

Physische Belastungen Ergonomische Fahrzeugsitze

Das Steuern von Fahrzeugen nimmt in der heutigen Arbeitswelt einen großen Anteil der Arbeitszeit in Anspruch. So verbringen beispielsweise Beschäftigte im Außendienst oder auch das Fahrpersonal von Nutzfahrzeugen oft einen Großteil des Arbeitstages sitzend im Fahrzeug.



Für viele Alltag: der Arbeitsplatz Pkw

Gefährdungen

Langes Sitzen und die damit verbundenen statischen Körperhaltungen stellen eine Belastung für den Körper und insbesondere das Muskel-Skelettsystem dar. Besonders betroffen sind der Nacken- und Schulterbereich sowie der Rücken. Die Folgen reichen von Ermüdung über Taubheitsgefühle bis hin zu Muskelverspannungen und Rückenschmerzen.

Maßnahmen

An den Arbeitsplatz »Fahrsitz«, das Bindeglied zwischen Mensch und Fahrzeug, sollten daher bereits bei der Beschaffung hohe Ansprüche gestellt werden. Ergonomische Fahrzeugsitze gewährleisten eine optimale und sichere Erreichbarkeit der Bedienelemente im Fahrzeug. Sie bieten durch ihre konstruktiven Eigenschaften die geforderte Sicherheit der Fahrzeuginsassen beim Fahren und in Ausnahmesituationen. Im alltäglichen Einsatz spielen die Entlastung und der Komfort der Nutzer eine wesentliche Rolle. Daher ist eine optimale Anpassung an die Wirbelsäule grundlegend. Zahlreiche Einstellmöglichkeiten an den Sitzen sorgen dafür, dass die Nutzer die Sitze optimal an ihre Bedürfnisse sowie die individuellen Körpermaße und die Körperform anpassen können. Ein guter Sitz sollte die anliegenden Körperteile jederzeit optimal abstützen.

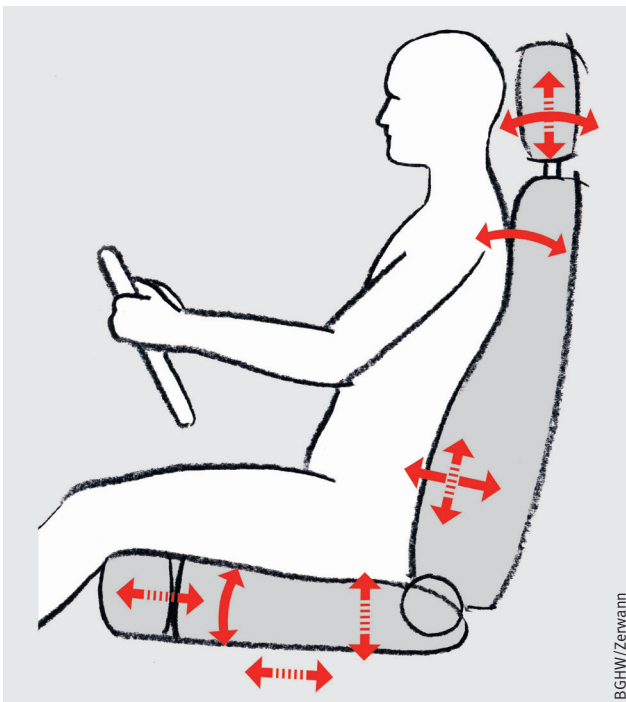
Folgende Funktionen und Eigenschaften tragen dazu bei:

- Höhenpositionierung und Neigung der Kopfstütze
- Neigungseinstellung der Rückenlehne
- hohe Rückenlehne
- einstellbare Seitenführungen an der Rückenlehne (zusätzliche Schulterunterstützung)
- positionierbare Lordosstütze zur Unterstützung und Entlastung der Wirbelsäule
- einstellbare Seitenführung der Sitzfläche
- einstellbare Sitzflächenlänge zur Anpassung an die Oberschenkel­länge
- Neigungsverstellung der Sitzfläche
- Höhenverstellung des Sitzes
- Längspositionierung des Sitzes
- individuell einstellbare Feder-Dämpfer-Systeme bei Nutzfahrzeugen

Für zusätzlichen Komfort sorgen Armlehnen, die als Stütze für kurzfristige Positionsänderungen und zur Entlastungen der Wirbelsäule genutzt werden können, sowie Sitzheizungen, Klimatisierungen und Massagefunktionen.



Langes Sitzen im Auto belastet den Rücken



BGHW/Zerwann

Viele Einstellmöglichkeiten sorgen für die optimale Anpassung des Sitzes an die Bedürfnisse und Maße des Fahrpersonals

Auch der beste ergonomisch gestaltete Sitz kann seine unterstützende Wirkung nur entfalten, wenn er richtig eingestellt ist. Die korrekte Reihenfolge der Anpassung an die individuellen Körpermaße und Komfortwünsche spielt dabei eine entscheidende Rolle. Daher sollte das Fahrpersonal über die konkrete Handhabung und die richtigen Einstellmöglichkeiten der Fahrersitze unterwiesen werden.

In den Fahreralltag sollte grundsätzlich so viel Bewegung wie möglich integriert werden; beginnend mit geringfügigen Änderungen der Sitzposition während der Fahrt.

Das Fahrpersonal sollte gerade längere Fahrten ausgeruht antreten. Ausreichende Pausen, verbunden mit Bewegung, sorgen für schnelle Regeneration von Körper und Geist.



Weitere Informationen

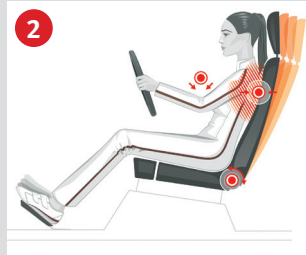
Weiterführende Informationen bieten

- die Fahrzeug- und Sitzhersteller sowie
- die Aktion Gesunder Rücken e. V. (www.agr-ev.de).
- Für Ausgleichsübungen kann unter anderem auch das Fit im Büro Programm der BGHW genutzt werden.

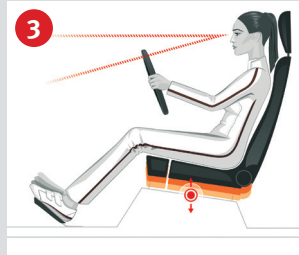
In acht Schritten zum richtigen Sitzen



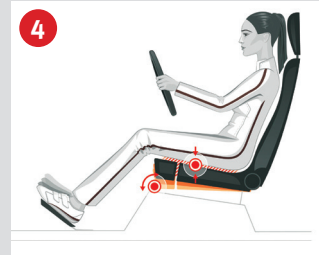
1 Den Po so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Der Sitzabstand zu den Pedalen wird so eingestellt, dass das Bein bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt ist.



2 Die Schultern so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Die Rückenlehnenneigung so ausrichten, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut erreicht wird. Beim Drehen des Lenkrads muss der Schulterkontakt erhalten bleiben.



3 Die Sitzhöhe so hoch wie möglich fixieren. Dadurch wird ein nach allen Seiten und auf alle Anzeige-Instrumente freies Sichtfeld gewährleistet.



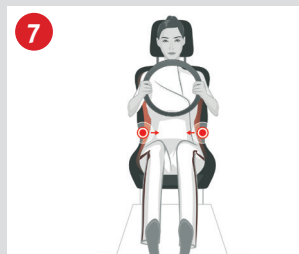
4 Die Sitzflächenneigung so ausrichten, dass die Pedale leicht durchgetreten werden können. Die Oberschenkel sollen leicht aufliegen, ohne Druck auf das Sitzkissen. Überprüfen Sie vor dem Start die Rückenlehnenneigung.



5 Die Sitzflächenverlängerung so einstellen, dass die Oberschenkel bis kurz vor dem Knie aufliegen. Faustregel: zwei bis drei Finger Freiraum zwischen Sitzkante und Kniekehle.



6 Wenn die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt wird, ist die Lordosestütze richtig eingestellt.



7 Die Seitenführungen des Sitzes sollten so nah am Körper liegen, dass der Oberkörper ohne Beengung angenehm seitlich unterstützt wird.



8 Die Kopfstützenoberkante wenn möglich genauso hoch wie die obere Kopfkante einstellen.
Neigung: Der Abstand zum Kopf sollte ca. 2 cm betragen.

Mit freundlicher Unterstützung von RECARO Automotive Seating