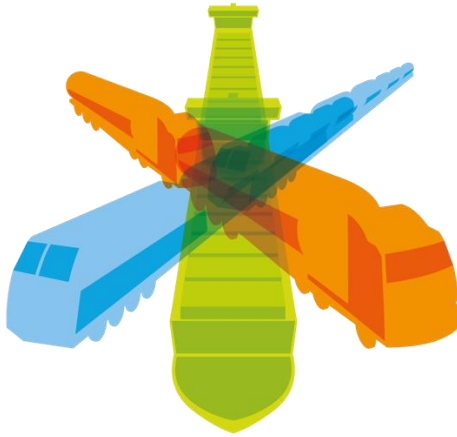




Gut sitzen

Datum Original:

Eigentümer: QESH Manager

Zweck:

Tipps für die korrekte Einstellung des Fahrersitzes bereitstellen

Anwendungsbereich:

Van den Bosch

Verantwortung:

Geschäftsleitung



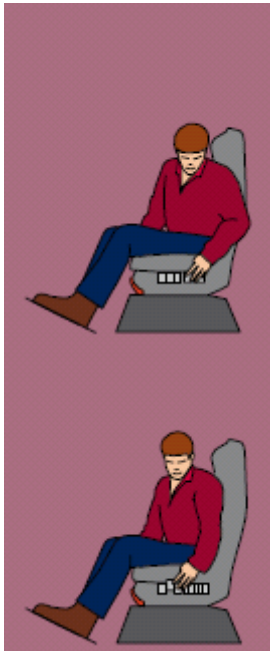
Arbeitsweise

Da Sie oft den ganzen Tag sitzen, ist es für Ihre Gesundheit wichtig, dass der Fahrersitz richtig eingestellt ist. Ein guter, richtig eingestellter Sitz und eine korrekte Sitzhaltung sind das A und O. Aber es hilft auch, wenn Sie:

- ab und zu eine andere Sitzhaltung einnehmen;
- während einer Pause nicht sitzen bleiben, sondern ein paar Schritte gehen;
- zwischendurch Dehn- und Streckübungen machen;
- Ihren Sitz regelmäßig warten lassen;
- einen abgenutzten Sitz ersetzen lassen;
- keine Brieftasche in der Hosentasche tragen.

Auf der nächsten Seite finden Sie als Abbildung ein weiteres Beispiel.

GESUND SITZEN GEHT SO:



1. Stellen Sie die richtige Sitzhöhe und den Sitzabstand ein.
 - Ihre Füße müssen die Pedale gut erreichen können.
 - Ihre Oberschenkel sind waagrecht.
 - Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln beträgt 90-120 Grad.

2. Sorgen Sie dafür, dass der Sitz ausreichend stützt.
 - Die Oberschenkel sollten vom Sitz ausreichend unterstützt werden.
 - Die Blutgefäße in den Kniehöhlen werden nicht eingengt.
 - Zwischen der vorderen Sitzkante und der Kniehöhle muss eine Faust passen.



3. Stellen Sie die Rückenlehne und die Lendenstütze richtig ein.
- Sie müssen leichten Kontakt mit der Lendenstütze spüren.
 - Das Becken und der untere Rücken sollten ausreichend unterstützt werden.
 - Der Winkel „Sitz – Rücken“ beträgt 95-115 Grad. Die Rückenlehne ist also leicht nach hinten geneigt.

4. Stellen Sie das Lenkrad auf die richtige Höhe und den richtigen Abstand ein.
- Ihre Arme sollten entspannt über dem Lenkrad hängen.
 - Die Schultern sollten entspannt nach unten hängen.
 - Beim Lenken sollte sich der Rücken nicht von der Rückenlehne lösen.