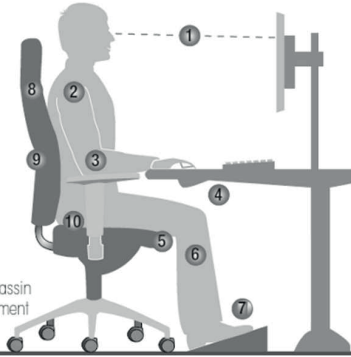


## Ergonomie Ergonomy

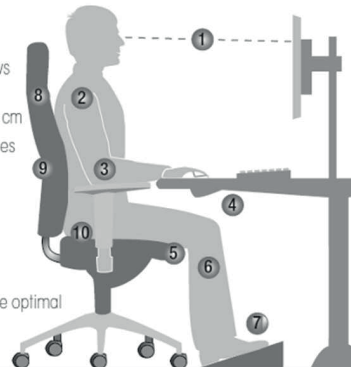
### Nos recommandations

- 1 Distance œil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaulées relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou/table 8 à 10 cm
- 5 Éviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent à plat sur le sol (utilisation éventuelle d'un repose-pied d'une inclinaison de 0 à 15°)
- 8 Caler le dos contre le dossier
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus efficacement
- 10 S'asseoir au fond du siège



### Recommendations

- 1 Eye/screen distance 50 to 70 cm
- 2 Relaxed shoulders
- 3 Forearms in horizontal position with elbows bent at an angle slightly in excess of 90°
- 4 Distance between knees and desk : 8 to 10 cm
- 5 Avoid pressure to the area behind the knees
- 6 Legs at a 90° angle°
- 7 Feet resting flat on the ground (use a footrest with a 0 to 15° pitch if necessary)
- 8 Lock the back against the backrest
- 9 Adjust the height of the backrest to provide optimal support for the pelvic and lumbar region.
- 10 Occupy the entire surface of the seat



**Afin d'éviter les maladies de dos il est recommandé d'avoir un siège ergonomique bien réglé afin de :**  
**1. Respecter l'alignement de la colonne vertébrale**  
**2. Améliorer la circulation sanguine**  
**3. Diminuer le poids du bassin**  
**4. Faciliter la respiration**

To avoid back problems, it is recommended to use a correctly adjusted ergonomic chair in order to :

1. Respect the alignment of the spinal column
2. Improve the bloodstream
3. Reduce the weight of the pelvis
4. Facilitate respiration

Om rugklachten te vermijden is het aangeraden om over een goed aangepaste ergonomische stoel te beschikken om :

1. De lijn van de wervelkolom te respecteren
2. De bloedsomloop te verbeteren
3. Het gewicht van het bekken te verminderen
4. De ademhaling te vergemakkelijken

### Guide d'entretien

**Tissu : brossage et aspiration deux fois par an.**

**Cuir : chiffon et crème deux fois par an.**

**Tâches sur tissu :**

**Feutre : eau + jus de citron.**

**Stylo à encre : lait écrémé chaud.**

**Stylo à bille : alcool à 90°.**

**Café : eau légèrement ammoniacuée.**

**Graisse : essence F.**

### Maintenance guide

*Fabric : brush and vacuum at least twice a year*

*Leather : clean with a cloth and apply leather care cream twice a year*

*Stains on fabric :*

*Felt-tip pen : water and lemon juice.*

*Fountain pen : hot skimmed milk.*

*Ball pen : 90° alcohol.*

*Coffee : light detergent water based solution.*

*Grease : spirits.*

### Onderhoudstips

*Stof : twee keer per jaar borstelen en stofzuigen.*

*Leder : twee keer per jaar schoonmaken met een zacht doek en ledercrème.*

*Vlekken op stof :*

*Viltstif : water + citroensap.*

*Vulpen : warme magere melk.*

*Balpen : alcohol 90°.*

*Koffie : water met een beetje ammoniak.*

*Vet : wasbenzine.*

## Notice d'utilisation

Instruction sheet

Gebruiksaanwijzing

## Globe XXL

**Mécanique ergonomique**  
Ergonomic mechanism  
Ergonomisch mechanisme



**Perspectives**  
Concepts & Solutions

3, Avenue du Pays d'Auge - 80000 AMIENS

Tél. : 03 22 43 86 45 - Fax : 09 81 40 07 12

contact@perspectives80.com

www.perspectives80.com

## Globe XXL

### Comment bien régler son siège en 6 étapes

How to adjust your chair in 6 steps

Pas je stoel perfect aan in 6 stappen

Seul un personnel qualifié est habilité à remplacer ou réparer les composants de réglage de la hauteur d'assise intégrant un vérin à gaz

Only qualified personnel is habilitated to replace or repair components of heightadjustment mechanisms including a gaslift

Enkel gekwalificeerd personeel is geschikt voor het vervangen of herstellen van onderdelen van gasli en

- 1/ **Régler la hauteur d'assise**  
Adjust the seat height  
Stel de zithoogte in



- 4/ **Régler la hauteur du dossier**  
Adjust the height of the backrest  
Regel de hoogte van de rug



- 2/ **Bloquer le mouvement du dossier**  
Lock the backrest course  
Blokkeer de rugleuning



- 5/ **Régler l'intensité du dossier**  
Adjust the tension of the backrest  
Stel de weers tand in de rug



- 3/ **Régler la profondeur d'assise**  
Adjust the seat depth  
Stel de zitdiepte in



- 6/ **Régler les accotoirs**  
Adjust the arms  
Stel de armleuningen in



Les sièges sont équipés par défaut de roulettes sol moquette

The chairs are fitted with soft-floor castors (unless stated otherwise)

De stoelen zijn standaard uitgerust met wielen voor tapijtvloeren