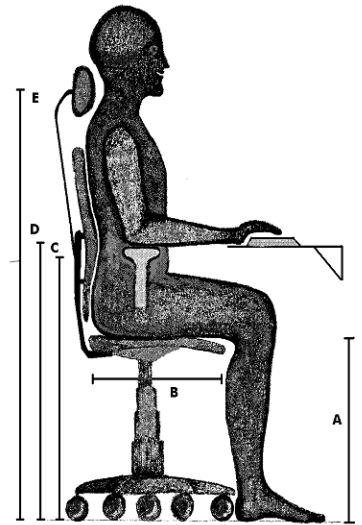


Arbeitsplatzoptimierung

So wird der Bürodrehstuhl rückenfreundlich eingestellt:

1. Beide Füße stehen plan auf dem Boden.
2. Der Kniewinkel sollte mindestens 90° betragen.
3. Der Beckenwinkel sollte mindestens 90° betragen.
4. Sitzhöhe einstellen (A).
5. Sitztiefe individuell einstellen, zwischen Sitzkante und Kniekehle sollten mindestens 2 Finger Breit Abstand sein. (B).
6. Die Lordosstütze / Vorwölbung der Rückenlehne sollte auf Höhe des Beckenkamms (tasten) eingestellt werden (C).
7. evtl. Schukrastütze, Airplus etc. nach Gefühl anpassen
8. Die Schultern hängen locker herab der Ellenbogenwinkel sollte 90° betragen -> Armlehne anpassen (D).
Bei beweglichen Armlehnenauflagen dient diese wenn losgestellt als sehr gute Unterstützung bei Tastatur- und Mousarbeit !
9. wenn vorhanden Kopfstütze in Höhe und Tiefe anpassen (E)
10. wenn möglich Öffnungswinkel anpassen:
entspannt = mehr geöffnet - mehr unterstützend = gerader
11. Der Widerstand der Rückenlehne (bzw. der Mechanik) sollte so eingestellt werden, dass dieser weder zu leicht noch zu stark das Sitzen und die Bewegung unterstützt, **sitzen Sie in der Balance und nicht starr.**
12. Die Füße sollten in der entspannten Position oder während der Bewegung nicht vom Boden abheben !



Einstellung der Tischhöhe:

Die große Variationsvielfalt der Körpergröße von Menschen reicht im Grunde schon aus, um die Forderung nach höheneinstellbaren Tischen zu begründen.

Die Proportionen von Bein- und Rumpflänge können stark variieren, d.h. auch die Sitzhöhe, Sitztiefe, Reichweite der Arme oder Länge des Unterschenkels sind bei gleicher Körperhöhe durchaus unterschiedlich.

Sie sitzen aufrecht , Knie und Ellebogenwinkel betragen ca. 90° , die Schultern sind locker, die Tischhöhe ist dann so hoch einzustellen wie die Unterarm/Handhöhe.

Die Einstellung der Tischhöhe ist weiterhin abhängig von der **Arbeitsaufgabe**.

Wird mehr als 50% der Arbeitszeit mit der Tastatur gearbeitet sollte die Tischhöhe ca. 2 cm tiefer sein um die Schulter/Nackmuskulatur zu entlasten !

! Erst den Stuhl -> dann die Tischhöhe einstellen !

Wichtig !: Bleiben Sie in Bewegung !, stehen Sie öfter auf z.B. Telefonate im Stehen annehmen, wechseln Sie so häufig wie möglich die Haltung z.B. mit einem Stehsitzstisch, nutzen Sie auch Phasen der Entspannung – **Ihr Rücken wird es Ihnen danken !**

Worauf sollten Sie beim Kauf achten:



So sollten rückenfreundliche Bürostühle ausgestattet sein:

- bequeme Sitzfläche mit Sitztiefeverstellung, bei Bedarf auch mit Sitzneigeverstellung, die leicht nach vorn geneigte Sitzfläche erleichtert das aufrechte Sitzen
- hohe Rückenlehne anatomisch geformt, nimmt so als wohltuende Stütze die Kontur der Wirbelsäule auf und kommt so Ihrem Rücken auf ganz natürliche Weise entgegen
- mind. eine Mechanik z.B. Synchronmechanik
- großer Öffnungswinkel um Rücken, Bauch und Atmung zu entlasten
- höhenverstellbare Armlehne, bei Bedarf mit beweglichen Armauflagen
- Gasfederhöhenverstellung mit Tiefenfederung, es gibt falls die Standardhöhenverstellung nicht ausreicht, kürzere oder längere Gasfedern.
- Einstellmöglichkeit von:
 - Sitzhöhe, Sitztiefe, Rückenlehnenhöhe, Armlehnenhöhe
 - der Mechanik z.B. Synchronmechanik auf das Körpergewicht
- bei Bedarf zusätzliche Lordosestütze (die bekannteste: Schukrastütze) sie verstärkt körperanpassend die Stützwirkung zur Entlastung der Bandscheiben
- bei Bedarf anpassbare Kopfstütze
- luftdurchlässiger Stoff mit hohen Scheuertouren z.B. 100% Schurwolle mit 50.000 ST (liegt im Mittel) je höher die Scheuertourenzahl desto strapazierfähiger
- **!! Der Bürostuhl muss sich an Sie anpassen lassen, Sie sollten so bequem wie möglich darauf sitzen und sich bewegen können, deshalb sollten Sie ihn auch aussuchen !**

Der Arbeitstisch:

- Sollte in der Höhe einstellbar sein !
- Die Fläche muss bei konventionellen Monitoren ausreichend tief sein – Richtlinie
- die Oberfläche sollte weder schwarz noch weiß sein, da sonst der Kontrast zu den anderen Arbeitsmitteln zu groß ist.
- **unsere Empfehlung -> Stehsitzstisch mit Fußstütze, dieser sorgt für mehr Bewegung und Fitness.**

Beratung und Einweisung !

- Achten Sie auf eine gute Beratung !
- Nutzen Sie eine Teststellung, d.h. **testen** Sie „Ihren neuen Stuhl“ an Ihrem Arbeitsplatz für einige Tage !
- **Erwarten Sie das der Stuhl auf Sie eingestellt wird und Sie eine Einweisung erfahren!** Am Arbeitsplatz ist der Arbeitgeber dazu verpflichtet (Arbeitsschutzgesetz §12) !

Sicher hat Qualität Ihren Preis, jedoch ist billig am Ende erheblich teurer !!