

TRESTON

DEDICATED TO HUMAN WORKSPACE



TRESTON ARBEITS- STÜHLE

FÜR ARBEITSPLÄTZE IN TECHNIK UND INDUSTRIE

Stühle für Arbeitsplätze in Technik und Industrie

Strapazierfähige Stühle mit maximalem Kundennutzen für Arbeitsplätze aller Art in Technik und Industrie

Treston fertigt spezialisierte Sitzlösungen für Arbeitsplätze in Technik und Industrie. Unsere hochwertigen Produkte sind technisch ausgereift, werden höchsten Ansprüchen gerecht, zeichnen sich durch ein außerordentlich gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aus und erfüllen die Anforderungen unterschiedlichster Arbeitsplätze – von der Fertigung über Packabteilungen und ESD-Bereiche bis hin zu Forschung und Entwicklung, von Sitz- bis zu Steharbeitsplätzen. Stühle von Treston entsprechen der DIN-Norm 68 877, tragen das GS-Zeichen und erfüllen damit die Sicherheitsanforderungen der Arbeitswelt.



Fertigung



ESD-Bereich



Stehende Tätigkeit



Labor



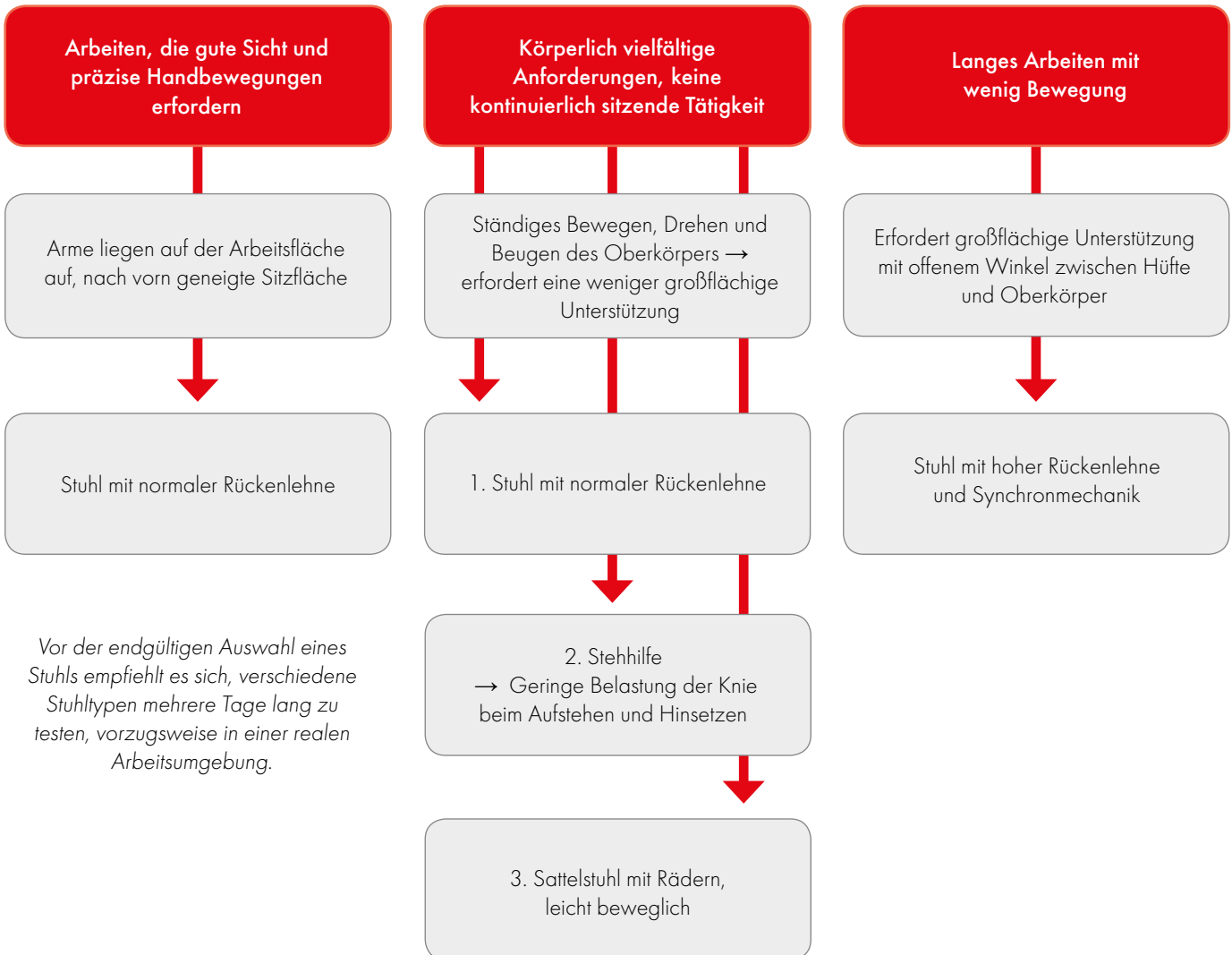
Reinraum

DIN
68877



Für Reinräume (Klasse 3) und Labore bieten wir ein spezielles Sortiment von Stühlen an. Bitte fragen Sie unseren Vertrieb!

Unterschiedliche Stühle für unterschiedliche Arbeiten

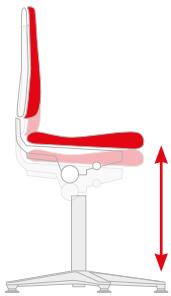


	Treston Ergo	Treston Plus	Neon	Hocker	Sattelstuhl	Flex – Stehhilfe
Fertigung/schwere Arbeiten	✓			✓		✓
Fertigung/leichte Arbeiten	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ESD	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Stehende Tätigkeit					✓	✓

Verstellmöglichkeiten und Funktionen von Treston Arbeitsstühlen

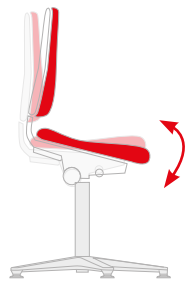
Ein Arbeitsstuhl muss sich gleichermaßen gut auf die unterschiedlichsten Personen einstellen lassen – Männer und Frauen, große und kleine, schwere und leichte, junge und alte Menschen. Daher sind vielfältige Einstellmöglichkeiten bei einem Arbeitsstuhl so überaus wichtig. Hier sehen Sie die verschiedenen Einstellmöglichkeiten von Treston Arbeitsstühlen.

Sitz und Rückenlehne verstellbar



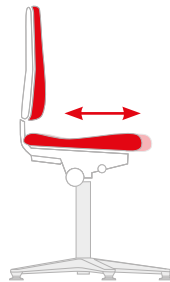
Sitzhöhe

Ermöglicht die Anpassung an Körpergröße und Arbeitshöhe. Die Sitzhöhe ist ideal, wenn Knie, Hüften und Ellenbogen Winkel von mindestens 90 Grad bilden und die Füße flach auf dem Boden ruhen.



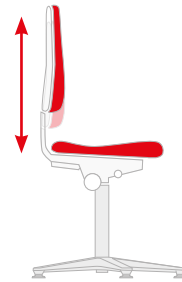
Sitzneigung

Zahlreiche Arbeiten erfordern eine leicht erhöhte Position und eine leicht nach vorn gebeugte Haltung. Ein korrekt geneigter Sitz ermöglicht einen Sitzwinkel von mindestens 90 Grad, wobei der Rücken an der Rückenlehne anliegt.



Sitztiefe

Die Sitztiefe lässt sich an die Länge der Oberschenkel anpassen, sodass diese bestmöglich auf der Sitzfläche aufliegen, wobei der Rücken an der Rückenlehne anliegt und gestützt wird.



Rückenlehnenhöhe

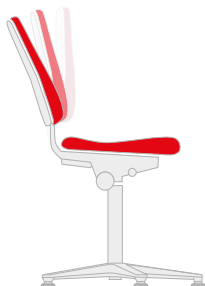
Sorgt unabhängig von der Körpergröße für eine optimale Stützwirkung, insbesondere im Lendenbereich.



Gewichtsanzpassung

Der Widerstand der Rückenlehne ist verstellbar, sodass leichte und schwere Personen gleichermaßen bequem und in korrekter Haltung auf dem Stuhl sitzen können.

Einstellmechanismen der Rückenlehne, Armlehnen



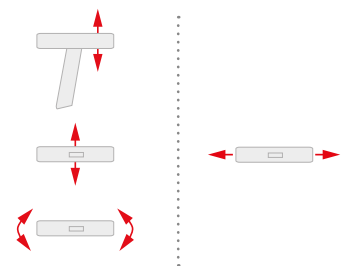
Permanentkontakt-Rückenlehne

... folgt den Bewegungen des Oberkörpers, sodass der Rücken permanent optimal gestützt wird. Ideal für Personen, die sich über längere Zeit nach vorn, also mit den Augen tief über ihre Arbeit beugen müssen (z. B. bei feinmechanischen oder Laborarbeiten).



Synchronmechanik

... ermöglicht aktiv-dynamisches Sitzen mit Gewichtsausgleich. Sitz und Rückenlehne folgen den Körperbewegungen. Das Sitzgefühl lässt sich am besten als „schwerelos schwebend“ beschreiben. Am meisten kommt die Synchronmechanik Personen zugute, die Büroarbeiten ausführen, am Bildschirm arbeiten oder ständig ihre Sitzhaltung verändern.



Armlehnen

Armlehnen entlasten Oberkörper und Arme. Damit kommt ihnen eine wichtige Funktion zu. Bei 4D-Armlehnen sind Höhe, Abstand und Tiefe verstellbar und sie sind schwenkbar.

So stellen Sie Ihren Treston Arbeitsstuhl individuell ein

Ein ergonomisch korrekter Stuhl ist ein unverzichtbarer Teil eines gut funktionierenden, ergonomischen, nutzerfreundlichen Arbeitsplatzes. Gutes Sitzen ermöglicht effektive, natürliche Bewegungen, wirkt einer starren Sitzhaltung entgegen und trägt zu einer gesunden, entspannten Arbeitshaltung bei. Ein Stuhl als solcher bewirkt jedoch noch keine ergonomische Arbeitshaltung. Dazu muss der Stuhl zunächst an die sitzende Person angepasst werden.

Bevor Sie einen Arbeitsstuhl in Gebrauch nehmen, stellen Sie ihn wie im Folgenden erläutert ein:

Höhe der Rückenlehne einstellen

Die Rückenlehne stützt die Lendenwirbelsäule. Probieren Sie aus, bei welchem Winkel die Rückenlehne für Sie am bequemsten ist.

Optional: Höhe und Abstand der Armlehnen einstellen

Die Oberarme sollten am Körper anliegen, die Schultern entspannt sein und die Unterarme eine natürliche Ruhehaltung einnehmen.

Sitztiefe einstellen

Die Rückenlehne soll den Lendenwirbelbereich stützen und die Vorderkante des Sitzes soll nicht gegen die Kniekehlen drücken.



Gutes Sitzen:

- Ermöglicht effektive, natürliche Bewegungen
- Wirkt einer starren Sitzhaltung entgegen
- Trägt zu einer gesunden, entspannten Arbeitshaltung bei

Sitzneigung einstellen

Eine nach vorn geneigte Sitzfläche entlastet die Lendenwirbelsäule.

Sitzhöhe einstellen

Die Füße ruhen auf dem Boden, der Rücken liegt an der Rückenlehne an.

Einstellmöglichkeiten und -funktionen	Treston Ergo	Treston Plus	Neon	Hocker	Sattelstuhl	Flex – Stehhilfe
Sitzhöhe	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sitzneigung	✓	✓	✓		✓	
Sitztiefe		✓	✓			
Rückenlehnenhöhe	✓	✓	✓			
Permanenkontakt	✓					
Synchronmechanik		✓	✓			
Armlehnen als Zusatzausstattung	✓	✓	✓			
Austauschbare Polsterung			✓			

Treston Ergo

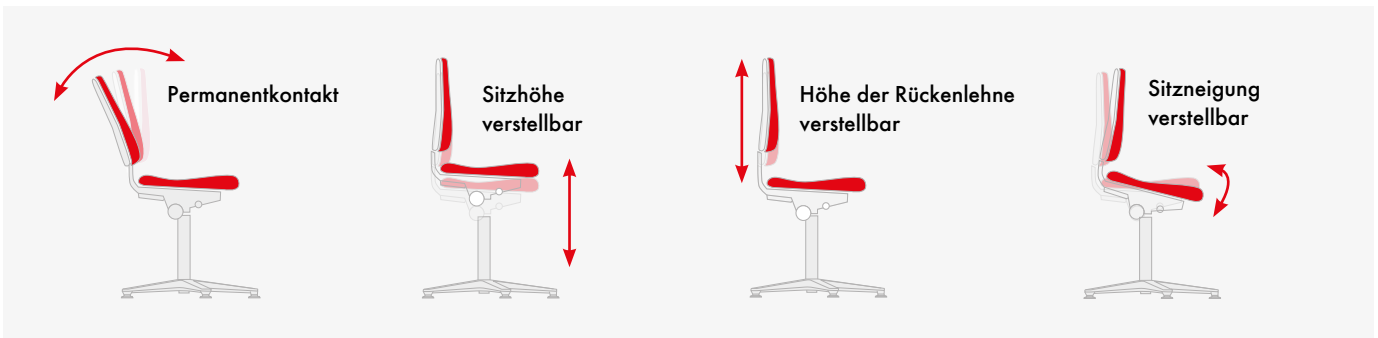


Mehrzweckstuhl für praktisch jedes Einsatzgebiet in der Industrie

- ✓ Nutzerfreundlich und schnell verstellbar
- ✓ Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis
- ✓ Große, ergonomisch geformte Sitzfläche und Rückenlehne mit Lordosenstütze

Treston Ergo ist die richtige Wahl, wenn Sie einen hochwertigen, soliden Stuhl benötigen, der sich für die meisten Aufgaben und Funktionen in industriellen und technischen Arbeitsumgebungen eignet. Ergo verbindet eine robuste technische Ausstattung mit allen nötigen Ergonomiefunktionen für gesundes Sitzen im Fertigungsumfeld.

Besonders geeignet für Arbeiten, die gute Sicht und präzise Handbewegungen erfordern, sowie für körperlich vielfältige Anforderungen, die kein kontinuierliches Sitzen zulassen. Die nach vorn geneigte Sitzfläche ist eine Notwendigkeit bei Präzisionsarbeiten und die normal große Rückenlehne lässt Bewegungsfreiheit und erlaubt das Drehen und Beugen des Oberkörpers. Ideal zum Beispiel für leichte Montagearbeiten, Werkstätten, Packabteilungen, die Fertigung, Präzisionsarbeiten und viele andere Arbeitsanforderungen und Arbeitsumfelder.



Treston Ergo Stuhl mit Polyurethanschaum (PU)

Eine PU-Oberfläche ist eine hervorragende Wahl für anspruchsvolle Fertigungsumgebungen, bei denen der Stuhl unter Umständen mit Öl, Fett, milden Säuren oder Laugen, Feuchtigkeit oder Funkenflug in Berührung kommt. Die PU-Oberfläche ist sehr widerstandsfähig, extrem robust, waschbar und ausgesprochen reinigungsfreundlich. Darüber hinaus ist PU widerstandsfähig gegenüber Beschädigung durch spitze oder scharfe Gegenstände.



	Treston Ergo 20 PU	Treston Ergo 20 PU ESD	Treston Ergo 25 PU	Treston Ergo 25 PU ESD
Beschreibung	Weiche Sicherheitsdoppelrollen mit lastabhängigen Bremsen.	Leitfähige weiche Sicherheitsdoppelrollen mit lastabhängigen Bremsen.	Hochstuhl mit Fußring und Gleitern.	ESD-Hochstuhl mit Fußring und leitfähigen Gleitern.
Code	C20PU	C20PU-ESD	C25PU	C25PU-ESD

Treston Ergo Stuhl mit Stoffpolsterung

Die Stoffpolsterung wird für Arbeitsumgebungen mit eher geringer Schmutzbelastung empfohlen. Die hochwertige Stoffpolsterung ist atmungsaktiv und kann Feuchtigkeit sowohl aufnehmen als auch abgeben. Die weiche Polsterung garantiert ein Höchstmaß an Komfort. Sie kann mit handelsüblichem Polsterreiner gereinigt werden.



	Treston Ergo 30	Treston Ergo 30 ESD	Treston Ergo 35	Treston Ergo 35 ESD
Beschreibung	Weiche Sicherheitsdoppelrollen mit lastabhängigen Bremsen.	Leitfähige weiche Sicherheitsdoppelrollen mit lastabhängigen Bremsen.	Hochstuhl mit Fußring und Gleitern.	ESD-Hochstuhl mit Fußring und leitfähigen Gleitern.
Code, schwarz	C30BL	C30BL-ESD	C35BL	C35BL-ESD

Treston Ergo Stuhl mit Kunstlederpolsterung

Kunstleder bietet den gleichen Sitzkomfort und ist ebenso weich wie Stoff, aber darüber hinaus waschbar, resistent gegen Desinfektionsmittel und pflegeleicht. Der Treston Ergo Stuhl mit Kunstlederpolsterung ist im Fertigungsumfeld eine ideale Alternative zu PU und andere medizinische Umgebungen geeignet.



	Treston Ergo 30 AL	Treston Ergo 30 AL ESD
Beschreibung	Weiche Sicherheitsdoppelrollen mit lastabhängigen Bremsen.	Leitfähige weiche Sicherheitsdoppelrollen mit lastabhängigen Bremsen.
Code	C30AL	C30AL-ESD



Armlehnen und weiteres Zubehör separat erhältlich - siehe Seite 9

Treston Plus

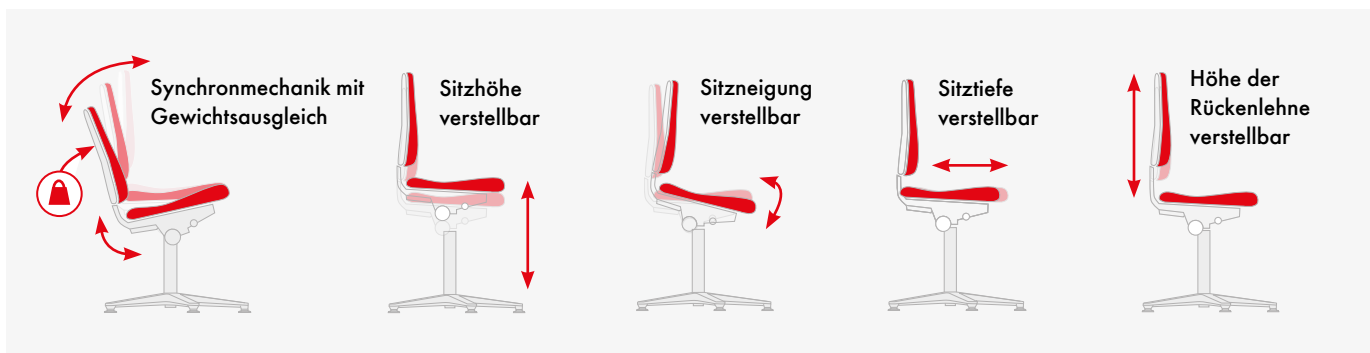


Mit All-Inclusive-Ergonomiepaket

- ✓ Optimale Anpassung an die Körpergröße
- ✓ Unterstützt den Körper in jeder Sitzposition
- ✓ Für Arbeitssituationen aller Art

Das Modell Treston Plus bietet alle ergonomischen Funktionen, die von einem hochwertigen Bürostuhl erwartet werden. Neben seinen herausragenden ergonomischen Eigenschaften erfüllt dieser hochwertige Arbeitsstuhl auch die Anforderungen an die Materialien und die Bauweise eines Stuhls für Arbeitsplätze in Technik und Industrie. Dank All-Inclusive-Ergonomiepaket lässt sich der Stuhl ganz ohne Kompromisse an sämtliche Nutzerbedürfnisse und Arbeitsplatzanforderungen anpassen.

Besonders geeignet für langes Arbeiten mit wenig Bewegung, was eine großflächige Unterstützung mit offenem Winkel zwischen Hüfte und Oberkörper erfordert. Ideal beispielsweise für F&E- sowie semitechnische Abteilungen wie Qualitätssicherung oder Konstruktion.



Armlehnen separat erhältlich - siehe Seite 9



	Treston Plus 40 BL	Treston Plus 40 BL ESD	Treston Plus 40 AL	Treston Plus 40 AL ESD
Beschreibung	Weiche Sicherheitsdoppelrollen (bei ESD-Modellen leitfähig) mit lastabhängigen Bremsen.			
Polsterung	Stoff, schwarz	Stoff, schwarz, ESD	Kunstleder	Kunstleder, ESD
Code	C40BL	C40BL-ESD	C40AL	C40AL-ESD

Besondere Merkmale von Treston Ergo und Treston Plus ESD

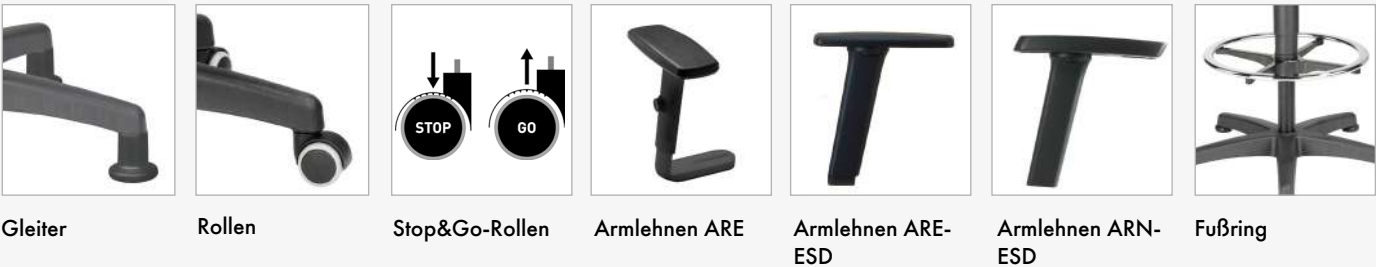
- ✓ Untergestell aus Aluminium
- ✓ Lehnenschale, Polsterung, Kunststoffteile und Beschichtung leitfähig
- ✓ Typischer Entladungswiderstand: $10^6 \Omega$

Der ESD-Schutz unterliegt der europäischen Norm EN 61340, die als Orientierungshilfe bei der Auswahl geeigneter Schutzmaßnahmen gedacht ist. In Bezug auf Arbeitsstühle besagt diese Norm, dass der Widerstand von Bestandteilen des Sitzes, die bei standardmäßigem Gebrauch mit dem Körper des Nutzers in Berührung kommen können, an der Kontaktstelle zum Boden $<10^{10}\Omega$ betragen muss.

Entladungswiderstand	Gemäß EN 61340-5-4	Treston ESD-Stühle
Arbeitsstuhl	$<10^{10}\Omega$	$10^6\Omega$
Oberflächenwiderstand	Gemäß EN 61340-5-4	Treston ESD-Stühle
Arbeitsstuhl	–	$10^6\Omega$

Zubehör und Ersatzteile

Sicherheitshinweis: Wussten Sie, dass die DIN-Norm 68877 für Stühle mit einer Sitzhöhe über 650 mm aus Sicherheitsgründen Gleiter und einen Fußring vorschreibt? Aus diesem Grund sind unsere Hochstühle standardmäßig mit Gleitern und einem Fußring ausgestattet.



Gleiter

Rollen

Stop&Go-Rollen

Armlehnen ARE

Armlehnen ARE-ESD

Armlehnen ARN-ESD

Fußring

Produkt	Code	Code ESD	Beschreibung
Gleiterset	CGLIH	CGLIH-ESD	Abriebfeste Kunststoffgleiter mit großer Auflagefläche für hervorragende Stabilität. Alle unsere Stühle können mit Gleitern nachgerüstet werden.
Set weicher Rollen für Hartböden	CSCAS	CSCAS-ESD	Sicherheitsdoppelrollen mit lastabhängigen Bremsen: Die Rollen bremsen, wenn das Gewicht vom Stuhl genommen wird. Standardmäßig liefern wir weiche Rollen für Hartböden. Harte Rollen für Weichböden müssen jedoch gesondert bestellt werden.
Set harter Rollen für Weichböden	CHCAS	CHCAS-ESD	
Set weicher Stop&Go-Rollen für Hartböden	CSTOP	CSTOP-ESD	Muss ein Hochstuhl im Arbeitsbereich bewegt werden, bieten sich Stop&Go-Rollen als sichere Lösung an. Diese Rollen bremsen, solange Gewicht auf dem Stuhl lastet. Unbelastet lässt sich der Stuhl mühelos bewegen.
4D-Armlehnen für Treston Ergo und Treston Plus	ARE		Höhe, Abstand und Tiefe verstellbar, schwenkbar.
4D-ESD-Armlehnen für Treston Ergo ESD und Treston Plus ESD		ARE-ESD	Höhe, Abstand und Tiefe verstellbar, schwenkbar.
4D-Armlehnen für Neon		ARN-ESD	Höhe, Abstand und Tiefe verstellbar, schwenkbar.
Fußring, verchromt	CRING	CRING	Auch unsere normal hohen Stühle lassen sich mit diesem Fußring nachrüsten. Er wird an der Stuhlsäule montiert. Passend für ESD- und Nicht-ESD-Modelle. Für die Einstellung der Höhe wird kein Werkzeug benötigt.

Neon

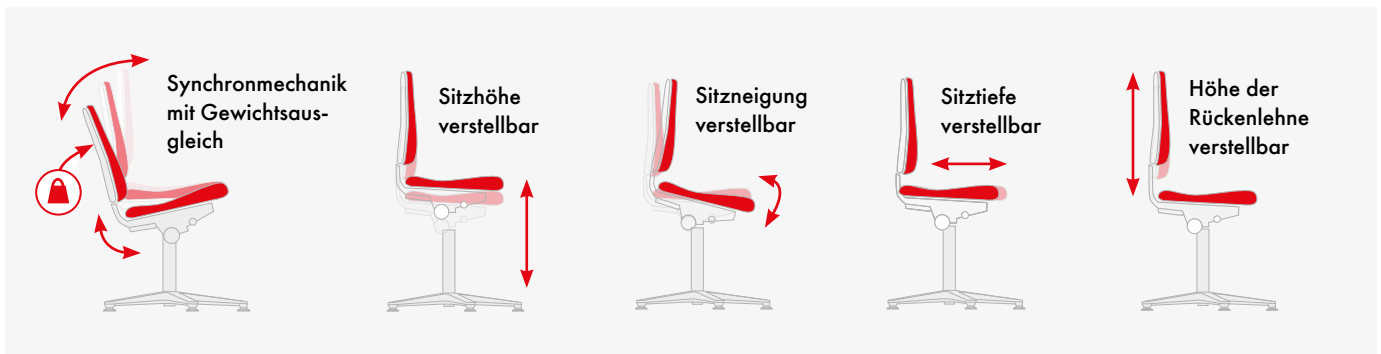


Eine neue Generation von Arbeitsstühlen

- ✓ Die gleichen Einstellmöglichkeiten und Funktionsmerkmale wie der Treston Plus
- ✓ Dazu eine große Auswahl an Polsterungen und Flexistreifen zum Schutz des Stuhls und seines Umfelds

Das Stuhlmodell Neon besteht aus zwei Komponenten: dem Stuhl an sich samt Untergestell und einer großen Auswahl an Polsterungen. Dies bietet zahlreiche Vorteile, wie zum Beispiel Nachhaltigkeit, Flexibilität, Individualität und Wirtschaftlichkeit.

Neon steht für eine neue Generation von Arbeitsstühlen. Einfache Fertigungsarbeiten werden zunehmend von komplexeren Aufgaben abgelöst. Darüber hinaus verschmelzen Arbeitsplätze in Büro und Fertigung immer mehr und die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen. Neon erfüllt mit seiner Kombination ergonomischer und funktionaler Vorzüge die Anforderungen moderner Arbeitsplätze in der Industrie.



Armlehnen separat erhältlich - siehe Seite 9



Neon 50 ESD	
Beschreibung	Leitfähige weiche Sicherheitsdoppelrollen mit lastabhängigen Bremsen.
Polsterung	Stoff, schwarz, ESD, mit grauen Flexistreifen
Code	C50BL-G-ESD

Flex

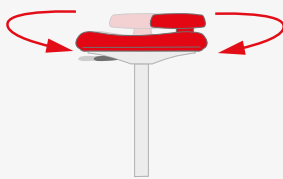


Stehhilfe für stehende als auch sitzende Tätigkeiten

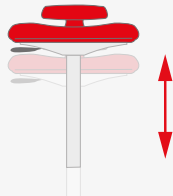
- ✓ Sitz um 360° drehbar
- ✓ Fußring mühelos höhenverstellbar
- ✓ Platzsparend
- ✓ Rutschhemmende Sitzfläche

Beschäftigte, die häufig den Einsatzort wechseln, oder von Angesicht zu Angesicht mit anderen kommunizieren müssen, üben ihre Tätigkeit oft im Stehen aus.

Flex-Stehhilfen ermöglichen langes Stehen ohne Anzeichen von Ermüdung. Sie lassen sich an die Körpergröße anpassen und tragen den Nutzer, ohne eine bestimmte Sitzhaltung zu erzwingen.



Sitz um 360° drehbar



Sitzhöhe verstellbar



Wussten Sie das? Nutzt man eine Stehhilfe, lastet 60 % weniger Gewicht auf den Füßen als beim freien Stehen.



	Flex 19	Flex 19 ESD
Beschreibung	Hochstuhl mit Fußring und Gleitern.	ESD-Hochstuhl mit Fußring und leitfähigen Gleitern.
Polsterung	Polyurethan (PU)	Polyurethan (PU) ESD
Code	C19PU	C19PU-ESD

Hocker



- ✓ Optimales Hilfsmittel in Werkstätten und bei schweren Arbeiten
- ✓ Sitzhöhe verstellbar



	Hocker, PU	Hocker, AL-ESD
Beschreibung	Weiche Sicherheitsdoppelrollen (bei ESD-Modellen leitfähig) mit lastabhängigen Bremsen.	
Polsterung	Polyurethan (PU)	Kunstleder, ESD
Code	C15PU	C15AL-ESD

Sattelstühle



- ✓ Bewegungsfreiheit und ergonomische Sitzhaltung
- ✓ Sitzhöhe und Sitzneigung verstellbar



	Sattelstuhl B	Sattelstuhl G ESD	Sattelstuhl AL ANTIB	Sattelstuhl AL ESD	Sattelstuhl L
Beschreibung	Weiche Sicherheitsdoppelrollen (bei ESD-Modellen leitfähig) mit lastabhängigen Bremsen.				
Polsterung	Stoff, blau	Stoff, grau, ESD	Antibakterielles Kunstleder	Kunstleder, ESD	Leder
Code	SADDLE B	SADDLE G ESD	SADDLE AL ANTIB	SADDLE AL ESD	SADDLE L



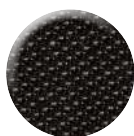
Wussten Sie das? Beim Sitzen auf einem Sattelstuhl beträgt der Winkel zwischen Oberschenkeln und Oberkörper etwa 135 Grad. Dies verbessert die Blutzirkulation in den Hüft- und Kniegelenken.

Abmessungen der Stühle und Hocker

Code	Bezeichnung/Polsterung/Farbe	Scheuerfestigkeit gemäß Martindale	Sitzhöhe, mm	Sitzbreite, mm	Sitztiefe, mm	Höhe der Rückenlehne, mm	Gewicht, kg
Hocker							
C15PU	Hocker 15, Polyurethan, schwarz		460-630	350	350		7,0
C15AL-ESD	Hocker 15, Kunstleder, schwarz, ESD	50.000	460-630	400	400		8,0
Flex-Stehhilfen							
C19PU	Flex 19, Polyurethan, schwarz		510-780	360	380	200	13,0
C19PU-ESD	Flex 19, Polyurethan, schwarz, ESD		510-780	360	380	200	13,0
Treston Ergo-Stühle							
C20PU	Treston Ergo 20, Polyurethan, schwarz		440-620	440	410	380	11,5
C20PU-ESD	Treston Ergo 20, Polyurethan, schwarz, ESD		440-620	440	410	380	13,0
C25PU	Treston Ergo 25, Polyurethan, schwarz		580-850	440	410	380	13,5
C25PU-ESD	Treston Ergo 25, Polyurethan, schwarz, ESD		580-850	440	410	380	15,0
C30AL	Treston Ergo 30, Kunstleder, schwarz	50.000	440-620	460	470	460	12,0
C30AL-ESD	Treston Ergo 30, Kunstleder, schwarz, ESD	50.000	440-620	460	470	460	13,0
C30BL	Treston Ergo 30, Stoff, schwarz	50.000	440-620	460	470	460	12,0
C30BL-ESD	Treston Ergo 30, Stoff, schwarz, ESD	40.000	440-620	460	470	460	13,0
C35BL	Treston Ergo 35, Stoff, schwarz	50.000	580-850	460	470	460	14,0
C35BL-ESD	Treston Ergo 35, Stoff, schwarz, ESD	40.000	530-800	460	470	460	15,0
Treston Plus-Stühle							
C40AL	Treston Plus 40, Kunstleder, schwarz	50.000	450-600	460	410-470	600	18,5
C40AL-ESD	Treston Plus 40, Kunstleder, schwarz, ESD	50.000	450-600	460	410-470	600	19,5
C40BL	Treston Plus 40, Stoff, schwarz	50.000	450-600	460	410-470	600	18,5
C40BL-ESD	Treston Plus 40, Stoff, schwarz, ESD	40.000	450-600	460	410-470	600	19,5
Neon-Stühle							
C50BL-G-ESD	Neon 50, Stoff, schwarz, ESD, graue Streifen	40.000	450-620	470	420-480	570	18,0
Sattelstühle							
SADDLE B	Sattelstuhl, Stoff, blau	>50.000	575-820	350	420		7,0
SADDLE G ESD	Sattelstuhl, Stoff, grau, ESD	>50.000	575-820	350	420		7,0
SADDLE AL ANTIB	Sattelstuhl, Kunstleder ANTIB, schwarz		575-820	350	420		7,0
SADDLE AL ESD	Sattelstuhl, Kunstleder ESD, schwarz		575-820	350	420		7,0
SADDLE L	Sattelstuhl, Leder, schwarz		575-820	350	420		7,0



Stoff,
schwarz



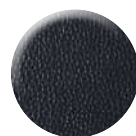
Stoff,
schwarz, ESD



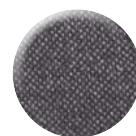
Kunstleder



Kunstleder,
ESD



Polyurethan
(PU)



Stoff,
grau, ESD
(SADDLE G ESD)



Stoff,
blau
(SADDLE B)

Sitzen Sie bequem?

Eine kurze Einführung in die Ergonomie des Arbeitsstuhls

Die ergonomischen Anforderungen an Arbeitsstühle für industrielle und technische Arbeitsplätze unterscheiden sich völlig von den Anforderungen an Bürostühle.

Arbeiten in der Fertigung erfordern Kraft, Präzision und sind teilweise mit sich stetig wiederholenden Bewegungsabläufen verbunden. Außerdem ist es nicht immer möglich, im Verhältnis zum Werkstück eine ideale Position einzunehmen. Arbeitsstühle müssen perfekt auf das Arbeitsumfeld

und den Nutzer abgestimmt sein, um die notwendige Bewegungsfreiheit im Sitzen zu ermöglichen, ohne zu unnatürlichen oder gesundheitsschädlichen Haltungen zu zwingen bzw. Produktivität und Effizienz zu beeinträchtigen.

Ein guter Arbeitsstuhl lässt sich mühelos an die Person anpassen, die darauf sitzt, und unterstützt diese in den verschiedensten Arbeitspositionen.

MERKMALE EINES GUTEN ARBEITSSTUHL

Geeignet für die individuellen Körpermaße des Nutzers

- ✓ Der Stuhl muss an die sitzende Person angepasst werden, nicht umgekehrt!

Unterstützt die sitzende Person in verschiedenen Arbeitspositionen

- ✓ Aufrechtes Sitzen ohne Unterstützung erhöht die Belastung der Bandscheiben im Vergleich zum Stehen um 40 %
- ✓ Synchronmechanik

Unterstützt die Lordose (natürliche Krümmung) der Lendenwirbelsäule

- ✓ Rückenlehne für den Lendenwirbelbereich
- ✓ Sitzneigung

Minimiert die statische Belastung der Rückenmuskulatur

- ✓ Beispielsweise durch eine geeignete Rückenlehne

Leicht verstellbar

- ✓ Ein verstellbarer Arbeitsstuhl fördert die Produktivität und reduziert Schulter- und Rückenschmerzen

Höhe der Rückenlehne einstellen

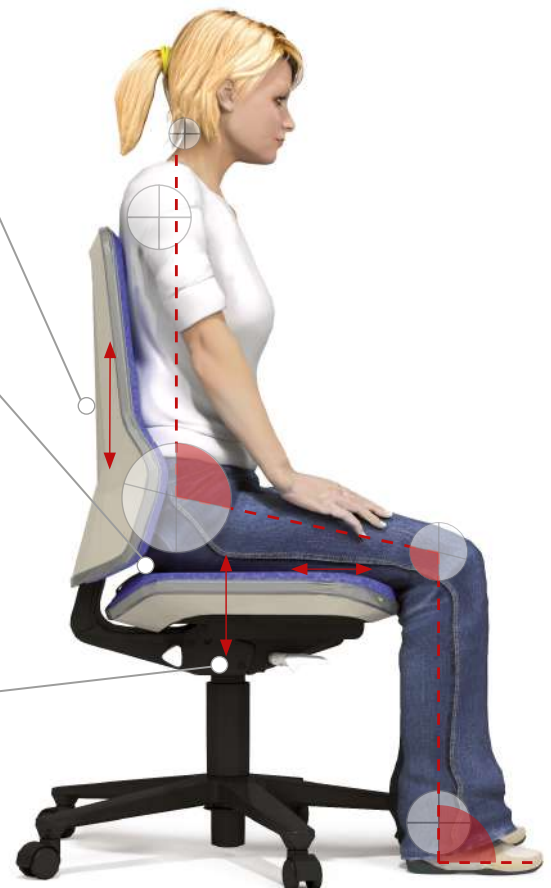
Stellen Sie die Rückenlehne so ein, dass deren Krümmung die Wirbelsäule auf Höhe des 3. und 4. Lendenwirbels (etwa auf Gürtelhöhe) stützt.

Gesamte Sitzfläche nutzen

Rutschen Sie mit dem Gesäß auf der Sitzfläche ganz nach hinten. Nur so kommen Ihnen die anatomisch geformte Sitzkontur und die stützende Wirkung der Rückenlehne zugute. Für feinmotorische Arbeiten sollte die Sitzfläche leicht nach vorn geneigt sein. Im Idealfall sollte auch die Sitztiefe verstellbar sein, damit sie an die Oberschenkelgröße angepasst werden kann.

Passende Sitzhöhe einstellen

Die Sitzhöhe stimmt, wenn Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden und die Unterarme sich auf der Höhe der Arbeitsfläche befinden. Gleichzeitig sollte der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln mindestens 90 Grad betragen. Die Füße sollten flach auf dem Boden oder auf einer Fußstütze ruhen.



Sitzen oder stehen?



Wenn am Arbeitsplatz Schreivarbeiten bzw. Tastatureingaben erforderlich sind, aber kein schweres Heben, und/oder wenn alle notwendigen Werkzeuge in Reichweite sind, dann sollte dieser Arbeitsplatz auf eine sitzende Tätigkeit ausgelegt werden, jedoch mit der Möglichkeit im Stehen arbeiten zu können. Neuesten Kognitionsstudien zufolge können sich Veränderungen in der Arbeitshaltung ausgesprochen wohltuend auswirken. In Studien wurde nachgewiesen, dass sogar ein geringes Maß an Bewegung, wie zum Beispiel gelegentliches Aufstehen, das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und die Lernfähigkeit und damit letztlich die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert. Welche bessere Möglichkeit könnte es also geben, die Effizienz bei der Schreibtischarbeit zu steigern?

Wenn die Tätigkeit jedoch schweres Heben, ständige Bewegung und das Herbeiholen von Gegenständen erfordert und/oder der Platz für eine sitzende Tätigkeit fehlt, sollte der Arbeitsplatz auf eine stehende Tätigkeit ausgelegt werden, allerdings mit der Möglichkeit, sich gelegentlich zu setzen und auszuruhen.

Zwar gewinnt das Arbeiten im Stehen zusehends an Beliebtheit. Nach wie vor zählen offizielle Empfehlungen ergonomisch richtiges Sitzen zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen gegen arbeitsbedingte Überlastungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates. Es ist also keineswegs irrelevant, wie und worauf man sitzt, wenn eine sitzende Tätigkeit erfolgt.

Im Folgenden finden Sie ein paar generelle Tipps zu unterschiedlichen Arbeitsaufgaben und der passenden Arbeitsposition.



Daher sollten Sie bei der Planung geeigneter Lösungen Stühle, Stehhilfen, Sattelhocker, Fußstützen und leicht verstellbare Arbeitstische in Ihre Überlegungen mit einbeziehen, denn damit lassen sich Arbeitsplätze für sitzende und/oder stehende Tätigkeiten einrichten, je nachdem, was für Ihr Arbeitsumfeld und Ihre Mitarbeiter am besten geeignet ist.

Aufgabe	Erste Wahl	Zweite Wahl
Heben von Gewichten über 5 kg	Stehend	Halb sitzend
Arbeiten unterhalb der Ellenbogenhöhe	Stehend	Halb sitzend
Große horizontale Reichweite erforderlich	Stehend	Halb sitzend
Leichte Montagearbeiten	Sitzend	Halb sitzend
Präzisionsarbeit	Sitzend	Halb sitzend
Visuelle Überwachung oder Beobachtung	Sitzend	Halb sitzend
Wechsel zwischen mehreren Arbeitsstationen	Halb sitzend	Stehend

Halb sitzend:
Position zwischen Sitzen und Stehen. Mildert die Belastung des Rückens beim Sitzen und die Belastung der Beine beim Stehen.

FIRMENSITZ

Treston Oy
Sorakatu 1
FI-20730 Turku
Tel. +358 10 4469 11
Fax +358 10 4469 789
sales@treston.com
www.treston.com

FABRIKEN

Treston Oy, Werk Turku
Sorakatu 1
FI-20730 Turku
Tel. +358 10 4469 11
Fax +358 10 4469 789
sales@treston.com
www.treston.fi

Treston Oy, Werk Jyväskylä
Postfach 33 (Sohlberginkatu 10)
FI-40351 Jyväskylä
Tel. +358 10 4469 11
Fax +358 10 4469 290
sales@treston.com
www.treston.fi

FRANKREICH

Treston France SARL
Z.A.C. de la Bonne Rencontre
1, voie Gallo Romaine, Quincy-Voisins
77334 Meaux Cedex
Tel. +33 1 64 17 11 11
Fax +33 1 64 17 11 10
infofr@treston.com
www.treston.fr

DEUTSCHLAND

Treston Deutschland GmbH
Friedrich-Ebert-Damm 143
22047 Hamburg
Tel. +49 40 8816 5022 - 0
Fax +49 40 8816 5022 - 10
info.de@treston.com
www.treston.de

Treston Deutschland GmbH
Niederlassung Raunheim
Frankfurter Straße 101
65479 Raunheim
Tel. +49 6142 992 50
Fax +49 6142 218 75
mail.de@treston.com
www.treston.de

RUSSLAND

Treston Russia LLC
197375, Russia, Saint-Petersburg,
Marshala Novikova street 42
Tel. +7 812 677 76 20
info.ru@treston.com
www.treston.ru

SCHWEDEN

Treston AB
Enhagslingan 6
187 40 Täby
Tel. +46 8 511 791 60
Fax +46 8 511 797 60
info.se@treston.com
www.treston.se

GROSSBRITANNIEN

Treston Ltd
Treston House
5b Bone Lane, Newbury
Berkshire, RG14 5SH
Tel. +44 1635 521521
Fax +44 1635 37452
salesuk@treston.com
www.treston.com

USA

Treston, Inc.
156 Bluffs Court
Canton, GA 30114
Tel. +1 770-721-7980
Fax +1 770-720-6584
infousa@treston.com
www.treston.us

Premium-Partners

BENELUX

Human Workspace BV
Mechelaarstraat 17
4903 RE Oosterhout
Puh. +31 162 454 383
Fax +31 162 434 712
infoben@humanworkspace.nl
www.humanworkspace.nl

NORWEGEN

Industrimøbler AS
Solheimveien 50
1473 LØRENSKOGP
puh. +47 22 25 05 00
post@industrimobler.no
www.industrimobler.no

10 Jahre Garantie

Treston ist Spezialist für Sitzlösungen in Technik und Industrie-Arbeitsplätzen. Unsere hochwertigen Produkte sind technisch ausgereift, werden höchsten Ansprüchen gerecht, zeichnen sich durch ein außerordentlich gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aus und erfüllen die Anforderungen unterschiedlichster Arbeitsplätze. Unser Vertrauen in die Qualität unserer Produkte unterstreichen wir durch VOLLE 10 JAHRE GARANTIE auf unsere Arbeitsstühle.*

Die 10-Jahres-Garantie gilt in vollem Umfang für sämtliche Stuhlmodelle von Treston und deren Ersatzteile sowie die Gasfeder, die Mechanik, die Rollen und die Polsterung und ist auf normalen Verschleiß beschränkt. Die Garantiezeit gilt für den üblichen Gebrauch in der Industrie, also für 220 Arbeitstage pro Jahr mit einer Arbeitszeit von je 8 Stunden. Bei Schichtbetrieb oder 24/7-Betrieb (täglich rund um die Uhr) verkürzt sich die Garantiezeit entsprechend.

* Sattelstühle: 2 Jahre.



TRESTON