

SITZEN IN BEWEGUNG



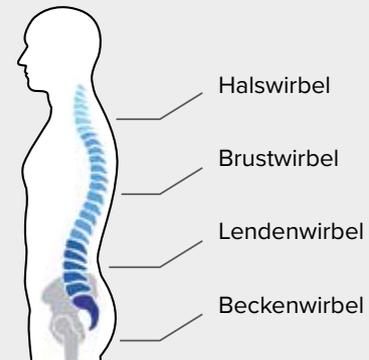
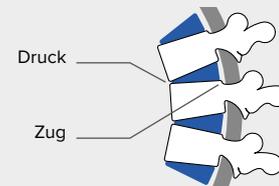
DAUPHIN

ERGONOMIE IST WICHTIGER ALS JE ZUVOR

- » Stundenlange Bildschirmarbeit und zu wenig Bewegung: Moderne Arbeitsformen belasten das Muskel- und Skelettsystem. Dabei ist dieses seit Millionen von Jahren auf den Wechsel zwischen Gehen, Liegen und Stehen trainiert.
- » Die Folge: Der Körper reagiert mit arbeitsplatzbedingten Schmerzen auf eine Umgebung, für die er eigentlich nicht geschaffen ist.
- » **Hochgerechnet 11 Millionen Erwerbstätige** leiden derzeit unter berufsbedingten Rückenschmerzen. Zwei Drittel davon fühlen sich durch die aktuellen Beschwerden in ihrer Lebensqualität eingeschränkt.¹
- » Die Ergonomie setzt an dieser Stelle an: Sie schafft **gute Arbeitsbedingungen für Menschen**, sodass diese ihre Aufgaben optimal und gesunderhaltend erfüllen können.

Vorsorge statt Arztbesuch

- » Dreh- und Angelpunkt einer ergonomischen, aktiven und aufrechten Sitzhaltung ist die Stellung des Beckens. Deshalb hat Dauphin innovative Sitzmechaniken entwickelt, die **Bewegungen zulassen**.
- » Die automatische Sitzneigeverstellung sorgt für Aufrichtungsimpulse der Wirbelsäule, entlastet den Körper und beugt chronischen Erkrankungen vor.



Bandscheiben werden ausreichend mit Nährstoffen versorgt, was Verspannungen, Schmerzen und Fehlhaltungen vorbeugt.

FEHLHALTUNG NR. 1: DER RUNDRÜCKEN

- » Haltemuskulatur erschlafft bei passiver Sitzhaltung.
- » Bandscheiben werden einseitig belastet.
- » Druck auf die Nerven beeinflusst die Verdauung, Atmung und Konzentration.
- » Verspannungen, Schmerzen, Entzündungen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge.

TIPP

PRODUKTIVITÄTS- FÖRDERUNG DURCH ERGONOMIE

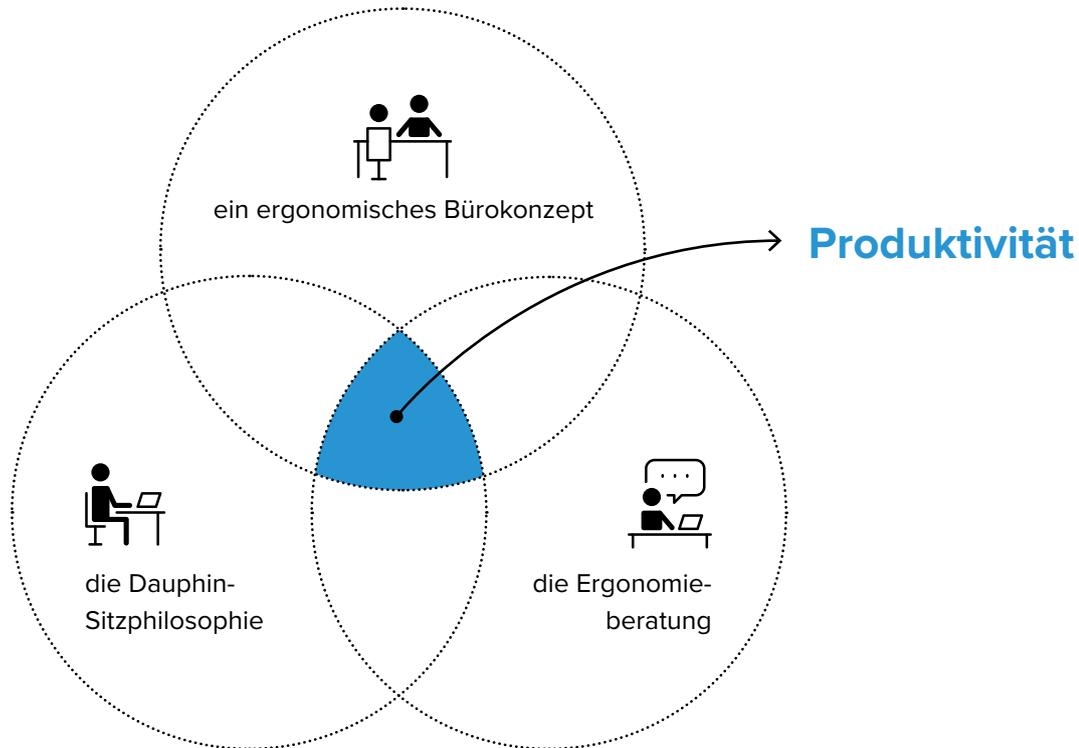
- » Wirbelsäule in ihrer natürlichen Doppel-S-Form halten.
- » Rückenmuskulatur stützt die Wirbelsäule in aufrechter Stellung.
- » Bewegung schafft Entlastung für die Muskulatur, steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.



ERGONOMIE IM DREIKLANG FÜR MEHR PRODUKTIVITÄT

Ein ganzheitlicher Ergonomie-Prozess steigert das Wohlbefinden der Menschen. Dieses trägt nachweislich zur Produktivität im Unternehmen bei. **Motivierende Arbeitsumgebungen** mit Dauphin Solutions berücksichtigen daher alle ergonomischen Gesichtspunkte.

Die wesentlichen Produktivitätsfaktoren sind dabei:





DIE DAUPHIN- SITZPHILOSOPHIE

Für gesundes Sitzen und Arbeiten

- » 50 Jahre geballte Ergonomiekompetenz: Seit 1968 steht Dauphin für wegweisende ergonomische Sitzlösungen. So entwickelte unser Unternehmen die **erste Synchron-Mechanik** für das Büro.
- » Gemeinsam mit Hochschulen, Arbeitsmedizinern und Physiotherapeuten forschen wir an immer neuen Sitzlösungen für jede Körpergröße.
- » Für die anspruchsvolle Arbeitswelt von heute bietet Dauphin eine ergonomische Sitzkultur. Unsere **Ergonomiebausteine** stellen die **Menschen in den Mittelpunkt**.

Dauphin bietet Sitzlösungen für jede Körpergröße. Ob groß oder klein, ob kräftig oder zierlich: Jeder sitzt anders. Doch unser Stuhl ist einer für alle.



UNSER VERSPRECHEN

1

Das Geheimnis „Baukastensystem“:

Für jeden Menschentyp eine passende Sitzlösung.

2

Für Büro und Industrie:

Jeder Mitarbeiter erhält den richtigen Stuhl für seinen Arbeitsplatz.

3

Automatisch oder individuell einstellbare Drehstühle:

Für jede Größe und jedes Gewicht.

4

Innovative Stuhlmechaniken:

Für eine körpergerechte Haltung und das Sitzen in Bewegung.

5

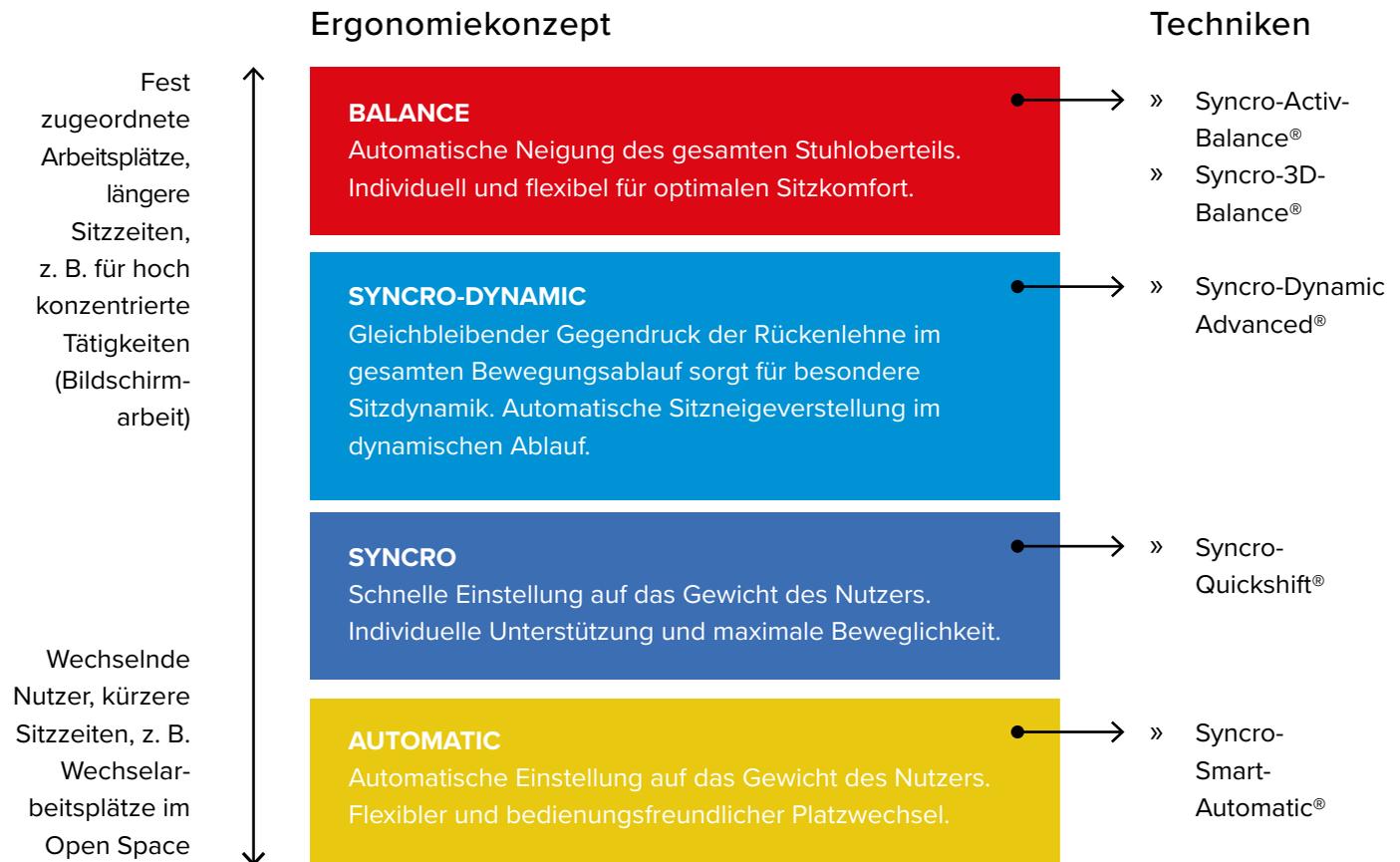
Für Zufriedenheit, Motivation und Produktivität:

Rückenerkrankungen, Ausfallzeiten und teure Rehabilitationsmaßnahmen werden reduziert.

ERGONOMIEPLATTFORMEN

Die ergonomischen Sitzmöbel von Dauphin mit den patentierten Techniken sind so konzipiert, dass sie viel **Bewegungsfreiraum zulassen** und damit den häufigen Wechsel der Körperhaltung forcieren. So verhelfen wir Menschen zu aktivem und gesundem Sitzen und zu

mehr Wohlbefinden. Alle Ergonomieplattformen von Dauphin fördern ein vitales, körpergerechtes und ermüdungsfreies Sitzen, passend zur jeweiligen Arbeitssituation.



SYNCRO-SMART-AUTOMATIC®

125°



Funktionen:

- » Synchron-Mechanik mit automatischer Gewichtseinstellung
-

Einsatzbereich:

- » Ideal für Wechselarbeitsplätze
-

Vorteile für den Nutzer:

- ✓ Einfach zu bedienen: hinsetzen, Sitzhöhe einstellen, fertig!
- ✓ Mitarbeiter sitzen ergonomisch richtig und dynamisch

SYNCRO-QUICKSHIFT®



Funktionen:

- » Synchron-Mechanik mit Schnellverstellung des Rückenlehnegedrucks
-

Einsatzbereich:

- » Ideal für Wechselarbeitsplätze
-

Vorteile für den Nutzer:

- ✓ Einfach bedienbare Technik in Vollausstattung
- ✓ Harmonisch synchroner Bewegungsablauf von Sitz und Rückenlehne
- ✓ Mitarbeiter profitieren von der dreistufigen Sitzneigeverstellung, die ein gesundes und aufrechtes Sitzen fördert

SYNCR-DYNAMIC ADVANCED®



Funktionen:

- » Synchron-Mechanik mit patentiertem Gewichtsausgleich für permanentes Sitzen im Körperlot
-

Einsatzbereich:

- » Universell einsetzbar
 - » Ideal für alle Körpergrößen und alle Arbeitsplätze
-

Vorteile für den Nutzer:

- ✓ Permanent dynamisches Sitzen im Körperlot
- ✓ Spürbare Gewichtsverstellung mit wenigen Umdrehungen
- ✓ Automatische Sitzneigeverstellung im Bewegungsablauf

SYNCR-O-ACTIV-BALANCE®

Zahnradmodell nach Brügger



Funktionen:

- » Synchron-Mechanik mit automatischer Sitzneigeverstellung und maximalem Verstellbereich von Sitz- und Rückenlehnenneigung

Einsatzbereich:

- » Universell einsetzbar
- » Ideal für alle Körpergrößen und alle Arbeitsplätze

Vorteile für den Nutzer:

- ✓ Aufrichtungsimpulse für aktives Sitzen durch automatische Sitzneigung
- ✓ Großer Körperöffnungswinkel für optimiertes Relaxen, Bandscheibenregeneration
- ✓ Größtmöglicher Knie- und Hüftwinkel, bessere Durchblutung
- ✓ Entlastung der Organe im Oberkörper, bessere Atmung
- ✓ Lumbalabstützung auch in vorderen Arbeitshaltungen, Oberkörper wird aufgerichtet

SYNCRO-3D-BALANCE®



Funktionen:

- » Synchron-Mechanik mit automatischer Sitzneigungsverstellung, maximalem Verstellbereich von Sitz- und Rückenlehnenneigung sowie seitlicher Bewegungsmöglichkeit des gesamten Stuhloberteils

Einsatzbereich:

- » Universell einsetzbar
- » Ideal für alle Körpergrößen und alle Arbeitsplätze

Vorteile für den Nutzer:

- ✓ Automatische Sitzneigung, großer Körperöffnungswinkel
- ✓ Maximale dreidimensionale Beweglichkeit beim Sitzen
- ✓ Förderung natürlicher Bewegungsimpulse
- ✓ Aktivierung der Muskulatur und des Kreislaufs, Unterstützung des Stoffwechsels

GESUNDHEIT UND MOTIVATION

Auf die Einstellung kommt es an: immer von der Sohle bis zum Scheitel



Stuhleinstellung

- 1 Sitzhöhe
- 2 Sitztiefe
- 3 Sitzneigung
- 4 Rückenlehne
- 5 Armlehnen

Tischeinstellung

- 6 Tischhöhe
(im Sitzen und Stehen)

Arbeitsmittel

- 7 Tastatur und Maus
- 8 Bildschirm
(Abstand, Höhe und Neigung)

16 bis 20 cm

DER INDIVIDUELLE STEH-SITZ-ARBEITSPLATZ

Ein guter Bürostuhl hat viele Einstellungsmöglichkeiten und bietet die Möglichkeit zur individuellen Anpassung auf Körpergröße und -proportionen. Während der Arbeit aufzustehen ist eine Gewohnheit, an die sich der Körper anpassen muss. Im Stehen steigt die Produktivität – doch die Abwechslung zählt.

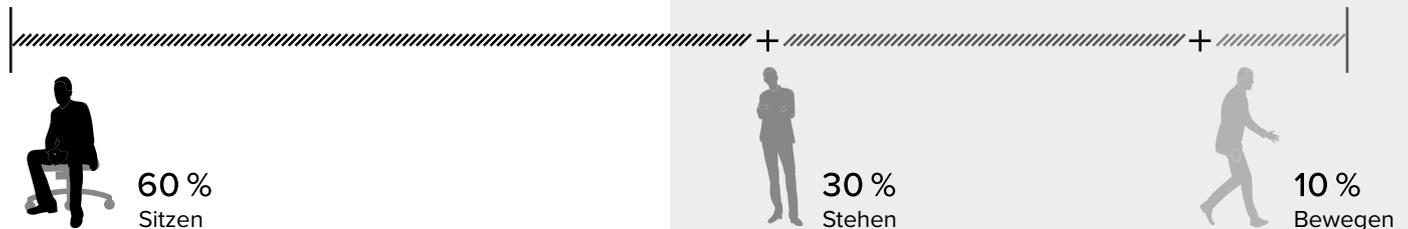
Am besten beginnt man mit fünf Minuten pro Stunde. Dabei unterstützt ein höhenverstellbarer Tisch, der im Idealfall auf Knopfdruck zum Steh-arbeitsplatz wird.

AGR-ZERTIFIZIERUNG

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat zahlreiche Bürodreh- und Industriestühle von Dauphin mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Das renommierte AGR-Qualitätssiegel erhalten besonders rückengerechte Alltagsprodukte nach eingehender Prüfung durch ein unabhängiges Expertengremium.



GESUNDER RHYTHMUS BEIM ARBEITEN



DER 90-SEKUNDEN-ARBEITSPLATZ-CHECK

- » verankert das Sitzen in Bewegung im Unternehmen!
- » fördert die Gesundheit der Mitarbeiter!
- » sorgt für ein motivierendes und produktiveres Arbeitsumfeld!

① www.arbeitsplatzcheck.com

BEDIENUNGSANLEITUNGEN



Video-
Bedienungs-
anleitung



Interaktive
Bedienungs-
anleitung

Ergonomievideos zeigen schrittweise die optimalen Einstellungen von Stuhl, Tisch und Arbeitsmitteln (Monitor, Tastatur, Maus) am Arbeitsplatz.

① www.dauphin.de

OFFICE/INDUSTRY TRAINER

Mit dem Bewegungs- und Dehnübungs-Programm **Office/Industry Trainer** können die Menschen das volle Potenzial aus einer gesunderhaltenden Arbeitsplatzeinrichtung nutzen. Das fünfminütige Training beugt Verspannungen vor, fördert die Konzentration und sorgt für mehr Bewegung.

Als Poster oder Broschüre erinnert der Office/ Industry Trainer daran, sich im Arbeitsalltag zu bewegen.

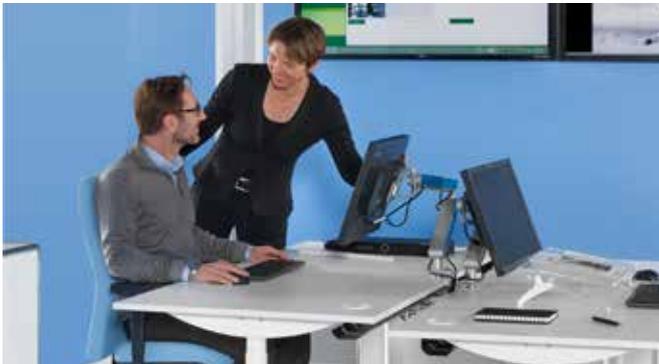
① www.dauphin.de



ERGOTOOLS



Die **ErgoMouse** visualisiert wichtiges Wissen zum körpergerechten Sitzen.



Die **HUMEN® Arbeitsplatz-Analyse** erkennt Fehlhaltungen am Arbeitsplatz und gibt Tipps zur Verbesserung.



Das ganzheitliche, modulare Beratungskonzept **Wohleffekt** unterstützt das ergonomisch richtige Verhalten am Arbeitsplatz. Das Angebot wurde gemeinsam mit Ergonomiespezialisten und Profis aus der Arbeitsmedizin und Physiotherapie entwickelt.

HERAUSFORDERUNG DIGITALISIERUNG

Neue Technologien – alte Probleme



Der Körper ist für tägliche Bewegungsarmut nicht ausgelegt.



Falsches Sitzen schädigt langfristig das Muskel-Skelett-System.

Muskel-Skelett-Erkrankungen
25,2 %

Psychische Störungen
16,3 %

Erkrankungen des
Atmungssystems
14,4 %

TOP 3:
Die Krankheiten mit den größten Anteilen am Krankenstand²

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ: DER SCHADEN IST ENORM

3,2 Fehltage

pro Jahr und Mitarbeiter sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen.³

1/10 der Mitarbeiter

leiden unter chronischen Rückenschmerzen aufgrund von Bewegungsmangel.⁴

13 Mrd. €

jährlich kosten Muskel-Skelett-Erkrankungen die deutsche Volkswirtschaft.⁵

Sitzen in Bewegung löst Probleme

€€€€€ **80** %

der **Betriebskosten** im Verwaltungsbereich entfallen auf **Löhne und Gehälter**.

 **85** %

der Mitarbeiter sind unzufrieden: 70 % sind **wenig motiviert**, 15 % haben **innerlich gekündigt**.⁶

 **36** %

produktiver sind Mitarbeiter in einer **ergonomischen** und optimal **gestalteten Arbeitsumgebung**.⁷



Investitionen in die Arbeitsumgebung **wirken präventiv**, steigern die **Motivation** der Mitarbeiter und **zahlen sich für Unternehmen aus**.

dauphin.de
dauphin-group.com

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

DAUPHIN