BG Verkehr
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

G3
Güterkraftverkehr

Fahrersitz einstellen

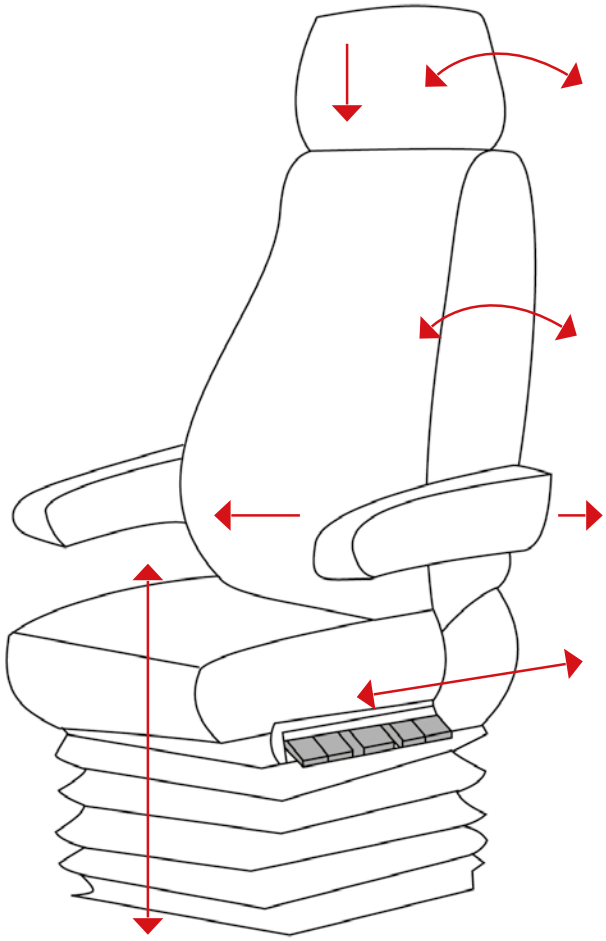
Langes Sitzen belastet den Rücken. Nehmen Sie sich daher die Zeit, den Sitz auf die Bedürfnisse Ihres Körpers einzustellen.

Zu langes und falsches Sitzen führt zu:

- Verspannungen
- schneller Ermüdung
- Kopf- und Rückenschmerzen

Das können Sie dagegen tun:

- den Sitz auf die Bedürfnisse des Körpers einstellen
- die Sitzhaltung hin und wieder verändern, um einseitigen Belastungen entgegenzuwirken. Der korrekte Verlauf des Sicherheitsgurtes muss dabei gewährleistet bleiben.
- für ausgleichende Bewegung sorgen
  - durch regelmäßige Bewegungspausen unterwegs
  - durch sportliche Aktivitäten in der Freizeit



Tipp

Verändern Sie in regelmäßigen Abständen die Sitzhaltung. Lassen Sie aber beide Beine im Fußraum, um das Fahrzeug jederzeit unter Kontrolle zu haben.

Info

Hinweis zur Sitzeinstellung finden Sie in der Betriebsanleitung der Fahrzeuge. Bei Fragen und festgestellten Mängeln wenden Sie sich an:

.....

.....

Name / Funktion / Telefonnummer

Achtung

Stellen Sie Ihren Sitz vor der Abfahrt ein! Das Einstellen des Sitzes während der Fahrt lenkt vom Fahren ab. Ein nicht eingerasteter Sitz kann zudem unkontrolliert verrutschen. Lenken und Bremsen können dann eingeschränkt sein und einen Unfall zur Folge haben.

Fahrersitz einstellen

Richtiges Einstellen des Fahrersitzes und Verlauf des Sicherheitsgurtes

1. **Sitzhöhe und Sitzlängsverstellung einstellen**
   Sitzhöhe und Sitzabstand so einstellen, dass die Füße auf dem Fahrerhausboden stehen, Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und die Beine bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt sind.

2. **Sitzflächentiefe (= Länge der Sitzfläche) einstellen**
   Ganz nach hinten rücken und Sitzflächenverlängerung so einstellen, dass die Oberschenkel bis kurz vor dem Knie aufliegen (Abstand zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante ca. 3 Finger breit).

3. **Neigung der Sitzfläche einstellen**
   Die Sitzfläche soll leicht nach hinten abfallen und die Oberschenkel so aufliegen, dass beim Betätigen des Gaspedals kein Druck von der Sitzvorderkante zu spüren ist.

4. **Neigung der Rückenlehne einstellen**
   Die Neigung so einstellen, dass der Oberkörper leicht zurückgelehnt ist und der Rücken ganz an der Lehne anliegt. Es darf kein unangenehmer Druck oder ein Gefühl der Beengtheit im Bauchbereich auftreten.

5. **Lenkrad einstellen**
   Das Lenkrad kann mit leicht angewinkelten Armen umfasst werden. Beim Drehen des Lenkrads soll der Schulterkontakt mit der Rückenlehne erhalten bleiben.

6. **Lendenwirbelstütze einstellen**
   Es soll sich eine fühlbare Stützwirkung ohne unangenehmen Druck einstellen.

7. **Kopfstütze einstellen**
   Die Oberkante der Kopfstütze soll mit der Kopfhöhe abschließen.

8. **Richtiger Verlauf des Sicherheitsgurtes**
   Der Sicherheitsgurt darf nicht verdreht sein. Der Schultergurt muss ungefähr über die Schultermitte verlaufen und keinesfalls über den Hals. Der Beckengurt muss möglichst tief über dem Becken und nicht über dem Bauch verlaufen und immer fest anliegen. Ziehen Sie, wenn nötig, das Gurtband etwas nach.



Achtung

Wenn die Rückenlehne zu weit nach hinten geneigt ist, bietet der Sicherheitsgurt keinen optimalen Schutz. Sie könnten bei einem Unfall sogar unter dem Sicherheitsgurt durchrutschen und sich dabei z. B. an Unterleib oder Hals verletzen.

Tipp

Angestrebt wird eine leicht zurückgelehnte, entspannte Haltung. Bitte achten Sie bei der Sitzeinstellung darauf, dass alle wichtigen Bedienelemente Ihres Fahrzeuges leicht erreichbar sind.

2026/Mat-Nr. 670-300-054

Ergänzen Sie die Unterweisung ggf. um weitere im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung ermittelte Inhalte.

BG Verkehr · Geschäftsbereich Prävention · Ottenser Hauptstraße 54, 22765 Hamburg · praevention@bg-verkehr.de · www.bg-verkehr.de