

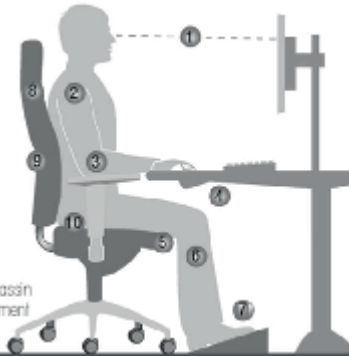
Ergonomie

Ergonomy

Ergonomie

Nos recommandations

- 1 Distance œil/écran 50 à 70 cm
- 2 Épaules 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 popité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposant 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



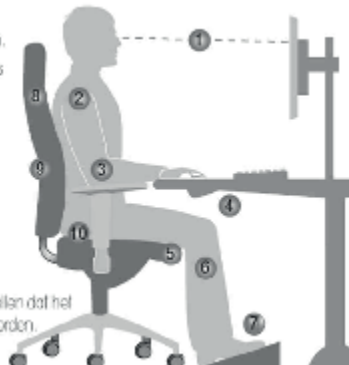
Recommendations

- 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



Aanbevelingen

- 1 Afstand oog/scherm 50 à 70 cm
- 2 Schouders ontspannen, niet opgetrokken.
- 3 Voorarmen horizontaal, ellebooghoek iets meer dan 90°.
- 4 Afstand knie/bureaublad 8 tot 10 cm
- 5 Druk op de knieholte vermijden.
- 6 Benen 90° gebogen.
- 7 Voelen rustend op de vloer (eventueel een voetensteun gebruiken in een hoek van 0 tot 15°).
- 8 Rug tegen de rugleuning gedrukt.
- 9 De hoogte van de rugleuning zodanig instellen dat het bekken en de lenden goed ondersteund worden.
- 10 Het volledige zitoppervlak gebruiken.



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. D'améliorer la circulation sanguine
3. De diminuer le poids du bassin
4. De 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.

Taches 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 : 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



OSCAR

Mécanique ergonomique
Ergonomic mechanism
Ergonomisch mechanisme



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 gaslift en

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



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 en roulettes sol moquette

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

De stoelen zijn standaard uitgerust met wielen voor tapijtvloeren