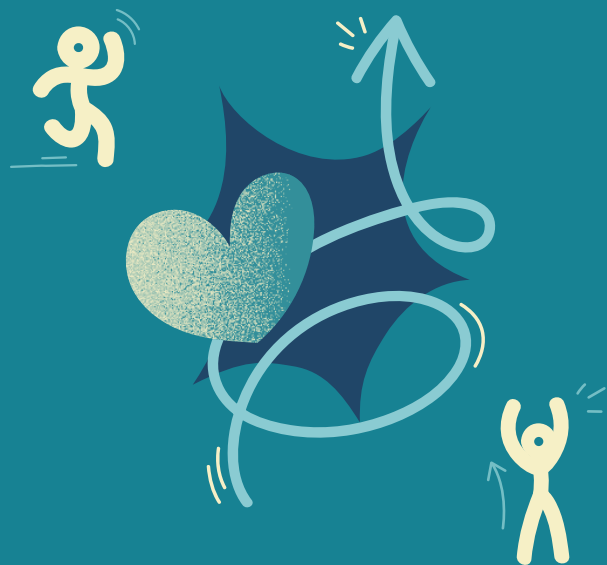


Abwechselndes Stehen und Sitzen ist gesund

Denn es

- > macht weniger müde
- > verbessert die Konzentration und verkürzt die Reaktionszeit
- > senkt die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- > wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus
- > schützt die Wirbelsäule
- > erhält die Muskulatur
- > stärkt Knochen und Gelenke
- > beugt Ödemen und Thrombosen vor
- > stärkt das psychische Wohlbefinden



Referenzen

Bundesamt für Statistik, «Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017, Körperliche Aktivität und Gesundheit», 30.8.2019: www.bfs.admin.ch

Bundesamt für Gesundheit, «Aufstehen», 2020: www.bag.admin.ch

EKAS Mitteilungsblatt Nr. 94, «Ein gesunder Rücken am Arbeitsplatz – so funktioniert's!», April 2022, S. 26–27, Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit: www.ekas.admin.ch

Müller, A., «Rückenreport», 2020, Rheumaliga Schweiz: www.rheumaliga.ch

Kontakt

Zuhanden der Sektion Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:
spo@fr.ch

Sitzend und stehend arbeiten

Leitfaden für das Arbeiten an höhenverstellbaren Schreibtischen



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service du personnel et d'organisation SPO
Amt für Personal und Organisation POA



PERSONAL-
RESSOURCEN
RESSOURCES
HUMAINES



Zur Prävention

Bei der Arbeit sitzen die Schweizerinnen und Schweizer durchschnittlich fast sechs Stunden pro Tag!

Das lange tägliche Sitzen ist schlecht für unsere Gesundheit (Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Übergewicht, Krebs) und kann nur teilweise mit Sport kompensiert werden.

Mit einem höhenverstellbaren Tisch können Sie etwas gegen den Bewegungsmangel tun. Dieser hilft Ihnen:

- > eine optimale und gesunde Haltung einzunehmen, indem Sie die Tischhöhe an Ihre Körpergrösse und -form anpassen
- > Ihren Komfort, aber auch Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu steigern



Ein optimaler Arbeitstag



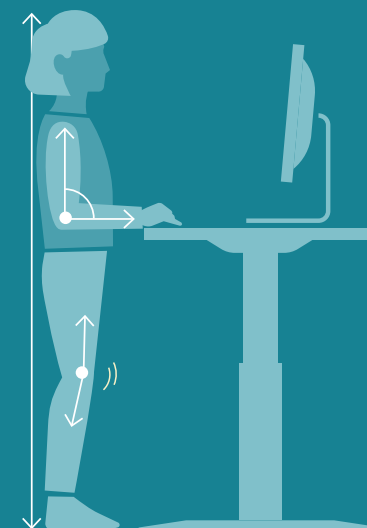
Empfehlungen für den Alltag

Befolgen Sie für die Einstellung der Tischhöhe die Ellbogenregel:

- > Unterarme parallel zur Tischplatte
- > entspannte Haltung mit hängenden Schultern
- > neigen Sie sich bei der Arbeit am Computer nicht nach vorne

Achten Sie auf eine gute Haltung:

- > Halten Sie sich gerade
- > Halten Sie die Knie leicht gebeugt, um Ihre Gelenke zu schonen
- > Tragen Sie Schuhe, die eine ausreichende Stütze bieten



Bringen Sie Abwechslung in Ihren Tag:

- > Wechseln Sie mindestens stündlich zwischen Stehen und Sitzen ab
- > Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz regelmässig und bewegen Sie sich, um Bewegung in die «statische» Haltung aufgrund der Bildschirmarbeit zu bringen