

Ihr Fachhändler/Your stockist:

Permanent-Contact  
+Tension

99 0603 175

www.dauphin.de

www.dauphin.de  
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, E-Mail 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, E-Mail info@dauphin-group.com

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

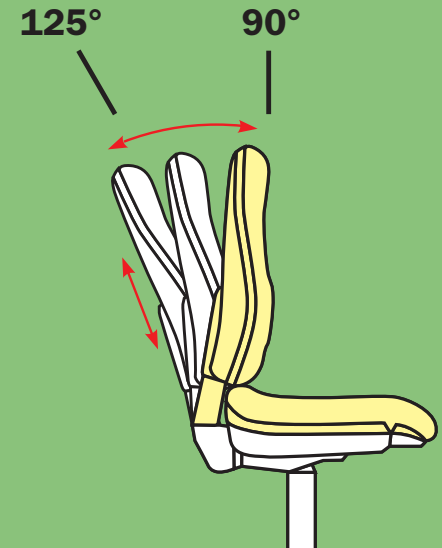


DAUPHIN  
HumanDesign® Company

10 175 75 12/10 3' 35 26 Irrtum sowie Änderung vorbehalten./Differences in errors and modifications excepted.

# Permanent-Contact + Tension

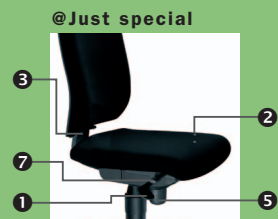
Bedienungsanleitung/Owners Manual



Office



DAUPHIN  
HumanDesign® Company



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

D

GB

E

F

NL

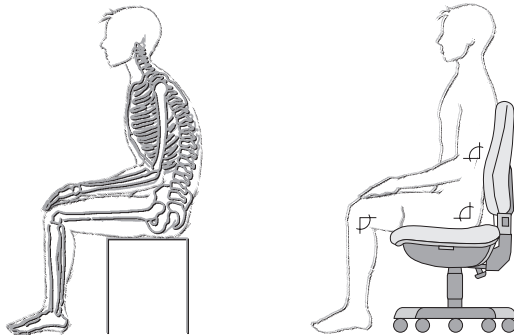
I

DK

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.
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.

**Permanent-Contact**

Die Rückenlehne sollte überwiegend auf Permanent-Contact eingestellt werden. Ziehen Sie dafür **unter Belastung der Rückenlehne** (Sicherheitsautomatik gegen unbeabsichtigtes Auslösen) den Hebel ❷ nach oben. Eine aktivierte Permanent-Contact-Einstellung animiert zum dynamischen Sitzen und fördert die Oberkörpermuskulatur.

Die Rückenlehne ist flexibel in der Neigung und folgt den Bewegungen des Oberkörpers. Der Gegendruck der Rückenlehne sorgt für eine Aufrichtung des Oberkörpers und entlastet die Bandscheiben im Lendenwirbelbereich. Sobald Sie den Hebel herunterdrücken, wird die Rückenlehnenneigung wieder festgestellt (Arretierungsmöglichkeit mit 5fach-Raster).

**Rückenlehnenhöhe**

Drücken Sie den Verstellknopf an der Rückenlehne, um die Arretierung zu lösen ❸. Die Höhenverstellung der Rückenlehne 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.

**Hinweis:** Bei einigen Produkten erfolgt die Verstellung der Rückenlehne ohne Verstellknopf durch einfaches Anheben der Rückenlehne ❹.

### Federkraftverstellung

Der Gegendruck der Rückenlehne ist individuell auf das Körpergewicht von ca. 50-125 kg einstellbar. Bringen Sie hierzu zunächst die Rückenlehne in die vorderste Position. Verstärken oder vermindern Sie den Gegendruck durch Drehen des vorn unter dem Sitz angebrachten Handrads ⑥.

Der richtige Gegendruck ist erreicht, wenn bei Einnahme einer aufrechten Sitzhaltung der Oberkörper durch die Rückenlehne gehalten wird. Es existiert ein Gleichgewicht der Kräfte von Rückenlehne und Rücken.

Es entsteht ein ideales Zusammenspiel von Mensch und Stuhl und eine Aufforderung zum dynamischen Bewegungsverhalten mit dem Stuhl.

### Option: Höhenverstellbare Armlehnen

Drücken Sie den an jeder Armlehne angebrachten Verstellknopf ⑦ 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.

### Option: Sitztiefenverstellung mittels Schiebesitz

Drücken Sie den vorn rechts angebrachten Verstellknopf ⑦ und stellen Sie die Sitzfläche in der Tiefe so ein, dass zwischen Sitzvorderkante und Unterschenkel ca. eine Handbreite Raum bleibt.

**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.

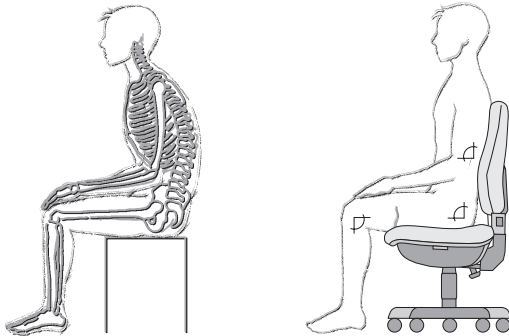
**Gasfeder:** Arbeiten an Gasdruckfedern dürfen nur durch geschultes Fachpersonal durchgeführt werden. Bei unsachgemäßen Arbeiten besteht erhebliche Verletzungsgefahr.

**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.
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.

**Permanent-Contact**

The backrest should be set predominantly with Permanent-Contact engaged. To this end, pull the lever ❷ upwards **while leaning against the backrest** (safety feature to prevent unintentional activation). The activated Permanent-Contact feature encourages dynamic seated posture and is beneficial to the muscles in the upper body. The backrest is free to move and follows the movements of the upper body.

The counterpressure of the backrest supports the upper body and relieves the pressure on the intervertebral discs in the lumbar region. As soon as you press the lever down, the synchronised tilt locks in position (5-step locking position).

**Backrest height**

Press the adjustment button in the backrest to release the lock ❸. Adjusting the backrest height 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.

**Please note:** Some models do not have an adjustment button and the backrest is simply lifted to adjust the height ❹.

### Tension adjustment

The counterpressure of the backrest can be adjusted to body weight (50 - 125 kg). For this purpose, first move the backrest into its front position. Increase or decrease the counterpressure by turning the handwheel ⑤ beneath the seat at the front. The correct setting is reached when the pressure of the backrest is sufficient to keep the upper body in an upright position. A balance must be achieved between the backrest and the back. This induces ideal interaction between the chair and its user and encourages active movement in conjunction with the chair.

### Option: Height-adjustable armrests

Press the adjustment button ⑥ 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.

### Option: Seat depth adjustment by means of sliding seat

Push the adjustment button ⑦ at the front right and adjust the seat depth so that a gap of approx. a hand's width between the front edge of the seat and the back of the knees.

**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.

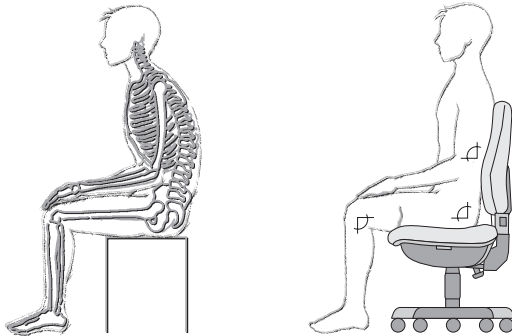
**Gas lifts:** only trained specialists may work on the gas pressure lifts. There is a considerable risk of injury if improper work is carried out by untrained people.

**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.
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.

### Permanent Contact

El respaldo debe ajustarse principalmente al contacto permanente. Para ello, **aplique presión sobre el respaldo** (mecanismo de seguridad para prevenir movimientos del mecanismo no deseados) y, simultáneamente, tire hacia arriba de la empuñadura ❷. Al estar activado el contacto permanente, se induce al cuerpo a adoptar una posición sentada dinámica que favorece los músculos del tronco. El respaldo es flexible en la inclinación y sigue los movimientos del tronco. La presión ejercida por el respaldo hace que el tronco se mantenga erguido y descarga de esfuerzos los

discos intervertebrales en la región lumbar. Tan pronto se empuja hacia abajo la empuñadura, quedará fijada nuevamente la inclinación sincrónica (posibilidad de fijación con 5 posiciones).

### Altura de respaldo

Oprima el botón de ajuste en el respaldo para soltar la fijación ❸: la regulación de la altura del respaldo 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).

**Indicación:** en algunas sillas el ajuste del respaldo se lleva a cabo, sin botón de ajuste, alzando simplemente el respaldo ❹.

**Regulación de la tensión**

La presión ejercida por el respaldo puede ajustarse individualmente al peso corporal en el margen de 50-125 kg. Para ésto coloque primero el respaldo en la posición delantera. Girando la rueda manual ⑤ en la parte delantera del asiento se aumenta o disminuye la presión ejercida por el respaldo (tensión). La tensión correcta se alcanza cuando, al adoptarse una posición sentada erguida, el respaldo sostiene el tronco se establece un equilibrio de fuerzas entre el respaldo y la espalda. Tiene lugar una combinación ideal entre persona y silla y una invitación a asumir un comportamiento de movimientos activo con la silla.

**Opción: con apoyabrazos de altura ajustable**

Apriete el botón de ajuste ⑥ 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.

**Opción: ajuste de la profundidad de asiento mediante asiento corredizo**

Apriete el botón de ajuste ⑦ situado en la parte delantera derecha, y ajuste en profundidad la superficie de asiento de manera tal que, entre el borde delantero del asiento y la pierna, quede una separación de más o menos el ancho de una mano.

E

F

NL

I

DK

## 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.

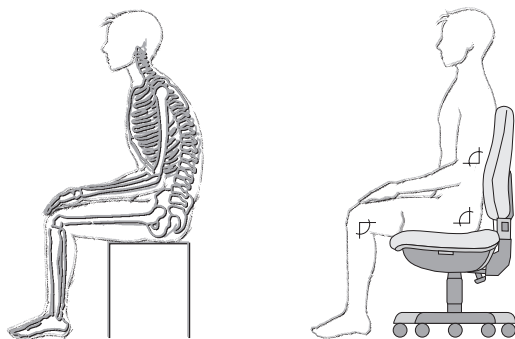
**La empresa se reserva el derecho a cambios técnicos.**

## 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.
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.

### Contact Permanent

Le dossier devrait être essentiellement réglé en position de contact permanent. A cet effet, tirer vers le haut la poignée en creux ❷ tout en exerçant **une pression contre le dossier** (dispositif automatique empêchant tout déclenchement intempestif). Lorsqu'il est activé, le réglage avec contact permanent incite à adopter une position d'assise dynamique, bénéfique pour les muscles du tronc. Le dossier présente alors une inclinaison variable et accompagne les

mouvements du buste. La force de rappel du dossier a pour effet de redresser la position du buste et de soulager les disques intervertébraux dans la zone lombaire. Dès que vous repoussez vers le bas la poignée en creux, l'inclinaison synchrone est à nouveau verrouillée (dispositif de verrouillage à 5 crans).

### Hauteur du dossier

Enfoncer le bouton de réglage dans le dossier pour libérer le verrouillage ❸. Le réglage en hauteur permet d'adopter un réglage personnalisé du soutien lombaire. 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).

**Nota :** sur certains produits, le réglage du dossier s'effectue sans bouton de réglage, en soulevant tout simplement le dossier ❹.

**Réglage de la force de rappel**

La force de rappel du dossier devra être réglée en fonction du poids du corps (entre 50 et 125 kg). Pour ce faire, amener tout d'abord le dossier en position avant maximale. Le fait de tourner la molette ⑤ disposée à l'avant sous le siège permet d'augmenter ou de réduire la force de rappel. Le réglage idéal est atteint lorsque, en position bien d'aplomb, le buste, bien est maintenu par le dossier. La force d'appui du dos et la force de rappel du dossier sont équilibrées. Il en résulte une interaction idéale entre l'homme et le siège - et une incitation à adopter une relation active et dynamique avec le siège.

**Option : accoudoirs réglables en hauteur**

Enfoncer le bouton de réglage ⑥ 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.

**Option : Réglage de la profondeur d'assise par assise coulissante**

Enfoncer le bouton de réglage ⑦ disposé à l'avant à droite et réglez la surface de l'assise dans le sens de la profondeur de sorte qu'il reste environ une largeur de main entre le rebord avant de l'assise et le creux des genoux.

## 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.

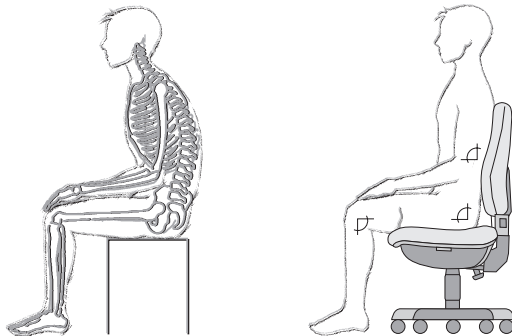
**Sous réserve de modifications techniques.**

## 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.
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.

**Permanent Contact**

De rugleuning dient overwegend op permanent contact te worden ingesteld. Trek daarvoor **bij belasting van de rugleuning** (beveiligingstechniek tegen onopzettelijk activeren) de hendel ❷ naar boven. Een geactiveerde permanent-contact-instelling stimuleert dynamisch zitten en bevordert het gebruik van de spieren van het bovenlichaam. De rugleuning volgt de bewegingen van het bovenlichaam. De tegendruk van de rugleuning zorgt ervoor dat het

bovenlichaam wordt opgericht. Daardoor worden de tussenwervelschijven in het lendenwervelgebied ontlast. Zodra u de hendel naar beneden drukt wordt de rugleuningneiging weer vastgezet (vergrendelmogelijkheid met 5-voudige blokkering).

**Hoogte van de rugleuning**

Druk de instelknop in de rugleuning in, om de vergrendeling los te maken ❸. De hoogte-instelling van de rugleuning 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.

**Optioneel:** bij sommige producten wordt de rugleuning zonder instelknop versteld („no-touch“-verstelling), gewoon door de rugleuning op te heffen ❹.

**Veerkrachtinstelling (Tension)**

De tegendruk van de rugleuning kan individueel op een lichaamsgewicht van 50 - 125 kg worden ingesteld. Breng daarvoor eerst de rugleuning in de voorste positie. Maak de tegendruk groter of kleiner door aan de onder de zitting aangebrachte draaiknop ⑤ te draaien. De juiste tegendruk is bereikt, wanneer bij het rechtop zitten het bovenlichaam door de rugleuning wordt tegengehouden. De krachten van rugleuning en rug zijn nu in evenwicht. Er ontstaat een ideaal samenspel van mens en stoel en een uitnodiging tot een actief bewegingsgedrag met de stoel.

**Optie: in hoogte verstelbare armleuningen**

druk de op elke armleuning aangebrachte verstelknop ⑥ in en stel de hoogte van de armleuning zo in, dat de onderarmen losjes op de schrijftafel liggen en de schouderpijlen ontspannen zijn. Schrijftafel en armleuning moeten in hoogte met elkaar overeenstemmen.

**Optie: zitdiepteverstelling met behulp van een schuifzitting**

Druk de zich vooraan rechts bevindende instelknop ⑦ in en stel de zitting zo in diepte in dat tussen de voorkant van de zitting en de knieholte een ruimte overblijft die zo groot is als een handbreedte.

**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.

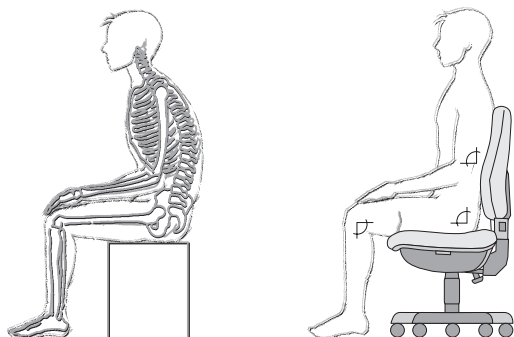
**Reiniging:** Gebruik voor de reiniging van de oppervlakken en de stofferingen geen bijtende middelen of chemische reinigingsmiddelen.

**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 sfazione 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 poggiatesta.

### Permanent Contact

Lo schienale dovrebbe essere regolato principalmente sul contatto permanente. Tirate la leva ❷ verso l'alto facendo **pressione sullo schienale** (dispositivo automatico di sicurezza contro lo sgancio involontario). L'attivazione del contatto permanente favorisce l'assunzione di una postura dinamica e consente di non sovraccaricare la muscolatura del busto. L'inclinazione dello schienale è altamente flessibile e segue i movimenti del busto.

La contropressione dello schienale garantisce una postura eretta del busto alleviando il carico esercitato sui dischi intervertebrali nella zona lombare. Non appena premete in basso la leva, l'inclinazione sincronizzata si blocca di nuovo (possibilità di arresto in 5 posizioni).

### Altezza dello schienale

Premete la pulsante di regolazione posta sullo schienale per sbloccare il dispositivo di fermo ❸. La regolazione in altezza dello schienale 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).

**Avvertenza:** per alcuni modelli, la regolazione dello schienale avviene senza leva sollevando semplicemente lo schienale ❹.

**Regolatore del peso**

La contropressione dello schienale può essere regolata individualmente in funzione del peso corporeo da 50 a 125 chili. Come prima cosa, portate lo schienale nella posizione più avanzata. Per aumentare o diminuire la contropressione basta girare il volantino posto davanti sotto il sedile ⑤. La contropressione giusta si ottiene quando, assumendo una posizione eretta, il busto viene sostenuto dallo schienale. Tra lo schienale e la schiena esiste un equilibrio di forze. Così si ottiene un'interazione ideale tra l'uomo e la sedia ed un invito a muoversi attivamente insieme alla sedia.

**Opzione: Regolazione in altezza dei braccioli**

Premete la manopola di regolazione ⑥ 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.

**Opzione: Regolazione della profondità del sedile con sedile scorrevole**

Premete la leva di regolazione ⑦ posta sulla destra e regolate in profondità il sedile in modo che tra il bordo anteriore del sedile ed il cavo popliteo del ginocchio si deve lasciare lo spazio „di una mano“.

## 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.

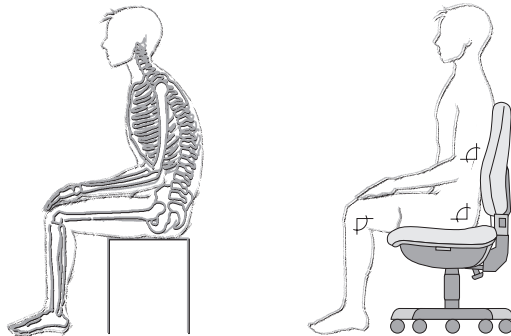
**Ci si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.**

## HJERTELIG TILLYKKE

De har valgt et kvalitetsprodukt fra firmaet Dauphin. Vi giver Dem her et par gode råd med på vejen fra vores mange års forskning, så De kan sidde rigtigt.

Stolen er en vigtig faktor på Deres arbejdsplads, men sidder man forkert er dette, ifølge statistikken, en afgørende årsag til mange problemer og langtidsskader, især i ryg-, skulderog nakkeområdet.

At sidde forkert er i mange tilfælde blevet en dårlig vane med fatale følger. En vigtig forudsætning for Deres legemlige velbefindende og en forøget aktivitet er, at De sidder rigtigt. Vi håber, at denne betjeningsvejledning vil være til støtte for Dem, så De får optimal udnyttelse og glæde af Deres nye stol.



At sidde ned er hårdt arbejde for kroppen, specielt kræver dette meget af muskulaturen omkring lænderegionen. Takket være Deres nye Dauphin-stol har De nu mulighed for ved Deres arbejdsplads - at få aflastning i ryggens muskulatur samt større velbefindende. Devisen siger „Ikke sidde på, men med stolen - stolen skal følge sin bruger - ikke omvendt“.

**Her de vigtigste grundregler:**

1. Sæt Dem langt ind på stolen.
2. Overkroppens holdning skal ændres så tit som muligt, for at muskulaturen ikke forkrampes.
3. Sørg for en åbningsvinkel på mindst 90° (en ret vin kel) i knæ- og albueleddene samt i hofteleddet. Hæld så vidt muligt sædet frem i den forreste overkropsholdning.
4. Brug stolens støttefunktioner.

En skiftende arbejdsstilling og bevægelse på arbejdspladsen bidrager til Deres velbefindende og arbejdsglæde. En statisk holdning skal vige for en dynamisk. Lidt „siddegymnastik“ bør virke understøttende på dette punkt. De enkelte indstillingsmuligheder er forklaret punkt for punkt i den følgende vejledning.

**Dertil bedes De slå bagsiden ud (foldeside).**

For vi ønsker for Deres sundheds skyld, at De gør brug af alle fordelene fra Deres nye siddemøbel.

### Sædehøjde

Sæt Dem helt tilbage på sædet og pres på stangen til indstilling af højden opad ❶. Indstil stolen, så fødderne berører gulvet helt. Underarmene skal ligge let på skrivebordet for at aflaste skulder- og nakkemuskulaturen. Knæene bør derved ikke være bøjet mere end 90°. Hvis der opstår tryksteder på undersiden af lårene, skal bordets højde reduceres, eller De kan benytte en fodstøtte.

### Permanent-Contact

Ryglænet skal helst være indstillet på permanent kontakt. Træk grebet ❷ opad. En aktiveret permanent-contact-teknik **opfordrer til at sidde** dynamisk og støtter overkroppens muskulatur. Ryglænets hældning er fleksibel og følger overkroppens bevægelser. Ryglænets modtryk sørger for at rejse overkroppen op og aflaste lændehvirvelområdet diskusser. Når De trykker grebet ned, fastlåses ryglænets hældning

igen med mulighed for fastlåsning i 5 positioner. OBS! Det er vigtigt, at ryglænet er belastet når grebet til permanent - contact teknikken udløses.

### Ryglænets højde

Tryk på indstillingsknappen på ryglænet for at løsne blokeringen ❸. Ved at indstille ryglænets højde er det muligt at tilpasse det individuelt til støtte for rygsøjlelændehvirvler. Indstil den position med den kraftigste hvælving omtrent i bæltehøjde. Kun i denne position stabiliseres rygsøjlelændehvirvler naturlige hvælving - man undgår en usund, tvungen holdning (svajryggethed og rundryggethed). Henvi sning: Ved nogle produkter bliver ryglænet indstillet uden indstillingsknap, blot ved at løfte ryglænet ❹.

**Indstilling af fjederkraften**

Ryglænets modtryk kan indstilles individuelt til en kropsvægt mellem 50-125 kg. Ryglænet stilles først i den forreste position, hvorefter modtrykket kan øges eller mindskes ved at dreje på det håndhjul ⑤, som er anbragt foran under sædet. Det rigtige modtryk er nået, hvis overkroppen holdes i en oprejst siddeholdning af ryglænet, når man sidder oprejst. Der er ligevægt mellem ryglænets kræfter og ryggen. Der opstår et ideelt samspil mellem menneske og stol og en opfordring til at bevæge sig aktivt med stolen.

**Option: Armlæn, som kan indstilles i højden**

Tryk på den indstillingsknap ⑥, som er anbragt på hvert armlæn, og indstil armlænets højde sådan, at underarmen ligger let på armlænet, og skuldermuskulaturen er aflastet. Skrivebordets og armlænets højde skal være identiske.

**Option: Indstilling af sædets dybde med et forskydeligt sæde**

Tryk på indstillingsknappen ⑦, som sidder foran til højre, og indstil sædets dybde sådan, at der er ca. en håndsbredde plads mellem sædets forkant og læggen.

## GARANTI

**Garanti:** Uafhængigt af mangelansvarsgarantien giver Dauphin en garanti på 5 år ved normal daglig 8-timersanvendelse. Ved længere tids anvendelse forkortes garantiperioden tilsvarende. Undtaget fra garantien er produktdele, som er udsat for almindeligt slid, mangler på grund af ikke-bestemmelsesmæssig anvendelse, ukorrekt behandling, på grund af ekstreme klimatiske betingelser, uhensigtsmæssige indgreb, ved materialer, som er stillet til rådighed eller på grund af ønskede afvigelser fra seriemodellen.

**Hjul:** Seriemæssigt bruges der hårde hjul til bløde gulve (Industry: seriemæssigt bløde hjul). Til hårde gulve kræves der bløde hjul (grå køreflade). Udskiftning af hjulene kan man eventuelt selv udføre.

**Vedligeholdelse:** Ved korrekt brug er stolen vedligeholdelsesfri. Vi anbefaler, at sædehøjdejusteringen aktiveres af og til.

**Rengøring:** Brug ikke aggressive midler eller kemiske rengøringsmidler til rengøring af overfladerne og polstringen.

**Gasfjedre:** Kun uddannet specialpersonale må udføre arbejde ved gastrykfjedre. Hvis arbejdet ikke udføres korrekt, er der alvorlig fare for kvæstelser.

**Ret til tekniske ændringer forbeholdes.**