

Züco Bürositzmöbel AG
CH-9445 Rebstein
Telefon +41 (0) 71 775 87 87
Telefax +41 (0) 71 775 87 97
E-Mail mail@zueco.com
Internet www.zueco.com



Züco Ergonomisches Sitzen



Eine kleine Ergonomie-Broschüre

Ergonomie [gr.-nlat.-engl.] die; Wissenschaft von den Leistungsmöglichkeiten und –grenzen des arbeitenden Menschen sowie der besten wechselseitigen Anpassung zwischen dem Menschen und seinen Arbeitsbedingungen. – *Duden* –

Sehr geehrte Mitarbeiterin, sehr geehrter Mitarbeiter

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie oft oder wie lang Sie am Tag sitzen?

Untersuchungen haben ergeben, dass der «Büromensch» von heute durchschnittlich 13 bis 14 Stunden am Tag im Sitzen verbringt. Dabei ist der menschliche Körper auf Bewegung angewiesen. Langes Sitzen, schlechte Körperhaltung oder ungeeignete Sitzmöbel können langfristig zur Schädigung des Stütz- und Halteapparates führen.

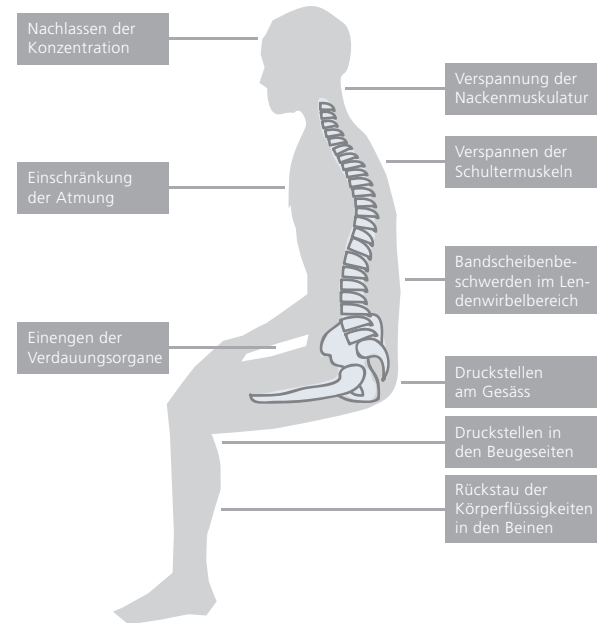
Wer viel sitzt, sollte – seiner Gesundheit zuliebe – auf folgende Punkte besonders achten:

- Der richtige Drehstuhl
- Die richtige Sitzhaltung
- Bewegungsausgleich

Mit einem ergonomischen Stuhl haben Sie schon einen bedeutenden Schritt für Ihre Gesundheit getan. Genau so wichtig aber ist auch, dass Sie Ihren Stuhl richtig nutzen. Denn: Richtiges Sitzen ist Einstellungssache.

Worauf man achten sollte, das erfahren Sie hier in einer knappen Zusammenfassung.

Beschwerden durch falsches Sitzen



Wichtige Verhaltensregeln für gesundes Sitzen

1. Die Sitzhöhe ist richtig eingestellt, wenn ihre Füsse bequem auf dem Boden stehen. Beachten Sie dabei, das Verhältnis zur Tischhöhe. Ihre abgewinkelten Arme sollten bequem auf dem Tisch aufliegen, ohne dass Sie die Schultern hochziehen.
2. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche aus, damit Sie Kontakt zur Rückenlehne haben.
3. Die Wirbelsäule sollte immer aufgerichtet sein, um zu gewährleisten, dass die Bandscheiben gleichmässig belastet werden. Dies wird durch den ständigen Rückenlehnen-Kontakt unterstützt.
4. Vermeiden Sie die Arretierung der Rückenlehne. Bei einem optimal eingestellten Lehnendruck haben Sie in jeder Sitzposition eine hervorragende Rückenstütze und Sie sitzen dynamisch. Der Wechsel der verschiedenen Sitzpositionen wirkt ausgleichend auf Bandscheiben, Muskulatur und regt sogar die Verdauung an.
5. Betreiben Sie Sport für Ihre Muskeln, indem Sie für kurze Zeit aktiv sitzen, das heisst mit aufrechtem Oberkörper ohne Rückenlehnen-Kontakt. Unterstützend wirkt dabei die negative Sitzneige des Arbeitsstuhles, die das Abrollen des Beckens nach vorne verhindert. Wichtig: Diese Haltung ist kaum länger als 10 bis 15 Minuten einnehmbar. Sobald Sie Ermüdung spüren, suchen Sie einfach wieder den vollen Kontakt zur Rückenlehne.

Der passende Stuhl für gesundes Sitzen

Nur selten kann man von einem Stuhl sagen, er sei gut oder schlecht. Die Auswahl eines Sessels ist immer von der Grösse, dem Gewicht und den Sitzgewohnheiten des Betreffenden abhängig. Wichtig ist deshalb, dass der Stuhl individuell einstellbar ist.

Folgende Funktionen sollte daher Ihr Drehstuhl besitzen:

1. Fünfarmiges Fusskreuz mit gebremsten Rollen, die auf den Fussboden abgestimmt sind (weicher Boden – harte Rollen, harter Boden – weiche Rollen).
2. Höhenverstellbarkeit von Ritz- und Rückenlehnenhöhe.
3. Alle Verstellmöglichkeiten sollten im Sitzen leicht und sicher zu betätigen sein.
4. Schweissabführende Polsterung von Sitzfläche und Rückenlehne.
5. Permanent-Kontakt der Rückenlehne durch eine progressiv wirkende Federung, die auf das Körpergewicht einstellbar ist.
6. Höhenverstellbare Armlehnen zur individuellen Anpassung an das Ellbogensitzmass des Einzelnen, damit Verspannungen der Schultermuskeln verhindert werden.

Nutzen Sie die Verstellmöglichkeiten Ihres Drehstuhls.