

Rückenfit – Ergonomie und richtiges Heben

Richtiges Heben



Zur **Vorbereitung** gehört: Lastgewicht reduzieren; Werkzeuge verwenden; eine ergonomische Umgebung schaffen; gleichmäßige Gewichtsverteilung; Hilfe von anderen erhalten usw.

Richtiges Aufheben: Stellen Sie sich mit hüftbreit auseinander stehenden Beinen hin. Beugen Sie die Knie und drücken Sie das Gesäß nach hinten, während Sie den Rücken gerade halten. Atmen Sie beim Heben aus. Beim Absenken die Reihenfolge umkehren und plötzliche Bewegungen vermeiden.



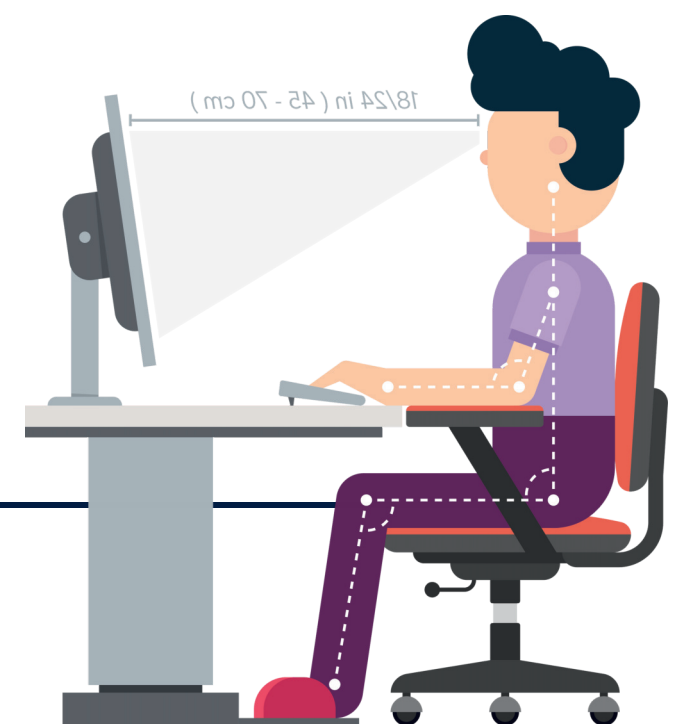
Richtiges Tragen:
Nahe der Körpermitte tragen
Halten Sie Bauch und Rücken angespannt
Achten Sie auf einen geraden Rücken und vermeiden Sie es, sich zu beugen
Vermeiden Sie es, sich beim Tragen zu verdrehen

Ergonomie am Arbeitsplatz

Genügend Platz und Privatsphäre

Temperatur ca. 20 - 24°C

- Individuelle Anpassung
- Ellbogen auf Tischhöhe
- Bildschirm-zu-Auge-Abstand ca. 60-80 cm
- Oberer Bildschirmrand auf Augenhöhe
- Pflanzenhaltung zur Verbesserung der Luftqualität



Für Homeoffice

Erhöhen Sie den Bildschirm mit einem Hocker oder einem Stapel Bücher



Richtig sitzen

Stehen Sie 2-3 Mal pro Stunde auf
Planen Sie Stehpausen ein

- 60 % dynamisches Sitzen: Wechsel zwischen aufrechtem Sitzen, Vorbeugen und Zurücklehnen
- 30 % stehen
- 10 % gezieltes Herumlaufen



Co-funded by
the European Union

