



**Wir stehen für
ergonomisches Sitzen !**

Selbstanalyse: Stuhl

Starres Sitzen widerspricht dem natürlichen Drang nach Bewegung. Überprüfen Sie bitte Ihren Arbeitsstuhl.

Selbstanalyse: Stuhl (Teil 1)

1. Seit wieviel Jahren arbeiten Sie im Büro?

Jahren

2. Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche?

Stunden

3. Wie viele Stunden arbeiten Sie im Sitzen?

Stunden

4. Haben Sie Rückenschmerzen?

ja

nein

5. Hatten Sie bereits in der Vergangenheit Rückenschmerzen?

ja

nein

Selbstanalyse: Stuhl (Teil 2)

6. Verstellen Sie Ihren Stuhl regelmäßig?

ja

nein

7. Nutzen Sie Ihre Armlehnen?

ja

nein

8. Sitzen Sie mehr auf der Vorderkante des Stuhls?

ja

nein

9. Welche Sitztiefe hat Ihr bisheriger Stuhl?

cm

10. Ihre momentane Sitzhöhe beträgt?

cm

Selbstanalyse: Stuhl (Teil 3)

10. Während der Arbeitszeit sitze ich vorgeneigt

%

aufrecht

%

hintengeneigt

%

zusammen 100%

11. Meine Tätigkeit umfasst am PC

%

schreiben / lesen

%

telefonieren

%

Gespräche / Beratung

%

sonstiges

%

zusammen 100%

Selbstanalyse: Tisch

Lassen Sie sich von Ihrer Büroeinrichtung keine Haltungen aufzwingen. Tische sollten zumindest höhenverstellbar sein.

Selbstanalyse: Tisch

1. Meine Körpergröße ist

 cm

2. Mein Arbeitstisch hat eine Höhe von

 cm

eine Breite von

 cm

und eine Tiefe von

 cm

3. Ist es für Sie angenehmer in einer
Sitz-Steh-Kombination zu arbeiten?

ja

nein

Kostenlose Auswertung

(Wert: €49,-)

**Wir ermitteln gemeinsam mit Ihnen den
idealen
Arbeitsstuhl für Ihre Gesundheit.
Vereinbaren Sie mit uns einen Termin:
Telefon: 0800 0820 800**



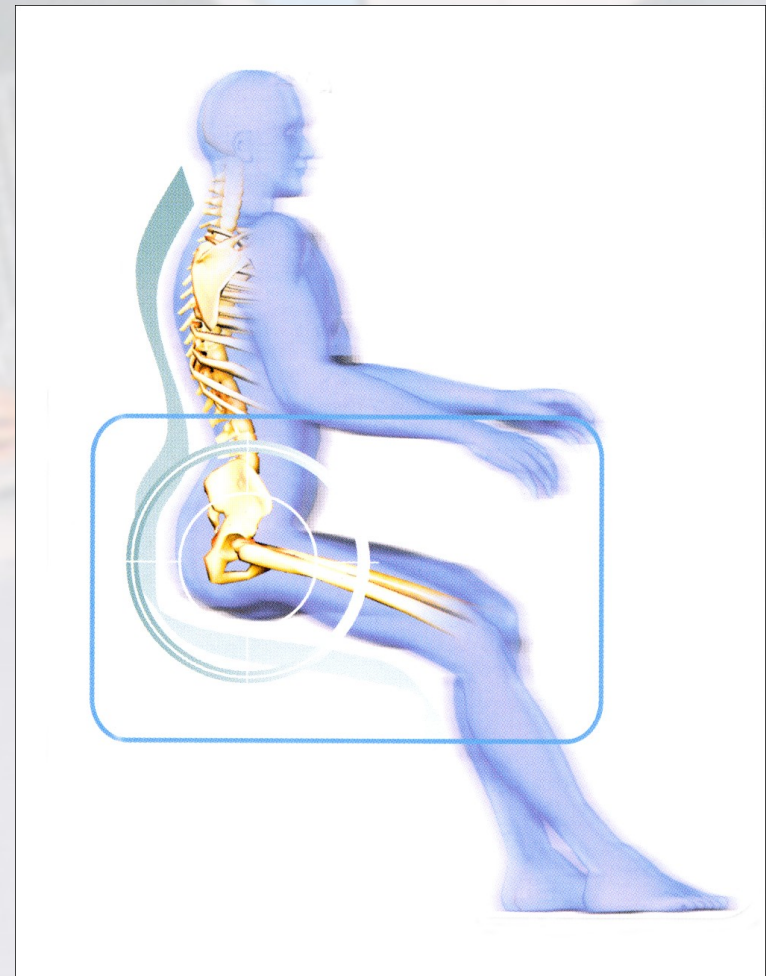
**Interessengemeinschaft
der Rückenschullehrer/Innen e.V.**

Ergonomie-Kompetenz-Zentrum  **Kohlsmann**

Falsches Sitzen - Rundrücken



Richtiges Sitzen



Wirbelsäule im Sitzen - Rundrücken



Wirbelsäule im Stehen

