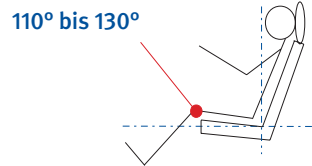
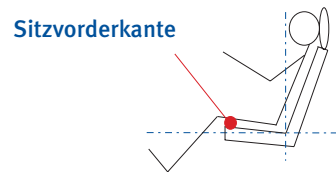


8. Der **Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel** sollte jetzt etwa 110° bis 130° betragen, ggf. müssen Sie Sitzhöhen- und -längseinstellung korrigieren.



9. Die Oberschenkel sollen leicht auf der Sitzvorderkante aufliegen, diese darf auf keinen Fall drücken. Falls notwendig, nehmen Sie zuerst eine Korrektur durch **Verstellen der Sitztiefe** vor, bevor Sie nochmals die Sitzhöhen- und -längseinstellung überprüfen.



10. Nun können Sie **Lenkrad und Instrumententräger** entriegeln und zu sich heranziehen. Ziehen Sie diese Verstelleinheit ruhig bis kurz vor die Knie. Das Lenkrad ist nahe genug am Körper, wenn Sie den Lenkradkranz im oberen Bereich greifen können, ohne sich vorbeugen zu müssen. Neigen Sie die Verstelleinheit so zu sich hin, dass der Lenkradkranz nicht über die Oberkante des Instrumententrägers hinaussteht.

11. Stellen Sie die **Lendenwirbelstütze** so ein, dass Sie ein angenehmes Gefühl einer unterstützenden Wirkung im unteren Rückenbereich haben. Sie dürfen weder das Gefühl haben „durchzuhängen“, noch soll es zu einem unangenehmen Druck kommen.

12. Die **Kopfstütze** ist keine Nackenstütze! Für den Schutz der Halswirbelsäule muss sie auf die Körpergröße passend eingestellt werden. Die Oberkante der Kopfstütze soll mit der Kopfhöhe abschließen, der Abstand hinter dem Kopf einige Zentimeter betragen.

Und übrigens ...

Sicherlich wird Ihnen die Einstellung der Sitzposition nach dem Lesen dieser Anleitung sehr aufwendig vorkommen. In der Praxis ist das Einstellen aber wesentlich schneller vorgenommen, als hier erläutert.

Wir sehen es weiterhin als nützlich an, dass die Hersteller Memorysysteme entwickeln, die Ihnen zukünftig die Grundeinstellung des Fahrersitzes abnehmen, indem diese automatisch eingestellt wird.

Und noch ein Hinweis zum Schluss: Auch die „ideale Sitzhaltung“ kann einen ständigen Wechsel der Körperhaltung nicht ersetzen. Nutzen Sie deshalb jede Gelegenheit, z. B. in Pausen, Wendezeiten, den Fahrerplatz zu verlassen und sich Bewegung zum Ausgleich zu verschaffen, denn so bleiben Sie „Fit im Fahrdienst!“.



VBG - Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Präventionsstab ÖPNV/Bahnen
Fontenay 1 a · 20354 Hamburg
Tel.: 040 23656-395
E-Mail: stab-oepnv-bahnen@vbg.de
www.vbg.de/oepnv-bahnen

Richtige Sitzposition am neuen Fahrerarbeitsplatz im Linienbus

Hinweise zum Einstellen
von Fahrersitz und Lenkrad

Stand Juli 2010

Richtige Sitzposition am neuen Fahrer Arbeitsplatz im Linienbus

Hinweise zum Einstellen von Fahrersitz und Lenkrad

Neuer Fahrer Arbeitsplatz – neue Sitzposition

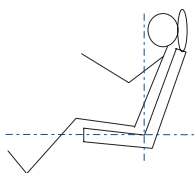
Auch Ihr Betrieb setzt Linienbusse mit dem sogenannten VDV-Fahrer Arbeitsplatz ein. Dieser Fahrer Arbeitsplatz wurde von Wissenschaftlern in enger Zusammenarbeit mit Praktikern aus Verkehrsbetrieben, der Gewerkschaft ver.di, dem Verband Deutscher Verkehrsunternehmen (VDV), den Busherstellern und Komponentenherstellern entwickelt.

Bei diesem Fahrer Arbeitsplatz ist seinerzeit nicht nur der Instrumententräger völlig neu gestaltet worden. Auch die Verstellmöglichkeiten und Verstellbereiche des Fahrersitzes wurden wesentlich erweitert, um Ihnen eine bessere, gesundheitlich zuträgliche Sitzposition zu ermöglichen.

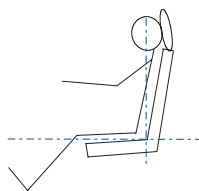
Diese Sitzposition ist weniger aufrecht als in Lkw und Bussen früher üblich. Der Fahrersitz soll so eingestellt sein, dass Sie das Fahrpedal bei am Boden aufstehender Ferse ganz durchtreten können. Der Oberkörper soll während der Fahrt an der 15° bis 20° nach hinten geneigten Rückenlehne anliegen, um die Rückenmuskulatur zu entlasten. Die Sitzfläche ist etwas nach hinten geneigt. Das Lenkrad soll so eingestellt werden, dass mit leicht angewinkelten Armen gefahren werden kann.

Versuchen Sie bitte in Ihrem Interesse, nicht die vom alten Fahrerplatz gewohnte aufrechte Sitzhaltung einzunehmen, auch wenn die vorhandenen Verstellbereiche dies ermöglichen würden!

Richtig



Falsch

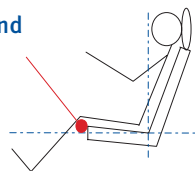


Einstellen der Sitzposition - Schritt für Schritt

Gehen Sie beim Einstellen der Sitzposition in dieser Reihenfolge vor:

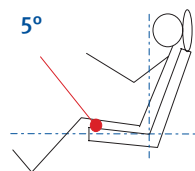
1. **Lenkrad und Instrumententräger** sollen in vorderer Position stehen. Da diese Position das Ein- und Aussteigen wesentlich erleichtert, sollte sie vor Verlassen des Fahrer Arbeitsplatzes eingestellt werden.
2. Nach dem Platznehmen **Sitzflächentiefe** so einstellen, dass zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante einige Zentimeter Abstand (mindestens drei Finger breit) bleiben.

Abstand

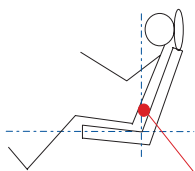


3. **Neigung der Sitzfläche** so einstellen, dass diese vom Gesäß zur Kniebeuge hin leicht ansteigt, **etwa 5°**.

5°



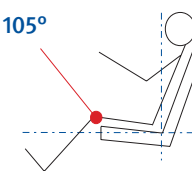
4. Neigung der **Rückenlehne auf 15° bis 20°** einstellen. Lehnen Sie sich bequem zurück. Die Neigung ist größer als bisher üblich.



15° bis 20°

5. Setzen Sie sich auf dem Sitz möglichst so weit nach hinten, dass der **Rücken vollständig an der Rückenlehne** anliegt.
6. Sind Sitzflächenneigung und Rückenlehnenneigung zueinander passend eingestellt, beträgt der **Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel etwa 100° bis 105°**. Unangenehmer Druck im Bauchbereich und das Gefühl der Beengtheit innerer Organe treten in dieser Haltung nicht auf, ggf. müssen Sie die Sitzposition korrigieren.

100° bis 105°



7. Jetzt erst die **Sitzhöhe** und mit der **Längsverstellung** den **Abstand zum Fahrpedal** einstellen, so dass der Fuß bei mittlerer Pedalstellung im rechten Winkel zum Unterschenkel steht. Beim Betätigen des Pedals muss der Fuß in allen Bereichen auf der gesamten Pedalfläche aufstehen können und darf nicht nur an der Pedalspitze aufgesetzt werden. Überprüfen Sie dies, indem Sie das Fahrpedal betätigen.

90°

