



## Belastung anders als im Stehen

### Maximal zulässig für ergonomisch günstige Sitzposition

- **Selten:** (15 min/Schicht)
  - Last maximal **10 kg**
- **Häufig:** (restliche Schicht)
  - Last maximal **5 kg**

### Ergonomisch günstig Sitzposition, z.B. ONORM A 5910

- **aufrechte Sitzposition, Rücken gerade**
- **günstige Griffhöhe:** in etwa Ellbogenhöhe im Sitzen (Arbeitsflächenhöhe bzw. Arbeitshöhe)
- **günstige Greiftiefe:** kleiner maximaler Greifraum (ca. innerhalb von Ellbogenlänge bis Griffachse), oder zumindest großer maximaler Greifraum (Arm gestreckt bis Griffachse ohne Schulterbewegung)

## Haltung ungünstig:

- 5 % Abzug von der max. zulässigen Last (5 oder 10 kg):
  - Schulterbewegung nach vorne oder leichtes Vorneigen des Oberkörpers erforderlich
- 10 % Abzug von der max. zulässigen Last (5 oder 10 kg):
  - Last körperfern über Schulterhöhe oder unter Arbeitsflächenhöhe, leichtes Vorneigen und Verdrehen des Oberkörpers erforderlich
- 15 % Abzug von der max. zulässigen Last (5 oder 10 kg):
  - Last körperfern über Kopfhöhe oder zum Boden, weites Vorneigen und Verdrehen des Oberkörpers erforderlich

## Ausführungsbedingungen ungünstig:

- 5 % Abzug von der max. zulässigen Last (5 oder 10 kg):
  - Griffbedingungen ungünstig, Hinternisse