelancer/-in Aussendienst (20-50%)** **für verschiedene urbane Regionen in der Schweiz** **Sie bringen mit** • Sie sind oder waren für mehrere Jahre im Aussendienst für Apotheken/Drogerien tätig und/oder haben mehrere Jahre in einer Apotheke/Drogerie gearbeitet • Offene, engagierte und kommunikative Persönlichkeit • Sprachen: Deutsch ist Ihre Muttersprache • Eigener PKW mit Führerausweis **Wir bieten** • Weltweite Nummer 1 Marke, welche in der Schweiz bereits gut vertreten ist • Selbstständige und auf Eigeninitiative basierende Tätigkeit • Eine umfassende und gezielte Einführung • Freie Einteilung der Arbeitszeit mit einer durchschnittlichen Arbeitszeit von 20-50% (individuell vereinbar) • Beteiligung am Erfolg (mit kleinem Fixum): Umsatzvergütung auf bereits bestehende Kunden im betreuten Bereich und Provisionen auf Neukundenakquise inkl. künftiger Umsatzvergütung Wir wenden uns an Personen, welche entweder mit einer flexiblen Teilzeitstelle wieder in die Arbeitswelt eintreten wollen (z.B. nach Mutterschaftsurlaub oder als Stelle im fortgeschrittenen Alter) oder einfach ein kleineres Arbeitspensum als Nebenerwerb suchen. Durch unsere provisionsabhängige Entschädigung suchen wir motivierte Mitarbeiter, die Freude haben neue Kunden zu gewinnen und am Erfolg des jungen Unternehmens längerfristig zu partizipieren. **Zur Unternehmung** Die A-Brands AG wurde 2011 in Zürich gegründet und liess sich im Jahre 2013 als Aktiengesellschaft im Handelsregister eintragen. Die Firma vertreibt verschiedene starke Marken in der Schweiz, darunter die weltweite Nummer 1 im Baby Flaschen-/Essbereich (www.nuby.de) und verschiedene Produkte aus dem Bio-Foodbereich. Das kleine Team der A-Brands AG arbeitet engagiert, mit viel Freude und Herzblut am Ausbau der bekannten Markenprodukte in der Schweiz. Es wäre uns eine Freude, Sie bald in unserem Team willkommen zu heissen.

Sie wollen Ihre Arbeitszeit selbstständig einteilen und haben Freude und auch die Musse in einem kleinen Unternehmen aktiv teilzuhaben, dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung per E-Mail an **info@abrands.ch** oder Post an:

A-Brands AG
z.H. Herr Y. Weber
Strehlgasse 26
8704 Herrliberg/Zürich

Nous sommes une entreprise commerciale à succès qui a réussi à s'imposer sur le marché suisse et qui veut continuer à développer ses activités. Nos produits sont positionnés dans le domaine bébé/tout-petits.

Nous recherchons des

agent | freelancer (h/f) vendeurs (20-50%)

pour différentes régions urbaines en Suisse

Vous apportez

- Vous travaillez ou avez travaillé pendant plusieurs années dans la force de vente sur le terrain pour les pharmacies/drogueries et/ou vous avez travaillé plusieurs années dans une pharmacie/droguerie
- Personnalité ouverte, attentionnée et communicative
- Langues: Le français est votre langue maternelle / de bonnes connaissances orales allemands sont obligatoires
- Propre voiture avec permis de conduire

Nous vous offrons

- Marque n°1 au monde, qui est déjà bien représentée en Suisse
- Activité basée sur l'indépendance et l'initiative personnelle
- Une introduction complète et ciblée
- Libre organisation du temps de travail avec un temps de travail moyen de 20 à 50% (négocié individuellement)
- Commission (avec un petit salaire de base): Participation au chiffre d'affaires généré avec les clients existants sur le territoire affecté et commissions sur l'acquisition de nouveaux clients y compris participation au chiffre d'affaires futur

Nous lançons un appel aux personnes qui veulent entrer à nouveau dans le monde du travail avec un emploi à temps partiel souple (par exemple après un congé de maternité ou comme travail pour les personnes d'un âge plus avancé), soit aux personnes à la recherche d'une charge de travail plus petite comme une activité secondaire.
Avec notre rémunération fondée sur des commissions, nous recherchons des collaborateurs motivés qui aiment acquérir de nouveaux clients et participer à la réussite à long terme de la jeune entreprise.

En ce qui concerne l'entreprise
A-Brands AG à Zurich a été fondée en 2011 et a été enregistrée comme société anonyme au registre du commerce en 2013. La société commercialise plusieurs marques fortes en Suisse, y compris le n°1 mondial dans le domaine des biberons/repas (www.nuby.fr) et divers produits du secteur alimentaire biologique. La petite équipe de A-Brands AG travaille avec engagement, avec beaucoup de plaisir et de passion au développement des produits de marques célèbres en Suisse. Nous nous ferions un plaisir de vous accueillir bientôt dans notre équipe.

Si vous voulez organiser votre travail de façon indépendante et avez envie de collaborer activement et avec plaisir avec une société en plein développement, nous nous réjouissons de recevoir votre candidature par e-mail **info@abrands.ch** ou par courrier à:

A-Brands AG
à l'attention de M. Y. Weber
Strehlgasse 26
8704 Herrliberg/Zürich

Ergonomie am Arbeitsplatz
Wie bewahren Mitarbeitende Haltung?

Frage 01:

Arbeiten am Bildschirm – was läuft schief?

Wenn die Ergonomie-Spezialistin Vera Bregger sich in Büros umschaut, beobachtet sie oft den gleichen Fehler: Bildschirme, die viel zu hoch eingestellt sind. Mitarbeitende legen so automatisch den Kopf in den Nacken und nehmen eine verkrampfte Haltung ein. In der Folge kommt es zu Verspannungen, oder es machen sich sogar Rückenprobleme bemerkbar. Das muss nicht sein. «Eine natürliche Haltung vor dem PC setzt voraus, dass sich die Oberkante des Monitors 5 bis 10 cm unterhalb der Augenhöhe befindet. Der Bildschirm sollte dabei leicht nach hinten geneigt sein», empfiehlt Vera Bregger, Fachspezialistin Betriebliches Gesundheitsmanagement bei vivit. Nicht umsonst sind der Nacken, der Rücken und die Schultern die Problemzone Nr. 1 bei Menschen, die den ganzen Tag im Büro verbringen. Die Crux an der Sache: Monatelange Fehlbelastungen machen sich nicht gleich sofort bemerkbar. Früher oder später aber manifestieren sie sich in Muskel- und Gelenkschmerzen. Zudem steigt die Gefahr von irreparablen Haltungs- und Abnützungserscheinungen. Warum also nicht präventiv die richtige Haltung einnehmen? Gemäss einer Umfrage der Rheumaliga aus dem Jahr 2011 fallen in der Schweiz jährlich 10 Millionen Ausfalltage wegen Rückenbeschwerden an. Wer während der Arbeit sitzt, dessen Beschwerden sind in erster Linie auf muskuläre Verspannungen zurückzuführen. Wer körperlich arbeitet, bei dem haben die Rückenschmerzen vor allem mit physischer Überlastung zu tun.
Das Seco (Staatssekretariat für Wirtschaft) errechnete 2009, dass Arbeitsabsenzen wegen Erkrankungen des Bewegungsapparates, hervorgerufen durch ungünstige Arbeitsbedingungen, jährliche betriebliche Kosten von fast einer Milliarde Franken verursachen.

Frage 02:

Haben Sie «Sitzleder»?

Für eine optimale Haltung müssen Stuhl und Tisch passend auf die eigene Körpergrösse eingestellt sein (siehe Tipps). Aber auch sitzen will gelernt sein. Wer ständig in der gleichen Position verharrt, verspannt sich unweigerlich. Es lohnt sich, immer wieder eine neue Haltung am Schreibtisch einzunehmen – und zwischendurch die Schultern und den Nackenbereich zu lockern. Das aufrechte Sitzen mit einem steifen, geraden Rücken, wie einst propagiert, ist nicht mehr erstrebenswert. Ziel ist vielmehr, bewegt zu sitzen und verschiedene Haltungen sowie Bewegung gezielt im Arbeitsalltag einzubauen. Sitzungen zum Beispiel müssen nicht zwingend etwas mit «Sitzen» zu tun haben. Warum eine Konferenz zur Abwechslung nicht mal im Stehen abhalten? Die Erfahrung zeigt: Gerade weil niemand «Sitzleder» beweisen muss, sind solche Zusammenkünfte in der Regel kürzer und effizienter. Die beste ergonomische Einstellung ist keine Frage von Steh- oder Sitzpult, sondern eine Frage der Haltung. Vor einer schlechten Haltung schützen nicht einmal Stehpulte: Sind sie nicht auf die richtige Höhe eingestellt, werden Nacken, Schultern, Rücken und Beine genauso belastet. Auch ist es aus ergonomischer Sicht nicht sinnvoll, den ganzen Tag zu stehen: Mitarbeitende mit entsprechenden Pulten sollten rund zweieinhalb Stunden pro Tag im Stehen arbeiten – und nicht etwa permanent, weil dies die Muskulatur ermüdet und sich die Haltung somit automatisch verschlechtert. Richtig genutzt, sind Stehpulte auf jeden Fall wünschenswert: Der Wechsel zwischen sitzender und stehender Arbeitsposition entlastet den Bewegungsapparat, zudem werden andere Muskeln als beim Sitzen beansprucht. Stehen fördert die Durchblutung, sodass Sauerstoff und Nährstoffe besser im Gewebe und Hirn zirkulieren können. Stehpulte sind auch dann ein grosser Vorteil, wenn sich zwei oder mehrere Personen ein Pult teilen (Desk Sharing). So kann jeder die Höhe des Pultes entsprechend seiner Körpergrösse einstellen, sei es nun im Sitzen oder im Stehen. Alles, was es für mehr Bewegung im Arbeitsalltag braucht, ist ein bisschen Fantasie und die Bereitschaft, Gewohnheiten zu durchbrechen. Nehmen wir das Beispiel des Telefonierens: Anstatt wie gewohnt im Sitzen den Hörer abzunehmen, kann man das Gespräch gleich im Stehen führen. Und warum nicht über die Mittagszeit einen Spaziergang machen? Oder eine Bushaltestelle früher aussteigen? Und zur Abwechslung die Treppe anstatt den Lift benutzen? Viele Angestellte fühlen sich am Abend nach der Arbeit zu müde, um Sport zu treiben. Umso wichtiger ist es, Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Wer sich 30 Minuten pro Tag mit erhöhter Herzfrequenz bewegt, tut viel Gutes für seine Gesundheit. Fehlt es an Bewegung, kann auch der beste ergonomische Arbeitsplatz nicht viel ausrichten.

Frage 03:

Was bringen Stehpulte?

Die beste ergonomische Einstellung ist keine Frage von Steh- oder Sitzpult, sondern eine Frage der Haltung. Vor einer schlechten Haltung schützen nicht einmal Stehpulte: Sind sie nicht auf die richtige Höhe eingestellt, werden Nacken, Schultern, Rücken und Beine genauso belastet. Auch ist es aus ergonomischer Sicht nicht sinnvoll, den ganzen Tag zu stehen: Mitarbeitende mit entsprechenden Pulten sollten rund zweieinhalb Stunden pro Tag im Stehen arbeiten – und nicht etwa permanent, weil dies die Muskulatur ermüdet und sich die Haltung somit automatisch verschlechtert. Richtig genutzt, sind Stehpulte auf jeden Fall wünschenswert: Der Wechsel zwischen sitzender und stehender Arbeitsposition entlastet den Bewegungsapparat, zudem werden andere Muskeln als beim Sitzen beansprucht. Stehen fördert die Durchblutung, sodass Sauerstoff und Nährstoffe besser im Gewebe und Hirn zirkulieren können. Stehpulte sind auch dann ein grosser Vorteil, wenn sich zwei oder mehrere Personen ein Pult teilen (Desk Sharing). So kann jeder die Höhe des Pultes entsprechend seiner Körpergrösse einstellen, sei es nun im Sitzen oder im Stehen.

Frage 04:

Ist immer die Arbeit im Büro verantwortlich?

Wer mit Verspannungen im Nacken vor dem Computer sitzt, macht oft die falsche Haltung am Arbeitsplatz dafür verantwortlich. In einem ersten Schritt sollte tatsächlich die ergonomische Situation überprüft werden. Die Ursache kann aber auch ganz woanders liegen – zum Beispiel, weil man zu Hause auf einem falschen Kissen schläft und sich so die Muskulatur verkrampft. Vera Bregger, Bewegungs- und Gesundheitswissenschaftlerin bei vivit, empfiehlt in einem solchen Fall, auf ein Nackenkissen auszuweichen, welches eine optimale Stützung gewährt.
Auch sollte nicht vergessen werden, dass sich das Sitzen vor einem Bildschirm oft zu Hause in den eigenen vier Wänden fortsetzt. Die ergonomischen Einstellungen sollten deshalb auch dort überprüft werden. Vorbeugen lohnt sich: Verspannungen können sich chronifizieren. Massnahmen wie Massagen oder Lockerungsübungen können zwar die akuten Schmerzen kurzfristig lindern, aber um den Ursachen auf den Grund zu gehen, sollte auf jeden Fall die Haltung am Arbeitsplatz und zu Hause überprüft werden.

Frage 05:

Am Laptop arbeiten – ein Problem?

Dauerhaft an einem Laptop zu arbeiten ist nicht zu empfehlen – nicht nur, weil der Bildschirm zu klein ist und sich so die Augen mehr anstrengen müssen, sondern auch, weil sich durch die Anordnung von Tastatur und Bildschirm mit der Zeit die Haltung verkrampft. Bei längerem Arbeiten an einem Laptop empfiehlt es sich deshalb, zumindest eine externe Tastatur anzuschliessen.

Frage 06:

Eine schwere Last zu tragen?

Auch bei körperlichen Tätigkeiten ist die Ergonomie ein entscheidender Faktor, um gesund zu bleiben. Grundsätzlich gilt: Ruckartige Bewegungen sollten vermieden werden. Wer schwere Sachen hebt, sollte nicht nur auf einen geraden Rücken achten, sondern gleichzeitig die Bauchmuskulatur anspannen. Werden diese elementaren Tipps berücksichtigt, sinkt die Wahrscheinlichkeit für einen Bandscheibenvorfall.

Frage 07:

Wie behält man den Durchblick?

Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für die Augen. So erstaunt es nicht, dass der ständige Blick auf den Monitor zu brennenden oder müden Augen führt. Eine verspannte Augenmuskulatur kann sogar Kopfschmerzen verursachen. Auch hier kann man den Beschwerden vorbeugen. Zum Beispiel, indem man die Anzeige auf dem Bildschirm vergrössert, ab und zu bewusst den Blick in die Ferne schweifen lässt und

dabei mehrmals blinzelt, um trockene Augen zu vermeiden – die konzentrierte Arbeit vor dem Bildschirm verringert nämlich die Lidschlagfrequenz. Der optimale Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt 70 bis 90 cm, also etwa eine Armlänge. Das Tageslicht sollte möglichst von der Seite her einfallen. Mit einem Fenster vor dem Schreibtisch wird man vom Tageslicht geblendet, während ein Fenster direkt hinter dem Schreibtisch zu Spiegelungen auf dem Bildschirm führt, was die Augen zusätzlich ermüdet.

Frage 08**:**

Welche Brille darf es sein?

Gleitsichtbrillen eignen sich nicht für die Arbeit am PC, dafür ist das scharfe Sehfeld in der Mitte der Gläser zu schmal. In der Folge wird durch den unteren Brillenteil auf den Bildschirm geschaut, was automatisch die Haltung verkrampft (Kopf liegt im Nacken) – die Rede ist auch von der sogenannten «Geier-Haltung». Lesebrillen eignen sich genauso wenig für die Arbeit am Bildschirm, dafür sind auch die Gläser in der Regel viel zu schmal. Empfehlenswert sind Brillen mit Gläsern, die sich speziell für die Bildschirmarbeit eignen (erweiterter Nahbereich).

Tipps: Sicher und gesund im Büro

• Stuhl und Pult müssen der Körpergrösse angepasst sein. Sitzhöhe so einstellen, dass der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel leicht grösser ist als 90 Grad. Die Füsse müssen mit der gesamten Sohle den Boden berühren.
• Zwischen der Kante der Sitzfläche und den Kniekehlen auf einen Mindestabstand von zwei Fingerbreit achten. Die Stuhlkante darf nicht in die Kniekehle drücken, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.
• Maus und Tastatur so platzieren, dass die Unterarme waagrecht auf dem Tisch liegen.
• Die Arbeitsmittel richtig anordnen: Dokumente gehören immer zwischen Tastatur und Bildschirm.
Der Abstand von der Tastatur zur Tischkante beträgt idealerweise rund 10 cm.
• Der Bildschirm sollte immer parallel zur Tischkante ausgerichtet und leicht nach hinten geneigt sein. Darauf achten, dass sich der obere Bildschirmrand rund fünf bis zehn Zentimeter unterhalb der Augenhöhe befindet.
• Der Bürostuhl sollte ermöglichen, regelmässig die Sitzhaltung zu ändern – er sollte also über eine bewegliche
Rückenlehne und somit über eine Wippmechanik verfügen.
• Stretchübungen zwischendurch entspannen die Muskulatur.

Weitere Infos: www.ekas-box.ch (Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit)

Wie hilft vivit weiter?

vivit, das Kompetenzzentrum der CSS für Gesundheit und Prävention, berät Sie gerne auch in Fragen der ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen sowie weiteren Themen der betrieblichen Gesundheit. Informationen finden Sie unter: www.vivit.ch, Telefon: 058 277 60 00

Quelle: Business Fit Info 2015/01, CSS Versicherung, www.css.ch/unternehmen

Alle Personenversicherungen aus einer Hand

Unternehmenskunden, die ihre Personenversicherungen gebündelt bei SWICA abschliessen, können ihre Risiken optimal abstimmen und koordinieren. So profitieren Sie von massgeschneiderten Dienstleistungen und einem reduzierten administrativen Aufwand.

Die bedarfsgerechten Versicherungslösungen SWICA berücksichtigen die gesetzlichen und arbeitsvertraglichen Lohnfortzahlungspflichten sowie die Koordination zu den anderen Sozialversicherungen: Die IV und das BVG setzen ihre Geldleistungen nach einer 12 Monate dauernden Arbeitsunfähigkeit ein. Die Krankentaggeld- und Unfallversicherung ermöglicht einen nahtlosen und koordinierten Übergang.

Unterschiedliche Bedürfnisse
Die SWICA-Versicherungslösung berücksichtigt Personengruppen mit unterschiedlichen Risikostrukturen wie Kader, Mitarbeiter im Büro und in der Produktion. Auch die unterschiedlichen Anstellungsbedingungen wie Stundenbasis, Monatslohn oder variable Lohnbestandteile werden miteinbezogen. Die Leistungen und Wartefristen können pro Personengruppe individuell festgelegt werden. Damit werden Häufigkeit und Dauer von krankheits- oder unfallbedingten Arbeitsunfähigkeiten innerhalb der verschiedenen Personengruppen sowie die Bedürfnisse der einzelnen Personengruppen berücksichtigt.

Optimierte Wartefristen
Die Wartefrist sollte auf die betrieblichen Verhältnisse abgestimmt werden. Die Wahl der Wartefrist erfolgt unter Berücksichtigung verschiedener Faktoren wie zum Beispiel der finanziellen Risiken und Möglichkeiten eines Betriebes.

Bei **kurzen Wartefristen** gilt es zu beachten, dass die Prämien deutlich höher liegen. Auch der administrative Aufwand ist wesentlich grösser, da mehr Kurzabsenzen gemeldet werden müssen. Mit einer integralen IT-Lösung kann dieser Mehraufwand jedoch gut aufgefangen werden. Die Absenzen werden so früh erfasst und eine exakte Auswertung und Analyse der Daten kann damit sichergestellt werden. Die Analyse bildet später die Basis für ein wirksames betriebliches Gesundheitsmanagement.

Bei **langen Wartefristen** gilt es, das finanzielle Risiko für die Lohnfortzahlung zu beachten. Der Arbeitgeber trägt dieses bis zum Ablauf der Wartefrist selber. Zusätzlich muss eine frühzeitige Meldung der krankheits- oder unfallbedingten Absenzen sichergestellt werden, damit die Begleitung des erkrankten oder verunfallten Angestellten gewährleistet ist.

SWICA empfiehlt, die Versicherungslösungen bei Krankheit und Unfall regelmässig zu prüfen. Gerne stehen wir Ihnen für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Sind Sie interessiert und möchten mehr über die einzigarte Lösung für Ihr Unternehmen wissen? SWICA ist in der ganzen Schweiz vertreten. Sie erreichen Ihren SWICA-Unternehmensberater unter der Telefonnummer 0800 80 90 80 oder auf www.swica.ch/de/vsig

Vorteile der Partnerschaft Handel Schweiz und SWCA
- Krankentaggeld-, Krankenpflege-, UVG- und UVG-Z-Lösungen aus einer Hand
- Attraktive Konditionen in den Zusatzversicherungen der Krankenpflege
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Reduktion der Absenzquote und Erhöhung der Produktivität
- Begleitung und Betreuung kranker und verunfallter Mitarbeitenden durch das SWICA Care Management