

Gesundes Arbeiten

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zur richtigen Einstellung Ihres Arbeitsplatzes! Gesundes Arbeiten bedeutet: Richtige Sitzhaltung und regelmäßige Pausen. Die Abbildung zeigt Ihnen die richtige Basissitzhaltung: Ihr Körper ist perfekt gestützt, damit Sie bequem auf Ihren Bildschirm schauen können.

Ein gute Unterstützung im Bereich des Beckens und die richtige Nutzung der Armlehnen, sorgen für eine entspannte Haltung. Daher ist es wichtig, dass die Sitzfläche ein wenig nach hinten gekippt und dynamisch eingestellt ist, damit Sie nicht aus dem Stuhl gleiten. Bitte befolgen Sie hierzu die folgenden Schritte:



Sitzfläche

1. Stellen Sie den Sitz auf die richtige Höhe ein, so dass Sie an den Unterseiten der Oberschenkel keinen Druck verspüren und diese einen Winkel von mindestens 90 Grad haben.

2. Schieben Sie die Sitzfläche so weit wie möglich nach vorne, aber sorgen Sie dafür, dass ihre Kniekehlen nicht die Vorderkante berühren.

3. Kippen Sie den Sitz etwas nach hinten. Eine optimale Unterstützung erzielen Sie, wenn Sie den Stuhl dynamisch verwenden. Stellen Sie dazu die Hebel nach oben.

4. Stellen Sie sicher, dass Sie einen ausgewogenen Gegendruck der Rückenlehne eingestellt haben, d.h. die Rückenlehne sollte Sie nicht nach vorne aus dem Stuhl herauschieben, sondern die dynamisch eingestellte Rückenlehne sollte Sie in einer Balance halten, so dass Sie optimal unterstützt sitzen.

Rückenlehne

5. Sie können den Öffnungswinkel zwischen Sitzpolster und Rückenlehne individuell und stufenlos einstellen. So erhalten Sie Ihren optimalen Rückenöffnungswinkel.

6. Stellen Sie die Höhe der Rückenlehne so ein, dass Ihr Rücken optimal unterstützt wird, vorzugsweise sollte der untere Rückenbereich (Becken) optimal unterstützt sein.

Armstützen

7. Eine optimale Höhe der Armstützen sorgt für Entspannung der Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich. Ebenfalls liegen Ihre Ellenbogen auf der Armauflage. Die Armauflage sollte leicht über der Tischhöhe eingestellt sein.

Arbeitsplatz

8. Stellen Sie die Tischplatte leicht unter die Höhe der Armauflagen (ca. 1-2 cm). So stellen die Armstützen eine Verlängerung des Tisches dar. Der Monitor befindet sich in einem Abstand von ca. 60 cm zum Anwender und die Oberkante des Bildschirms ist knapp unter der Augenhöhe (bei einem horizontalen Blickwinkel).