

Langes Sitzen ist ungesund. Kommt dazu noch ein falsch eingestellter Fahrersitz, kann das schnell zu Nackenverspannungen und Rückenproblemen führen.

Unterbrechen Sie regelmäßig das Sitzen. Nutzen Sie kurze Pausen für Ausgleichsübungen.

Beim Auf- und Absteigen gilt das Motto: **„Vorwärts rauf – Rückwärts runter!“** Das entlastet Rücken und Gelenke, beugt Unfällen durch umknicken vor.

Wir stehen Ihnen gerne persönlich für Rückfragen zur Verfügung!

Gesunde Arbeit

Telefon: 0561 785-10100

E-Mail: bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de



**Vorwärts rauf &
Rückwärts runter**

Herausgeber:

Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau
Weißensteinstraße 70-72
34131 Kassel

☎ 0561 785-0

www.svlfg.de

Sitzende Tätigkeit auf Fahrzeugen und Arbeitsmaschinen

Hinweise für eine gute
Sitzeinstellung mithilfe
der Sitzwinkelschablone

Achten Sie auf eine gute Sitz- stellung. So geht es!

1. Sitzfläche so einstellen, dass zwischen Kniekehle und Fahrersitz eine handbreite oder eine Schablonenbreite Platz ist.
2. Gesäß bis ganz nach hinten zur Rückenlehne schieben.
3. Die Schulterblätter haben einen möglichst festen Kontakt zur Rückenlehne.
4. Lendenwirbelstütze so einstellen, dass die Unterstützung spürbar ist.
5. Die Oberschenkel sollen die Sitzvorderkante berühren, aber nicht eingequetscht werden (Sitzhöhe und -tiefe beachten sowie Abstand zu den Pedalen)
6. Die Fersen stehen fest auf dem Boden.
7. Die Arme sind leicht angewinkelt und nicht durchgedrückt.
8. Kopfstütze (wenn vorhanden) so einstellen, dass sich die Oberkante der Kopfstütze oberhalb der Augenhöhe befindet.
9. Überprüfen Sie bei der Sitzhaltung den Arm-, Hüft- und Kniewinkel mithilfe der Sitzwinkelschablone. Stellen Sie den **Pfeil** auf den **jeweiligen Farbbereich** auf der Schablone ein. Messen Sie den Winkel nach und stellen Sie ihren Fahrersitz danach ein.

Abstand zwischen
Kniekehle und Sitzfläche
= Schablonenbreite



Hüftwinkel
100 - 105°



Armwinkel
95 - 135°



Fußwinkel
90°



Kniewinkel
110 - 130°

