

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Dynamisches Sitzen | Rückenlehne | Sitzhöhe | Bildschirm

www.bertelsmannhealth.de

BERTELSMANN

BeFit ist eine Initiative der Bertelsmann SE & Co. KGaA und der Bertelsmann BKK

Partner und Förderer ist die Bertelsmann BKK. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Bertelsmann-Mitarbeiter langfristig zu erhalten und gezielt zu verbessern. Denn wer sich fit hält, ist belastbarer und kreativer und kann die täglich neuen Herausforderungen im Job besser meistern. Davon profitieren der einzelne Mitarbeiter und seine Firma. Die Projektpartner wollen gesundheitsfördernde Angebote rund um Bewegung, Ernährung, medizinische Früherkennung und Qualifizierung vor Ort ins Leben rufen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.bertelsmannhealth.de

Bertelsmann **BKK**

Das höchste Gut verdient die beste Leistung

Ihr Partner in allen Ergonomiefragen:

Bertelsmann SE & Co. KGaA · Betriebsärztlicher Dienst · Telefon 0 52 41 -80-35 05 · betriebsarzt@bertelsmann.de



Betriebsärztlicher Dienst
Bertelsmann
Gesundheitsschutz

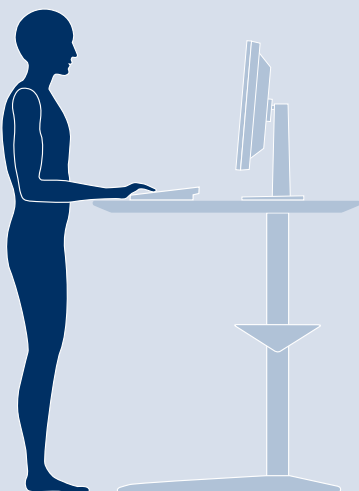
Bertelsmann SE & Co. KGaA · Abteilung Sport und Gesundheit · Carl-Bertelsmann-Str. 270 · 33311 Gütersloh
Telefon 0 52 41-80-23 64 · Fax 0 52 41-80-95 03 · zps@bertelsmann.de

WAS FALSCHES SITZEN BEWIRKT



- Keine Abstützung des Lendenwirbelbereichs, dadurch hoher Druck auf die Bandscheiben.
- Haltearbeit, d.h. statische Beanspruchung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur.
- Negative Wirkung auf die Muskulatur und auf die Zirkulation von Blut und Lympheflüssigkeit, speziell in den Beinen.
- Belastung des Herz-Kreislauf-Systems.

INDIVIDUELLES ARBEITEN IM STEHEN UND SITZEN



Bei gesundheitlichen Problemen, insbesondere bei Rückenbeschwerden, ist das zwischenzeitliche Arbeiten im Stehen eine sinnvolle Maßnahme. Ein in der Höhe elektrisch verstellbarer Arbeitstisch ermöglicht einen schnellen Wechsel zwischen sitzender und stehender Tätigkeit. Sie können jederzeit entscheiden, ob Sie lieber sitzen oder stehen möchten.

Im Zuge der Anschaffung neuen Mobiliars sollten verstellbare Arbeitstische bevorzugt werden. Für weitere Informationen sowie individuelle Beratung stehen Ihnen Ihr Gebäudebetreuer oder der Betriebsärztliche Dienst gerne zur Verfügung.

DAS SPORT- UND GESUNDHEITSPROGRAMM

» Auch in den Büroalltag lässt sich Bewegung integrieren.
Nutzen Sie jede Gelegenheit,
um Ihre Sitzposition zu verändern,
aufzustehen und sich zu bewegen!«

Günter Göbel,
Konzernbetriebsratvorsitzender, Bertelsmann SE & Co. KGaA

Bertelsmann bietet in Gütersloh seit Jahren ein umfangreiches Sport- und Gesundheitsangebot. Wir laden Sie ein zu Aktivpausen, Rücken- und Fitnesskursen.

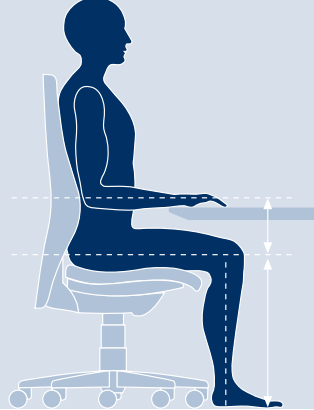
Auch an den anderen Standorten beraten wir Sie gerne zum Aufbau regionaler Angebote. Sprechen Sie uns an!

www.bertelsmannhealth.de

EINSTELLEN DER STUHLHÖHE

Falsche Sitzhaltung

- Sitzfläche wird nicht vollständig besessen.
- Keine Abstützung der Lendenwirbel durch die Rückenlehne.



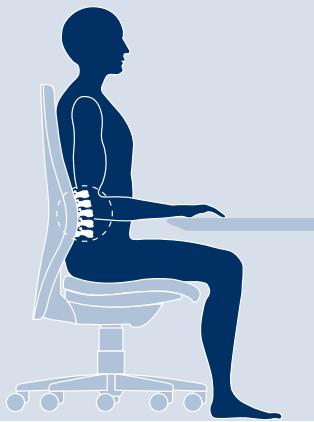
Richtige Sitzhaltung

- Die Stuhlhöhe richtet sich nach der Länge der Unterschenkel, zzgl. der Höhe des Schuhabsatzes.
- Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von etwas mehr als 90°.
- Sitzfläche ganz ausnutzen: Die anatomisch geformte Sitzfläche muss ganz besessen werden, damit die Rückenlehne stützen kann.

RÜCKENLEHNE KÖRPERGERECHT EINSTELLEN

Falsche Sitzhaltung

- Keine Abstützung der Lendenwirbel durch die Rückenlehne.
- Durch den Rundrücken einseitige Belastung der Bandscheiben.



Richtige Sitzhaltung

- Federkraft der Rückenlehne dem Körpergewicht anpassen. Optimal, wenn man sich bequem zurücklehnen kann, ohne nach hinten zu kippen oder nach vorne gedrückt zu werden und sich in der mittleren Sitzposition gestützt fühlt.
- Das Feststellen der Rückenlehnen möglichst vermeiden.
- Lehnenhöhe exakt einstellen. Die Höhe der Rückenlehne ist so einzustellen, dass auch bei wechselnder Oberkörperhaltung eine Stützung im Lendenwirbelbereich gegeben ist.

DYNAMISCH SITZEN

Falsche Sitzhaltung

- Rückenlehne ist fest und zu hoch eingestellt.
- Sitzhöhe ist zu hoch eingestellt.
- Sitzfläche wird nicht vollständig besessen.



Richtige Sitzhaltung

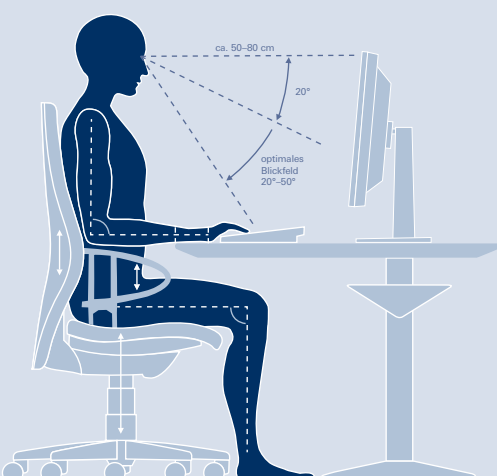
- Immer wieder zwischen verschiedenen Sitzhaltungen wechseln.
- Gewicht verlagern.
- Möglichst viel auf dem Stuhl bewegen.
- Sitzfläche ganz ausnutzen.
- Auch zwischenzeitliches Stehen gehört zum dynamischen Sitzen.

TISCHHÖHE



- Mit dem richtig eingestellten Stuhl an den Tisch setzen.
- Richtige Tischhöhe: Unterarme und Oberarme bilden einen rechten Winkel und die Unterarme liegen dabei flach auf der Arbeitsfläche auf. Die Arme sollten locker neben dem Körper herabhängen.

BILDSCHIRM, TASTATUR UND MAUS RICHTIG POSITIONIEREN



Bildschirm

- Die oberste Zeile sollte maximal in Augenhöhe liegen.
- Empfohlene Distanz „Auge-Bildschirm“: je nach Monitorgröße 50–80 cm.
- Nach Möglichkeit mit dunkler Schrift auf hellem Hintergrund arbeiten.
- Störende Blendungen und Reflexionen auf dem Monitor vermeiden.

Tastatur und Maus

- Entfernung der Tastatur zur Tischkante: 10–15 cm.
- Handballen in Eingabepausen entlastend auf den Tisch legen.
- Die Maus sollte so nah wie möglich auf einer rutschfesten Unterlage platziert werden. Das Unterarmgewicht sollte bei der Bedienung auf dem Tisch abgegeben werden.