



# SFTL FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

## Veilig en gezond werken Ook zo'n goed ingestelde chauffeursstoel?

Sectorinstituut Transport en Logistiek.

### ZITTIPS

Een goede stoel, een goed ingestelde stoel en een goede zithouding. Dat is de gouden regel van drie.

#### Maar het helpt ook als je

- af en toe even verzit.
- tijdens een pauze even in beweging komt.
- af en toe wat rekt en strekt. Tussendoor en als 'warming up'.
- je stoel regelmatig laat onderhouden.

### INSTELLEN CHAUFFEURSSTOEL

- 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 de lendensteun goed in**
  - Je moet 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 lichtjes gebogen zijn bij het vasthouden van het stuur.
  - Je schouders moeten ontspannen naar beneden hangen.
  - Als je schakelt of stuurt, moet je rug niet loskomen van de rugleuning.



#### Sociaal Fonds Transport en Logistiek

de Smet de Naeyerlaan 115, 1090 Brussel  
T 02 421 10 73 | M 0495 22 99 93 | info@sftl.be | www.sftl.be