

erstellt: 28.10.2015

## **Richtiges Sitzen im Auto: Niki Lauda ist kein Vorbild**

**O-Ton:** Alfons Endraß, Berufsgenossenschaft für Transport und Verkehrswirtschaft (BG Verkehr), 22765 Hamburg

**Länge:** 5:10 (5 O-Töne, einzeln einsetzbar)

**Autor:** Harald Schönfelder

**Info:** Außendienstler und Pendler sind gerne auch länger unterwegs. Damit sie - dank Stress - vielleicht nicht entspannt, dafür aber halbwegs gesund ankommen, gibt die Berufsgenossenschaft Verkehr im O-Ton-Paket Tipps für richtiges Sitzen und Bewegung in Fahrpausen oder im Stau. Denn auch die Standzeiten auf der Autobahn können das Sitzen angenehmer machen.

### **Endrass antwortet auf folgende Fragen:**

1. Wie sitze ich eigentlich richtig im Auto?
2. Und das vermeidet dann auch Rückenleiden oder schiebt sie zumindest weiter hinaus?
3. Also auch mal durchbewegen oder ein paar Schritten gehen?
4. Wie ist das, wenn ich nicht raus kann, also wenn ich im Stau stehe?
5. Habe ich als Angestellter eigentlich Rechte gegenüber dem Arbeitgeber, wenn das Fahren schmerzhaft wird? Recht auf ein Kissen, eine Rückenstütze oder Ähnliches?

zum Beitrag gehörende mp3-Datei:

AA\_15\_BG\_Verkehr\_Endrass\_OTN.mp3