

Bürostuhlwahl ohne Qual

Tipps und Tricks zu Auswahl und Nutzung

Rund 60.000 Stunden sitzt der „Büroarbeiter“ im Laufe seines Berufslebens am Schreibtisch. Der Wahl des passenden Arbeitsstuhles kommt daher eine herausragende Bedeutung zu. Helmut Berger, Experte für die Büroarbeitsplatzgestaltung bei der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG), sagt Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Gesundheit, Wirtschaftlichkeit, Motivation und Erfolg im beruflichen Alltag hängen stark von der richtigen Wahl des Bürostuhls ab. Die Stuhlhersteller bieten eine Fülle an Formen, Farben, Designs und Ausstattungen. Folgendes sollten Sie bei einer Entscheidung für sich und/oder Ihr Unternehmen berücksichtigen.

Die richtige Auswahl

Bürostühle sind für Menschen mit Körperhöhen von ca. 1,50 m bis ca. 1,90 m und einem Körpergewicht von ca. 45 kg bis ca. 110 kg gebaut. Achten Sie darauf, dass Sie Stühle auswählen, die für alle Nutzer geeignet sind.

Generell sollte vor der Stuhlbeschaffung geklärt werden, was für Unternehmen und Beschäftigte wichtig ist, z. B. Qualität, Sicherheit, Ergonomie und Preis bzw. das Stuhlkonzept. Vor diesem Hintergrund sollte der Stuhl grundsätzlich über ein GS-Zeichen verfügen.

Wichtige Kriterien für die Auswahl sind:

- die individuelle Anpassbarkeit,
- dass wechselnde Sitzhaltungen nicht nur ermöglicht, sondern auch gefördert werden,
- dass der Körper in allen Sitzpositionen gut abgestützt wird und
- dass keine Durchblutungsstörungen der Beine auftreten.

Außerdem muss der Stuhl standsicher und stabil sein sowie ein günstiges Rollverhalten aufweisen. Alle Kriterien lassen sich beim Probesitzen, am besten mit mehreren Personen, leicht und praxisgerecht testen.

Stabilitätstest

Nehmen Sie auf dem Stuhl Platz und lehnen Sie sich über die Armlehnen seitlich hin-

aus. Anschließend lehnen Sie sich gegen die Rückenlehne und strecken und heben die Füße vom Boden. Zum Schluss setzen Sie sich auf die Vorderkante des Stuhles. Bei keiner der Aktionen darf der Stuhl kippen.

Um ein Kippen des Stuhles beim Hin- und Herrollen zu vermeiden, müssen die Rollen bei Nutzung des Stuhles leichtgängig sein. Stehen Sie auf, darf der Stuhl nicht ungebremst wegrollen.

Ergonomische Gestaltung

In Bezug auf die Ergonomie sollten Sie beim Probesitzen u. a. die Höhenverstellung und Federung des Sitzes sowie die Sitz- und Rückenlehnengestaltung testen. Dazu setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und nutzen die gesamte Sitzfläche, sodass Sie Kontakt zur Rückenlehne haben. Über die Sitzhöhenverstellung müssen unterschiedlich große Benutzer die Füße vollflächig auf den Boden setzen können, Knie- und Beckenwinkel sind dabei 90° oder größer. Durch die Federung des Sitzes müssen auch in der untersten Einstellung unterschiedliche Körpergewichte abgefangen werden.

Die Sitztiefe muss sich so einstellen lassen, dass kleine Benutzer ausreichenden Beckenhalt durch die Rückenlehne finden und große Benutzer ausreichende Auflageflächen für die Oberschenkel haben. Die Rückenlehne sollte die natürliche Form der Wirbelsäule in allen Sitzhaltungen unterstützen. Die Rückenlehnenerkante muss bis in den Bereich der Schulterblätter reichen. Die Wölbung der Rückenlehne sollte die Wirbelsäule auch im mittleren und unteren Bereich abstützen.

Tipps und Tricks

Denken Sie daran, dass die Zeit, die Sie vor und während des Einkaufs investieren, spä-

ter Kosten und Ärger erspart. D. h. vor dem Fachhändlerbesuch Klarheit über die Anforderungen verschaffen und die Beschäftigten möglichst von Anfang an einbeziehen. Beim Fachhändlerbesuch natürlich ausgiebig Probe sitzen und alle Stuhlfunktionen testen. Fragen Sie sich dabei, welche Funktionen tatsächlich benötigt werden und ob alle Hebel intuitiv erreichbar sowie gut zu bedienen sind.

Über den Stuhl hinaus sollten Sie Serviceleistungen wie Bereitstellen von Stühlen zum längeren Probesitzen, Garantie für die Nachlieferung, technische Unterstützung, Einweisen in die richtige Nutzung und die Kundenbetreuung in Betracht ziehen.

INFO-MAP

Die Qual der Wahl – wie beschaffe ich den passenden Stuhl?

■ Hilfen und Kriterien für die Auswahl von Bürostühlen

VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung
www.vbg.de

Mehr Informationen finden Sie unter www.vbg.de sowie in der INFO-MAP „Die Qual der Wahl – wie beschaffe ich den passenden Stuhl?“, die Teilen der Auflage dieser Ausgabe beiliegt.

ZUM AUTOR

Helmut Berger,
Obmann Fachausschuss
Verwaltung,
Verwaltungs-Berufsgenossenschaft.
www.vbg.de