

CHECKLISTE ZUR STEH-SITZ-DYNAMIK

BRAUCHEN SIE STEH-SITZ-DYNAMIK IM BÜRO?

ja nein

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Üben Sie eine überwiegend sitzende Tätigkeit aus? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ist Ihre sitzende Tätigkeit durch einseitige Körperhaltungen geprägt, z.B. bei Bildschirmarbeit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie bei der Arbeit öfter das Bedürfnis, sich mehr zu bewegen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wünschen Sie sich allgemein dynamischere Arbeitsbedingungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Machen sich bei Ihnen Schmerzen und Verspannungen an Kopf, Nacken, Schulter, Rücken oder in den Beinen bemerkbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Müssen Sie aufgrund Ihrer Beschwerden Ihre Arbeit bisweilen unterbrechen, um „Schmerzpausen“ einzulegen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Waren Sie wegen Ihrer Beschwerden schon in ärztlicher Behandlung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Fühlen Sie sich nach der Arbeit besonders müde und abgespannt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wenn Sie diese Fragen überwiegend mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie ernsthaft über die Anschaffung eines ergonomischen Steh-Sitz-Möbels nachdenken. Wir helfen Ihnen dabei.

KRITERIEN FÜR VORHANDENE STEH-SITZ-TISCHE:

ja nein

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Hat der Tisch eine leichtgängige Höhenverstellung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Anmerkung: Die Haltung soll möglichst spontan geändert werden können. Die Verstellmechanik des Tisches muss das unterstützen. Funktioniert die Höhenverstellung schnell und einfach, wird die Haltung häufiger gewechselt. Muss eine komplizierte Mechanik bedient werden, wird die Haltung nicht oft geändert. Zu empfehlen sind elektrisch verstellbare Steh-Sitz-Tische. | | |
| • Ist sichergestellt, dass die Verkabelung z. B. von EDV-Geräten beim Verstellen zwischen Sitzen und Stehen hält und kein Sicherheitsrisiko besteht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Besitzt das Steh-Sitz-Möbel ein GS-Zeichen und/oder ein CE-Zeichen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wurde das Steh-Sitz-Möbel von Arbeitswissenschaftlern, Arbeitsmedizinern und Anwendern gemeinsam entwickelt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Hat der Hersteller eine nachweisbare Kompetenz in Fragen der Steh-Sitz-Dynamik? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Bietet der Hersteller ein Training im Umgang mit dem Steh-Sitz-Möbel an? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wurden eingehende Beratung und Ausprobieren angeboten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wurden Begleitmaßnahmen zur Einführung von Steh-Sitz-Dynamik angeboten (Schulungen, Referate, Workshops, Fragebögen)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Kann das Steh-Sitz-Möbel in vorhandene Möbelsysteme integriert werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Möchten Sie mehr über Sitz-Steh-Dynamik erfahren? Dann rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.

Wir helfen Ihnen gerne weiter. Tel.: 040/658 00 2-0. E-Mail: info@nack.de