

■ Bewegt (dynamisch) sitzen

Lösen Sie den Feststeller Ihrer Rückenlehne, wenn vorhanden. Dann lehnen Sie sich gegen die bewegliche Rückenlehne um ihre Sitzhaltung von der vorderen über die mittlere zur hinteren Sitzhaltung zu verändern. Dadurch aktivieren Sie Ihre Rückenmuskulatur.

Vordere
Sitzhaltung



Mittlere
Sitzhaltung



Hintere
Sitzhaltung



Wer stundenlang am Bildschirm sitzt, bewegt sich kaum. Das bedeutet für den Körper statische Haltearbeit und damit Schwerstarbeit. Darum gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungspause. Bewegen Sie sich. Gehen Sie ans geöffnete Fenster und atmen Sie tief durch. Lassen Sie Ihren Blick in die Ferne schweifen. Dann strecken und dehnen Sie Ihren Körper und lassen Sie Ihre Muskeln spielen. Arbeiten Sie auch mal im Stehen, zum Beispiel beim Telefonieren.

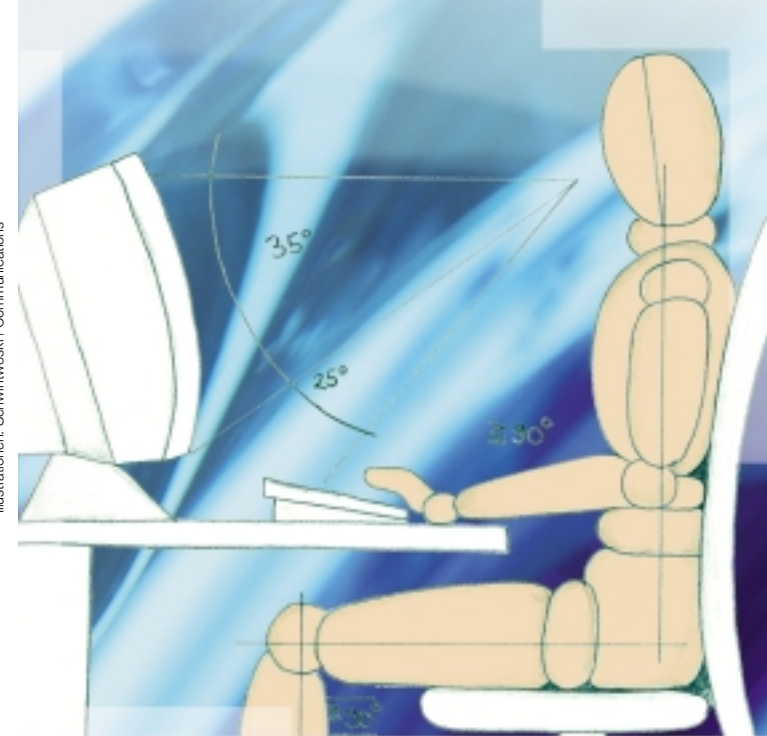
**Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen
gerne zur Verfügung:**

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Tel.: (030) 76 24 - 0
Fax: (030) 76 24 - 1109

www.unfallkasse-berlin.de
E-Mail: unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

 **Unfallkasse Berlin**

Herausgeber: Unfallkasse Berlin Realisation: www.schwintowski.com
Illustrationen: Schwintowski | Communications



**Entspannt sitzen,
gesund arbeiten**

**Die richtige Körperhaltung
erleichtert Ihr Berufsleben**

 **Unfallkasse Berlin**

Sie arbeiten stundenlang am Bildschirm? Sie haben öfter eine verspannte Nackenmuskulatur, Rückenschmerzen, tränende oder trockene Augen, Kopfschmerzen und schmerzende Handgelenke? Der Grund dafür könnte in der Anordnung ihres Bildschirmarbeitsplatzes und an ihrer Körperhaltung liegen.



Darauf sollten Sie achten

- **Entspannt sitzen:** Dazu die Füße flach auf den Boden stellen und die Knie im Winkel von mindestens neunzig Grad halten.
- **Nicht durchhängen:** Lassen Sie Ihre Arme in einem Winkel von mindestens neunzig Grad locker auf dem Arbeitstisch ruhen. Die Handgelenke liegen dabei waagrecht vor der Tastatur.
- **Spielraum lassen:** Die Höhe und die Breite des Arbeitstisches sollte Ihnen ausreichende Arbeitsfläche und genügend Beinfreiheit bieten.

- **Aufrecht sitzen:** Die Rückenlehne des Stuhles soll die natürliche Form Ihrer Wirbelsäule in allen Sitzhaltungen unterstützen. Rutschen Sie dazu bis an die Rückenlehne nach hinten heran. Lehnen Sie sich an und achten Sie darauf, dass Ihre Halswirbelsäule nicht überstreckt wird.

- **Abstand halten:** Stellen Sie den Bildschirm so weit wie möglich vom Fenster entfernt auf. Wenn Sie dann auf den Bildschirm schauen, sollte ihre Blickrichtung parallel zum Fenster verlaufen. Und immer mindestens fünfzig Zentimeter vor dem Bildschirm entfernt sitzen. Die Oberkante des Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe befinden.