

Ihr Fachhändler/Your stockist:

Standard-Mechanik

www.dauphin.de

99 0602 175

[www.dauphin.de](http://www.dauphin.de)  
[www.dauphin-group.com](http://www.dauphin-group.com)

**Hersteller/Manufacturer:**

Bürositzmöbelfabrik Friedrich-W. Dauphin GmbH & Co.,  
Espanstraße 29, D-91238 Offenhausen/Germany,  
Tel. +49 (9158) 17-0, Fax +49 (9158) 10 07,  
Internet [www.dauphin.de](http://www.dauphin.de), E-Mail [info@dauphin.de](mailto:info@dauphin.de)

**Vertrieb/Distribution:**

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG,  
Espanstraße 36, D-91238 Offenhausen/Germany,  
Tel. +49 (9158) 17-700, Fax +49 (9158) 17-701,  
Internet [www.dauphin-group.com](http://www.dauphin-group.com), E-Mail [info@dauphin-group.com](mailto:info@dauphin-group.com)

Bitte aufklappen/  
Please open/  
Volver la hoja, por favor/  
Veuillez déplier/  
Open vouwen a.u.b./  
Prego aprire

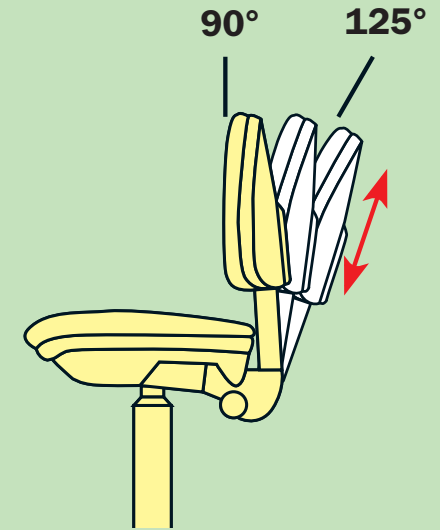


**DAUPHIN**  
HumanDesign® Company

10.107.76.12/10.5.35.26 Irrtum sowie Änderung vorbehalten./Differences in errors and modifications excepted.

# Standard-Mechanik

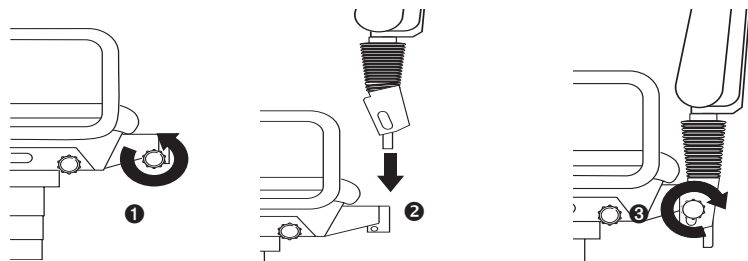
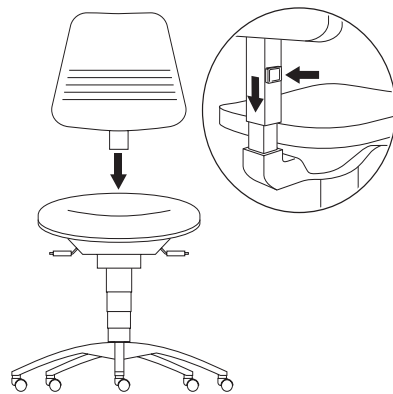
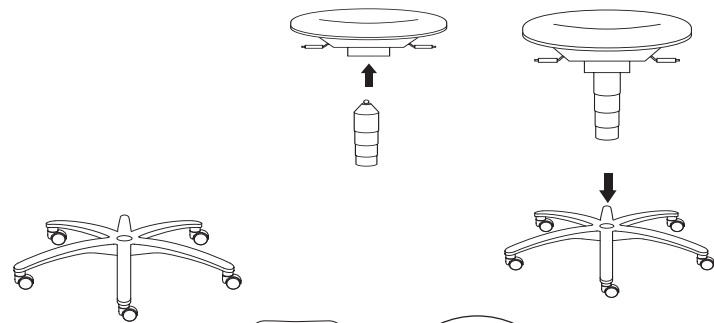
Bedienungsanleitung/Owners Manual



Office



**DAUPHIN**  
HumanDesign® Company



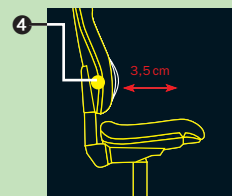
### Basis / Shape



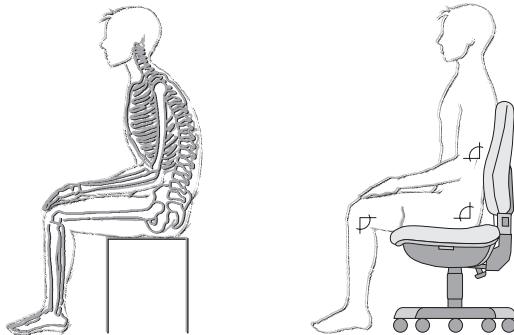
### Trend



### Industry



Sie sitzen auf einem Qualitätsprodukt aus dem Hause Dauphin. Aus unserer langjährigen Sitzforschung geben wir Ihnen gerne einige Tipps für das richtige Sitzen mit auf den Weg. Der Stuhl ist ein maßgeblicher Faktor an Ihrem Arbeitsplatz. Doch falsch benutzte Stühle sind statistisch gesehen entscheidende Verursacher zahlreicher Beschwerden und Langzeitschäden, besonders im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Falsches Sitzen ist in vielen Fällen zur schlechten Gewohnheit mit fatalen Folgen geworden. Richtiges Sitzen ist eine wichtige Voraussetzung für Ihr körperliches Wohlbefinden und erhält Ihre Aktivität. Zu diesem Zweck liefern wir Ihnen zu Ihrem Stuhl diese Bedienungsanleitung.



Sitzen ist Schwerstarbeit für den Körper und beansprucht in erster Linie Bandscheiben und Muskulatur. Mit Ihrem neuen Dauphin-Stuhl haben Sie nun die Möglichkeit, sich an Ihrem Arbeitsplatz Entlastung und größeres Wohlbefinden zu verschaffen. Die Devise heißt: „Nicht auf, sondern mit dem Stuhl sitzen“.

**Hier die wichtigsten Grundregeln:**

1. Nehmen Sie tief im Sitz Platz.
2. Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampt (dynamisches Sitzen).
3. Achten Sie auf einen Öffnungswinkel von mindestens 90° (rechter Winkel) in den Knie- und Armbeugen sowie im Hüftgelenk. Neigen Sie, wenn möglich, den Sitz in vorderer Oberkörperhaltung nach vorne.

4. Nutzen Sie die Abstützfunktionen des Stuhls.

Wechselnde Arbeitshaltung und Bewegung am Arbeitsplatz tragen zu Wohlbefinden und Leistungsfreude bei. Die Statik muss der Dynamik weichen. Eine „Sitzgymnastik“ sollte hier unterstützend wirken. Die Einstellungsmöglichkeiten im einzelnen sind in der folgenden Anleitung Schritt für Schritt erklärt.

**Dazu schlagen Sie bitte die aufklappbare Rückseite auf.**

Wir möchten, dass Sie Ihrer Gesundheit zuliebe alle Vorteile Ihres neuen Sitzmöbels nutzen.

### Sitzhöhe

Setzen Sie sich auf der Sitzfläche ganz nach hinten und betätigen Sie den Hebel für die Höhenverstellung ❶. Stellen Sie den Stuhl so ein, daß die Füße vollflächig den Boden berühren. Die angewinkelten Unterarme sollten zur Entlastung der Schulter- und Nackenmuskulatur locker auf dem Schreibtisch aufliegen. Der Winkel in der Kniebeuge sollte dabei größer als 90° sein. Bei auftretenden Druckstellen an den Oberseiten der Oberschenkel verringern Sie die Tischhöhe oder verwenden Sie eine Fußstütze.

### Rückenlehnenhöhe

Die Höhenverstellung der Rückenlehne ❷ ermöglicht eine individuelle Anpassung der Lendenwirbelstütze. Stellen Sie die Position mit der stärksten Wölbung in etwa auf Gürtelhöhe ein. Nur in dieser Position wird die natürliche Wölbung der Lendenwirbelsäule stabilisiert – ungesunde Zwangshaltungen (Hohlkreuz und Rundrücken) werden vermieden.

### Rückenlehnen-Neigungsverstellung

Nehmen Sie die gewünschte Arbeitsposition ein und stellen Sie mittels des Handrades ❸ die Rückenlehne fest. Achten Sie darauf, daß Sie auch in vorderster Sitzposition einen Sitzwinkel von 90° im Bereich des Hüftgelenks nicht unterschreiten.

Die so erzielte aufrechte Sitzhaltung gewährleistet eine Entlastung der Bandscheiben im Lendenwirbelbereich, verhindert eine Einengung der inneren Organe, ermöglicht eine bessere Atmung und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Bei Arbeiten, die überwiegend in der hinteren, entspannten Sitzposition ausgeführt werden (Lesen, Telefonieren, Diktieren) arretieren Sie die Rückenlehne in der hinteren Neigung. Der so erreichte größere Körperöffnungswinkel entlastet Bandscheiben und Muskulatur.

**Option: Lumbalstütze**



**Drehstuhl:** eine 3,5 cm in der Tiefe einstellbare Lumbalstütze sorgt für eine auf die Körpermaße angepasste Abstützung im Lendenwirbelbereich.

**Einstellen der Lumbalstützen-Wölbung:**

**Verstellweg:** 3,5 cm in der Tiefe durch Drehung des Handrades. **Einstellen der Rückenlehne:** Mittels Höhenverstellung in die gewünschte Position bringen. Drehen Sie hierzu das seitlich an der Rückenlehne angebrachte Handrad ④, um die Auswölbung der Rückenlehne an Ihre Körpermaße anzupassen. Beim Anlehnen des Oberkörpers an die Rückenlehne sollte ein gleichmäßiger Gegendruck im Lendenbereich vorhanden sein.

**Option: Höhenverstellbare Armlehnen**

Drücken Sie den an jeder Armlehne angebrachten Verstellknopf ⑤ und stellen Sie die Höhe der Armlehnen so ein, dass die Unterarme locker aufliegen und die Schultermuskulatur entlastet ist. Schreibtisch- und Armlehnenhöhe sollten identisch sein.

**Garantie:** Unabhängig von der Sachmängelhaftung gewährt Dauphin eine Garantie von 5 Jahren bei einem normalen täglichen 8-Stunden-Einsatz. Bei längerer Einsatzdauer verkürzt sich die Garantiezeit entsprechend.

Von der Garantie ausgenommen sind Produktteile, die einem allgemeinen Verschleiß unterliegen, Mängel durch nicht bestimmungsgemäßen Einsatz, unsachgemäße Behandlung, aufgrund extremer klimatischer Bedingungen, unsachgemäßer Eingriffe, bei beigestellten Materialien oder aufgrund gewünschter Abweichungen von der Serienausführung.

**Rollen:** Serienmäßig werden harte Rollen für weiche Böden eingesetzt (Industry: serienmäßig weiche Rollen). Für harte Böden sind weiche Rollen (graue Lauffläche) erforderlich. Ein eventueller Austausch der Rollen kann selbst vorgenommen werden.

**Wartung:** Bei sachgemäßem Gebrauch ist der Stuhl wartungsfrei. Wir empfehlen, die Sitzhöhenverstellung hin und wieder zu betätigen.

**Reinigung:** Bitte verwenden Sie für die Reinigung der Oberflächen und Polster keine aggressiven Mittel oder chemische Reinigungsmittel.

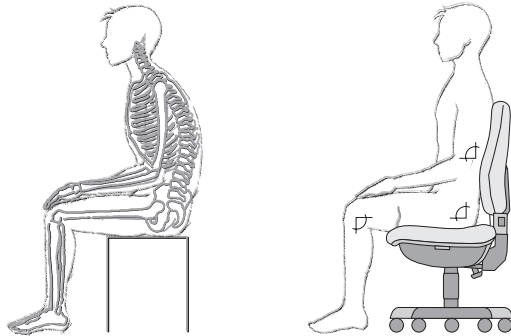
**Gasfeder:** Arbeiten an Gasdruckfedern dürfen nur durch geschultes Fachpersonal durchgeführt werden. Bei unsachgemäßen Arbeiten besteht erhebliche Verletzungsgefahr.

**Technische Änderungen bleiben uns vorbehalten.**

You are sitting on a quality product from the Dauphin company. We would like to pass on a few tips on correct and healthy posture from our many years of research.

A chair is an important factor in the office of today and should not be taken for granted. It has been statistically shown that incorrect use of chairs is largely responsible for numerous complaints and long term physical damage especially in the back, shoulder and neck region.

Incorrect posture is often just a bad habit, which in many cases may have serious consequences. Correct posture is essential for physical well-being and will help keep you fit and active. For this purpose we provide these operating instructions for your chair.



Sitting amounts to arduous physical work for the body and above all puts extreme strain on the intervertebral discs and muscles. With your new Dauphin chair you now have the chance to relax at your desk and achieve a greater sense of well-being. The idea is to „sit in the chair, rather than on it“.

### Here are the most important things to keep in mind:

1. Sit squarely in the chair, as far back as possible.
2. Change position frequently, so that the muscles don't become cramped (dynamic posture).
3. Aim for an angle of at least 90° at knees, hips and elbows. Where possible, tilt the seat forwards when working in a forward leaning position.
4. Take advantage of the support that the chair can provide. Altering working posture and moving about at the desk will increase the feeling of well-being and improve motivation. Static posture should make way for dynamic posture! Exercising at your desk can also help you.

The individual adjustments are explained step by step in the following instructions.

### Please open out the fold-over back-page.

We want you to utilise all the benefits of your new chair for the sake of your health.



**Seat height**

Sit right back in the chair and raise lever to adjust height ❶. Adjust seat so that the feet are flat on the floor. The forearms should rest on the desk to keep the muscles in the shoulders and neck relaxed. The angle at the knee should be at least 90°. If you experience painful pressure in the thighs, lower the height of the desk or use a foot support.

**Backrest height**

Adjusting the backrest height ❷ permits individual positioning of the lumbar support. Set the centre of the lumbar support (where the upholstery is thickest) at about waist height. Only in this position is the natural curve of the spine stabilised and unnatural postures (hollow or rounded back) can be avoided.

**Backrest tilt adjustment**

Assume your desired working position and set the backrest in position by means of the handwheel ❸.

Ensure that you maintain a sitting angle of at least 90° at the hip, even when seated in the forwardmost position.

The resulting upright seated posture relieves the strain on the intervertebral discs in the area of the lumbar vertebrae, prevents constriction of the internal organs, facilitates breathing and promotes concentration. For work which is carried out primarily in the rear, relaxed sitting position (reading, talking on the telephone, dictating), lock the backrest in the rear tilted position. The resultant large opening angle relieves the strain on intervertebral discs and muscles.



**Swivel chair:** An adjustable lumbar support (3,5 cm in depth) ensures optimum support of the lower back, tailored to the size of the user.

#### Setting the curvature of the lumbar support:

**Adjustment range:** Depth adjustment of 3,5 cm by turning the handwheel. **Setting the backrest:** Set to desired position by means of height adjustment feature.

Turn the handwheel **4** on the side of the backrest to adjust the backrest curvature to your personal requirements. When you lean back against the backrest, you should feel an evenly distributed counterpressure in the lumbar region.

#### Option: Height-adjustable armrests

Press the adjustment button **5** which is fitted to both armrests and adjust the height of the armrests so that the forearms take up a relaxed position on the armrests and the strain on the shoulder muscles is relieved. Desk and armrests should be at the same height.

**Guarantee:** Independent of warranties for defects, Dauphin grants a 5-year guarantee in the case of normal use at 8 hours a day. If used for longer periods of time, the Guarantee period shortens accordingly. Product parts which are subject to general wear and defects caused by improper use, improper treatment, extreme climatic conditions, improper tampering, materials placed on the chair or deviations from the standard designs as requested by the customer are exempt from the guarantee.

**Castors:** hard castors are fitted as standard for soft floors (Industry: soft castors as standard). Soft castors (grey tread) are required for hard floors. The user may change the castors himself/herself if necessary.

**Maintenance:** the chair is maintenance-free if used in the correct manner. We recommend that you occasionally adjust the seat height.

**Cleaning:** please do not use any aggressive cleaners or chemical cleaning agents to clean the surfaces of the chair and the upholstery.

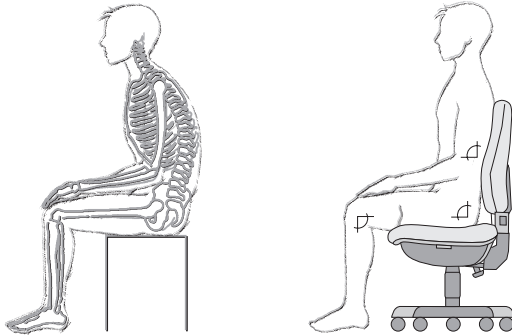
**Gas lifts:** only trained specialists may work on the gas pressure lifts. There is a considerable risk of injury if improper work is carried out by untrained people.

**We reserve the right to make technical changes.**

Usted está sentado en un producto de calidad de la casa Dauphin. Basados en nuestra investigación de muchos años, nos gustaría darle algunos consejos que le servirán para adoptar una postura sentada correcta.

La silla es un factor determinante en el puesto de trabajo. Pero, visto estadísticamente, cuando se las utiliza inadecuadamente, las sillas son la causa de un gran número de dolencias y afecciones a largo plazo, especialmente, en las zonas de la espalda, hombros y nuca.

En muchos casos, el sentarse incorrectamente se ha convertido en un hábito perjudicial de consecuencias fatales. El adoptar una posición sentada correcta es un requisito primordial para sentirse bien físicamente al tiempo que se mantiene la actividad corporal. Para este fin se adjuntan a su silla estas instrucciones de uso.



El estar sentado representa para el cuerpo un trabajo muy duro, y somete a esfuerzos, sobretodo, a los discos intervertebrales y a la musculatura. Con su nueva silla Dauphin usted tiene ahora la posibilidad de liberar al cuerpo de tales esfuerzos, logrando una mayor sensación de bienestar. El lema es: «No se siente tan sólo sobre la silla, siéntese con ella».

### Reglas básicas de gran importancia:

1. Siéntese hasta el fondo del asiento.
2. Cambie la posición del tronco tantas veces como sea posible para no poner tensa la musculatura (posición sentada dinámica).
3. Trate de mantener un ángulo de apertura de al menos 90° (ángulo recto) en los pliegues de las piernas y brazos así como en la articulación de la cadera. Si es posible, incline el asiento hacia adelante con el tronco en la posición delantera.

4. Use las funciones de apoyo que brinda la silla.

Una postura de trabajo variable y movimiento en el puesto de trabajo contribuyen al bienestar e incrementan la efectividad. La estática tiene que dar paso a la dinámica. Una especie de «gimnasia para personas sedentes» sería de gran ayuda. Cada una de las posibilidades de ajuste se explican paso a paso en las instrucciones siguientes.

### Basta con abrir la cubierta posterior del librero.

Queremos que, en beneficio de su salud, utilice todas las ventajas de su nuevo asiento.

## Altura de asiento

Siéntese completamente hacia atrás en la superficie del asiento y accione la palanca para variar la altura ❶. Ajuste la silla de tal manera que los pies se apoyen por completo en el suelo. Los antebrazos deben descansar relajados sobre el escritorio y así aliviar de carga los músculos de la espalda y de la nuca. El ángulo de apertura de la corvas debe ser mayor que 90°. Si se producen zonas de presión en la parte inferior de los muslos, disminuya la altura de la mesa o utilice reposapiés.

## Altura de respaldo

La regulación de la altura del respaldo ❷ le permite un ajuste individual del soporte lumbar. Ajuste la posición con la curvatura más pronunciada a la altura del cinturón. Sólo en esta posición se compensa la curvatura natural de la columna lumbar, evitándose posiciones forzadas perjudiciales para la salud (lordosis y corvadura anómala de la columna vertebral).

## Ajuste de la inclinación del respaldo

Adopte la posición de trabajo deseada y fije el respaldo mediante la rueda manual ❸.

Aun al adoptarse la máxima posición de asiento delantera, debe evitarse que el ángulo de posición sentada en la zona de la articulación de la cadera sea menor que 90°.

La posición sentada erguida así lograda alivia de carga los discos intervertebrales en la región lumbar, evita el estrechamiento de los órganos internos, permite una mejor respiración y fomenta la capacidad de concentración. Para trabajos que deban realizarse principalmente en la posición de asiento trasera y con el cuerpo relajado (leyendo, telefoneando, dictando), debe colocarse el respaldo en la posición de inclinación trasera. El mayor ángulo de apertura corporal así obtenido alivia de carga los discos intervertebrales y los músculos.

**Opción: apoyo lumbar**



**Sillones giratorios:** un apoyo lumbar, ajustable hasta 3,5 cm en profundidad, proporciona un soporte para la región de las vértebras lumbares, adaptable a la estatura de la persona.

**Ajuste de la curvatura del apoyo lumbar:**

**Distancia de ajuste:** 3,5 cm en la profundidad girando la rueda de mano. **Ajuste del respaldo:** colocarlo en la posición deseada mediante el ajuste de altura. Gire Vd. la rueda de mano instalada lateralmente en el respaldo ④, para ajustar la curvatura del respaldo a su estatura de Vd. al apoyar ahora Vd. el cuerpo en el repaldo, debe sentir una contrapresión uniforme en la región lumbar.

**Opción: con apoyabrazos de altura ajustable**

Apriete el botón de ajuste ⑤ que se halla en cada apoyabrazos, y ajuste la altura de los apoyabrazos de tal manera que los antebrazos descansen relajadamente y los músculos de los hombros estén libres de tensión. Los apoyabrazos deben quedar a la misma altura que el escritorio.

## GARANTÍA

**Garantía:** Independientemente de la garantía por defectos, Dauphin ofrece una garantía de 5 años tratándose de un empleo normal diario de 8 horas. Tratándose de una duración de uso más prolongada, se reduce el tiempo de garantía de forma respectiva. Para un uso diario superior a las 8 horas, se acorta la garantía proporcionalmente. Excluidos de la garantía están las piezas del producto sometidas a un desgaste normal por su uso, deficiencias por un uso inadecuado, debido a condiciones climatológicas extremas, manipulaciones no autorizadas, en los materiales agregados o en versiones deseadas no fabricadas en serie.

**Ruedas:** De serie se instalan ruedas duras para suelos blandos (Industry: ruedas blandas de serie). Para suelos duros son necesarias ruedas blandas (superficie de rodaje gris). Un intercambio de las ruedas puede ser llevado a cabo por cuenta propia.

**Mantenimiento:** Con un uso adecuado la silla no necesita mantenimiento. Aconsejamos accionar de vez en cuando el ajuste de altura del asiento.

**Limpieza:** Por favor no utilice en la limpieza de las superficies y de la tapicería productos agresivos o químicos.

**Amortiguador de columna de gas:** La manipulación del amortiguador de columna de gas sólo puede ser llevada a cabo por personal especializado. La manipulación no adecuada conlleva un gran peligro de resultar herido.

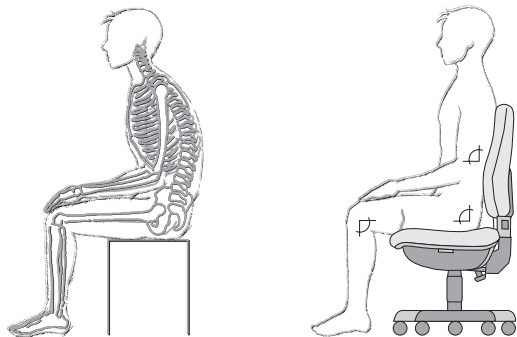
**La empresa se reserva el derecho a cambios técnicos.**

## FELICITATIONS

Vous êtes assis sur un produit de qualité Dauphin. Forts de l'expérience issue de nombreuses années de recherche dans le domaine des sièges, nous nous ferons un plaisir de vous donner un certain nombre de conseils qui vous aideront à trouver la position d'assise idéale.

Le siège joue un rôle primordial au niveau de votre poste de travail. Les statistiques prouvent que l'utilisation incorrecte des sièges est l'une des principales causes de douleurs et d'affections durables, notamment au niveau du dos, des épaules et de la nuque.

Dans bien des cas, une position d'assise incorrecte est devenue une mauvaise habitude lourde de conséquences. Une position d'assise saine et correcte est essentielle pour votre bien-être corporel et pour préserver votre capacité de travail. A cet effet, votre siège vous a été livré avec le présent mode d'emploi.



Rester assis est un travail fatigant pour le corps et sollicite en premier lieu les disques intervertébraux et les muscles. Votre nouveau siège Dauphin vous apportera un «plus» sensible en matière de détente et de bien-être à votre poste de travail. Il ne suffit pas de s'asseoir sur son siège, il faut faire corps avec lui.

### Voici les principales règles de base :

1. Asseyez-vous au fond de votre siège.
2. Changez le plus souvent possible la position du tronc afin de ne pas provoquer de crampes musculaires (assise dynamique).
3. Veillez à adopter un angle d'ouverture d'au moins 90° (angle droit) au niveau des genoux et des coudes ainsi que des hanches. Si possible, inclinez l'assise vers l'avant afin de redresser la position du tronc.
4. Utilisez les fonctions d'appui du siège.

Les mouvements et les changements de position de travail contribuent au bien-être et à la motivation. La position statique doit faire place à une position dynamique. Une sorte de «gymnastique d'assise» vous y aidera. Les détails des possibilités de réglage sont expliquées une à une dans les instructions suivantes.

### Veillez rabattre la dernière page de couverture.

Dans l'intérêt de votre santé, nous souhaitons que vous profitiez de tous les avantages de votre nouveau siège.



### Hauteur d'assise

Asseyez-vous le plus en arrière possible sur l'assise et actionnez le levier de réglage en hauteur ❶. Réglez le siège de sorte que vos pieds reposent parfaitement à plat sur le sol. Afin de soulager les muscles des épaules et de la nuque, les avant-bras repliés doivent reposer doucement sur le bureau. L'angle au niveau du creux des genoux devrait alors être supérieur à 90°. En cas d'apparition de zones de pression sur la face inférieure des cuisses, réduire la hauteur de la table ou utiliser un support pour les pieds.

### Hauteur du dossier

Le réglage en hauteur permet d'adopter un réglage personnalisé du soutien lombaire ❷. Régler sa position de sorte que le bombement maximal se trouve environ à hauteur de la ceinture. Seule cette position permet de stabiliser la courbure naturelle au niveau des vertèbres lombaires - et d'éviter les incontournables postures néfastes (dos creux ou dos rond).

### Réglage de l'inclinaison du dossier

Adopter la position de travail souhaitée et bloquer le dossier à l'aide de la molette ❸.

Veiller à ce que, même en position d'assise maximale avant, l'angle ne soit pas inférieur à 90° au niveau des articulations des hanches.

La position d'aplomb ainsi obtenue a pour effet de soulager les disques intervertébraux dans la zone des vertèbres lombaires, d'éviter la compression des organes internes, de permettre une meilleure respiration et de favoriser la concentration. Lors des travaux qui s'effectuent essentiellement en position assise arrière détendue (lecture, téléphone, dictée), verrouiller le dossier en position d'inclinaison arrière. L'important angle d'ouverture du corps ainsi obtenu soulage les disques intervertébraux et les muscles.

**Option : appui lombaire**

**Fauteuil pivotant** : un soutien lombaire réglable sur 3,5 cm en profondeur procure un soutien adapté à la morphologie au niveau des vertèbres lombaires.

**Réglage du bombement du soutien lombaire :**

**Course de réglage** : 3,5 cm en profondeur par rotation de la manette. **Réglage du dossier** : l'amener dans la position voulue au moyen du système de réglage en hauteur.

Pour ce faire, tourner la manette ④, disposée sur le côté du dossier, afin d'adapter le bombement du dossier en fonction de votre morphologie. Le tronc étant appliqué contre le dossier, la force de rappel doit être régulièrement répartie dans la zone des vertèbres lombaires.

**Option : accoudoirs réglables en hauteur**

Enfoncer le bouton de réglage ⑤ disposé sur chaque accoudoir et régler la hauteur de sorte que les avant-bras reposent doucement sur les accoudoirs et que les muscles des épaules soient détendus. La hauteur du plan de travail et celle des accoudoirs doivent être identiques.

## GARANTIE

**Garantie :** Indépendamment de la garantie pour défaut de la chose vendue, Dauphin délivre une garantie de 5 ans pour une utilisation quotidienne normale de 8 heures. Au-delà de cette durée d'utilisation, la durée de garantie est réduite en conséquence. La garantie ne couvre ni les pièces soumises à une usure normale ni les défauts provoqués par une utilisation non conforme, ni une manipulation incorrecte, du fait de conditions climatiques extrêmes ou d'interventions incorrectes, ni les matériaux mis à disposition par le client et ni les modifications apportées par rapport au modèle de série.

**Roulettes :** les sièges sont en série équipés de roulettes dures pour les sols souples (Industry: roulettes souples, de série). Pour les sols durs, des roulettes souples (surface de roulement grise) sont nécessaires. Il peut être procédé à un remplacement des roulettes en propre régie.

**Entretien :** le siège est sans entretien avec une utilisation conforme. Nous recommandons de régler de temps à autre le siège en hauteur.

**Nettoyage :** ne pas utiliser de produits agressifs ou de nettoyeurs chimiques pour le nettoyage des surfaces et rembourrages.

**Amortissement à gaz :** les interventions sur les amortisseurs à gaz ne doivent être exécutées que par du personnel ayant reçu la formation adéquate. En cas de travaux incorrects, il existe un danger important de blessure.

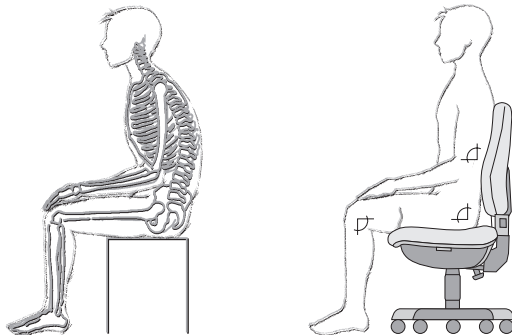
**Sous réserve de modifications techniques.**

## HARTELIJK GEFELICITEERD

U zit op een kwaliteitsproduct van de firma Dauphin. Wij kunnen putten uit jarenlang zitonderzoek en geven u graag een paar tips over hoe u goed zit.

De stoel is een beslissende factor op uw werkplek. Maar verkeerd gebruikte stoelen zijn statistisch gezien in de meeste gevallen de oorzaak van talrijke klachten en langdurige handicaps vooral in het rug-, schouder- en nekgedeelte.

Verkeerd zitten is in een groot aantal gevallen een slechte gewoonte geworden. Goed zitten is een belangrijke voorwaarde voor lichamelijk welbehagen en zorgt ervoor dat u actief blijft. Daarom leveren wij u bij uw stoel deze gebruiksaanwijzing.



Zitten is zwaar werk voor het lichaam en vergt vooral erg veel van de tussenwervelschijven en het spierstelsel. Met uw nieuwe Dauphin-stoel heeft u nu de mogelijkheid, op uw werkplek voor verlichting en een grote mate van welbevinden te zorgen. Het devies luidt: „Niet op, maar met de stoel zitten”.

**Hier de belangrijkste basisregels:**

1. Ga ver naar achteren op de zitting zitten.
2. Verander met het bovenlichaam zo vaak mogelijk van houding zodat het spierstelsel niet krampachtig gaat samentrekken (dynamisch zitten).
3. Let op een openingshoek van op z'n minst 90° (rechte hoek) bij het buigen van knieën en armen. Neig, indien mogelijk, de zitting naar voren, als u uw lichaam naar voren houdt.
4. Maak gebruik van de steunfuncties van de stoel.

Een wisselende werkhouding en beweging op de werkplek dragen ertoe bij dat u zich goed voelt en plezier in uw werk heeft. Statisch zitten wordt dynamisch zitten. „Zitgymnastiek” heeft hier een ondersteunende functie.

Alle afzonderlijke instelmogelijkheden worden in de volgende gebruiksaanwijzing stap voor stap verklaard.

**Gelieve de uitklapbare achterkant open te slaan.**

Wij willen dat u alle voordelen van uw nieuw zitmeubel benut en daarmee uw gezondheid een dienst bewijst.

**Zithoogte**

Ga helemaal achter op de zitting zitten en bedien de hendel voor de hoogte-instelling ❶. Stel de stoel zo in, dat de voeten helemaal plat op de bodem staan. De gebogen onderarmen moeten losjes op de schrijftafel liggen, om de schouder- en nekspieren te ontlasten. De hoek in de kniebuiging moet daarbij groter dan 90° zijn. Mochten daarbij drukplekken aan de onderkant van de dijbenen optreden, dan kunt u de hoogte van de tafel verlagen of een voetbankje gebruiken.

**Hoogte van de rugleuning**

De hoogte-instelling van de rugleuning ❷ biedt u de mogelijkheid, de lendenwervelsteun individueel aan te passen. Stel het gedeelte met de sterkste werving ongeveer in op taillehoogte. Alleen in deze positie wordt de natuurlijke werving van de lendenwervelkolom gestabiliseerd - ongezonde houdingen (holle en ronde rug) worden vermeden.

**Rugleuning-neigingsverstelling**

Ga in de gewenste werkhouding zit en zet de rugleuning met behulp van de draaiknop ❸ vast.

Let erop dat u ook in de voorste zithouding een zithoek van 90° in het bereik van het heupgewicht niet overschrijdt. Zo zit u rechtop, wat voor een ontlasting van de tussenwervelschijven in het lendenwervelbereik zorgt, voorkomt dat de inwendige organen in de knel raken, het ademen vergemakkelijkt en het concentratievermogen bevordert. Bij werkzaamheden, die overwegend in de achterste, ontspannen zithouding worden verricht (lezen, telefoneren, dicteren) vergrendelt u de rugleuning in de achterste neiging. De zo bereikte grotere openingshoek van het lichaam ontlast tussenwervelschijven en spieren.

**Optie: lendensteun**

**Draaistoel:** een 3,5 cm in diepte instelbare lendensteun zorgt voor een aan de lichaamsmaten aangepaste steun ter hoogte van de lendenwervel.

**Instellen van de welving van de lendensteun:**

**Instelweg:** 3,5 cm van de diepte door de draaiknop te draaien.

**Instellen van de rugleuning:** door middel van de hoogte-instelling in de gewenste positie brengen.

Draai daartoe aan de zijwaarts aan de rugleuning aangebrachte draaiknop ④ om de welving van de rugleuning aan uw lichaamsmaten aan te passen. Als u met uw bovenlichaam tegen de rugleuning leunt, moet een gelijkmatige tegendruk ter hoogte van de lendenwervels voelbaar zijn.

**Optie: in hoogte verstelbare arMLEUNINGEN**

druk de op elke arMLEuning aangebrachte verstelknop ⑤ in en stel de hoogte van de arMLEuning zo in, dat de onderarmen losjes op de schrijftafel liggen en de schouderpijeren ontspannen zijn. Schrijftafel en arMLEuning moeten in hoogte met elkaar overeenstemmen.

**Garantie:** Onafhankelijk van de aansprakelijkheid voor verborgen gebreken, geeft Dauphin bovendien een garantie van 5 jaren, bij een normaal dagelijks gebruik van 8 uur. Worden onze producten langer gebruikt, dan wordt de garantietijd dienovereenkomstig korter. Van de garantie uitgesloten zijn onderdelen, die onderhevig zijn aan algemene slijtage, schade door gebruik van het product voor een doel waarvoor het niet bestemd is, door onvakkundige behandeling, extreme klimatologische omstandigheden, onvakkundige ingrepen, bij door de klant toegestuurde materialen of door gewenste afwijkingen van de standaarduitvoering.

**Wielen:** Standaard worden harde wielen voor zachte vloeren gebruikt (Industry: standaard zachte wielen). Voor harde vloeren zijn zachte wielen (grijze loopring) noodzakelijk. Een eventuele vervanging van de wielen kan zelf uitgevoerd worden.

**Onderhoud:** Bij vakkundig gebruik is de stoel onderhoudsvrij. Wij raden u aan, de zithoogteverstelling af en toe te gebruiken.

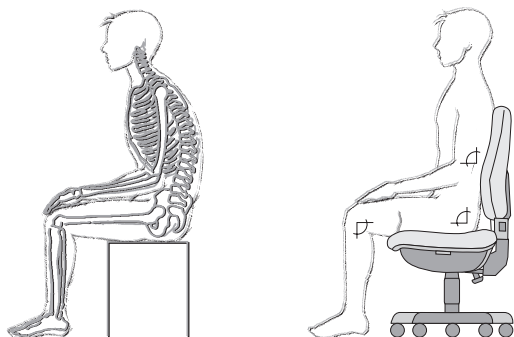
**Reiniging:** Gebruik voor de reiniging van de oppervlakken en de stofferingen geen bijtende middelen of chemische reinigingsmiddelen.

**Gasveer:** Reparaties aan gasveren mogen alleen uitgevoerd worden door vakkundig personeel. Bij onvakkundig uitgevoerde reparaties bestaat verwondingsgevaar.

**Technische veranderingen voorbehouden.**

Siete seduti su un prodotto di qualità di Casa Dauphin, un marchio che si propone anche con un servizio disoddi sfa-zione del cliente. Siamo quindi ben lieti di darvi qualche suggerimento su come utilizzare il sedile in modo corretto. Per prima cosa, dovrete imparare a convivere con il vostro sedile ergonomico: lo abbiamo progettato proprio perchè deve essere un contributo indispensabile all'igiene e sicurezza del vostro lavoro, soprattutto al videoterminale.

Quando state seduti dovrete sempre verificare la possibilità di cambiare posizione per evitare quelle contrazioni muscolari che impediscono una buona circolazione del sangue. Una posizione fissa e prolungata, oltre ad essere una cattiva abitudine è anche la causa principale di disturbi che si manifestano con un senso di peso o di intorpidimento a collo, schiena, spalle, braccia e mani: in sintesi un affaticamento muscolare che, se protratto, può compromettere la vostra sicurezza. A tale scopo, insieme al vostro sedile Vi forniamo queste istruzioni per l'uso.



I sedili ergonomici Dauphin sono stati progettati per essere usati da tutti nel modo più corretto! Per poterlo fare dovrete adattare il sedile alle vostre caratteristiche antropometriche ovvero in funzione della vostra statura e del vostro peso. Utilizzando Dauphin, la parola d'ordine sarà: seduti con la sedia e non ... sulla sedia!

### Ecco le principali regole di base:

1. Sedetevi
2. Regolate l'altezza del sedile con cura, assicurandovi il corretto appoggio dei piedi al suolo ovvero formate con la parte interna delle ginocchia un angolo di 90°.
3. Regolate l'altezza dello schienale per garantirvi un adeguato supporto lombare e fate aderire sempre la vostra colonna vertebrale allo schienale.
4. Regolate l'inclinazione dello schienale in funzione della vostra mansione operativa.

Dovrete memorizzare questi semplici movimenti perchè saranno la base della vostra sicurezza e del vostro rendimento. Come siete abituati a fare con la vostra automobile!

Di seguito troverete anche una descrizione tecnica e pratica dei diversi regolatori del vostro sedile ergonomico: **aprite l'ultima pagina pieghevole**. Per amore della Vostra salute vorremmo che sfruttaste appieno tutti i vantaggi del Vostro nuovo sedile.



**Altezza della seduta**

Dopo esservi seduti con postura completamente arretrata verso lo schienale, azionate la leva per la regolazione in altezza del sedile ❶. Regolate la seduta in modo che i piedi poggino completamente a terra. Gli avambracci piegati devono poggiare sulla scrivania senza sforzo per non sovraccaricare la muscolatura delle spalle e della nuca. L'angolo del ginocchio non deve in questo caso superare 90°. Appena avvertite compressioni alle fasce muscolari inferiori, diminuite l'altezza del tavolo, oppure usate un poggipiedi.

**Altezza dello schienale**

La regolazione in altezza dello schienale ❷ consente di adattare il supporto lombare in modo individuale. Regolate sulla posizione con la massima incurvatura circa all'altezza della vita. Soltanto in questa posizione è possibile stabilizzare la naturale incurvatura del rachide lombare evitando posture forzate assolutamente dannose per la salute (lordosi lombo-sacrale e dorso cifotico).

**Regolazione dell'inclinazione dello schienale**

Sedetevi assumendo la posizione di lavoro desiderata e bloccate lo schienale in posizione agendo sulla manopola ❸. Assicuratevi che, anche nella posizione più avanzata, l'angolazione di seduta del bacino sia di 90°.

La postura eretta del busto così ottenuta allevia il carico esercitato sui dischi intervertebrali nella zona lombare, impedisce la compressione degli organi interni, facilita la respirazione e favorisce la concentrazione. Per attività lavorative che vengono svolte assumendo una postura arretrata e rilassata (leggere, telefonare, dettare), lo schienale deve essere bloccato sull'inclinazione posteriore. La maggiore angolazione di apertura del corpo che ne deriva allevia la pressione esercitata sui dischi intervertebrali e sulla muscolatura.

**Opzione: Supporto lombare**

**Sedile girevole:** un supporto lombare regolabile di 3,5 cm in profondità garantisce un ottimale sostegno della zona lombare adattandosi alle misure del corpo.

**Regolazione della curvatura del supporto lombare:**

**Regolazione possibile:** 3,5 cm in profondità girando la manopola.

**Regolazione dello schienale:** regolare sulla posizione desiderata mediante la regolazione in altezza.

Girare la manopola posta lateralmente allo schienale 4 per adattare la curvatura dello schienale alle vostre misure. Appoggiando il busto allo schienale si dovrebbe avvertire una contropressione uniforme nella zona lombare.

**Opzione: Regolazione in altezza dei braccioli**

Premete la manopola di regolazione 5 posta su entrambi i braccioli e regolate l'altezza dei braccioli in modo che gli avambracci poggino senza sforzo e la muscolatura delle spalle non venga sovraccaricata. L'altezza della scrivania e dei braccioli dovrebbe essere identica.

## GARANZIA

**Garanzia:** Indipendentemente dalla responsabilità per i vizi del prodotto, la Dauphin concede una garanzia di 5 anni in caso di un normale impiego giornaliero di 8 ore. In caso di durata di impiego maggiore, il periodo di garanzia si riduce. In caso di una maggiore durata dell'impiego dei prodotti, il periodo di garanzia subisce una conseguente riduzione. Sono escluse dalla garanzia le componenti del prodotto che sono sottoposte ad usura generica, difetti causati da un uso improprio, trattamento non appropriato a causa di condizioni climatiche estreme, operazioni non adeguate nei confronti dei materiali forniti o a causa di modifiche espressamente richieste rispetto alla produzione in serie.

**Ruote:** di serie sono impiegate ruote dure per pavimenti morbidi (Industry: ruote morbide di serie). Per pavimenti duri sono necessarie ruote morbide (superficie di contatto grigia). Un'eventuale sostituzione delle ruote può essere effettuata in maniera autonoma.

**Manutenzione:** con un impiego appropriato la sedia non richiede alcuna manutenzione. Si raccomanda di regolare l'altezza della seduta e di procedere.

**Pulizia:** si consiglia di non utilizzare nessun prodotto aggressivo o detergente chimico per la pulizia delle superfici e dell'imbottitura.

**Ammortizzatore pneumatico:** le operazioni eseguite sugli ammortizzatori pneumatici possono essere realizzate solamente da parte del personale tecnico specializzato. In caso di operazioni eseguite in maniera non appropriata è presente un elevato rischio di lesioni.

**Ci si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.**