

Wir wollen, dass Sie gut sitzen!

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“
(Arthur Schopenhauer)

Checkliste

- Bilden Ober- und Unterschenkel mindestens einen rechten Winkel?
- Stehen die Füße ganz auf dem Boden auf?
- Hängen die Oberarme locker herab und bilden einen rechten Winkel mit den Unterarmen?
- Liegen die Unterarme flach auf der Arbeitsfläche und die Hände locker auf der Tastatur, ohne dass die Handrücken hochgezogen werden?
- Verfügen Sie unterhalb der Arbeitsfläche über genügend Beinfreiheit (Höhe 65 cm; Breite 58 cm; Tiefe 60 cm)?
- Beträgt der Augen-Bildschirmabstand mindestens 50 cm?
- Entspricht die oberste Bildschirmzeile bei aufrechter Sitzposition der Augenhöhe?
- Ist Ihr Arbeitsstuhl individuell auf die vorgenannten Positionen einstellbar?
- Hat Ihre Rückenpartie (Lumbalbereich) Kontakt zur ergonomisch geformten Rückenlehne?

Damit sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Haltung am Arbeitsplatz erfüllt. Doch auch das Verhalten am Arbeitsplatz ist maßgebend für ein entspanntes Sitzen.

Von daher:

- Wechseln Sie möglichst häufig die Sitzhaltung!
- Stehen Sie zwischendurch auch mal auf, beispielsweise, um zu telefonieren, das Faxgerät zu bedienen etc.!
- Legen Sie regelmäßig Pausen ein, um kurze Entspannungsübungen durchzuführen!

Bei etwaigen Fragen zum Thema „Ergonomisches Sitzen am Arbeitsplatz“ stehen wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer 0211/ 17948007 Rede und Antwort.