

# Wie stelle ich meinen Bürostuhl ein?

## Eine praxisorientierte Einführung

Die nachfolgenden Empfehlungen sind dazu gedacht, dass Sie selber eine ergonomische Grundeinstellung ihres Bürostuhles durchführen können.

Mit solch einer Grundeinstellung kann dem Auftreten von gesundheitlichen Beschwerden an Ihrem Bildschirmarbeitsplatz effektiv vorgebeugt werden.

Achten Sie zusätzlich darauf, dass Sie immer wieder „Bewegungspausen“ in die weitgehend „unbewegliche“ Bildschirmarbeit einfügen, z. B. Gang zum Drucker, Telefonieren im Stehen, Gang zum Mülleimer im Büro, Treppe statt Aufzug, etc.

Wenn Sie trotzdem das Gefühl haben sollten, dass Sie an Ihrem so eingerichteten Bildschirmarbeitsplatz nicht vernünftig arbeiten können, wenden Sie sich an Ihren zuständigen Betriebsarzt/-ärztin.

Dies gilt auch für alle Fragen zur weiteren Einrichtung des Bildschirmarbeitsplatzes, die über diese Einführung hinaus gehen.

Sie erreichen Ihren Betriebsarzt/-ärztin über die zentrale Anmeldung des Betriebsärztlichen Dienstes (Telefon: 0551 – 39 66836).

# Wie stelle ich meinen Bürostuhl ein?

Beginnen Sie bei der Einstellung ihres Bildschirmarbeitsplatzes mit dem Bürostuhl.  
Stellen Sie den Stuhl frei in den Raum.  
Machen Sie sich mit den verschiedenen Funktionen ihres Bürostuhles anhand der Bedienungsanleitung vertraut.



Setzen Sie sich so auf den Stuhl,  
dass Sie die Lehne im Rücken spüren.



Zwischen Vorderkante und Bein sollten  
ca. vier Finger passen.



Knie und Ferse sollten senkrecht  
übereinander stehen.

©IFADO

# Wie stelle ich meinen Bürostuhl ein?



Die Höhe Ihres Bürostuhls sollte so eingestellt werden, dass Sie mit einem Winkel von 90 - 100 Grad zwischen Ober- und Unterschenkel in dieser Position sitzen können.



Stellen Sie die Lehne Ihres Bürostuhls beweglich ein, so dass ein dynamisches Sitzen mit häufigerem Lagewechsel der Wirbelsäule möglich ist.



Die Armlehnen sollten so eingestellt werden, dass Sie den Unterarm mit einem Winkel von 90 Grad zum Oberarm ablegen können. Sie dienen nicht nur zum Festhalten des Stuhls beim Aufstehen bzw. Hinsetzen.

©IFADO