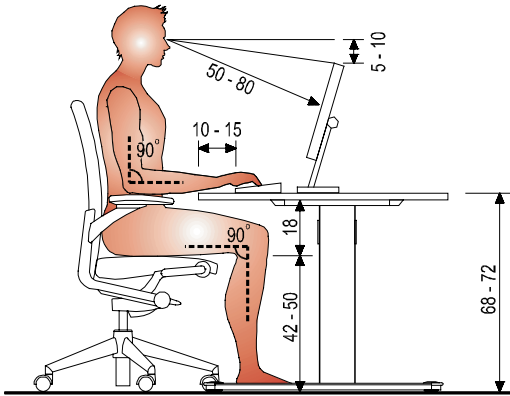


Ergonomie

HAWORTH®



Haworth bringt Sie in Top-Form!



Die optimale Haltung

Gestütztes, angelehntes Sitzen.

Blick leicht nach unten geneigt.

Ober- und Unterschenkel sowie Ober- und Unterarme sollten einen 90°-Winkel bilden.

Eine Fusstütze ist sinnvoll, wenn bei optimaler Haltung die Füße nicht mehr ganzflächlich auf dem Boden sind.

Haltung bei zu hoher Sitzfläche



Diese Haltungen können folgende Beschwerden auslösen:

- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Gedrückter Magen
- Eingeschlafene Arme

Haltung bei zu tiefer Sitzfläche



Allgemeine Tipps

Darauf achten, dass der Monitor ohne Reflexionen von Licht und Fenster ist.

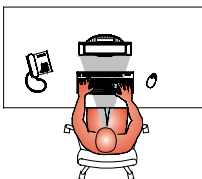
Höhenverstellbarer Stuhl mit justierbaren Armstützen.

Beim Telefonieren Rückenlehne lösen und nach hinten lehnen.

Zwischendurch aufstehen und Positionen verändern => fördert die Konzentration.

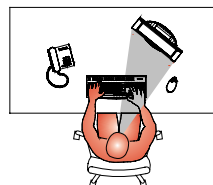
Blick mehrmals pro Stunde auf weit entfernte Objekte wechseln => entspannt die Augen.

Optimal: Direktes Blickfeld



Bildschirm, Tastatur sowie Kopf- und Körperposition sollten auf einer Achse liegen, um einseitige Belastungen zu vermeiden.

Nicht optimal: Seitliches Blickfeld



Seitliche Aufstellung des Bildschirms kann zu Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich führen.