

BG prevent-interne KICO-Anleitung

Die folgenden Einstellungen betreffen ausschließlich die BG prevent interne Gerätenutzung, für einen möglichst flexiblen Einsatz der eigenen Nutzung sowie Demonstration ggü. Kunden. Für den aktiven Einsatz bei Kunden sind die Geräte über Deep Care zu ordern, welche dann mit der Kunden-Software und den jeweils voreingestellten Modulen ausgeliefert werden.

Inhalt

1. Update durchführen
2. **Die Module:** Ergo Coach / Risk Assessment / Demo-Modus
3. Neustart oder Wechsel zwischen den Modulen
4. Nutzung des Risk Assessment Demo-Modus
5. Trainingskurse aktivieren: Rückenkurs / Nackenkurs

1) Update durchführen (1/2)

KICO ist mit hochentwickelter Sensorik ausgestattet, die sowohl die Nutzenden als auch ihre Umgebung erfasst. Das Herzstück von KICO ist jedoch die Software, die von Deep Care kontinuierlich weiterentwickelt und optimiert wird.

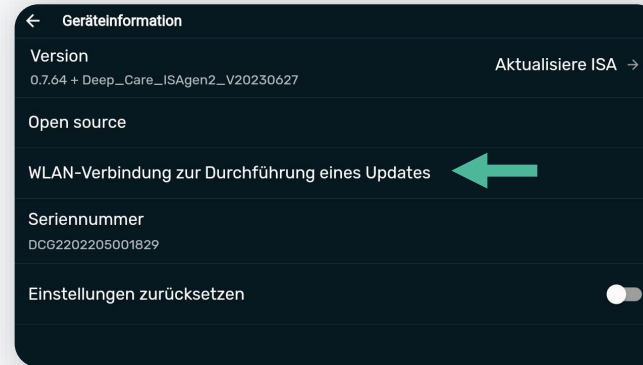
Damit KICO stets auf dem neuesten Stand bleibt und von neuen oder verbesserten Funktionen profitiert, ist es erforderlich, die Software regelmäßig zu aktualisieren. Wir empfehlen ein solches Update alle 2-3 Monate durchzuführen. Hierzu informiert Deep Care alle Mitarbeitenden auf deren Namen Geräte bestellt wurden regelmäßig per Mail.

Sollte im Büro kein freies WLAN bereitstehen, empfehlen wir KICO mit nach Hause zu nehmen und das Update im Homeoffice durchzuführen. Ansonsten kann ein Update auch mit dem Smartphone über einen Mobilen Hotspot erfolgen.

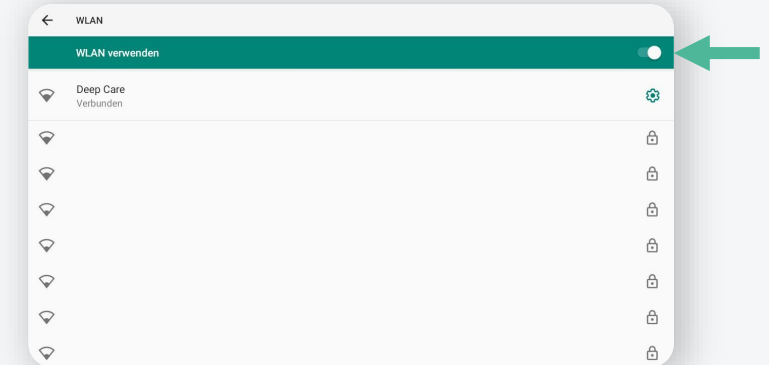
1) Update durchführen (2/2)



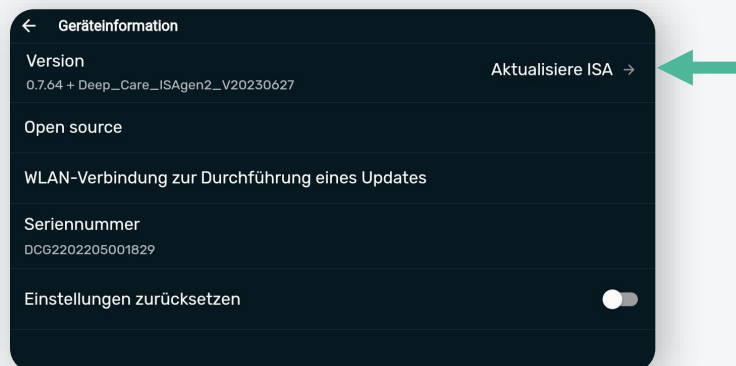
1. Gehe in das Menü (oben rechts auf dem Startbildschirm) > Einstellungen > Geräteinformation > Tippe 5x auf „Seriennummer“.



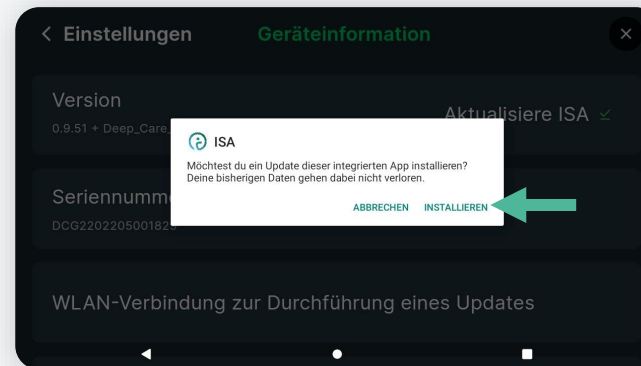
2. Es öffnet sich nun ein neuer Menüpunkt. Tippe auf „WLAN-Verbindung zur Durchführung eines Updates“.



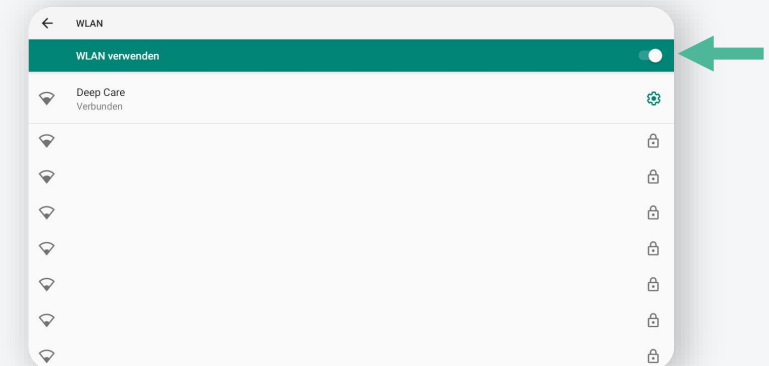
3. Aktiviere das WLAN (oben rechts), wähle ein Netzwerk aus der Liste aus und gib dein WLAN-Passwort ein.



4. Wenn die Verbindung hergestellt ist, gehe zurück in die Geräteinformationen (oben links) und klicke auf „Aktualisiere Isa“.



5. Nachdem das Update heruntergeladen wurde, erscheint obiges Fenster. Tippe auf „Installieren“. Tippe auf „Öffnen“, um die neueste Version zu starten. Isa führt einen Neustart aus, danach läuft die aktuelle Software.



6. Um das WLAN nach erfolgreichem Update wieder zu deaktivieren, wiederhole Schritt 1-3.

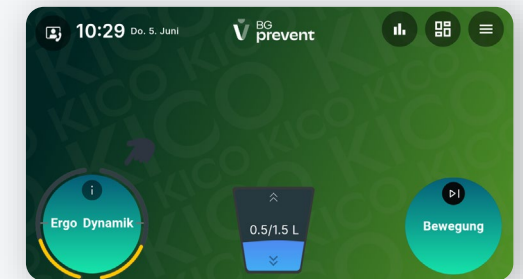
2) Die Module: Ergo Coach / Risk Assessment / Demo-Modus

Ergo Coach: Dabei handelt es sich um ein Modul, zur Sensibilisierung der Bewegung-, Sitz-, Trink-Verhaltensweisen und dem Training gesunder Alltagsroutinen am Schreibtisch.

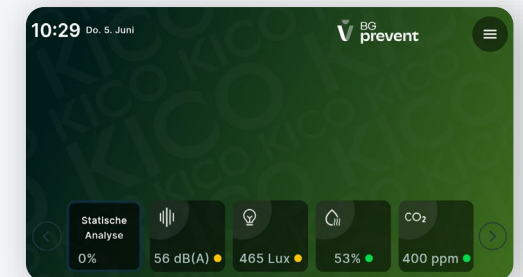
Risk Assessment: Dabei handelt es sich um ein Modul, zur Unterstützung der Gefährdungsbeurteilung am Bildschirmarbeitsplatz. Dies läuft in vier Schritten ab:

1. 12h Eingangsanalyse: Arbeitsumgebung und Einrichtung der Arbeitsmittel werden ausgewertet.
2. Kapitelabfrage und Feedback: Gemeinsam mit dem Nutzenden werden die Themen Monitore, Stuhl, Tisch, Tastatur, Maus und Bewegung am Arbeitsplatz behandelt und Feedback vermittelt.
3. 12h Wirksamkeitsanalyse: Arbeitsumgebung und Einrichtung der Arbeitsmittel werden erneut ausgewertet.
4. Berichterstellung: Ergebnisse der Beurteilung der Arbeitsbedingungen werden in einem Bericht zusammengefasst.

Risk Assessment Demo-Modus: Da das Modul Risk Assessment zwei jeweils 12-stündige Analysephasen umfasst, ist eine kurzzeitige Live-Demonstration ggü. Kunden kaum möglich. Daher steht hierfür ein spezieller Demo-Modus zur Verfügung, der gezielte „Zeitsprünge“ durch die verschiedenen Phasen erlaubt.

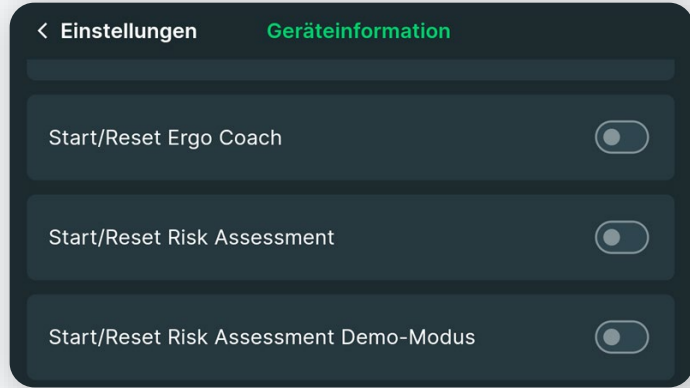


Ergo Coach Home Screen



Risk Assessment Home Screen

3) Neustart oder Wechsel zwischen den Modulen



Gehe in das Menü (oben rechts auf dem Startbildschirm)
> Einstellungen > Geräteinformation > klicke auf den Button:

Start/Reset Ergo Coach

Start Reset Risk Assessment

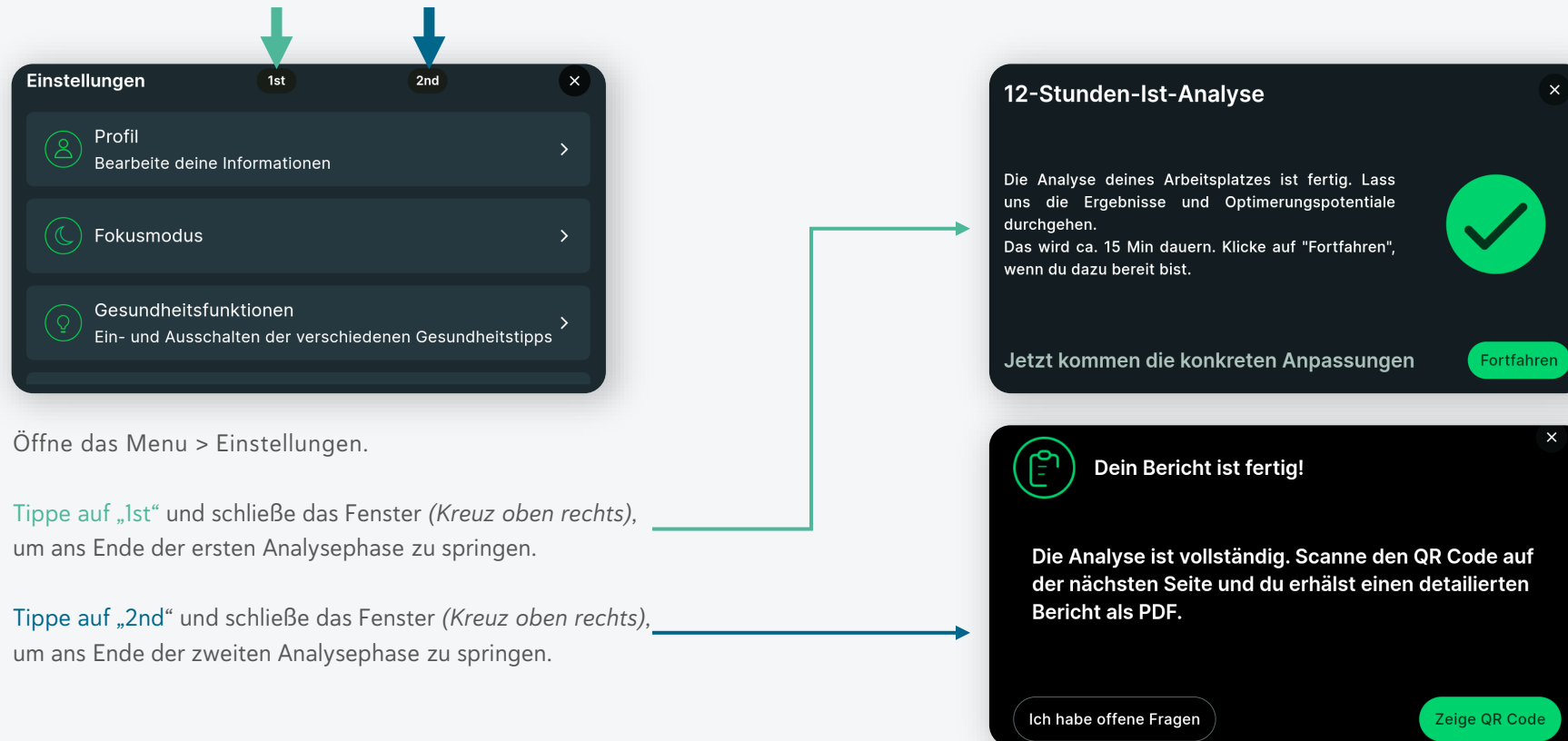
Start/Reset Risk Assessment Demo-Modus

Was dabei passiert: KICO startet neu und befindet sich direkt in dem jeweiligen Modul. Alle vorherigen Nutzungsdaten werden gelöscht, so dass ein vollumfängliches Nutzungserlebnis des jeweiligen Moduls gewährleistet ist - so wie es auch die Mitarbeitenden eines Kunden beim frischen Erhalt von KICO erleben.

Sind diese drei Optionen im KICO-Menü nicht zu sehen? Dann ist erst ein Update erforderlich, s. Kap 1.

4) Nutzung des Risk Assessment Demo-Modus

Da das Modul Risk Assessment zwei jeweils 12-stündige Analysephasen umfasst, ist eine kurzzeitige Live-Demonstration ggü. Kunden kaum möglich. Daher ermöglicht der Demo-Modus gezielte „Zeitsprünge“ durch die verschiedenen Phasen.



5) Trainingskurse aktivieren

Durch die Kursangebote „Rücken“ und „Nacken“ können während der Arbeit jeweilige Beschwerden beiden Bereichen adressiert werden.

In 3 täglichen Sessions mit à 3 Übungen werden innerhalb von sechs Wochen alle Ursachen gezielt adressiert.

Die Sessions folgen einem gesundheitswissenschaftlichen Behandlungsansatz und bauen aufeinander auf. Sie sind für Anfänger geeignet und nehmen täglich nur wenige Minuten in Anspruch.

Für die Freischaltung der Kurse wird ein spezieller Aktivierungscode benötigt.

[BG-prevent-Mitarbeitende erhalten den Aktivierungscode hier](#)