

INSTELLEN CHAUFFEURSSTOEL

Een goede stoel, deze goed instellen en er op een goede manier op zitten. Daar gaat het om.

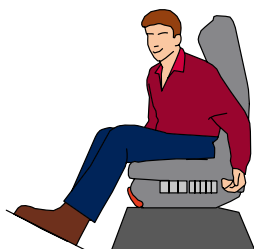


1. Stel de juiste zithoogte en -afstand in.

- 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.