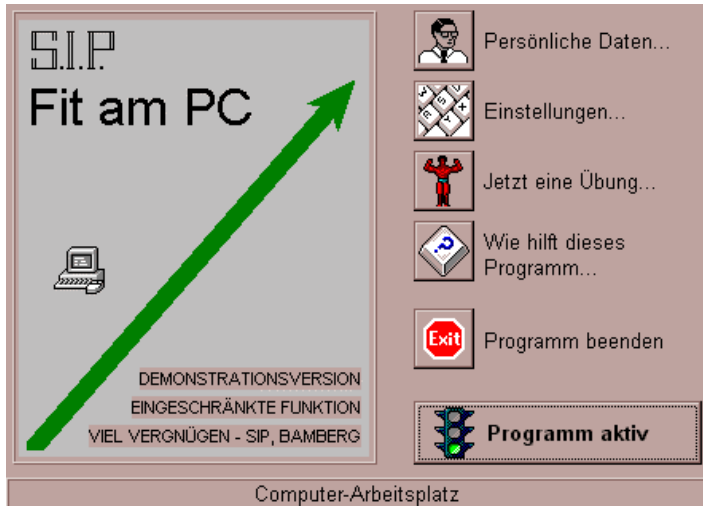


S.I.P. - Fit am PC

Rückenschmerzen? Kopfwahl und Nackenverspannungen? Gelenk und Haltungsprobleme? dagegen hilft "S.I.P. - Fit am PC", ein Programm zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungs-Situation an BildschirmArbeitsplätzen.

Michael Denzlein

DSK-516



Das Programm bietet 21 gymnastische Übungen zur Kräftigung und Entspannung für Ihre Gesundheit. Der ideale Ausgleich für die tägliche Computer-Arbeit.

Alle Übungen wurden von einer staatlich anerkannten Sport-Gymnastik-Lehrerin, Krankengymnastin und Sporttherapeutin (DVGS) speziell für die sitzende Situation am PC entworfen.

Wie arbeitet „S.I.P. - Fit am PC“?

Der gute Wille, etwas gegen Haltungsschäden und Verspannungen zu tun, scheitert in der Regel an der durch Streß und Termindruck erzeugten Vergeßlichkeit.

Aus diesem Grund wurde „S.I.P. - Fit am PC“ speziell so entworfen, daß es Sie in vorher frei festlegbaren Intervallen an Übungen erinnert.



Diese Erinnerung erfolgt „höflich“, indem erst akustisch um Aufmerksamkeit gebeten wird. Wenn Sie jetzt für zwei Sekunden keine Taste drücken, wird der Übungsdialog eingeblendet. Sie haben also jederzeit die Möglichkeit, erst Ihre momentane Arbeit zu beenden, bevor Sie sich „S.I.P. - Fit am PC“ widmen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, das Erscheinen der Übungsdialoge zu kontrollieren:

- Zeitsteuerung (frei definierbare Zeitintervalle)
- Belastungssteuerung (frei definierbare Maximalbelastung, z.B. 20.000 Tastenanschläge am Tag oder in der Stunde)



„S.I.P. - Fit am PC“ wird in der Basisversion mit einem Satz von 21 allgemeinen Übungen geliefert. Dazu sind bereits Spezialschulungen in Vorbereitung, die sich auf spezielle Problemzonen (Nacken, Handgelenke, Rücken...) konzentrieren.

Das Programm läßt sich jederzeit mit neuen Übungen erweitern und ergänzen.

Wichtig:

„S.I.P. - Fit am PC“ entspricht bereits heute dem Artikel 7 der EWG-Richtlinie 90/270, aus der in dieser Legislaturperiode die neue Bildschirmarbeitsplatzverordnung hervorgeht: „Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Tätigkeit des Arbeitnehmers so zu organisieren, daß die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmäßig durch Pausen oder andere Tätigkeiten unterbrochen wird, die die Belastung durch die Arbeit an Bildschirmgeräten verringern“.

Hinzu kommt folgende Verpflichtung für Arbeitgeber: „Die Arbeitgeber sind verpflichtet, sich über den neuesten Stand [...] auf dem Gebiet der Gestaltung der Arbeitsplätze zu informieren, um [...] eine bessere Sicherheit und einen besseren Gesundheitsschutz der Arbeitnehmer gewährleisten zu können.“

Weisen Sie Ihren Chef doch einmal unverbindlich auf dieses Gesetz und dieses Programm hin...

Voraussetzungen

- 386-PC mit 4MB Hauptspeicher
- Windows 3.1 1 oder Windows 95.
- Grafikkarte und Windows-Treiber für 256 Farben
- Platzbedarf: ca. 3, 8 MB auf der Festplatte

Preis

- DM 29,- inkl. MwSt.

Bezugsquelle

- S.I.P., Dipl.-Ing. Michael Denzlein
Griesäckerstraße 15
D-96117 Memmelsdorf
TEL: +49-951-43489, FAX: 420514
E-Mail: 100120.2601@compuserve.com