



**JUSTIZVOLLZUGSANSTALT
BOCHUM**

152GJ

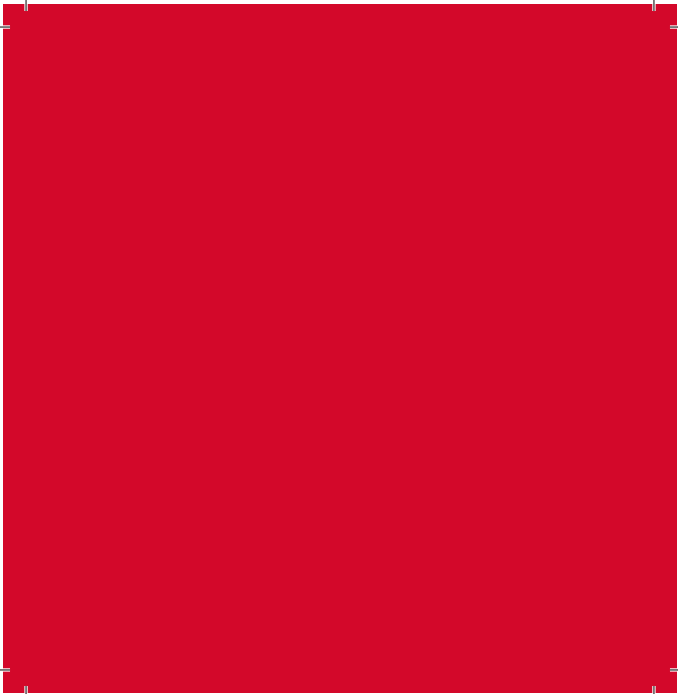
252GJ

322GJ

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-Höhenverstellung.....	14
Lordosenstütze.....	16
Synchronmechanik.....	18
Gewichtsregulierung / Gegendruck der Rückenlehne.....	20
Sitzneigeverstellung.....	22
Kopfstütze.....	24
Höhenverstellung der Armlehnen.....	26
Breitenverstellung der Armlehnen.....	28
Armauflage schwenkbar.....	30
Tiefenverstellung der Armlehnen.....	32
Ergonomie - Umfeld.....	36





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. (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 Lendenbausehens kann durch die tiefenverstellbare 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 - Gegendruck der Rückenlehne

Passen Sie den Gegendruck der Rückenlehne Ihrem Körpergewicht an.

(Einstellhinweise siehe Seite 20)

7. Schritt - Sitzneigung

Zum Aufrichten des Beckens und der Wirbelsäule kann bei Bedarf die Sitzneigung aktiviert werden.

(Einstellhinweise 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)

Weiterhin können die Armlehnen in der Breite, Tiefe und Rotation eingestellt werden.

(Einstellhinweise siehe Seiten 26 - 31)



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 (Option)

EN_Seat depth adjustment (option)

FR_Réglage de la profondeur d'assise (option)

NL_Zitdiepteverstelling (optie)

ES_Regulación de la profundidad del asiento (opción)

IT_Regolazione in profondità del sedile (opzione)





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_Lordosenstütze

EN_Lumbar support

FR_Soutien lombaire

NL_Lendensteun

ES_Apoyo lumbar

IT_Supporto lombare





DE_Synchronmechanik

EN_Synchronous mechanism

FR_Mécanisme synchrone

NL_Synchroontehniek

ES_Mecanismo sincronizado

IT_Meccanismo syncro



180°



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 rug-leuning niet te worden belast

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

IT_Per regolare b schienale non si dere esercitare pressione sullo stesso

DE_Gewichtsregulierung

EN_Weight adjustment

FR_Réglage de tension

NL_Gewichtsregeling

ES_Regulación de peso

IT_Regolazione peso



130 kg +

- 45 kg



DE_Sitzneigeverstellung

EN_Seat inclination adjustment

FR_Réglage de l' inclinaison d'assise

NL_Zitneigeverstelling

ES_Regulación de la inclinación del asiento

IT_Regolazione inclinazione seduta





322GJ

DE_Kopfstütze

EN_Headrest

FR_Repose-tête

NL_Hoofdsteun

ES_Reposacabezas

IT_Poggiatesta





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





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_4D ARMLEHNEN

EN_4D ARMRESTS

FR_4D ACCOUDOIRS

NL_4D ARMLEGGERS

ES_4D BRAZOS

IT_4D BRACCIOLI

DE_Armauflage schwenkbar

EN_Swivel arm support

FR_Manchettes pivotantes

NL_Armleggeropdek zwenkbaar

ES_Brazos retrotraibles

IT_Parte superiore del bracciolo girevole

N
S
S
S
S
S
L





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





Ergonomie – Umfeld

A thick red vertical bar is positioned on the left side of the page, extending from the top to the bottom. It is partially enclosed by thin black lines at the top and bottom.

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 Tele-fonieren muss man beispielsweise nicht sitzen – bewegt sich am gesündesten.



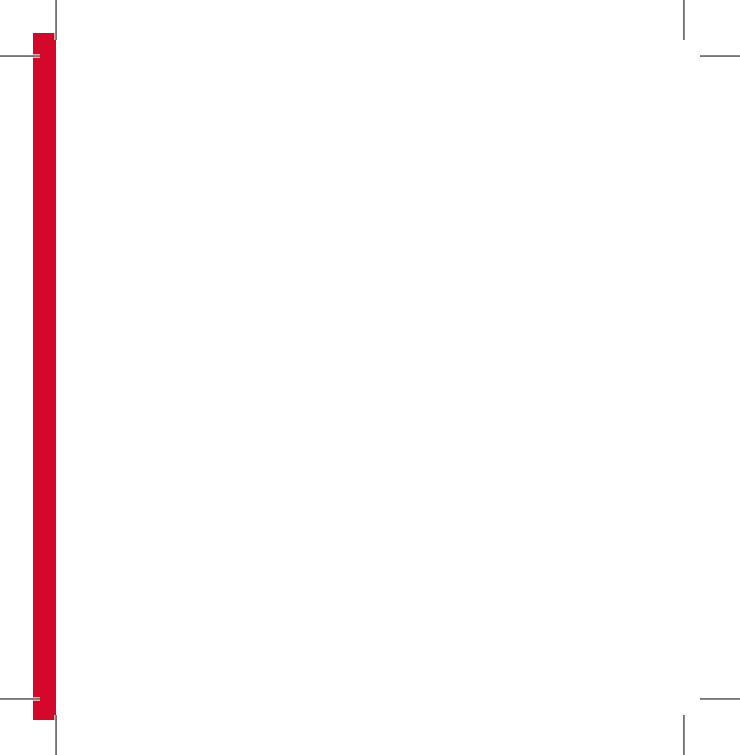
1. Adaption - auch Licht kann anstrengend sein: Unterschiedliche helle Flächen führen zu einer vorzeitigen Ermüdung des Auges, benachbarte Flächen sollten nicht mehr als das 10-fache an Helligkeitsunterschied aufweisen, um das Auge nicht durch unnötige Adaption anzustrengen.

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 waagrechteten 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.





Justizvollzugsanstalt Bochum
Krümmede 3
44791 Bochum, Germany
Phone +49 0234 9558 - 0
Fax +49 0234 50 33 16
poststelle@jva-bochum.nrw.de
www.jva-bochum.nrw.de

