

Fit im Auto



Ergonomische Einstellungen im Auto

1. Ausrichtung Sitzfläche

- Sitzhöhe: eine Hand breit zw. Kopf und Dach
- Oberschenkel liegt locker zu 3/4 auf

2. Ausrichtung Lenkrad

- Schultern locker lassen, Ellenbogen leicht gebeugt
- Hände sollten bei angelehnter Position über Lenkrad-Oberkante sein

3. Ausrichtung Rückenlehne

- Winkel Hüfte: ca. 110°
- Schulterblattkontakt mit Rückenlehne (auch bei max. Einlenken)

4. Kopfstütze und Spiegel

- Spiegel passend einstellen
- Entfernung: max. 1 flache Hand zwischen Stütze und Kopf



Empfehlungen für Autofahrten

Max. 2 Stunden am Stück

Machen Sie regelmäßig Pausen bei langen Fahrten – mindestens alle 2 Stunden!



Aktive Pausen am Rastplatz

Ausgleichsübungen – Gestalten Sie Ihre Pausen aktiv und gesund!



Aktive Bewegung

Nutzen Sie Ampeln oder das Warten im Stau und gönnen Sie ihrem Körper etwas Bewegung. Bewegen Sie sich im Anschluss.



Team you@BASF

Christian Bäcker

HR Marketing & Engagement

Tel.: +49 5443 12-2996

 **BASF**

We create chemistry