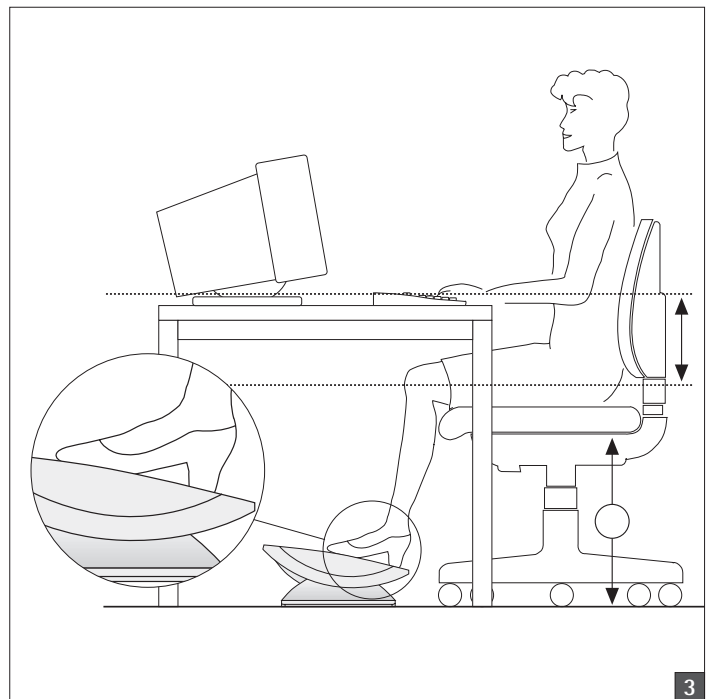
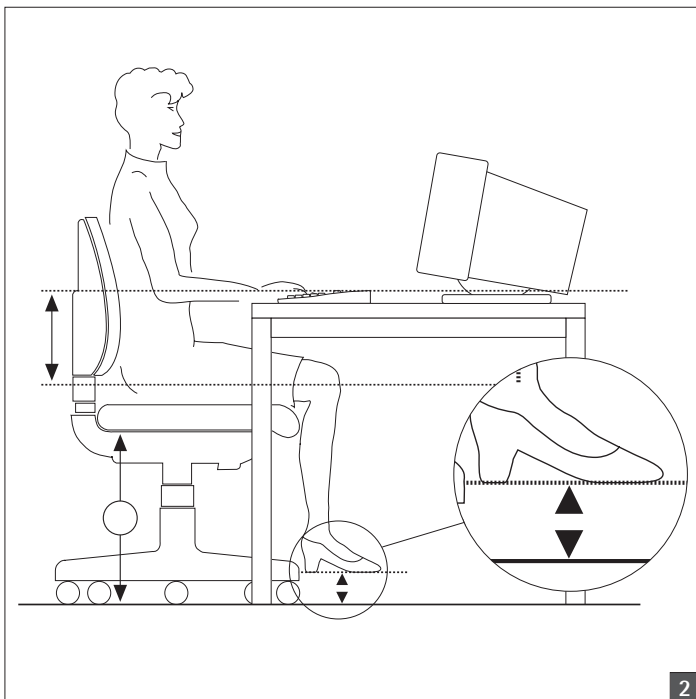
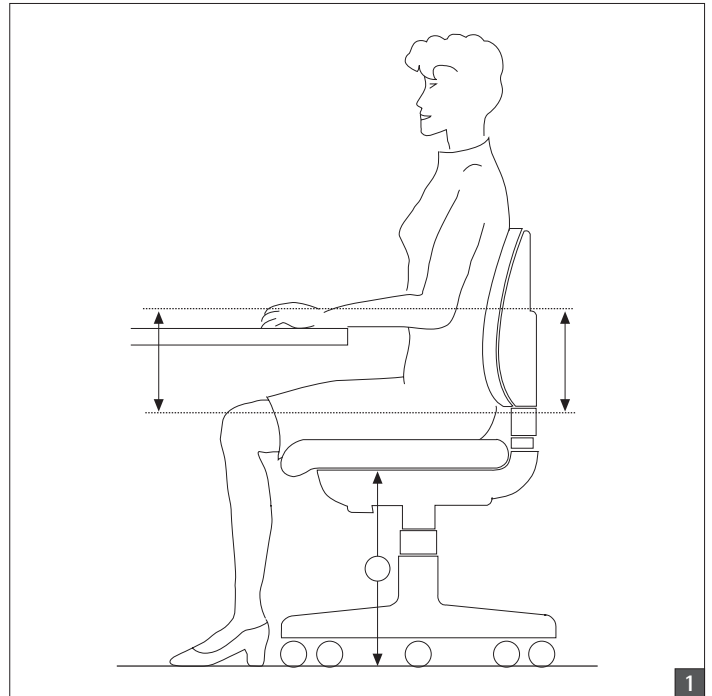


# Vorteile der Fußstütze

**Gesundheitsfördernde  
Arbeitsplatz-Gestaltung**  
Diese Benutzer-Information zeigt  
Ihnen, wie effektiv Sie die Fuß-  
stütze zur belastungsarmen und  
gesundheitsfördernden Gestal-  
tung Ihres Arbeitsplatzes einsetzen.

**Richtlinienkonform**  
Diese Benutzer-Information ist  
konzipiert nach geltenden Richt-  
linien und Vorschriften:  
▶ »EU-Bildschirm-Richtlinie«  
▶ »Bildschirmarbeits-Verordnung«  
▶ BGI 650 Bildschirm- und  
Büroarbeitsplätze - Leitfaden  
für die Gestaltung  
▶ DIN 4556 »Fußstützen für den  
Büro-Arbeitsplatz«  
▶ ISO 9241 »Ergonomische An-  
forderungen für Büroarbeiten  
mit Bildschirmgeräten«.



## Benutzer-Information

zur sicheren und sachgemäßen  
Verwendung der Fußstütze von

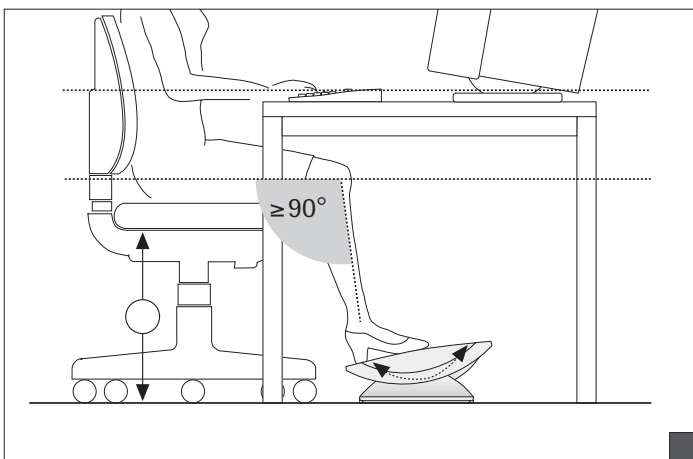
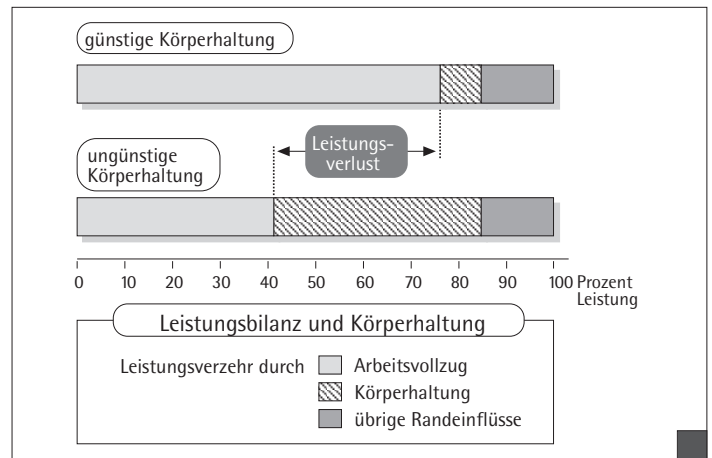
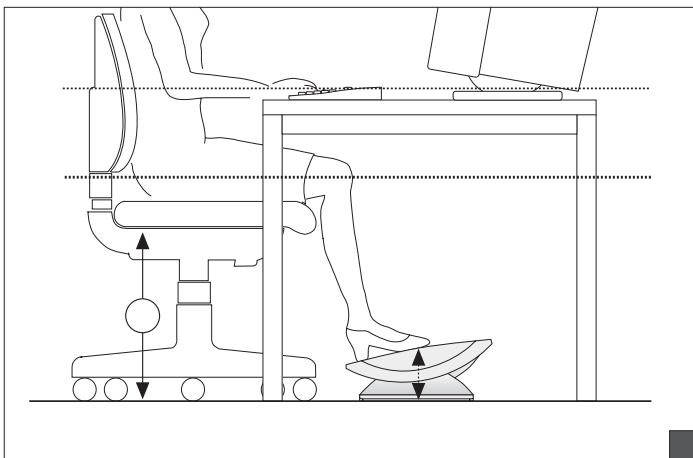
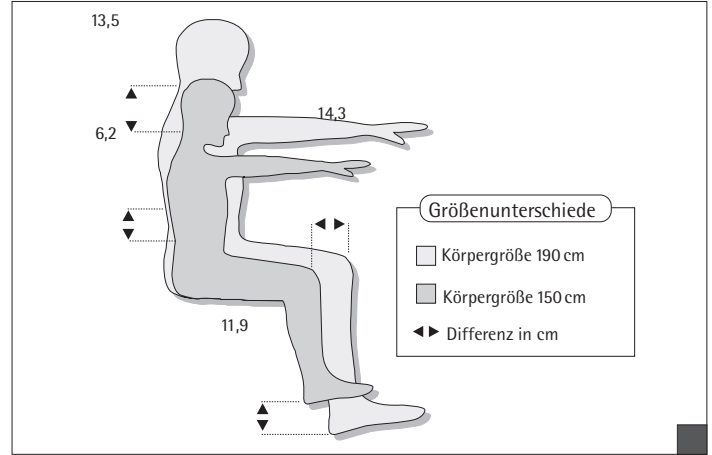
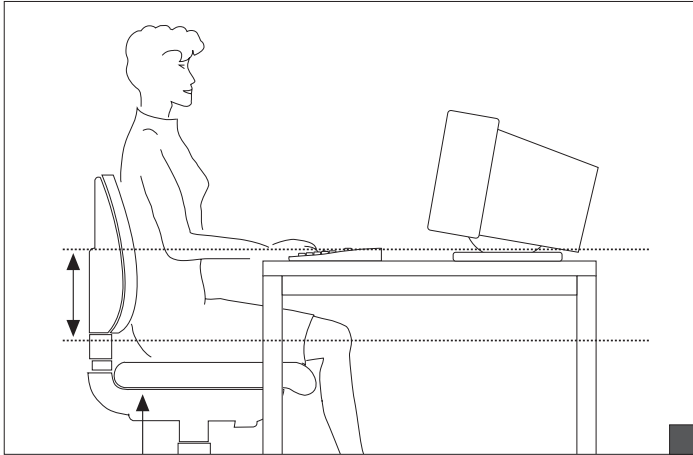
# MAUL

1 Wichtige Voraussetzung für belastungsarmes Arbeiten am Bildschirm ist die richtige Einstellung des Stuhls. Die optimale Sitzhöhe ist dann erreicht, wenn bei senkrechtem Oberarm die Unterarme parallel auf der Tischfläche liegen, Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens 90° bilden und die Füße ganzflächig am Boden ruhen.

2 Bei nichthöheneinstellbaren Tischen kann jeder Mitarbeiter durch Verstellen des Stuhls die richtige Armhaltung einnehmen. Allerdings ruhen dann bei etlichen Mitarbeitern die Füße nicht ganzflächig auf dem Fußboden.  
3 Abhilfe schafft hier eine flexible Fußstütze: Sie gleicht die Distanz zwischen Fußsohle und Fußboden aus.

# So optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz mit der Fußstütze

# Ergonomischer Nutzen der Fußstütze



Anthropometrische und ergonomische Fakten untermauern den Nutzen der Fußstütze bei Arbeitstischen mit starrer Höhe:

4 Die durchschnittlichen Maßunterschiede von Personen mit einer Körperhöhe von 190 und 150 Zentimeter sind erheblich. Die Fußstütze gleicht bei kleinen Personen den Unterschied in der Beinlänge aus und ermöglicht so belastungsarmes Arbeiten.

5 Die ungünstige Körperhaltung absorbiert bis zu 40 Prozent der menschlichen Leistung bei der Arbeit am Schreibtisch. Die Fußstütze schützt vor unnötigem Leistungsverlust durch eine belastende Arbeitshaltung, weil sie eine bequeme und entspannte Körperhaltung ermöglicht.

1 Der erste Schritt zu einem belastungsarmen und ergonomisch günstigen Arbeitsplatz mit Fußstütze: die korrekte Einstellung des Stuhls. Oberarme senkrecht halten, Unterarme parallel zur Tischfläche – danach richtet sich die Höhe der Sitzfläche des Stuhls.

2 Der zweite Schritt: Die Oberschenkel sollten waagrecht auf dem Stuhl aufliegen – danach richtet sich die Höhe der Fußstütze.

3 Der dritte Schritt: Oberschenkel und Unterschenkel sollten einen Winkel von mindestens 90° bilden – danach richtet sich die Neigung der Fußstütze.

Jakob MAUL GmbH  
 Jakob-Maul-Str. 17  
 D-64732 Bad-König  
 Telefon: 06063 502 220  
 E-Mail: contact@maul.de  
 www.maul.de