



## Ergonomische Einstellungen am Schreibtisch

### 1. Ausrichtung Stuhl

- Füße: Kompletter Bodenkontakt
- Stuhlhöhe: Beinwinkel ca. 90°
- Oberschenkel zu 3/4 auf Sitz
- Rückenlehne ist leicht flexibel
- Armlehnen unterstützen die Ellenbogen

### 2. Ausrichtung Tisch

- Tischhöhe auf Armlehnenhöhe

### 3. Ausrichtung Tastatur und Maus

- Tastatur ist flach
- Tastatur und Maus körpernah

### 4. Ausrichtung des Bildschirms

- Oberkante maximal auf Augenhöhe
- Abstand eine Armlänge
- zentrale Ausrichtung



## Empfehlungen für Schreibtischarbeit

### 60% sitzend

Gönnen Sie sich Abwechslung –  
Die beste Position ist die Nächste!  
Zu Maus und Tastatur müssen Sie  
keinen Sicherheitsabstand wahren –  
arbeiten Sie körpernah!



### 30% stehend

Meetings, Telefonate und leichte  
Aufgaben erledigen sich besser im  
Stand!



### 10% in Bewegung

Ausgleichsübungen - Gestalten Sie ihre  
Pausen aktiv und gesund!





## Ergonomische Einstellungen im Auto

### 1. Ausrichtung Sitzfläche

- Sitzhöhe: eine Hand breit zw. Kopf und Dach
- Oberschenkel liegt locker zu 3/4 auf

### 2. Ausrichtung Lenkrad

- Schultern locker lassen, Ellenbogen leicht gebeugt
- Hände sollten bei angelehnter Position über Lenkrad-Oberkante sein

### 3. Ausrichtung Rückenlehne

- Winkel Hüfte: ca. 110°
- Schulterblattkontakt mit Rückenlehne (auch bei max. Einlenken)

### 4. Kopfstütze und Spiegel

- Spiegel passend einstellen
- Entfernung: max. 1 flache Hand zwischen Stütze und Kopf



## Empfehlungen für Autofahrten

### Max. 2 Stunden am Stück

Machen Sie regelmäßig Pausen bei langen Fahrten – mindestens alle 2 Stunden!



### Aktive Pausen am Rastplatz

Ausgleichsübungen – Gestalten Sie Ihre Pausen aktiv und gesund!



### Aktive Bewegung

Nutzen Sie Ampeln oder das Warten im Stau und gönnen Sie ihrem Körper etwas Bewegung. Bewegen Sie sich im Anschluss.





## Ergonomische Einstellungen am Arbeitsplatz

### 1. Ausrichtung Stuhl

- Füße: Kompletter Bodenkontakt
- Stuhlhöhe: Beinwinkel ca. 90°
- Oberschenkel zu 3/4 auf Sitz
- Rückenlehne ist leicht flexibel
- Armlehnen unterstützen die Ellenbogen

### 2. Ausrichtung Tisch

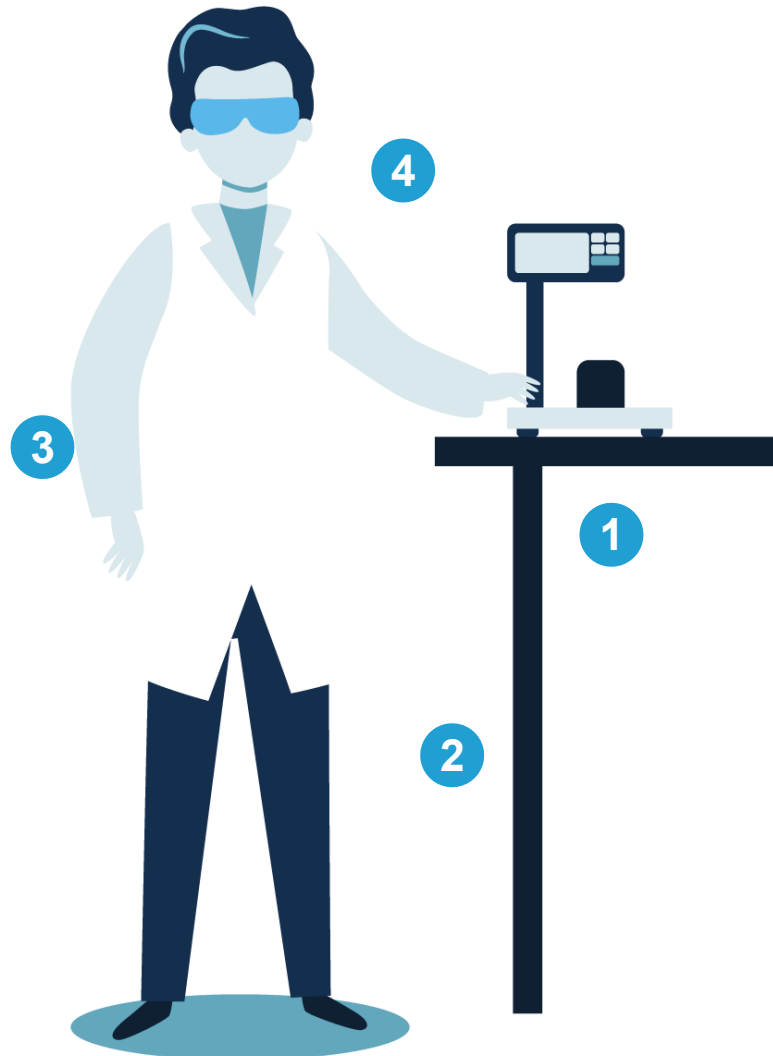
- Tischhöhe auf Armlehnenhöhe

### 3. Ausrichtung Tastatur und Maus

- Tastatur ist flach
- Tastatur und Maus körpernah

### 4. Ausrichtung des Bildschirms

- Oberkante maximal auf Augenhöhe
- Abstand eine Armlänge
- zentrale Ausrichtung



## Empfehlungen für das Labor

### Tipp 1

Bewusstes Arbeiten

### Tipp 2

Spezifische Ausgleichsübungen  
während der Arbeit

### Tipp 3

Hilfsmittel nutzen



Thorsten Winkler  
Tel.: +49 2501 14 2270





## Ergonomische Einstellungen am Arbeitsplatz

### 1. Heben

- Gewicht nah am Körper halten
- Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden
- Gewicht symmetrisch auf beider Beine verteilen
- Rücken aufrecht halten Rundrücken vermeiden

### 2. Teamwork

- Hilfe holen ist stärker als alleine machen

### 3. Hilfsmittel nutzen

- Mach es dir einfach
- Entschleunigen

### 4. Knieende Tätigkeiten

- - 90 / 90 Regel Knie
- - Seitenwechsel beim Knien
- - Rücken grade
- - Bauch anspannen



## Empfehlungen für die Logistik

### Tipp 1

Bewusstes Arbeiten

### Tipp 2

Spezifische Ausgleichsübungen  
während der Arbeit

### Tipp 3

Hilfsmittel nutzen



Thorsten Winkler  
Tel.: +49 2501 14 2270



# Fit in der Produktion



Mobiles Poster



## Ergonomische Einstellungen am Arbeitsplatz

### 1. Heben

- Gewicht nah am Körper halten
- Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden
- Gewicht symmetrisch auf beider Beine verteilen
- Rücken aufrecht halten Rundrücken vermeiden

### 2. Entschleugen

- Im Team geht's einfacher
- Vorhandene Hilfsmittel benutzen
- Auf die Körperhaltung achten

### 3. Knieende Tätigkeiten

- 90 / 90 Regel Knie
- Seitenwechsel beim Knien
- Rücken grade
- Bauch anspannen



## Empfehlungen für der Produktion

### Tipp 1

Bewusstes Arbeiten

### Tipp 2

Spezifische Ausgleichsübungen  
während der Arbeit

### Tipp 3

Hilfsmittel nutzen



**Thorsten Winkler**  
Tel.: +49 2501 14 2270

**BASF**  
We create chemistry



## Ergonomische Einstellungen am Arbeitsplatz

### 1. Langes stehen

- Stillstand vermeiden
- Bring Variation in deinen Stand
- Spanne deine Bauch und Gesäß Muskel an
- Knie leicht beugen
- Pausen zum sitzen oder spazieren nutzen

### 2. Knieende Tätigkeiten

- 90 / 90 Regel Knie
- Seitenwechsel beim Knien
- Rücken grade
- Bauch anspannen

### 3. Heben

- Gewicht nah am Körper halten
- Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden
- Gewicht symmetrisch auf beider Beine verteilen
- Rücken aufrecht halten
- Rundrücken vermeiden



## Empfehlungen für die Werkstatt

### Tipp 1

Bewusstes Arbeiten

### Tipp 2

Spezifische Ausgleichsübungen  
während der Arbeit

### Tipp 3

Hilfsmittel nutzen



Thorsten Winkler  
Tel.: +49 2501 14 2270

