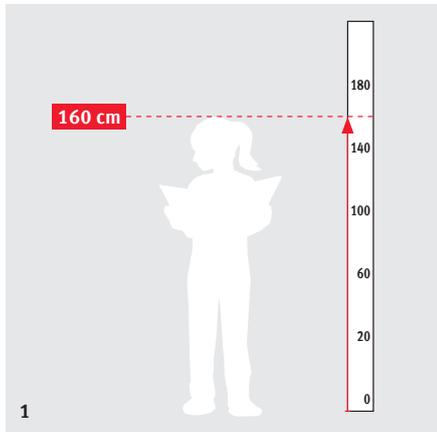


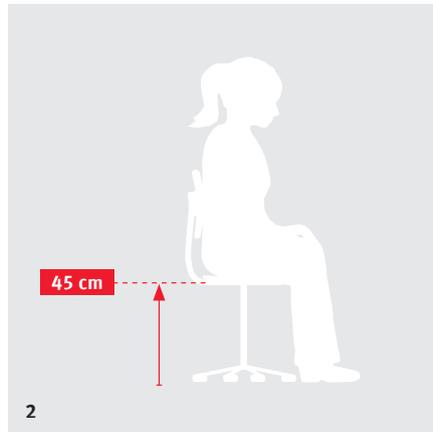
Praxisanleitung

Ideales Arbeiten am Tisch

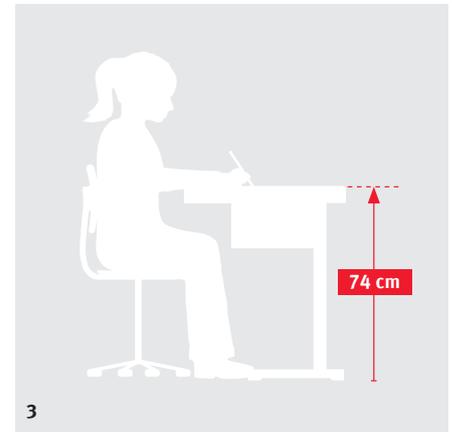
Mit Messhilfe



1 Vermessen der Schüler



2 Richtige Einstellung der Stühle:
Höhe und Neigung des Sitzes
Höhe und Tiefe der Rückenlehne



3 Richtige Einstellung der Tische:
Höhe und Neigung der Platte

Richtmasse für die Höheneinstellung von Tischen und Stühlen für sitzendes Arbeiten:

Grösse ohne Schuhe in cm	80–95	93–116	108–121	119–142	133–159	146–176	159–188	174–207
Sitzhöhe in cm	25	28	31	35	39	45	47	52
Tischplattenhöhe in cm	45	50	56	61	67	74	78	83

Stuhl- und Tischhöheneinstellungen: Zuerst immer den Stuhl in der Höhe einstellen.
Für jede Körpergrösse gibt's den richtigen Stuhl und Tisch.

Ohne Messhilfe

Ergonomisch richtig arbeiten (Abb. 4)

Ganz ohne Messhilfe können Sie die ergonomisch richtige Position von Stuhl und Tisch einstellen:

- Die richtige **Sitzhöhe des Stuhls** ist zwei Finger breit unterhalb der Kniekehle des stehenden Benutzers.
- Sitzend ist die untere Kante der **Rückenlehne** eine Handbreite unterhalb des Beckenknochens.
- Die **korrekte Sitztiefe** lässt drei Finger breit Platz zwischen vorderer Sitzkante und Kniekehle.
- Die **Tischplattenhöhe** ist bei herunterhängenden Armen des sitzenden Benutzers auf Höhe der Armbeuge.
- Eine Handbreite zwischen Oberkörper und Tischkante ergibt die optimale **Sitzdistanz zum Tisch**.
- Die ergonomisch richtige **Tischplattenhöhe von Steharbeitstischen**, ist die Ellenbogenhöhe des stehenden Benutzers.

