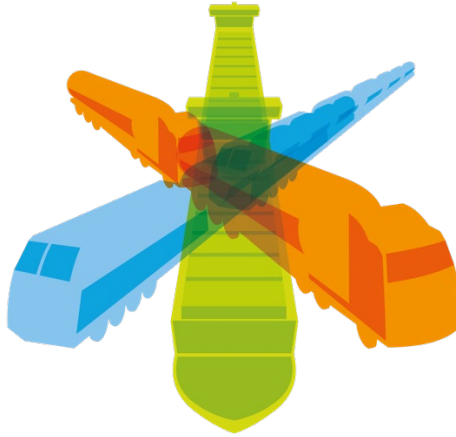




Juiste zithouding

Werkwijze

Omdat je vaak de hele dag op je stoel zit, is het voor je gezondheid belangrijk dat de chauffeursstoel goed afgesteld staat. Een goede stoel, deze goed instellen en er op een goede manier op zitten: daar gaat het om. Maar het helpt ook als je:

- Af en toe even verzit;
- Tijdens een pauze niet blijft zitten maar een blokje om loopt;
- Af en toe rekt en strekt tussendoor;
- Je stoel regelmatig onderhoud krijgt;
- Je de stoel wanneer deze versleten is laat vervangen;
- Geen portemonnee in de broekzak draagt.

Zie de volgende pagina voor een extra voorbeeld verwoord in een afbeelding.



GEZOND ZITTEN DOE JE ZO:



1. Stel de juiste zithoogte en -afstand in

- Je voeten moeten goed bij de pedalen kunnen
- Je bovenbenen zijn horizontaal
- De hoek tussen je boven- en onderbenen is 90 tot 120 graden

2. Zorg dat de zitting voldoende steun geeft

- Je bovenbenen moeten voldoende ondersteund worden
- De bloedvaten in je knieholtes worden niet afgekneld
- Tussen de voorkant van de zitting en je knieholte moet net een vuist passen



3. Stel de rugleuning en lendensteunen goed in

- Je moet de lendensteunen 'net' voelen
- Je bekken en je onderrug moeten voldoende ondersteund worden
- De hoek 'zitting – rug' is 95 – 115 graden. De rugleuning staat dus iets achterover

4. Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand

- Je armen moeten ontspannen boven het stuur hangen
- Je schouders moeten ontspannen naar beneden hangen
- Als je stuurt moet je rug niet loskomen van de rugleuning