

SITZ-CHECK



Maschine: _____ Fahrer: _____ Datum: _____

Dieses Werkzeug **regelmäßig** und das ganze Jahr über nutzen, um zu überprüfen, dass Sie bequem und entspannt in der Kabine sitzen. Die Checkliste hilft Ihnen **dynamisch** zu sitzen. Dadurch verringert sich das Risiko, dass Belastungen und z.B. Nacken- und Schulterprobleme entstehen.



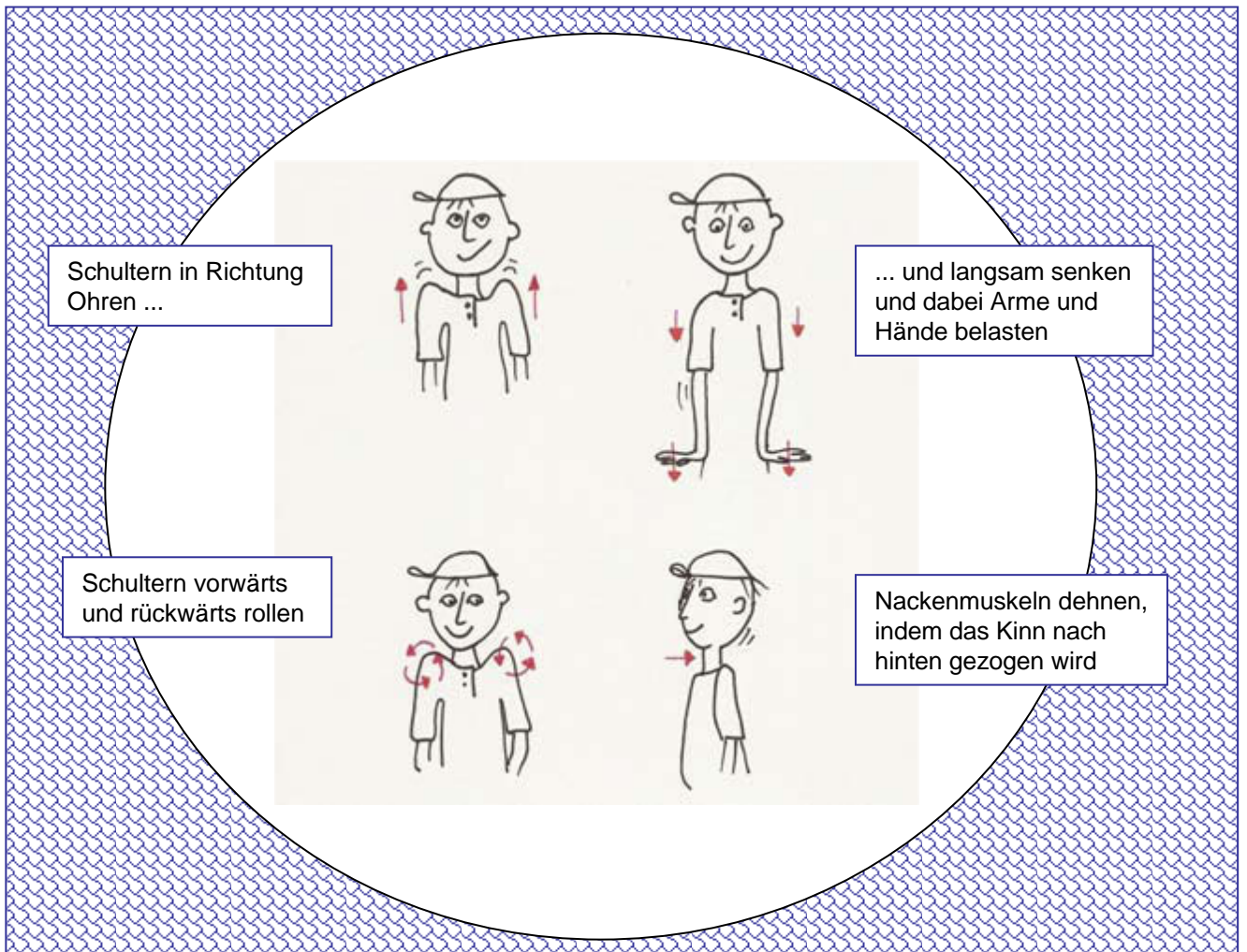
Maßnahmen können technischer, individueller, organisatorischer Natur sein.

1. Die Faktoren mit dem Chef überprüfen. 2. Defizite erfassen. 3. Maßnahmen identifizieren und diskutieren und Prioritäten festlegen. 4. Verantwortlichkeiten benennen. 5. Maßnahmen durchführen. 6. Termin für Nachverfolgung festlegen und beenden (✓)

1. Faktoren	2.	3. Maßnahme u. Priorität	4. Verantwortl.	5. Termin	✓
Füße während des Sitzens auf dem Boden?	Ja	→			
	Nein				
Kniewinkel leicht stumpfwinklig?	Ja	→			
	Nein				
Oberschenkel liegen auf dem Sitz?	Ja	→			
	Nein				
Rücken leicht nach hinten gebeugt?	Ja	→			
	Nein				
Schultern in neutraler Position?	Ja	→			
	Nein				
Liegen Unterarme auf ?	Ja	→			
	Nein				
Arme leicht stumpfwinklig aufliegend?	Ja	→			
	Nein				
Wichtige, oft genutzte Steuerelemente gut erreichbar?	Ja	→			
	Nein				
Anzeigen leicht lesbar?	Ja	→			
	Nein				
Wissen Sie wie der Sitz eingestellt wird?	Ja	→			
	Nein				
Stellen Sie Ihren Sitz auch immer ein?	Ja	→			
	Nein				

PAUSEN GYMNASTIK

5 – 10 Minuten
morgens und nachmittags



Weitere Übungen:

1. Arme vorwärts und rückwärts bewegen
2. Umarmen Sie sich selbst
3. Ballen Sie die Faust dann Finger soweit wie möglich spreizen
4. Versuchen Sie mal Schattenboxen. Dazu sich gerade hinsetzen und 15-20 mal Boxbewegungen machen. Nach jedem Boxhieb ausatmen.

