

BEWEGEND ZITTEN



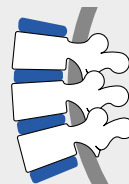
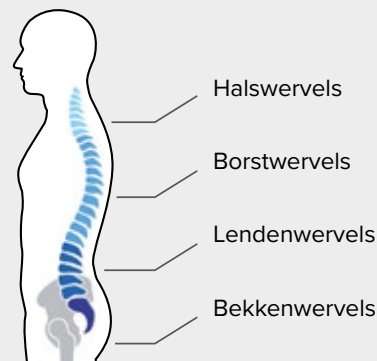
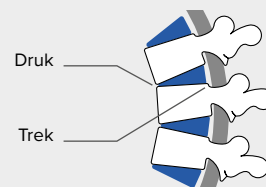
dauphin

ERGONOMIE IS BELANGRIJKER DAN OOI¹ TEVOREN

- » Urenlang beeldschermwerk en te weinig beweging: moderne werkvormen belasten het spier- en skeletstelsel. Dat is bovendien al miljoenen jaren getraind in de afwisseling tussen lopen, liggen en staan.
- » Het gevolg: het lichaam reageert met werkplekgerelateerde pijn op een omgeving waarvoor het eigenlijk niet is geschapen.
- » **Statistisch berekend hebben 11 miljoen werkenden** thans last van rugpijn die veroorzaakt wordt door hun beroep. Twee derde daarvan voelt zich door de actuele klachten beperkt in zijn kwaliteit van leven.¹
- » Dit is waar ergonomie in het spel komt: ergonomie zorgt voor **goede arbeidsomstandigheden** voor mensen, zodat zij hun taken optimaal kunnen verrichten en daarbij ook gezond blijven.

Voorzorgsmaatregelen in plaats van doktersbezoek

- » De spil waar het bij ergonomisch, actief en rechtop zitten om draait, is de stand van het bekken. Daarom heeft Dauphin innovatieve zitmechanieken ontwikkeld die **bewegingen toestaan**.
- » De automatisch verstelbare zitneiging zorgt voor impulsen om de wervelkolom op te richten, ontlast het lichaam en voorkomt chronische aandoeningen.



De tussenwervelschijven krijgen voldoende voedingsstoffen, wat stijfheid, pijn en een verkeerde houding voorkomt.

VERKEERDE HOUDING NR. 1: DE RONDE RUG

- » Houdingsspieren verslappen bij een passieve zithouding.
- » Tussenwervelschijven worden eenzijdig belast.
- » Druk op de zenuwen is van invloed op de spijsvertering, ademhaling en concentratie.
- » Stijfheid, pijn, ontstekingen en bewegingsbeperkingen zijn het gevolg.

TIP

PRODUCTIVITEIT VERHOGEN DOOR ERGONOMIE

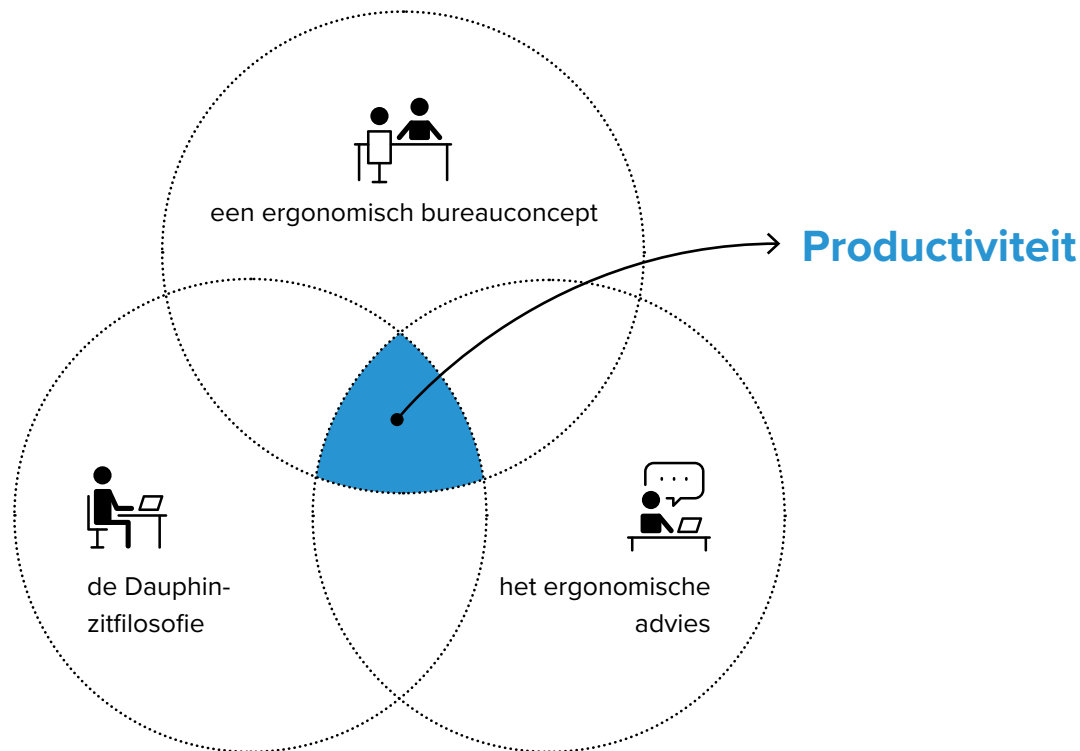
- » Wervelkolom in zijn natuurlijke dubbele S-vorm houden.
- » Rugspieren steunen de wervelkolom in een rechte stand.
- » Beweging ontlast de spieren en verbetert het prestatie- en concentratievermogen.



ERGONOMISCH SAMENSPEL VOOR MEER PRODUCTIVITEIT

Een op de totaliteit gericht ergonomieproces vergroot het welbevinden van de mensen. Dit draagt aantoonbaar bij aan de productiviteit binnen het bedrijf. In **motiverende werkomgevingen** met Dauphin Solutions wordt daarom rekening gehouden met alle ergonomische aspecten.

De wezenlijke productiviteitsfactoren zijn daarbij:





DE DAUPHIN- ZITFILOSOFIE

Voor gezond zitten en werken

- » 50 jaar gebundelde ergonomiecompetentie:
Dauphin staat al sinds 1968 voor toonaangevende ergonomische zitoplossingen. Zo ontwikkelde ons bedrijf het **eerste synchroonmechaniek** voor het kantoor.
- » Samen met hogescholen, bedrijfsartsen en fysiotherapeuten doen wij onderzoek naar steeds weer nieuwe zitoplossingen voor iedere lichaamslengte.
- » Voor de veeleisende werkomgeving van nu biedt Dauphin een ergonomische zitcultuur. Onze **ergonomiemodules** stellen de **mens centraal**.

Dauphin biedt zitoplossingen voor iedere lichaamslengte. Groot of klein, fors of tenger: iedereen zit anders. Maar onze stoel is geschikt voor iedereen.



ONZE BELOFTE

1

Het geheim van het modulaire systeem:
voor elk type mens een passende zitoplossing.

2

Voor kantoor en industrie:
elke medewerker krijgt de juiste stoel voor zijn werkplek.

3

Automatisch of individueel instelbare bureaustoelen:
voor elke lengte en elk gewicht.

4

Innovatieve stoelmechanieken:
voor een gezonde houding en om bewegend te zitten.

5

Voor tevredenheid, motivatie en productiviteit:
minder rugklachten, ziekteverzuim en dure revalidatiemaatregelen.

ERGONOMIEPLATFORMS

Het ergonomische zitmeubilair van Dauphin met de gepatenteerde technieken is zo ontworpen dat het veel **bewegingsruimte biedt** en de gebruiker daardoor stimuleert om regelmatig van houding te veranderen. Zo stimuleren wij een actieve, gezonde zithouding en

zorgen we ervoor dat de gebruiker zich prettiger voelt. Alle ergonomieplatforms van Dauphin bevorderen een vitale, gezonde zithouding die is afgestemd op de desbetreffende werksituatie en ervoor zorgt dat de gebruiker niet moe wordt.



SYNCRO-SMART-AUTOMATIC®



Funcities:

- » Synchroonmechaniek met automatische gewichtsinstelling

Toepassing:

- » Ideaal voor flexibele werkplekken

Voordelen voor de gebruiker:

- ✓ Eenvoudig te bedienen: gaan zitten, zithoogte instellen, klaar!
- ✓ Medewerkers zitten op een ergonomisch juiste en dynamische manier

SYNCRO-QUICKSHIFT®



Functies:

- » Synchroonmechaniek met snelverstelling van de tegendruk van de rugleuning
-

Toepassing:

- » Ideaal voor flexibele werkplekken
-

Voordelen voor de gebruiker:

- ✓ Eenvoudig te bedienen techniek met volledige uitvoering
- ✓ Harmonisch, synchroon bewegingsverloop van zitting en rugleuning
- ✓ Medewerkers profiteren van de in drie standen verstelbare zitneiging, die een gezonde, rechte zithouding bevordert

SYNCHRO-DYNAMIC ADVANCED®



Funcities:

- » Synchroonmechaniek met gepatenteerde gewichtscompensatie om permanent in balans te zitten
-

Toepassing:

- » Universeel inzetbaar
 - » Ideaal voor elke lichaamslengte en alle werkplekken
-

Voordelen voor de gebruiker:

- ✓ Permanent en dynamisch in balans zitten
- ✓ Merkbare gewichtsverstelling met slechts enkele slagen
- ✓ Automatisch verstelbare zitneiging tijdens het bewegingsverloop

SYNCRO-ACTIV-BALANCE®

Tandwielmodel van Brügger



Funcities:

- » Synchroonmechaniek met automatisch verstelbare zitneiging en maximaal verstelbereik van zit- en rugleuningneiging

Toepassing:

- » Universeel inzetbaar
- » Ideaal voor elke lichaamslengte en alle werkplekken

Voordelen voor de gebruiker:

- ✓ Impulsen om rechtop en actief te zitten door automatische zitneiging
- ✓ Grote openingshoek van het lichaam voor optimale ontspanning, tussenwervelschijfregeneratie
- ✓ Maximale knie- en heuphoek, betere doorbloeding
- ✓ Ontlasting van de organen in het bovenlichaam, betere ademhaling
- ✓ Lendenondersteuning ook in de voorste werkposities, bovenlichaam wordt opgericht

SYNCRO-3D-BALANCE®



Functies:

- » Synchroonmechaniek met automatisch verstelbare zitneiging, maximaal verstelbereik van zit- en rugleuningneiging en zijdelingse bewegingsmogelijkheid van het complete bovendeel van de stoel

Toepassing:

- » Universeel inzetbaar
- » Ideaal voor elke lichaamslengte en alle werkplekken

Voordelen voor de gebruiker:

- ✓ Automatische zitneiging, grote openingshoek van het lichaam
- ✓ Maximale driedimensionale beweeglijkheid tijdens het zitten
- ✓ Stimulering van natuurlijke bewegingsimpulsen
- ✓ Activering van het spierstelsel en de bloedsomloop, ondersteuning van de stofwisseling

GEZONDHEID EN MOTIVATIE

De instelling is cruciaal: altijd van top tot teen



Stoelinstelling

- 1 Zithoogte
- 2 Zitdiepte
- 3 Zitneiging
- 4 Rugleuning
- 5 Armleuningen

Bureau-instelling

- 6 Bureauhoogte
(zittend en staand)

Werkmiddelen

- 7 Toetsenbord en muis
- 8 Beeldscherm
(afstand, hoogte en hoek)

DE INDIVIDUELE STA-ZITWERKPLEK

Een goede bureaustoel heeft veel instelmogelijkheden en kan individueel worden afgestemd op de lengte en het postuur van de gebruiker. Bij het werken gaan staan is een gewoonte waaraan het lichaam zich moet aanpassen. Bij staand werken neemt de productiviteit toe – maar de afwisseling is waar het om draait.

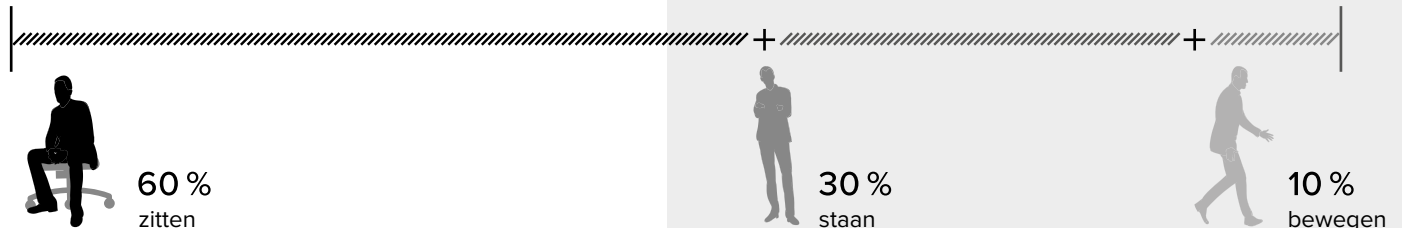
Begin bij voorkeur met vijf minuten per uur. Een in hoogte verstelbaar bureau, dat idealiter met een druk op de knop in een stawerkplek verandert, biedt daarbij ondersteuning.

AGR-CERTIFICERING

De Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. heeft tal van bureaustoelen en industriële stoelen van Dauphin onderscheiden met het keurmerk 'Geprüft & empfohlen' (Getest en aanbevolen). Het gerenommeerde AGR-kwaliteitskeurmerk wordt na een uitgebreide test door een onafhankelijk comité van deskundigen toegekend aan alledaagse producten die zeer goed zijn voor de rug.



GEZOND RITME TIJDENS HET WERKEN



DE 90-SECONDEN- WERKPLEKCONTROLE

- » verankert het bewegend zitten in de onderneming!
- » bevordert de gezondheid van de medewerkers!
- » zorgt voor een motiverende en productievere werkomgeving!

❶ www.arbeitsplatzcheck.com/en

GEBRUIKSAANWIJZINGEN



Video-
gebruiks-
aanwijzing



Interactieve
gebruiks-
aanwijzing

Ergonomievideo's tonen stap voor stap de optimale instellingen van stoel, bureau en werkmiddelen (beeldscherm, toetsenbord, muis) op de werkplek.

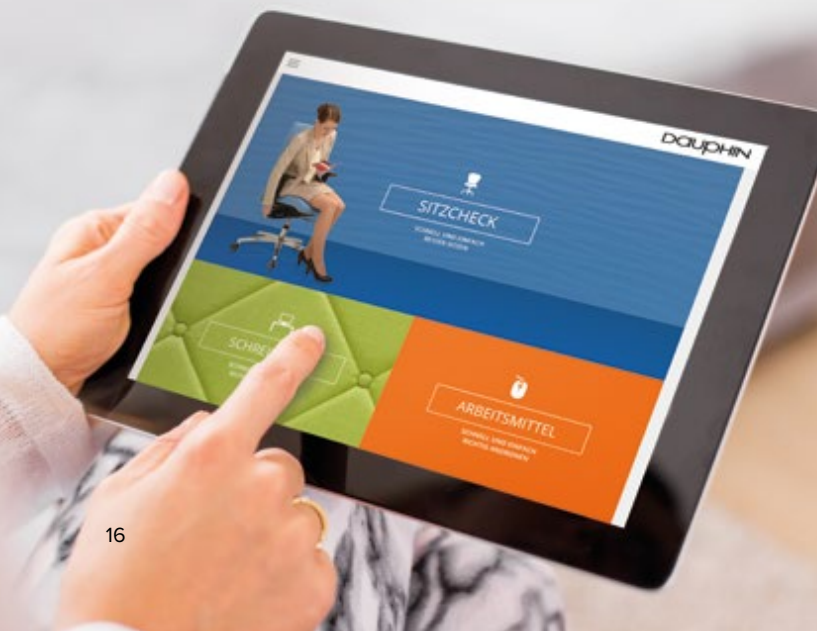
❶ www.dauphin.nl

OFFICE/INDUSTRY TRAINER

Het programma **Office/Industry Trainer** biedt bewegings- en rekoefeningen waarmee mensen optimaal kunnen profiteren van een werkplek die erop gericht is de werknemers gezond te houden. De vijf minuten durende training voorkomt stijfheid, verbetert de concentratie en zorgt voor meer beweging.

Als poster of brochure herinnert de Office/ Industry Trainer de medewerkers eraan ook op het werk te bewegen.

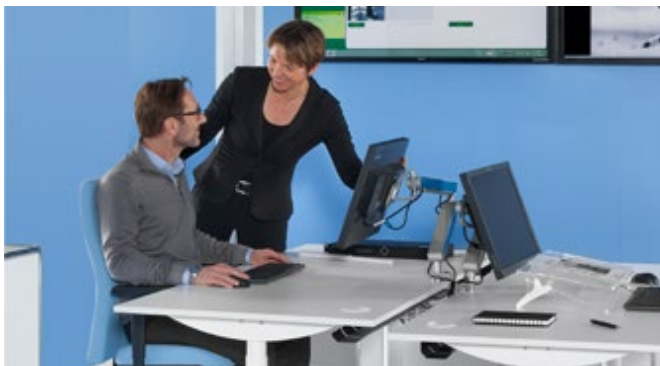
❶ www.dauphin.nl



ERGOTOOLS



De **ErgoMouse** visualiseert belangrijke kennis over hoe je gezond kunt zitten.



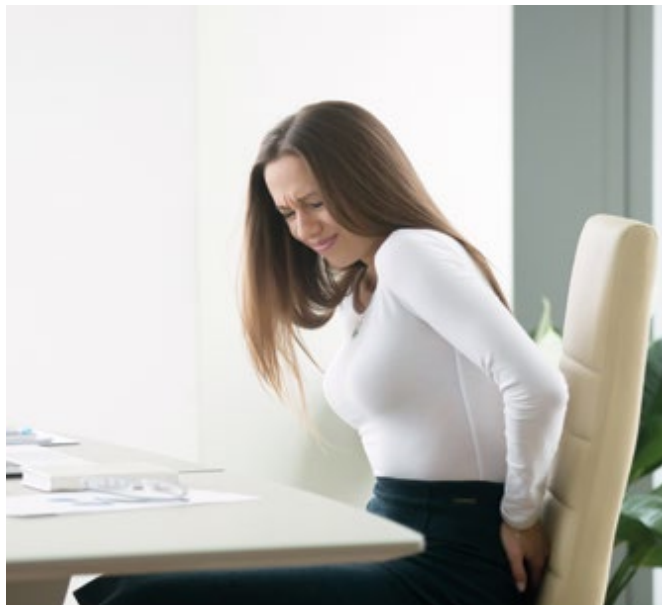
De **HUMEN® werkplekanalyse** herkent verkeerde houdingen op de werkplek en geeft tips ter verbetering.



Het modulaire adviesconcept **Wohleffekt** is een totaalconcept dat bijdraagt aan een juiste ergonomische houding op het werk. Het werd ontwikkeld in samenwerking met ergonomiespecialisten en deskundigen op het gebied van de bedrijfsgeneeskunde en fysiotherapie.

UITDAGINGEN VAN DE DIGITALISERING

Nieuwe technologieën – oude problemen



Het lichaam is niet gebouwd voor een dagelijks gebrek aan beweging.



Verkeerd zitten zorgt op lange termijn voor beschadiging van het spierskeletstelsel.

Aandoeningen aan het spierskeletstelsel

25,2 %

Psychische stoornissen

16,3 %

Aandoeningen aan het ademhalingsstelsel

14,4 %

TOP 3:

de aandoeningen met het grootste aandeel in ziekteverzuim²

→ ALTIJD WEER DIE RUG: DE SCHADE IS ENORM

3,2 verzuimdagen

per jaar en medewerker zijn terug te leiden naar spierskeletaandoeningen.³

1/10 van de medewerkers

lijdt aan chronische rugpijn door te weinig beweging.⁴

13 miljard euro

zijn de jaarlijkse kosten van spierskeletaandoeningen voor de Duitse economie.⁵

Bewegend zitten lost problemen

€€€€€ **80** %

van de **bedrijfskosten** op administratief gebied gaat op aan **lonen** en **salarissen**.

 **85** %

van de medewerkers is ontevreden: 70% is **niet gemotiveerd**, 15% heeft **diep van binnen al ontslag genomen**.⁶

 **36** %

productiever zijn medewerkers in een **ergonomisch** en optimaal **ingerichte werkomgeving**.⁷



↓ ↓
Investeren in de werkomgeving **hebben een preventieve werking, verbeteren de motivatie** van de medewerkers en **zijn de moeite waard voor ondernemingen**.

www.dauphin.nl
dauphin-group.com

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstraße 36
91238 Offenhausen, Germany
+49 9158 17-700
info@dauphin-group.com

DAUPHIN