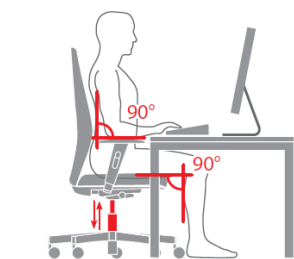


## UTILIZZO ERGONOMICO DELLA SEDUTA OPERATIVA

### ERGONOMIC USE OF THE OPERATIVE CHAIR | UTILIZATION ERGONOMIE DU SIEGE DE TRAVAIL



**IT**

#### ALTEZZA SEDILE

Sedersi sul sedile regolato ad un'altezza tale da consentire il mantenimento delle gambe a 90° e i piedi ben appoggiati sul pavimento.

**EN**

#### SEAT HEIGHT

Sit on the seat regulated to such a height allowing the maintenance of the legs at 90° the feet correctly supported on the floor.

**FR**

#### HAUTEUR SIEGE

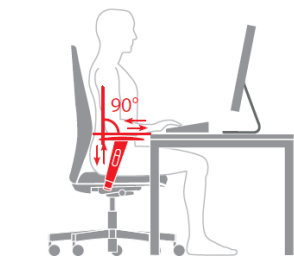
S'asseoir sur le siège réglé à une hauteur permettant d'avoir les jambes à 90° et les pieds bien posés au sol.



Se il sedile o il tavolo sono troppo alti utilizzare un poggia-piedi.

If the seat or the table are too much tall, use a footrest.

Si le siège ou la table est trop haut, il faut utiliser un repose-pieds.



#### REGOLAZIONE ALTEZZA E PROFONDITA' DEI BRACCIOLI

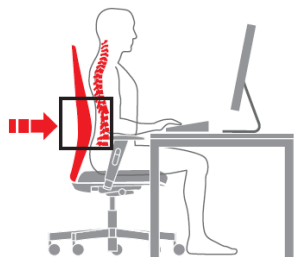
Alzare o abbassare i braccioli per sostenere gli avambracci. Diminuisce lo sforzo muscolare del collo e delle spalle, riducendo al minimo il rischio di dolore.

#### ARM HEIGHT

Raise or lower armrests to support forearms. It reduces the muscular effort of the neck and shoulders, minimizing the risk of pain.

#### RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE LA PROFONDEUR DES ACCOUDOIRS

Soulevez ou abaissez les accoudoirs pour soutenir les avant-bras. Diminue l'effort musculaire du cou et des épaules, minimisant le risque de douleur.



#### ALTEZZA DELLO SCHIENALE

Va posizionato in modo da sostenere l'intera zona lombare.

#### HEIGHT OF THE BACK

It must be positioned properly to sustain the whole lumbar zone.

#### HAUTEUR DU DOSSIER

Il doit être positionné de manière à soutenir toute la partie lombaire.



#### INCLINAZIONE DELLO SCHIENALE

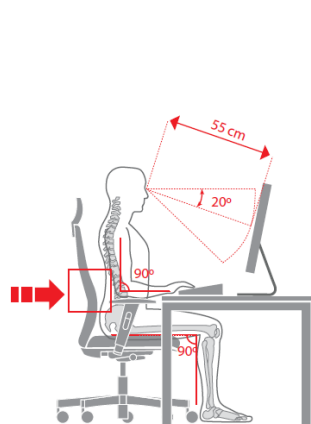
Evitare di tenere lo schienale inclinato in avanti. Inclinare a piacimento lo schienale da 90° a 110°. Può essere utile cambiare l'inclinazione durante la giornata. Se lo schienale è basso, o durante la digitazione, evitare di inclinarlo a più di 110°.

#### INCLINATION OF THE BACK

Avoid to hold the back tilted toward the front. Tilt as per your preference the backrest from 90° to 110°. It can be useful to change the inclination during the day. If the back is low, or during the digitations, try avoid to tilt it more than 110°.

#### INCLINAISON DU DOSSIER

Il faut éviter de tenir le dossier incliné en avant. Incliner le dossier à volonté de 90° à 110°. Il peut être nécessaire de modifier l'inclinaison pendant la journée. Si le dossier est bas ou pendant la frappe, il faut éviter de l'incliner au-delà de 110°.



La distanza tra lo schermo del computer e gli occhi deve essere almeno di 55 centimetri.

Lo schermo dovrebbe essere di fronte del lavoratore e non al lato. La parte superiore dello schermo deve essere posizionato all'altezza degli occhi.

Le cosce devono essere orizzontali sulla sedia e i piedi completamente appoggiati. Deve inoltre avere uno spazio libero sotto il tavolo.

E' necessario fare pause regolari per allungare la muscolatura, cambiando regolarmente la posizione.

Per evitare la fatica, bisogna lasciar riposare regolarmente gli occhi. Ad esempio, ruotando gli occhi verso punti al di fuori dallo schermo o molto lontano.

The distance between the computer screen and the eyes must be at least 55 centimeters. The screen should also be in front of the worker and not on the side.

The upper part of the screen should be located at eye level. The thighs should be horizontally on the chair and the feet should be fully supported. There should also be clear space under the table.

It is necessary to take regular breaks, to stretch and to stretch, by regularly changing position.

To avoid fatigue, you have to leave your eyes and rest regularly. For example, by turning the eyes to points outside the screen or far away.

La distance entre l'écran de l'ordinateur et les yeux doit être d'au moins 55 centimètres.

L'écran doit être devant le travailleur et non sur le côté.

Le haut de l'écran doit être positionné au niveau des yeux.

Les cuisses doivent être horizontales sur la chaise et les pieds complètement soutenus. Il doit également avoir un espace libre sous la table.

Il est nécessaire de prendre des pauses régulières pour allonger les muscles, en changeant régulièrement la position.

Pour éviter la fatigue, vous devez laisser vos yeux se reposer régulièrement. Par exemple, en tournant les yeux vers des points éloignés de l'écran ou très loin.