

# Innovationen

...im Spiegel der Zeit



„Für mich geht nichts über einen sicheren Arbeitsplatz!“

## ISRI® 6860 / 875 NTS

...der neue Nachrücksitz für diverse LKWs.

Mit Lendenwirbelstütze und vielen weiteren Extras.



ISRINGHAUSEN GMBH & CO. KG  
An der Bego 58  
32657 Lemgo · Germany  
Fon +49 (0) 52 61 2 10 - 0  
Fax +49 (0) 52 61 2 10 - 310  
[www.isri.de](http://www.isri.de) - [info@isri.de](mailto:info@isri.de)



Verkehrs  
Rundschau  
transporting

## Fahrer-Info

Checkliste für Lkw-Fahrer Nr. 1/05

Richtiges Sitzen und ermüdungsfreies Fahren

Mit freundlicher Unterstützung von



# Richtig sitzen – Gesund bleiben

Lkw-Fahrer sitzen täglich bis zu neun Stunden hinter dem Lenkrad. Was wie ein angenehmes Arbeiten aussieht, ist jedoch Schwerstarbeit.

Neben der Konzentration auf Fahrbahn und Verkehr kommt die Arbeit des Abstützens und Ausgleichens des Körpers hinzu. Zudem werden durch falsche Sitzhaltung und -einstellung Rücken- und Gelenkkrankheiten geradezu provoziert.

## 1. Mit dem Sitz vertraut machen:

- Jeder Sitz ist anders
- Vor Abfahrt das Sitzhandbuch lesen
- Kollegen, die sich mit dem Sitz auskennen, zur Funktionsweise befragen

## Bei modernen Sitzen kann man

- die Rückenlehne einstellen
- die Sitzhöhe einstellen
- die Sitzneigung einstellen
- die Sitzdämpfung anpassen
- den Schulterbereich anpassen
- die Sitztiefe einstellen
- die Rückenlehnenkontur anpassen
- die Horizontalfederung aktivieren
- Beim Kauf eines Lkw den Chef auf das Vorhandensein eines ergonomisch günstigen Sitzes hinweisen

**Merke:** Moderne Sitze passen sich dem Körpergewicht des Fahrers automatisch an. Achten Sie beim Kauf Ihres Fahrzeugs auf den Einbau eines luftgefederten Fahrersitzes.

## 2. Sitzeinstellung:

- 1 Sitztiefe und Sitzhöhe so einstellen, dass die Pedale bequem erreicht und ohne Kraftanstrengung durchgetreten werden können
- 2 Die Rückenlehne muss so geneigt werden, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann
- 3 Die Lendenwirbelstütze ist dazu da, sowohl ein Hohlkreuz als auch einen Rundrücken zu verhindern
- 4 Entscheidend ist, dass der Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern vollständig an der Lehne anliegt
- 5 Die Sitzflächenneigung ist dann korrekt eingestellt, wenn die Oberschenkel ganz auf der Sitzfläche aufliegen
- 6 Die Kniekehlenbereiche sollten frei bleiben
- 7 Den Dämpfer nicht zu weich einstellen, da es sonst bei Bodenwellen zu einem Durchschlagen des Sitzes kommen kann
- 8 Zum Abfedern der horizontalen Stöße aktivieren Sie bei Gelände- oder Anhängerbetrieb, sowie beim Transport flüssiger Ladung die Horizontalfederung
- 9 Gesäß nach hinten, Oberkörper aufrichten

## 3. Pausen machen:

- Nutzen Sie die speziellen Ruhesitze (z.B. von ISRI im MAN TGA) zum Relaxen
- Jede Gelegenheit sollte genutzt werden, um aufzustehen, um dem Körper Bewegung zu verschaffen

- Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft regt den Kreislauf an

**Merke:** Neben Muskel- und Skeletterkrankungen zählen beim Lkw-Fahrer Bluthochdruck sowie Erkrankungen der Atmungs- und Verdauungsorgane zu den häufigsten Berufskrankheiten

## 4. Richtiges Pausenverhalten:

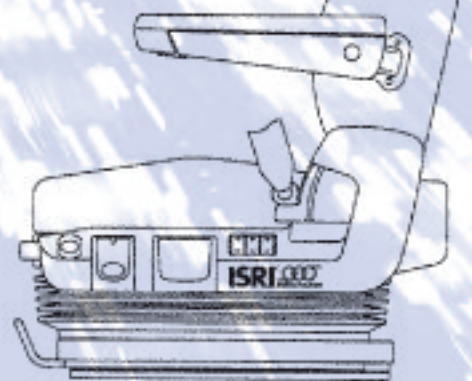
- Lockerungs- und Atemübungen durchführen
- Leichte Tätigkeiten wie das Entleeren der Mülleimer bringen den durch langes Sitzen strapazierten Kreislauf in Schwung

## 5. Gesund ernähren:

- Ernährung hat einen zentralen Einfluss auf die Fitness und Leistungsfähigkeit
- Auf stark fetthaltige oder kalorienreiche Kost verzichten
- Durch die sitzende Tätigkeit ist der Körper nicht oder nur in unzureichendem Maße in der Lage, diese zu verarbeiten, bzw. abzubauen
- Viele Vitamine aufnehmen (z. B. frisches Obst), auch während der Fahrt
- Vitamine stärken das Immunsystem und stabilisieren den gesamten Kreislauf. Ausreichend trinken
- Auf Kaffee braucht man nicht zu verzichten, allerdings sollte zu jedem Becher Kaffee auch ein Becher Wasser oder Fruchtsaft getrunken werden

**Merke:** Mindestens zwei Liter sollte jeder Fahrer täglich trinken. Das beugt unter ande-

**Mit der Schulteranpassung von ISRINGHAUSEN wird nicht nur die Sicherheit des Fahrers erhöht. Durch die Unterstützung im Schulterbereich wird auch eine deutliche Verbesserung des Sitzkomforts erreicht.**



rem einer Blutverdickung vor, die unter Umständen zur Thrombosebildung (Blutgerinnsel) führen kann.

## 6. Fit bleiben:

- Dass das gerade, mit durchgestrecktem Rücken praktizierte Sitzen nur kurze Zeit durchgehalten werden kann, ist durch die damit verbundene Anstrengung bedingt
- Deshalb alle 15 Minuten die Sitzposition leicht verändern
- Die Gliedmaßen strecken

**Merke:** Bei aktivem Kreislauf treten Ermüdungserscheinungen seltener auf!