

## Herzlich willkommen!

Lösen Sie acht Denksportaufgaben zu dem Themen  
**Ergonomie und Kinästhetik**

### Kategorie **Acht Grundlegende ergonomische Prinzipien für eine bessere Arbeitsleistung**

**Welche Prinzipien gehören dazu?** *(drei richtige Antworten)*

- Pflegen Sie die neutrale Haltung (ausrichten und ausbalancieren)
- Die Kraftzone für das Heben liegt entfernt Körper.
- Erlauben Sie Bewegung und Dehnung (Pausen)
- Übermäßige Kraft reduzieren

**Welche Prinzipien gehören noch dazu?** *(drei richtige Antworten)*

- Reduzieren Sie übermäßige Bewegungen
- Kontaktstress minimieren
- Verstärken Sie Vibrationskontakte
- Sorgen Sie für eine angemessene Beleuchtung.

### Kategorie **Richtig sitzen im Fahrzeug**

**Welche Einstellungen sind richtig?** *(zwei richtige Antworten)*

- Oberkante der Kopfstütze auf Höhe des Scheitels
- Oberkante der Kopfstütze auf Höhe des Nackens
- Schultern müssen keinen Kontakt zur Lehne haben.
- Schultern sollten immer Kontakt zur Lehne haben.

**Welche Einstellungen sind noch richtig?** *(zwei richtige Antworten)*

- Sitz so tief wie möglich
- Sitz so hoch wie möglich
- Knie bei getretener Kupplung noch leicht gebeugt.
- Knie bei getretener Kupplung durchstrecken.

### Kategorie **Allgemeine Regeln und Konzepte der Kinästhetik**

#### Welche Aussage ist falsch?

- Vorsichtig und langsam bewegen
- Kleine Bewegungen nutzen und Finger nicht abspreizen
- Bei Anstrengung einatmen
- Hebelgesetz beachten (so körpernah wie möglich arbeiten)

#### Welche Aussage ist noch falsch?

- Mit Ansage arbeiten und Rückfragen stellen
- Gerader Rücken und Becken nach vorne kippen
- Runde und kreisförmige Bewegungen nutzen
- Schmale Stellung nutzen

### Kategorie **Massen und Zwischenräume**

#### Welche Aussage ist falsch?

- Massen fassen, die Zwischenräume spielen lassen
- Die Kinästhetik unterteilt den Körper in sechs Massen und drei Zwischenräume.
- Zwischenräume verbinden Massen untereinander, und ermöglichen einerseits die Bewegung, andererseits die Verlagerung von Gewicht von einer Masse zur nächsten.
- Muskeln und Knochen nur in der Bewegung nur in ihren Eigenschaften zu gebrauchen!

#### Welche Aussage ist noch falsch?

- Muskeln können nur wenig Gewicht tragen.
- Muskeln können Knochen koordiniert bewegen, oder in bestimmte Positionen zueinander bringen.
- Knochen Können Funktion nicht mehr bei Lähmung erfüllen.
- Knochen können Gewicht an Unterstützungsfläche abgeben.