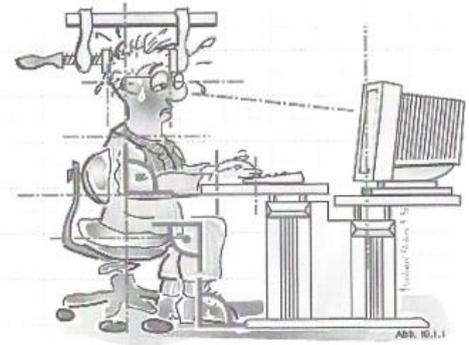


Ergonomie am Arbeitsplatz – Tipps für eine gesunde Arbeit

Tipps zum Sitzen

- ✓ Sitzen Sie dynamisch und aktiv – Ihre Muskeln und Gelenke danken es Ihnen!
- ✓ Wechseln Sie häufig Ihre Sitzposition – Tun Sie Ihren Bandscheiben was Gutes!
- ✓ Geben Sie Ihren Beinen genügend Platz – Das fördert Ihre Durchblutung und die Beweglichkeit Ihres Beckens!
- ✓ Passen Sie die Stuhleinstellungen variabel auf Ihre Bedürfnisse an (z.B. Rückenlehne fixieren)!



Tipps zum Stehen

- ✓ Stehen Sie auch hier aktiv und dynamisch – verteilen Sie Ihr Gewicht möglichst gleichmäßig!
- ✓ Positionieren Sie sich nahe am Arbeitsbereich – halten Sie Ihren Oberkörper dabei möglichst aufrecht!
- ✓ Nutzen Sie ggf. höhenstellbare Fußstützen!
- ✓ Wechseln Sie gerne Ihre Standposition – das entlastet Ihren beanspruchten Muskel-Skeletapparat!

Tipps zum Bücken, Heben und Tragen

- ✓ Halten Sie die Last so gering wie möglich!
- ✓ Nehmen Sie eine stabile Ausgangsposition ein!
- ✓ Beugen Sie Knie und Hüfte und halten Sie dabei den Rücken möglichst gerade!
- ✓ Versuchen Sie möglichst viel Last aus den Beinen zu heben!
- ✓ Vermeiden sie Dreh- und Seitbewegungen, wenn der Rumpf gebeugt ist!
- ✓ Stellen Sie das Gewicht erst ab und bringen Sie es dann in Position!

