



***Het zit zo...***

***Zitten op hoog niveau***

**ISRI<sup>®</sup>**  **ISRINGHAUSEN**



## Goed zitten en gezond blijven

Chauffeurs zitten een groot deel van hun tijd in de cabine van de vrachtwagen. Hier verrichten zij zittend het belangrijkste deel van hun werkzaamheden: het rijden met de wagen, maar ook rusten, eten, drinken en het verrichten van administratie.

Eigenlijk is het menselijk lichaam niet gebouwd en geschikt om langdurig te zitten. Als men veel en langdurig moet zitten, is het erg belangrijk dat er goed gezeten wordt. 'Lekker zitten' wil per definitie niet zeggen dat je ook goed zit. Veel chauffeurs hebben zich een eigen houding aangewend en zitten vaak verkeerd in de stoel. Veel voorkomende rugklachten ontstaan doordat de stoel niet goed is ingesteld. Het juist instellen van de stoel is dan ook erg belangrijk.

ISRI stoelen staan niet alleen bekend om de betrouwbaarheid en hoogwaardige ergonomische vormgeving, maar ook om de vele instelmogelijkheden. De meeste bus- en vrachtwagenstoelen zijn voorzien van:

- Luchtvering
- Traploze hoogte-instelling
- In hoogte verstelbaar gordelsysteem
- Extra lange sleden voor horizontaalinstelling
- Een hoge rugleuning met aparte instelling voor de schouders
- Geïntegreerd IPS systeem, twee pneumatische lendensteunen en zijwanginstelling
- Een in diepte verstelbaar zitkussen

Een goede stoel, deze goed instellen en er op een goede manier op zitten. Daar gaat het om. [Lees in dit boekje hoe het zit.](#)

## Juist instellen van de chauffeursstoel

De meeste bus- en vrachtwagenstoelen beschikken over een automatische luchtvering zodat de stoel zich op het juiste gewicht instelt. Hierna dienen echter nog een aantal andere functies goed ingesteld te worden om een juiste zithouding te krijgen.

Hieronder volgt een kort overzicht in de juiste volgorde hoe je de stoel goed instelt.

- Activeer de luchtvering als de stoel zich niet vanzelf instelt.
- Stel de juiste horizontale afstand in ten opzichte van het stuur.
- Stel de juiste zithoogte in.
- Stel het zitkussen op de juiste diepte in: twee vingers ruimte tussen kussen en knieholte.
- Stel de neiging van de stoel in. Let op: beter iets vlakker dan te veel achterover.
- Stel de rugleuning in zodat er over de hele lengte goede steun voelbaar is. Eventueel kan bij bepaalde modellen de schoudersteun apart worden ingesteld.
- Stel de lendensteunen zo in zodat de onderrug goed ondersteund wordt.
- Indien aanwezig, stel de arMLEuning zo in zodat de arm in een ontspannen stand kan rusten.

En: Stel het stuur zo in dat in een ontspannen houding de bovenkant van het stuur goed bereikbaar is en de pols op de bovenkant van het stuur kan rusten.

Let op: Bij het koppelen, schakelen of sturen mag het lichaam niet loskomen van de stoel.

## Stoel te ver van het stuur (horizontale stand)



- Als de stoel te ver van het stuur staat, ontstaan er schouder- en nekklachten doordat er te veel 'gereikt' moet worden naar het stuur. Zo verlies je het contact met de rugleuning en het gevoel met het voertuig.
- Zorg ervoor dat de stoel in de juiste stand ten opzichte van het stuur staat en de pols bovenop het stuur gelegd kan worden. De rug moet goed contact houden met de rugleuning bij het sturen. De knieën moeten vrij kunnen bewegen tussen stuurkolom en zitkussen. Het intrappen van de koppeling moet kunnen zonder het been te strekken.

## Stoel te laag ingesteld (juiste hoogte instellen)



- Als de stoel te laag is ingesteld, geeft dit klachten op de lange termijn voor heup en knieën. Zelfs het juiste zicht naar buiten en rondom het voertuig wordt bepaald door de juiste instelling van de hoogte.
- Zorg dat de stoel op juiste hoogte wordt ingesteld en dat de voeten vlak op de vloer kunnen staan en het gaspedaal bediend kan worden met de hiel op grond. De bovenbenen dienen over de totale lengte goed ondersteund te worden. Denk aan de diepte van het zitkussen: twee vingers ruimte tussen kussen en knieholte.

## Stoel te ver achterover (zitneiging)



- Als de stoel te ver achterover gekanteld staat, ontstaat er een 'bolle' rug en dit geeft weer klachten met name in het lumbale (onderste) gedeelte van de rug.
  
- Probeer de zitting zo vlak mogelijk in te stellen, en af te wisselen met een kleine neiging naar voren. Een licht voorover ingestelde stoel geeft direct een actievere houding en een betere heup- en rugstand.

## Rugleuning te ver achterover



- Als de rugleuning te ver achterover staat, kan er geen juiste en actieve houding worden aangenomen. Hierdoor kunnen de lendensteunen niet op de juiste manier worden afgesteld. Vaak staat de rugleuning te veel in 'ligstand'. Te weinig contact met de leuning geeft minder gevoel met bewegingen van het voertuig.
- Zorg dat de rugleuning in een kleine hoek naar achteren staat en stel eventueel de schouderpartij apart in zodat het hoofd bijna tegen de hoofdsteun aankomt. Een juiste stand van de lendensteunen kan pas bereikt worden als de rugleuning in de juiste stand staat.



## Zo zit je goed



- **De juiste zithoogte en -afstand**  
Je bovenbenen zijn horizontaal. Je voeten kunnen goed bij de pedalen. Hoek van je boven- en onderbeen is 90–120 graden.
- **De zitting geeft voldoende steun**  
Tussen de voorkant van de zitting en je knieholte moeten twee vingers passen.
- **De rugleuning en lendensteunen zijn goed ingesteld**  
Je moet de lendensteunen 'net' voelen. De hoek 'zitting – rug' is 95 tot 115 graden.
- **Het stuur is op de juiste hoogte en afstand ingesteld**  
Je armen moeten ontspannen boven het stuur hangen. Als je schakelt of stuurt moet je rug niet loskomen van de rugleuning.

## Nog enkele tips



- Probeer niet te lang in dezelfde houding te zitten, de stoel af en toe iets verstellen kan hierbij helpen.
- Gebruik de 'uitstapknop' op de stoel, dit zorgt voor minder slijtage aan het kussen.
- Probeer pauzes in te lassen, zelfs een korte 'plaspauze' zorgt al voor extra beweging en stimuleert de bloedsomloop.
- Maak je zakken leeg! Een pen of portemonnee kan schade of zelfs een verkeerde houding veroorzaken.
- Hou de stoel en de cabine schoon. Stof en/of afval kan de stoel beschadigen of de zitting vervuilen zodat het ademende effect van de bekleding verloren gaat.
- Probeer gezond te eten en regelmatig te drinken.





**Officieel importeur ISRI**



**WWW.ISRI.NL**

**WWW.ISRINGHAUSEN.BE**

EBLO Seating bv is de officiële importeur van ISRI stoelen en onderdelen in de Benelux en het Verenigd Koninkrijk. Het merk staat bekend om de hoogwaardig ergonomische stoelen voor chauffeurs en bestuurders van diverse voer- en vaartuigen. ISRI kenmerkt zich door zijn betrouwbaarheid, duurzaamheid en kwaliteit. Wereldwijd vertrouwen al vele chauffeurs op de hoogwaardige kwaliteit en het zitcomfort van ISRI.

Wij zijn al ruim 35 jaar gespecialiseerd in het oplossen van zitproblemen. Naast ISRI stoelen leveren wij ook alle onderdelen. Met onze ruime kennis weten wij exact welk onderdeel geschikt is voor uw stoel. Met een breed assortiment en jarenlange ervaring op het gebied van chauffeursstoelen adviseren wij u graag welke stoel het best past bij u en uw voertuig.

**Uw importeur:**

EBLO Seating bv  
Schrijnwerkersstraat 10  
3334 KH Zwijndrecht, Nederland  
T +31 (0) 180 - 512 866  
F +31 (0) 180 - 519 782  
info@isri.nl, www.isri.nl

ISRINGHAUSEN GmbH & Co. KG  
ISRINGHAUSEN-Ring 58, 32657 Lemgo  
Duitsland  
T: +49 (0) 5261 - 210 0  
F: +49 (0) 5261 - 210 310  
info@isri.de, www.isri.de

