

Gestaltungshinweise

Dynamisches Sitzen ermöglicht ein Stuhl, der alle Bewegungen mitmacht. Man kann sich bequem nach hinten lehnen, mal recken und strecken, nach vorne beugen, aufrecht sitzen und sich drehend nach links oder rechts bewegen. Die Wirbelsäule ist dabei stets abgestützt.

Der richtige Stuhl, der das leistet, hat:

- eine permanent neigbare Rückenlehne, die mindestens bis unter die Schulterblätter reicht;
- eine Rückenlehne, deren Bewegungswiderstand sich individuell auf das jeweilige Körpergewicht einstellen läßt;
- eine Rückenlehne mit integrierter Stütze für den Lendenwirbelbereich, um die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form zu unterstützen (Lendenbausch);
- eine anatomisch geformte neigbare Sitzfläche, die auf jeden Haltungswechsel reagiert, also z.B. beim Zurücklehnen leicht nach oben kippt;
- eine Synchronmechanik, die in jeder Sitzposition Rückenlehne und Sitzfläche in einem idealen Winkel hält;
- eine Sitzfederung, die beim Hinsetzen die Wirbelsäule abfedert.

Optimale Einstellung

Die Höhe des Arbeitsstuhls stimmt, wenn die auf dem Arbeitstisch liegenden Unterarme einen rechten Winkel zum Oberarm bilden. Die Füße sollen dabei vollständig auf dem Boden stehen, und die Ober- und Unterschenkel ebenfalls einen rechten Winkel bilden. Orthopäden raten zu einer leicht abfallenden Sitzfläche.



(Bild: Computer Fachwissen, Heft 5/1997, AiB-Verlag)

Sitzkeil

Wenn der Arbeitsstuhl noch keine neigbare Sitzfläche hat, kann ein Sitzkeil dafür sorgen.

Auch die Rückenlehne läßt sich durch ein orthopädisches Rückenstützkissen ergonomisch aufmöbeln.

Die Bildschirmarbeitsverordnung verlangt einen ergonomisch gestalteten Stuhl. Das was Stand der Technik ist, also ein Stuhl, der zum dynamischen Sitzen taucht, hat sich noch nicht in den einschlägigen Normen und Vorschriften niedergeschlagen.

Mindestanforderungen zur Gestaltung

DIN 4550, 4551 fordern:

- Sitztiefe: 38 bis 44 cm
- Sitzbreite: 40 bis 48 cm
- Breite der Rückenlehne: 36 bis 48 cm
- Die Sitzhöhe soll stufenlos von 42 bis 53 cm verstellbar sein, ebenso die Rückenlehne in einem Bereich von 17 bis 23 cm über dem Sitz.

Gesundheitsgefahren

Wer lange Zeit falsch sitzt, also beispielsweise vornübergebeugt oder verdreht, behindert Atmung und Verdauung. Das führt zu vorzeitiger Ermüdung, Durchblutungs- und Verdauungsstörungen sowie Rückenschmerzen bis hin zu Muskel- und Skeletterkrankungen.

Sicherheit

Der Bürodrehstuhl muß standsicher sein. Dies ermöglichen fünf gebremste Rollen. Sie sind so konstruiert, daß der Stuhl beim Aufstehen abbremst und nicht wegrollt.

Die Verstellmechanismen sollen im Sitzen einfach und sicher zu bedienen sein.

Bezugstoff und Polsterung

Das Material sollte wasserdampf- und luftdurchlässig sowie antistatisch, rutschfest, und austauschbar sein.

Fußstützen

Auf Wunsch sind Fußstützen zur Verfügung zu stellen. Das sieht die Bildschirmarbeitsverordnung vor. Es empfiehlt sich vor allem dann, wenn kein höhenverstellbarer Arbeitstisch vorhanden ist und die Beschäftigten nicht mit den Füßen ganzflächig auf den Boden kommen. Die Fußstütze sollte rutschfest, mindestens 45 cm breit und 35 cm tief sowie in Höhe und Neigung verstellbar sein.

Kaufhinweise

Beim Kauf sollte auf die Prüfsiegel geachtet werden. Die Mindestanforderungen garantiert das GS-Zeichen. Ein ergonomisch gestalteter Stuhl, auf dem sich dynamisch sitzen läßt, muß allerdings mehr Kriterien erfüllen. Darauf zielt das Prüfsiegel "TÜV Rheinland- Ergonomie geprüft".

Verhaltenshinweise

Der beste Stuhl nutzt nichts, wenn er nicht entsprechend der individuellen Körpermaße richtig eingestellt ist. Das setzt voraus, daß ihn der Betroffene bedienen kann. Auch richtiges Sitzen will gelernt sein (Unterweisungspflicht).

Rechtsquellen und Normen

Bildschirmarbeitsverordnung:

§ 4 Anforderungen an die Gestaltung Anhang Nr. 11 und 13

Normen:

DIN 4551 Büromöbel, Bürodrehstühle und Bürodrehsessel, Sicherheitstechnische Anforderungen, Prüfung (Juni 1988)

DIN 4550, 68 131, 68 877

Unfallverhütungsvorschrift VBG 104 § 22 (Entwurf)

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft:

ZH 1/618 Sicherheitsregeln für Bildschirm-Arbeitsplätze im Bürobereich Nr. 4.7

ZH 1/535 Sicherheitsregeln für Büro-Arbeitsplätze, Nr. 4.2