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







/ 1F52J

DE_BEDIENUNGSANLEITUNG
EN_OPERATING INSTRUCTIONS
FR_MODE D'EMPLOI
NL_GEBRUIKSAANWIJZING
ES_INSTRUCCIONES DE USO
IT_ISTRUZIONI D'USO



Inhaltsverzeichnis

Ergonomie – Richtiges Sitzen	04
Ergonomie – Richtige Stuhleinstellung	06
Sitzhöhenverstellung	10
Sitztiefenverstellung	12
Rückenlehnen-Höhenvertsellung	14
Lordosenstütze.	16
Synchronmechanik	18
Gewichtsregulierung / Gegendruck der Rückenlehne	20
Sitzneigeverstellung	22
Höhenverstellung der Armlehnen	24
Breitenverstellung der Armlehnen	26
Ergonomie – Umfeld	28



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.



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. (Finstellhinweise 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. (Finstellhinweise 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)



 Schritt - Gewichtsregulierung / Gegendruck der Rückenlehne Passen Sie den Gegendruck der Rückenlehne Ihrem Körpergewicht an

(Einstellhinweise siehe Seite 20)

7. Schritt - Sitzneigeverstellung

Zum Aufrichten des Beckens und der Wirbelsäule kann bei Bedarf die Sitzneigung aktiviert werden.
(Finstellhinweise siehe Seite 22)

8 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 24)



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_Sitztiefenverstellung

EN_Seat depth adjustment

FR_Réglage de la profondeur d'assise

NL_Zitdiepteverstelling

ES_Regulación de la profundidad del asiento

IT_Regolazione profondità seduta

12





DE_Rückenlehnen-Höhenverstellung
EN_Back height adjustment
FR_Réglage en hauteur de dossier
NL_Hoogteverstelling van de rugleuning
ES_Regulación de la altura del respaldo
IT_Schienale regolabilein altezza





DE_Lordosenstütze
EN_Lumbar support
FR_Soutien lombaire
NL_Lendensteun
ES_Apoyo lumbar
IT_Supporto lombare





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
20

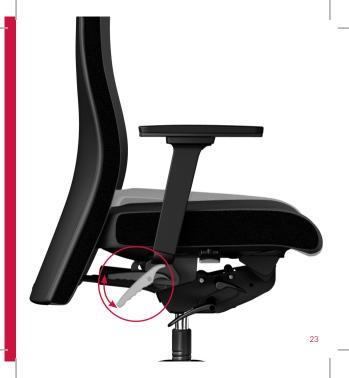




DE_Sitzneigeverstellung
EN_Seat inclination adjustment
FR_Réglage de l' inclinaison d'assise
NL_Zitneigeverstelling
ES_Regulación de la inclinación del asiento

 ${\sf IT_Regolazione} \ inclinazione \ seduta$

22





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
24





DE_Breitenverstellung der Armlehne
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





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.



- 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 zählt: Fern-Sehen ist nichts fürs Büro, zu viel Nähe 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 häufiges 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 ohne 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