

IHRE HALTUNG. IHRE GESUNDHEIT.



➔ SO SITZEN SIE RICHTIG:

„Richtiges Sitzen“ bedeutet vor allem „dynamisches Sitzen“. Um eine einseitige Belastung und eine damit verbundene schnelle Ermüdung der Muskulatur zu vermeiden, sollte die Sitzhaltung sooft wie möglich verändert werden. Stehen Sie zwischendurch öfter einmal auf (z. B. beim Telefonieren) oder gehen Sie ein paar Schritte.

- 
- Die eingestellte Höhe Ihres Arbeitsstuhls erlaubt es, die Füße flach auf den Boden zu stellen. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90 Grad oder mehr (bis maximal 110 Grad). Die Vorderkante der Sitzfläche drückt nicht auf die Rückseite des Unterschenkels
 - Ihre Oberarme hängen locker herab, ohne sie in den Schultern hochzuziehen
 - Der Rücken kann zeitweilig auf der leicht nach hinten geneigten Rückenlehne abgelegt werden. Er wird vom Lendenbausch/von der Lordoseseitze in Höhe des Hohlkreuzes unterstützt



DENKEN SIE AN SICHERHEIT  **BGHW**
Berufsgenossenschaft
Handel und Warenlogistik

KM8B