Justizvollzugsanstalt Münster Gartenstraße 26 48147 Münster, Germany Phone +49 0251 2374 - 0 Fax +49 0251 2374 - 599 poststelle@jva-muenster.nrw.de www.jva-muenster.nrw.de







DE_BEDIENUNGSANLEITUNG
EN_OPERATING INSTRUCTIONS
FR_MODE D'EMPLOI
NL_GEBRUIKSAANWIJZING
ES_INSTRUCCIONES DE USO
IT ISTRUZIONI D'USO



Ergonomie - Richtiges Sitzen

Sitzen ist ein dynamischer Prozess

Richtiges Sitzen mit häufig veränderter Sitzposition führt zu natürlichen Be- und Entlastungen der Muskulatur und der Bandscheiben. Außerdem wird die Nährstoffversorgung der Bandscheiben gefördert und die Muskulatur ausreichend durchblutet. Aber was zu viel ist, ist zu viel: Ab und zu aufstehen und sich bewegen aktiviert Körper und Geist.

05



Richtige Stuhleinstellung in 8 Schritten

1. Schritt - Sitzhöhe

Die Füße müssen flach auf dem Boden aufliegen, der Winkel zwischen Oberschenkel und Wade soll mindestens 90° betragen. (Einstellhinweise siehe Seite 10)

2. Schritt - Sitztiefe

Achten Sie darauf, dass Sie die Sitztiefe so einstellen, dass Sie zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante mindestens 3 cm Luft haben. (Einstellhinweise siehe Seite 12)

3. Schritt - Rückenlehnenhöhe

Die Wirbelsäule sollte auf Höhe des vierten und fünften Lendenwirbels (d.h. eine Handbreit über der Gürtellinie) abgestützt werden. Stellen Sie den Lendenbausch auf die richtige Höhe ein. (Einstellhinweise siehe Seite 14)

4. Schritt - Lordosenstütze

Die Stützfunktion des Lendenbauschens kann durch die tiefenverstell-bare Lordosenstütze individuell optimiert werden. (Einstellhinweise siehe Seite 16)

5. Schritt - Synchronmechanik

Die Synchronmechanik sollte immer aktiviert sein. D.h. der Hebel zeigt in der Einstellung nach vorne. Somit wird das dynamische Sitzen gefördert und die Stoffwechselprozesse in den Bandscheiben unterstützt. (Einstellhinweise siehe Seite 18)



6. Schritt - Gewichtsregulierung

Passen Sie den Gegendruck der Rückenlehne Ihrem Körpergewicht an.

(Einstellhinweise siehe Seite 20)

7. Schritt - Armlehnen

Die Höhe der Armlehnen sollte so eingestellt werden, dass bei locker herabhängenden Oberarmen die Unterarme waagrecht auf den Armlehnen aufliegen. Dabei sollte zwischen Ober- und Unterarm ein Winkel von zirka 90° entstehen. Der höhenverstellbare Tisch muss nun so eingestellt werden, dass die Oberkante der Armlehnen mit der Tischoberkante möglichst bündig ist. Durch die korrekt eingestellten Armlehnen wird die Nacken- und Schultermuskulatur entlastet, was Verspannungen vorbeugen kann.

(Einstellhinweise siehe Seite 22)

Weiterhin können die Armlehnen in der Breite eingestellt werden. (Einstellhinweise siehe Seite 24)

8 09



DE_Sitzhöhenverstellung
EN_Seat height adjustment
FR_Réglage de la hauteur d'assise

NL_Zithoogteverstelling

ES_Regulación de altura del asiento

IT_Regolazione altezza seduta





DE_Synchronmechanik
EN_Synchronous mechanism
FR_Mécanisme synchrone
NL_Synchroontechniek
ES_Mecanismo sincronizado
IT_Meccanismo syncro





DE_Gewichtsregulierung EN_Weight adjustment FR_Réglage de tension NL_Gewichtsregeling ES_Regulación de peso

IT Regolazione peso

DE_Zur Einstellung muss die Rückenlehne entlastet werden

EN_In order to adjust the backrest pressure needs to be taken off

FR_Pour régler la tension du dossier, mettez-le en position avancée sans appuyer dessus

NL_Vor het instellen dient de rugleuning niet te worden belast

ES_Con el fin de ajustar el respaldo no se debe ejerer presión

IT_Per regolare b schienale non si dere esericitare pressione sullo stesso





DE_Rückenlehnen-Höhenverstellung
EN_Back hight adjustment
FR_Dossier réglable en hauteur
NL_Rugleuning in hoogte verstelbaar
ES_Regulación de altura del respaldo
IT_Regolazione altezza schienale





DE_Sitztiefenverstellung (Option)

EN_Seat depth adjustment (option)

FR_Réglage la profondeur d'assise (option)

NL_Zitdiepteverstelling (optie)

ES_Regulación de la profundidad del asiento (opción)

IT_Regolazione profondità seduta (opzione)





DE_Lordosenstütze (Option)

EN_Lumbar support (option)

FR_Soutien lombaire (option)

NL Lendensteun (optie)

ES_Apoyo lumbar (opción)

IT Supporto lombare (opzione





DE_Breitenverstellung der Armlehnen
EN_Width adjustable armrests
FR_Accoudoirs réglables en largeur
NL_Breedteverstelling van de armleggers
ES_Regulación del ancho de los brazos
IT_Regolazione larghezza braccioli





DE Tiefenverstellung der Armlehnen

EN_Adjustable arm supports

FR_Manchettes réglables en profondeur

NL_Armleggeropdek in diepte verstelbaar

ES Superficie de apoyo de los brazos regulable en profundidad

IT_Regolazione parte superiore braccioli





DE_Höhenverstellung der Armlehnen
EN_Height adjustable armrests
FR_Accoudoirs réglables en hauteur
NL_Hoogteverstelling van de armleggers
ES_Regulación de la altura de los brazos
IT_Regolazione altezza braccioli





Ergonomie - Umfeld

Der Blick über den Tellerrand hinaus

Natürlich hört Ergonomie beim Sitzen nicht auf. Auch andere Faktoren im Arbeitsumfeld müssen stimmen, wenn gesundheitsbewusst, konditionsschonend und produktiv gearbeitet werden soll. Und wie schon erwähnt, die Abwechslung macht's: Wer seine Arbeit im Sitzen, Stehen und Gehen erledigen kann – zum Telefonieren muss man beispielsweise nicht sitzen – bewegt sich am gesündesten.

29



- 1. Adaption auch Licht kann anstrengend sein: Unterschiedliche helle Flächen führen zu einer vorzeitigen Ermüdung des Auges, benachbarte Flächen sollten nicht mehr als das 10-fache an Helligkeitsunterschied aufweisen, um das Auge nicht durch unnötige Adaption anzustrengen.
- 2. Akkomodation die richtige Entfernung z\u00e4hlt: Fern-Sehen ist nichts f\u00fcrs B\u00fcro, zu viel N\u00e4he strengt ebenfalls an. Die ideale Entfernung zwischen Bildschirm und Auge liegt bei ca. 60 75 cm. Alle anderen Arbeitsmaterialien sollten sich ebenfalls in dieser Entfernung befinden, um das Auge nicht durch h\u00e4ufiges Umstellen von nah auf fern (Akkomodation) zu belasten.
- 3. Optimaler Blickwinkel: Sehachse und Arbeitsachse sollten weitgehend identisch sein. Bildschirm, Tastatur und Arbeitsunterlagen sollten also so angeordnet sein, dass man aufrecht davor sitzen und sie ohlten Drehung des Kopfes erfassen kann. Die Bildschirmhöhe ist ideal, wenn die erste Menüzeile knapp unter der waagrechten Augenhöhe liegt.
- **4. Genügend Auflagefläche für die Hand:** Der Handballen sollte genügend Platz haben, um bequem vor der Tastatur aufzuliegen, die Unterarme sollten auf den Armlehnen aufliegen.
- 5. Höhenverstellbare Arbeitsfläche oder Fußstütze: Die ideale Sitzposition mit locker herabhängenden Schultern, waagrecht aufliegenden Unterarmen und 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sowie vollständig aufliegenden Fußflächen kann oft nur durch eine höhenverstellbare Arbeitsfläche oder durch Einsatz einer Fußstütze erreicht werden.