



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

Postures ergonomiques au travail

Assis-e pour travailler

- talons sous les genoux
- poids sur les os des fesses
- ceinture contre le support lombaire
- omoplates détachées du dossier

Assis-e pour se relaxer

- ceinture contre le support lombaire
- omoplates contre le dossier
- chaise inclinée vers l'arrière
- mains pas sur le clavier

Debout pour travailler

- pieds parallèles
- genoux débloqués
- bassin légèrement reculé
- bouger avec la « technique militaire »



Ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen

Sitzhaltung zum Arbeiten

- Fersen unter den Knien
- Gewicht unter den Sitzknochen
- Gurt gegen die Lendenwirbelstütze
- Schulterblätter weg von der Rückenlehne

Sitzhaltung zum Entspannung

- Gurt gegen die Lendenwirbelstütze
- Schulterblätter gegen die Rückenlehne
- Zurücklehnen des Stuhls nach hinten
- Hände weg von der Tastatur

Stehhaltung zum Arbeiten

- Füße parallel
- Knie entriegelt
- Becken ein wenig nach hinten geschoben
- Bewegung mit der « Militartechnik »

