



**Veilig en
gezond werken**

Ook zo'n goed ingestelde chauffeursstoel?

Zittips

- Een goede stoel, deze goed instellen en er op een goede manier op zitten. Daar gaat het om.

Maar het helpt ook als je:

- Af en toe even verzit.
- Tijdens een pauze niet wéér alleen gaat zitten, maar ook even in beweging komt.
- Af en toe wat rekt en strekt. Tussendoor en als 'warming up'.
- Je stoel regelmatig laat onderhouden.

Instellen chauffeursstoel



1. Stel de juiste zithoogte en -afstand in.

- Je voeten moeten goed bij de pedalen kunnen.
- Je bovenbenen zijn horizontaal.
- De hoek tussen je boven- en onderbenen is 90 tot 120 graden.



2. Zorg dat de zitting voldoende steun geeft.

- Je bovenbenen moeten voldoende ondersteund worden.
- De bloedvaten in je knieholte worden niet afgekneld.
- Tussen de voorkant van de zitting en je knieholte moet net een vuist passen.



3. Stel de rugleuning en lendensteunen goed in.

- Je moeten de lendensteunen 'net' voelen.
- Je bekken en je onderrug moeten voldoende ondersteund worden.
- De hoek 'zitting - rug' is 95 tot 115 graden. De rugleuning staat dus iets achterover.



4. Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand.

- Je armen moeten ontspannen boven het stuur hangen.
- Je schouders moeten ontspannen naar beneden hangen.
- Als je schakelt of stuurt moet je rug niet loskomen van de rugleuning.

Heb je vragen over veilig en gezond werken? Bel met 088 – 2596111, kijk op www.stl.nl of stuur een e-mail naar info@stlwerkt.nl

