

Die Qual der Wahl

Worauf Sie bei Auswahl und Einstellung achten sollten

Im Laufe seines Berufslebens kommen für den Office-Worker im Schnitt rund 60.000 Sitzstunden zusammen. Da lohnt es sich besonders, bei der Auswahl eines Bürostuhls genau hinzuschauen. Wir haben für Sie Kriterien zusammengetragen, auf die Sie besonders achten sollten. Dabei wurden auch die maßgeblichen Richtlinien BGI 650 und BGI 5001 der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft, die Leitlinie L-Q 2010 sowie die Norm DIN EN 1335-1:2000 berücksichtigt.

Fußkreuz

Der Arbeitsstuhl muss standsicher sein und darf nicht kippen. Das Fußkreuz muss daher über mindestens fünf Rollen verfügen.

Fußstützen

Sollte sich der Arbeitstisch nicht ausreichend auf die Größe des Nutzers einstellen lassen, können – vor allem für kleiner gewachsene Office-Worker – zusätzliche Fußstützen Sinn machen. Achten Sie immer darauf, dass die Stützen ausreichend verstellbar sind und nicht wegrutschen können. Weil Fußstützen leider auch zu einem statischen Sitzen verleiten, sollten Sie bei deren Anwendung daran denken, häufig die Stellung Ihrer Beine zu wechseln.

Stuhlrollen

Die Rollen sind dem Fußbodenbelag anzupassen, d. h. bei weichem Belag, wie z. B. Teppichboden, müssen harte Rollen und bei hartem Belag, wie z. B. Parkett, weiche Rollen eingesetzt werden. Harte Rollen erkennen Sie in der Regel an ihrer Einfarbig- und weiche Rollen an ihrer Zweifarbigkeit. Ein Büroarbeitsstuhl darf nur mit gleichartigen Rollen ausgestattet sein.

Armlehnen

Laut DIN EN 1335-1:2000 sollten Ihre Armauflagen mindestens 20 cm lang und 4 cm breit sein und über keine harten

Kanten verfügen. Ober- und Unterarm sollten auf ihnen einen Winkel von ca. 90° bilden. Armlehnen sollten erstens in der Höhe verstellbar sein (laut L-Q 2010 um mindestens 8–10 cm). Für eine bequeme Haltung sollten sie außerdem zweitens breitenverstellbar und drittens schwenkbar sein. Eine optimale Anpassung ermöglichen Armlehnen, wenn sie sich viertens auch noch nach vorn und hinten schieben lassen. Solche Ausführungen werden auch 4D-Armlehnen genannt.

Polster

Die Polsterung sollte weder zu weich noch zu hart zu sein. Bei einer zu harten Sitzfläche kann es bei längerem Sitzen zu einem unangenehmen Druckgefühl an den Auflagepunkten kommen. Ist die Polsterung zu weich, kann die Beweglichkeit durch das Einsinken eingeschränkt und der Wärmeaustausch zwischen Körper und Raumluft behindert werden. Eine Regel aus der Erfahrung von Fachhändlern besagt: Wählen Sie immer eine etwas härtere Polsterung als die, die Sie spontan für bequem erachten.

Bezug

Damit das Polster auch bei langem Einsatz trocken bleibt, sollte der Stoffbezug so beschaffen sein, dass er Körperausdünstungen vom Benutzer aufnimmt und an die Raumluft weiterleitet. Der Bezug sollte rutschfest, antistatisch und austauschbar sein. Nicht geeignet sind voll verklebte Polsterflächen oder wasserdampfdichte Schaumfolien. Viele Teilnehmer des jährlichen Bürostuhltests unseres Magazins ziehen bei höheren Temperaturen luftige Netzstrukturen Lederbezügen vor.

Rückenlehne

Die Rückenlehne soll die natürliche Form der Wirbelsäule in den verschiedenen Sitzhaltungen unterstützen. Zu empfehlen sind höhenverstellbare Lehnen. Die Rückenlehnenoberkante muss bis in den Bereich der Schulterblätter reichen und die Rückenlehnenwölbung die Wirbelsäule in ihrem unteren und mittleren Bereich abstützen. Rückenlehnen sollten in aufgerichteter Position in ihrem oberen Bereich nicht nach vorne gezogen sein, da die Benutzer dann zu einer gekrümmten Sitzhaltung gezwungen werden.



Ein Büroarbeitsstuhl darf nur mit gleichartigen Rollen ausgestattet sein: harte Rollen für weichen Belag und weiche Rollen für harten Belag.

Fachgruppe 2.5 - Ergonomie

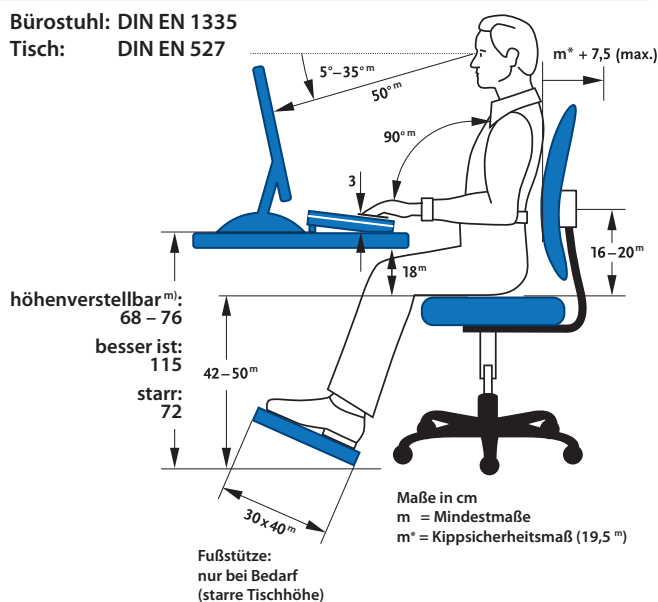
baua:
 Bundesanstalt für Arbeitsschutz
 und Arbeitsmedizin

Tisch + Stuhl (+ Fußstütze) = ein System

Beispiel: Büroarbeitsplatz

 Bürostuhl: DIN EN 1335
 Tisch: DIN EN 527

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin



Richtwerte für eine optimale Arbeitsplatzgestaltung.

Lordosenstütze

Ein guter Bürodrehstuhl unterstützt die leichte S-Form der Wirbelsäule mit einer Wölbung des Rückenlehnenpolsters – der so genannten Lordosen- oder Lumbalstütze. Die Lordosenstütze sollte individuell in der Höhe verstellbar sein. Sehr zu empfehlen ist auch die Einstellbarkeit der Wölbungsstärke.

Kopfstütze

Bürostühle müssen nicht über Kopf- bzw. Nackenstützen verfügen. Jedoch ist eine solche Ausstattung durchaus empfehlenswert – schon, um auch beim Zurücklehnen den nötigen Halt zu finden.

Mechanik

Unter anderem die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin empfiehlt Bürostühle mit Synchronmechanik, d. h. mit einer gekoppelten Sitz-Lehnen-Neigungsverstellung, da diese den dynamischen Wechsel der Körperhaltungen und damit die Versorgung der Bandscheiben ermöglicht. Der Gegendruck der Synchronmechanik sollte stets auf das individuelle Körpergewicht einstellbar sein. Viele neue Modelle verfügen über eine automatische Gewichtseinstellung.

Sitzhöhe

Laut der maßgeblichen DIN EN 1335-1:2000 muss sich bei einem ergonomischen Modell (in der Norm Typ A) die Höhe

DIE PERFEKTE SYNTHESE AUS DESIGN UND KOMFORT.

Der neue giroflex 656


giroflex
 designed to work


Swiss made



Cradle2Cradle


 reddot design award
 winner 2011

www.giroflex.com



Der ON® (2009/Wilkhahn) brachte Bewegung in den Markt. Seine Rückenlehne lässt sich nicht nur nach vorne und hinten, sondern auch zur Seite bewegen.

der Sitzfläche mindestens im Bereich von 40 bis 51 cm verstellen lassen. Nur so lässt sich ein Stuhl sowohl für kleinere als auch für größere Personen komfortabel nutzen. Beide Füße müssen immer vollständig auf dem Boden stehen können. Ober- und Unterschenkel sollten beim Sitzen einen Winkel von etwas mehr als 90° bilden.

Sitzbreite

Laut BGI 650 und L-Q 2010 sollte die Breite der Sitzfläche mindestens 45 cm betragen. Die horizontal konkav gekrümmte Rückenlehne sollte laut BGI 650 eine Breite von mindestens 40 cm aufweisen.

Sitztiefe

Die Sitztiefe, also der Bereich von Vorder- bis Hinterkante der Sitzfläche, hat laut DIN mindestens 38–44 cm zu betragen, wenn sich diese nicht verstellen lässt. Verstellbare Modelle müssen einen Mindestverstellweg von 5 cm aufweisen. Die Sitztiefe sollte stets so verstellbar und anpassbar sein, dass sie ein Abkippen des Beckens verhindert und so das physiologisch „richtige“ Sitzen unterstützt. Die richtige Tiefe können Sie mit der „Vier-Finger-Regel“ bestimmen: Zwischen Kniekehle und Vorderkante der Sitzfläche sollen vier Finger Platz haben. Um Blutstau in den Beinen zu verhindern, sollten die Kniekehlen den Stuhl nicht berühren.

Sitzneigung

Wenn Ihre Tätigkeiten eine aufrechte Sitzhaltung erfordern (wie bei Schreivarbeiten), dann sollten Sie auf die Möglichkeit einer deutlichen Sitzneigung achten. Die Neigung des Sitzes nach vorne richtet die Wirbelsäule auf und kann den Nackenbereich entlasten. Voraussetzung ist allerdings ein Tisch, dessen Arbeitshöhe entsprechend eingestellt werden kann.

Prüfzeichen

Bei der Auswahl eines Bürostuhls können Prüfsiegel und Zertifikate hilfreich sein. Das GS-Zeichen z. B. wird vergeben, wenn die Mindestanforderungen an einen sicheren und den Normmaßen entsprechenden Stuhl erfüllt sind. Höheren Ansprüchen genügen müssen Bürostühle, die das Prüfzeichen



Bei kleineren Beschädigungen bieten Reparatur-Kits Hilfe.



Bei heißeren Temperaturen werden oft Bürostühle mit luftdurchlässigen NetZRücken bevorzugt.



Der Silver in Gold von interstuhl. Manufakturlösungen wie diese überzeugen auch besonders anspruchsvolle Kunden.

Foto: Master Manufacturing Co.

BG-Prüfzert oder das Label des TÜV Rheinland „Ergonomie geprüft“ erhalten wollen. Diese Siegel bescheinigen einen ergonomischen Stuhl, der dynamisches Sitzen erlaubt und fördert. Eine Art „Übersiegel“ existiert mit dem Quality-Office-Zertifikat. Stühle mit dieser Auszeichnung überzeugen ganzheitlich: in Bezug auf Sicherheit, Ergonomie, Funktionalität sowie Flexibilität und Nachhaltigkeit.

Service

Beim Kauf eines Bürostuhls sollten mindestens fünf Jahre Garantie, Vorortservice sowie Lieferung und Montage ohne Aufpreis gewährleistet werden. Machen Sie vom Angebot des – meist 14 Tage langen – kostenlosen und unverbindlichen Probesitzens Gebrauch, das viele Hersteller bieten. Achten Sie bei Einzelbestellungen auf ein mindestens dreimonatiges Rückgaberecht bei voller Preiserstattung und eine Benutzerinformation in deutscher Sprache.

Zuschüsse

Office-Worker, die über ein Leiden verfügen, das ihre Erwerbsfähigkeit einschränkt oder gefährdet, können von Zuschüssen für ergonomische Bürostühle profitieren. Für einen Zuschuss von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) benötigen Sie dazu ein ärztliches Attest, etwa über chronische Bandscheibenprobleme, Verletzungen am Rücken etc. Die Erwerbsfähigkeit muss sich laut ärztlichem Urteil außerdem



Fußstützen können den Sitzkomfort steigern. Wo sie erforderlich sind, sollte auf wechselnde Beinstellungen geachtet werden.

durch einen speziellen Stuhl wiederherstellen oder wesentlich verbessern lassen. Drittens muss der Antragsteller zumindest in sechs Kalendermonaten der letzten zwei Jahre Beitragszahlungen zur DRV geleistet haben. Die DRV bezuschusst Bürodrehstühle mit bis zu 435 €. Mehr dazu in Das Büro 5/10.

| > Mehr unter: www.vbg.de,
www.baua.de und
www.quality-office.org



Natürlich besser sitzen



Weitere Informationen zu den KÖHL-Sitzmöbeln und der KÖHL-Umwelt- und Qualitätspolitik finden Sie unter: www.koehl.com

