



WELL-BEING
Varenummer: 300135

Happy-Feet



DESIGNED FOR 
DANISH STANDARDS



Happy-Feet

Velvære omhandler en persons generelle tilstand af lykke, sundhed og komfort. Det dækker over fysisk, mental og følelsesmæssig trivsel, og indebærer ofte en følelse af tilfredshed med livet samt evnen til at håndtere dagligdagens udfordringer.

Når man diskuterer velvære på arbejdspladsen, overvejer folk ofte faktorer såsom:

- **Ergonomiske arbejdsstationer:** Korrekt indstillinger af stole og borde, for at minimere belastning og ubehag.
- **Pauseområder:** Steder hvor ansatte kan slappe af og lade op.
- **Fysisk aktivitet:** Fitnessfaciliteter eller opfordringer til at bevæge sig, som gå-møder.
- **God belysning:** Nok naturligt lys eller belysning der mindsker øjentræthed.

Happy-Feet kan give flere positivt virkende effekter på medarbejdernes velvære på arbejdspladsen. For det første kan den hjælpe med at reducere spændinger og smerter i fødderne og underbenene, som er hyppige gener for kolleger, der sidder længe ved et skrivebord. Desuden kan Happy-Feet være med til at lindre hævelser og væskeophobning i ankler og fødder, hvilket kan



være en følge af dårlig cirkulation, som kan forekomme ved langvarig stillesiddende arbejde.

Effektive massagebehandlinger, enten manuelle eller via et massageapparat, kan forbedre blod- og lymfekredsløbet, hvilket kan bidrage til at mindske træthed og øge energiniveauet, samt fremme fjernelsen af affaldsstoffer fra muskeltvæv. Den øgede cirkulation kan også hjælpe med at forbedre koncentration og opmærksomhed, hvilket dermed kan føre til forbedret produktivitet.

Overordnet set kan Happy-Feet som supplement til arbejdsdagen være et nyttigt værktøj for at fremme generel komfort og trivsel, som er vigtig for både mental og fysisk sundhed, især i et kontormiljø, hvor arbejdstagere er disponeret for at udvikle muskelspændinger og andre relaterede lidelser grundet stillesiddende arbejde.





7 forudindstillede massageprogrammer for at berolige og tone dine ben/fødder/læg-muskler/knæ.



Custom FIT

Individuel tilpasning af arbejdspladsen

Dine medarbejdere er forskellige og arbejder forskelligt. Med et Custom FIT gennemgår vi hver medarbejders arbejdsplads med det formål at sikre optimale arbejdsbetingelser for den enkelte.

Et Custom FIT omfatter en ergonomisk gennemgang af medarbejderens kropssposition i arbejdssituationen med særlig fokus på ryg og nakke, hvor mange oplever problemer. Samtidig foretager vi målinger og observationer i forhold til luft, lys og lyd.

Ved gennemgangen løser vi først og fremmest de udfordringer, der kan klares med en bedre indretning af de eksisterende arbejdsredskaber. Det kan være justering af stol, bordhøjde

eller omrokering på skrivebordet. Derudover vejleder vi medarbejderen i, hvad han/hun selv kan være opmærksom på i forhold til at have en god arbejdsstilling.

Efter gennemgangen af alle medarbejderes arbejdssituation udarbejder vi en samlet anbefaling til ledelsen med tiltag, der vil optimere arbejdsbetingelserne for hver enkelt.

BONUS:

Ved alle Custom FIT gennemgange leverer vi en pakke med redskaber til lette øvelser i løbet af arbejdsdagen.



ERGONOMI



BEVÆGELSE



LYD



LYS



LUFT



Læs og se mere på xsystems.dk
eller kontakt os allerede nu på
tlf. 86 85 43 43 eller
salg@xsystems.dk

Ergonomisk gennemgang

En gennemgang tager ca. 15-20 min. pr. medarbejder.
Kan noget rettes på stedet, gør vi det sammen med medarbejderen.

