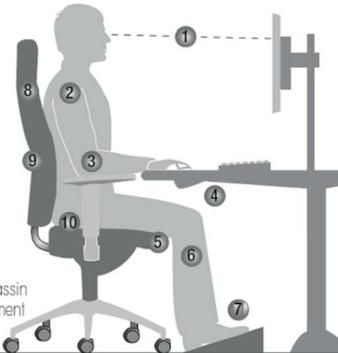


Ergonomie

Ergonomics

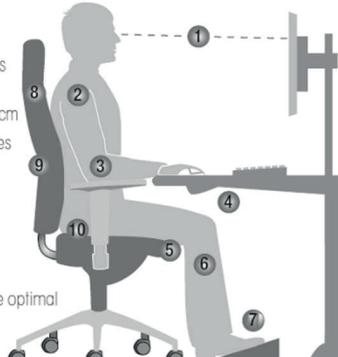
Nos recommandations

- ① Distance œil/écran 50 à 70 cm
- ② Épaules relaxées 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°
Les pieds reposent à plat sur le sol
- ⑦ (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°
- Feet resting flat on the ground
- ⑦ (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



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

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 ammoniaquée.

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 : tweer 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

eol.

Globe XXL

Mécanique ergonomique
Ergonomic mechanism
Ergonomisch mechanisme



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

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



5 / Régler l'intensité du dossier

Adjust the tension of the backrest
Stel de weers tand in de rug



2 / Bloquer le mouvement du dossier

Lock the backrest course
Blokkeer de rugleuning



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

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