

## Richtig sitzen im Omnibus

**Langes Sitzen belastet den Rücken. Nehmen Sie sich daher die Zeit, den Sitz bequem und komfortabel einzustellen!**

**Zu langes und falsches Sitzen führt zu:**

- Verspannungen
- schneller Ermüdung
- Rücken- und Nackenschmerzen

**Das kann man dagegen tun:**

- Sitz bequem und komfortabel einstellen
- „dynamisch“ sitzen und die Sitzeinstellung hin und wieder ein wenig verändern, um einseitigen Belastungen entgegenzuwirken
- für ausgleichende Bewegung sorgen:
  - durch ausreichende Bewegungspausen unterwegs
  - durch sportliche Aktivitäten in der Freizeit



### Tipp 1:

Verändern Sie in regelmäßigen Abständen die Sitzhaltung – sitzen Sie „dynamisch“!

### Tipp 2:

Moderne Bus-Sitze sind ergonomisch und schwingungs-dämpfend. Sie verfügen über viele Einstellmöglichkeiten, welche der Betriebsanleitung des Fahrzeugherstellers zu entnehmen sind.

### Info:

Wenn Sie Fragen zur Sitzeinstellung haben, wenden Sie sich an unsere Sicherheitsfachkraft und unseren Betriebsarzt:

---

Wenn Sie Beschädigungen oder Fehlfunktionen an Ihrem Sitz feststellen, hilft Ihnen:

---

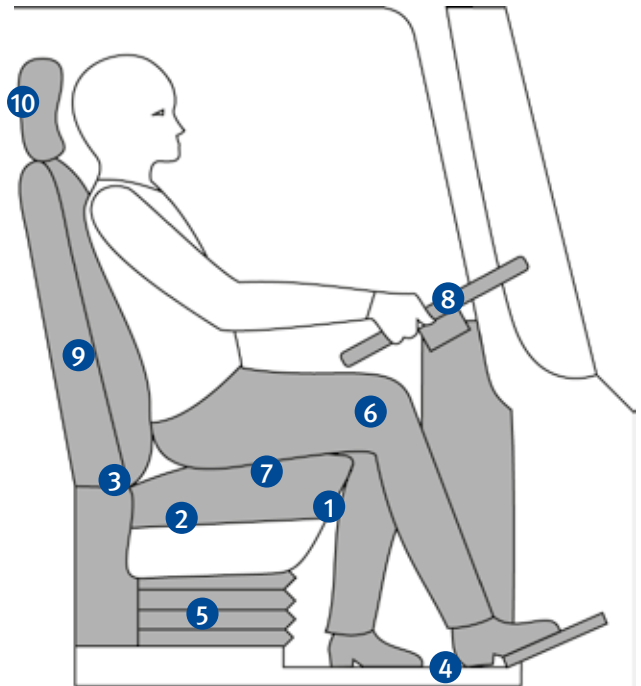
Sollte Ihr Ansprechpartner nicht erreichbar sein, wenden Sie sich direkt an folgende Werkstatt:

---

# Richtig sitzen im Omnibus

## Schritt für Schritt: So gelangen Sie zu einer komfortablen und bequemen Grundeinstellung für Ihren Fahrersitz.

- 1 Sitzflächentiefe (= Länge der Sitzfläche) einstellen**
  - Abstand zur Kniekehle etwa eine halbe Handbreite, ca. 5 cm
- 2 Neigung der Sitzfläche einstellen**
  - leicht nach hinten abfallend, ca. 5 – 15 Grad
- 3 Auf den Sitz ganz nach hinten setzen, Neigung der Rückenlehne einstellen**
  - ca. 10 – 20 Grad, fast wie beim Pkw
  - Rücken soll ganz an der Rückenlehne anliegen
  - Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel ca. 100 – 115 Grad (Hüftwinkel)
  - kein Druckgefühl oder keine Beengtheit im Bauchbereich
- 4 Mittlere Pedalwinkel zwischen Ruhestellung und Vollausschlag bestimmen**
  - Ferse soll aufstehen
  - Fußwinkel 90 Grad
  - Fuß soll beim Betätigen auf der gesamten Pedalfläche aufliegen
- 5 Sitzhöhe und Sitzlängsverstellung (= Abstand zu Pedalen) einstellen**
  - Pedale müssen gut erreichbar sein
  - Oberschenkel sollen auf der Sitzvorderkante aufliegen
- 6 Kniewinkel überprüfen**
  - ca. 110 – 130 Grad
- 7 Lage der Oberschenkel überprüfen**
  - Oberschenkel liegen leicht auf Sitzvorderkante auf
  - kein Druck der Vorderkante auf die Oberschenkel, falls nötig zuerst Sitztiefe, dann nochmals Sitzhöhe und Längseinstellung überprüfen
- 8 Lenkrad und Instrumententräger richtig einstellen**
  - leicht angewinkelte Arme
- 9 Lendenwirbelstütze einstellen**
  - fühlbare Stützwirkung ohne unangenehmen Druck
- 10 Kopfstütze einstellen**
  - Oberkante Kopf



### Tipp 3:

Verändern Sie in regelmäßigen Abständen die Position und Einstellungen Ihres Fahrersitzes ein wenig, um einer zu einseitigen Belastung der Muskulatur entgegenzuwirken. Die beschriebene Grundeinstellung liefert hierfür eine gute Ausgangsbasis.

### Tipp 4:

Angestrebt wird eine leicht zurückgelehnte, entspannte Haltung. Ausgangsstellung: Lenkrad und Instrumententräger in vorderer Position. Bitte achten Sie bei der Sitzeinstellung darauf, dass alle wichtigen Bedienelemente Ihres Fahrzeuges in leicht erreichbarer Nähe liegen.

### Info:

Verwenden Sie – falls an Ihrem Sitz vorhanden – die Speicherfunktion (Sitzmemory).