

Sicherheitsbrief – August 2024



Sitz- und Steharbeitsplätze

Beschäftigte sollten im Laufe des Arbeitstages zwischen der sitzenden und der stehenden **Körperhaltung wechseln** können.

Sitzarbeitsplatz

Grundregeln bei Einrichtung eines Sitzarbeitsplatzes:

- Oberkörper aufrecht,
- Oberarme senkrecht,
- Unterarme waagrecht,
- Blickwinkel ca. 40° nach unten,
- Oberschenkel waagrecht,
- Unterschenkel senkrecht sowie
- flächiger Bodenkontakt der Füße.

Allerdings führt andauerndes statisches Sitzen zu einer kritischen Dauerbelastung der Wirbelsäule, die Muskelverspannungen und Ermüdung verursachen kann. Empfohlen wird so genanntes "dynamisches Sitzen", d. h. wechselnde Sitzhaltung.

Steharbeitsplatz

Grundregeln bei Einrichtung eines Steharbeitsplatzes:

- Körperhaltung aufrecht,
- Oberarme senkrecht nach unten,
- Zwischen Ober- und Unterarm ein rechter Winkel oder größer sowie
- Kopf- und Blickneigung zusammen ca. 30 bis 35°.

Eine ausgewogene Belastung soll ca. 60 % Sitzen, ca. 30 % Stehen und ca. 10 % Gehen beinhalten.