

1 Stel de juiste zithoogte en –afstand in.

- Je voeten moeten goed bij de pedalen kunnen.
- Je bovenbenen zijn horizontaal.
- De hoek tussen je boven- en onderbenen is 90 tot 120 graden.



2 Zorg dat de zitting voldoende steun geeft.

- Je bovenbenen moeten voldoende ondersteund worden.
- De bloedvaten in je knieholte worden niet afgekneld.
- Tussen de voorkant van de zitting en je knieholte moet net een vuist passen.



3 Stel de rugleuning en lendensteunen goed in.

- Je moeten de lendensteunen 'net' voelen.
- Je bekken en je onderrug moeten voldoende ondersteund worden.
- De hoek 'zitting – rug' is 95 tot 115 graden. De rugleuning staat dus iets achterover.



4 Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand.

- Je armen moeten ontspannen boven het stuur hangen.
- Je schouders moeten ontspannen naar beneden hangen.
- Als je schakelt of stuurt moet je rug niet loskomen van de rugleuning.



GEZOND ZITTEN DOE JE ZO

**FIT
op de
RIT**

energized by BGZ Wegvervoer www.bgz.nl

Zittips

Een goede stoel, deze goed instellen en er op een goede manier op zitten. Daar gaat het om. Maar het helpt ook als je:

- af en toe even verzit,
- tijdens een pauze niet wéér alleen gaat zitten, maar ook even in beweging komt,
- af en toe wat rekt en strekt. Tussendoor en als 'warming up',
- je je stoel regelmatig laat onderhouden.

Ook zo'n goed ontwikkeld zitvlees?

Meer weten?

Bel of mail *BGZ Wegvervoer - kennis- en adviescentrum voor arbeid en gezondheid*. Speciaal voor werkgevers én werknemers in de transport en logistiek.

A Postbus 221
2800 AE Gouda
T (0182) 580 266
F (0182) 517 740
E info@bgz.nl
W www.bgz.nl