

SVENSTOL

SEDIE PER PROS



# Seduta sana

a 24/7 e altre postazioni di  
lavoro al computer

## Mal di schiena

### Disturbo più comune n. 1

Sapevi che trascorriamo la maggior parte del nostro tempo seduti? Infatti, c'è una carenza acuta di movimento fisico in tutti gli ambiti della nostra vita quotidiana. Al mattino, andiamo al lavoro in auto, treno o autobus. La maggior parte di noi poi passa la giornata seduta a una scrivania, muovendosi solo per cliccare il mouse. Quando finiamo di lavorare, di solito non abbiamo voglia di fare attività sportiva o essere attivi, quindi ci accoccoliamo sul divano per rilassarci, esausti dalla giornata lavorativa.

Le conseguenze di questi lunghi periodi seduti sulla salute della nostra schiena possono essere allarmanti: un terzo della popolazione nei paesi industrializzati tra i 35 e i 50 anni soffre di mal di schiena cronico. Muscolare


dolore, problemi di circolazione, mal di testa e disturbi cardiaci influenzano la nostra salute e le nostre prestazioni.

Il rischio è particolarmente elevato nelle postazioni VDU 24/7 a causa dei lunghi periodi trascorsi seduti e delle particolari sollecitazioni mentali e fisiche coinvolte.

Ci sono diversi fattori che possono essere alla base del mal di schiena e spesso è impossibile determinare la causa esatta.

Ma una cosa la sappiamo con certezza: sedersi attivamente su una sedia comoda ed ergonomica è benefico per la schiena e il corpo. In questa brochure condividiamo consigli che ti aiuteranno non solo a migliorare il tuo benessere, ma anche ad aumentare le tue prestazioni sul posto di lavoro.

**20 %**




di tutte le richieste di pensionamento sono dovute a problemi alla schiena.

**80.000 ORE**



**30 %**



di tutte le assenze dal lavoro legate a malattie sono causate da problemi muscolari e scheletrici.

**1/3** delle persone di età compresa tra 35 e 50 soffrono di dolore cronico alla schiena.



Le posture scorrette sul lavoro riducono la nostra performance personale del **fino a 40%**

**9 su 10**

le sedie da ufficio non sono regolate correttamente, causando dolori alla schiena e problemi al collo e alle spalle.



Lo sapevi?

## La colonna vertebrale

### e i suoi effetti sul resto del corpo

La colonna vertebrale è l'elemento centrale di supporto nel corpo umano. I dischi intervertebrali agiscono come ammortizzatori tra le 24 vertebre. Questi dischi permettono alla colonna di ruotare, piegarsi, inclinarsi e assorbire gli impatti. I dischi intervertebrali sono avascolari, quindi ottengono i nutrienti tramite un processo di osmosi attivato dall'estensione e dal rilascio dei dischi.

Se non ti muovi abbastanza, i dischi subiscono un'usura precoce, che può spesso portare a ernie del disco o artrosi vertebrale.

I fasci nervosi fuoriescono tra le vertebre lungo tutto il canale vertebrale, che ospita il midollo spinale. Questi fasci conducono gli impulsi nervosi al resto del corpo. Le condizioni che influenzano la funzione vertebrale possono quindi avere un impatto su tutto il corpo.

L'irritazione dei nervi intorno alla colonna cervicale spesso causa:

- **Mal di testa**
- **Vertigini**
- **Ipertensione**
- **Mal d'orecchio**

L'irritazione dei nervi intorno alla colonna cervicale spesso causa:

- **Rimostranze al cuore**
- **Esacerbazione dei sintomi di asma e bronchite**
- **Disturbi dello stomaco**

Irritazione nei nervi intorno alla colonna lombare provoca spesso:

- **Stipsi**
- **Impotenza**
- **Disturbi prostatici**



## I fatti e le cifre della colonna vertebrale

Il 95% di tutti gli esseri viventi non ha una spina dorsale. Fortunatamente noi esseri umani siamo tra il restante 5% che ce l'ha. Ciò significa che possiamo camminare in posizione eretta, praticare sport e fare molte altre cose che non potremmo fare senza una spina dorsale. E quando siamo seduti a svolgere il nostro lavoro, la colonna vertebrale ci garantisce un grande supporto, ma carichi irregolari o errati spesso causano mal di schiena e altri disturbi fisici.

Quando siamo seduti, i nostri muscoli - inclusi i 300+ muscoli intorno alla colonna vertebrale - si spengono e bruciano solo circa 1 caloria al minuto. A differenza delle 3 calorie al minuto che bruciamo camminando.

Per illustrare l'enorme importanza della colonna vertebrale per la nostra salute e la sua incredibile efficienza abbiamo raccolto alcuni fatti e cifre interessanti su una delle parti più importanti del corpo umano.

**1 kcal**  
per Min



**3 kcal**  
per Min

A proposito, la gomma da masticare aumenta il consumo di circa 0,1 calorie.



**80 %**

del mal di schiena è causato dalla tensione nei muscoli. I dischi spinali sono da biasimo in solo 3 su 100 casi.



**20 kg**

Una testa umana pesa circa 6 chili. Quando



guardiamo verso il basso al nostro telefono cellulare il carico sulla nostra colonna vertebrale

aumenta di 20 chili. Ciò equivale a bilanciare un'intera cassa di bottiglie d'acqua sulla testa. E molti utenti di telefoni cellulari guardano il telefono per più di 4 ore al giorno.

**Va**

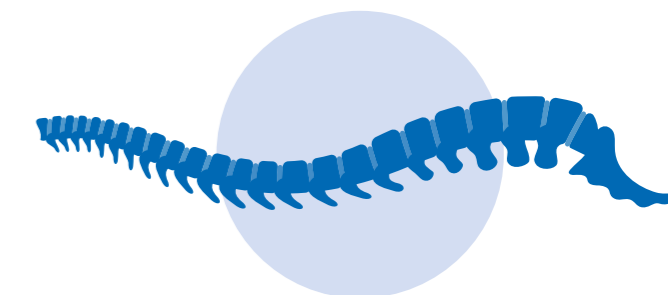
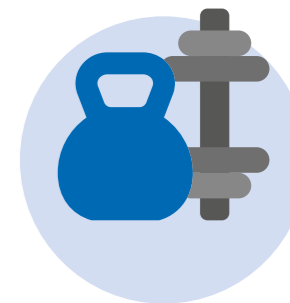
del tessuto cartilagineo che costituisce la colonna. Durante il giorno questo tessuto è compresso dalla forza di gravità, quindi



saremo più corti la sera rispetto a quando ci alziamo al mattino. Gli astronauti, invece, sono più alti quando ritornano sulla terra rispetto all'inizio del loro viaggio a causa della mancanza di gravità.

**800 kg**

La colonna vertebrale di una persona giovane può sopportare 800 kg di pressione. Questo diminuisce significativamente con l'età, ma può ancora supportare 450 kg.



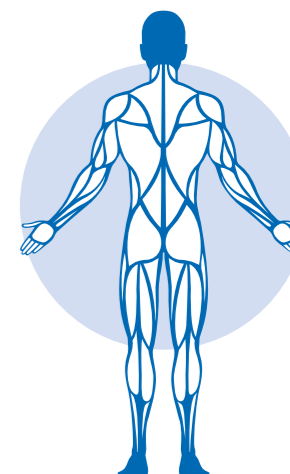
**33 - 7 = 26**

Siamo nati con 33 vertebre, ma da adulti ne abbiamo solo 26. Come mai? Alcune vertebre crescono insieme per stabilizzare le anche e il coccige.

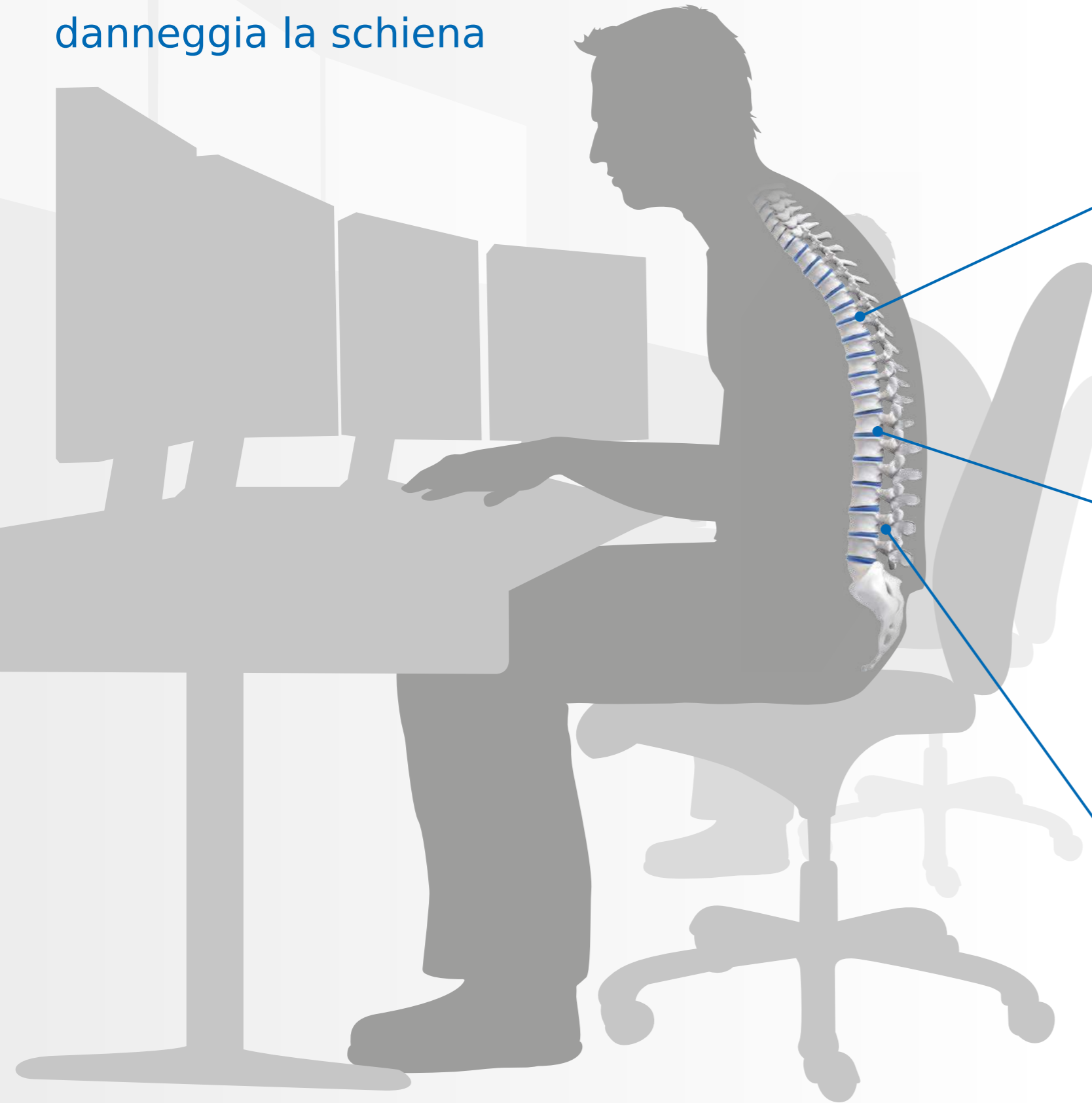
La nostra colonna vertebrale è circondata da più di

**300**  
**Muscoli**

e è solo con il loro aiuto che possiamo camminare in piedi e con la testa alta.



# Sedersi in una posizione rigida e fissa danneggia la schiena



Quando siamo seduti, il bacino si inclina all'indietro e la colonna vertebrale perde la sua sana forma a S assumendo una posizione curva. Percepriamo questa postura come comoda, poiché allevia la tensione sui muscoli della schiena e dell'addome. Ma non ci accorgiamo che stiamo costringendo i nostri

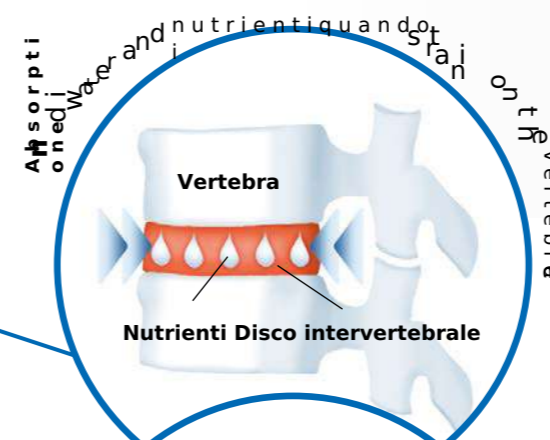
dischi intervertebrali in una forma a cuneo accentuata.

Le conseguenze a breve termine di questa postura seduta passiva e statica includono tensione, stasi sanguigna, mancanza di concentrazione e mal di testa. Gli effetti a lungo termine possono essere gravi.



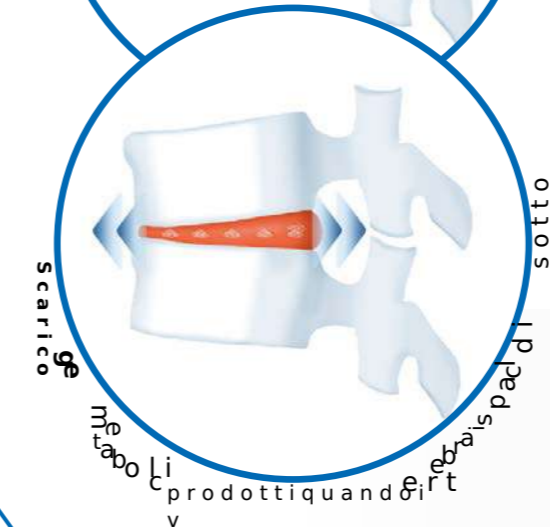
## Problemi muscolari

I nostri muscoli possono ricevere il sangue e i nutrienti di cui hanno bisogno solo quando sono in uso costante, alternando posizioni di allungamento e rilassamento. Quando ci sediamo in una posizione rigida e fissa, sottoponiamo i muscoli a uno sforzo statico e unilaterale, causando tensione, affaticamento precoce e problemi di postura.



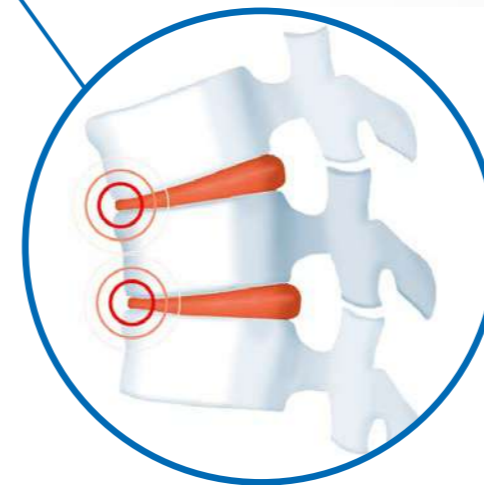
## I dischi intervertebrali sono privati dei nutrienti

I dischi intervertebrali sono avascolari e ottengono i loro nutrienti tramite osmosi, un processo che richiede movimento per funzionare. Una posizione seduta rigida inibisce questo apporto di nutrienti: i dischi diventano fragili, lacerati o deformati (ernia o protrusione discale).



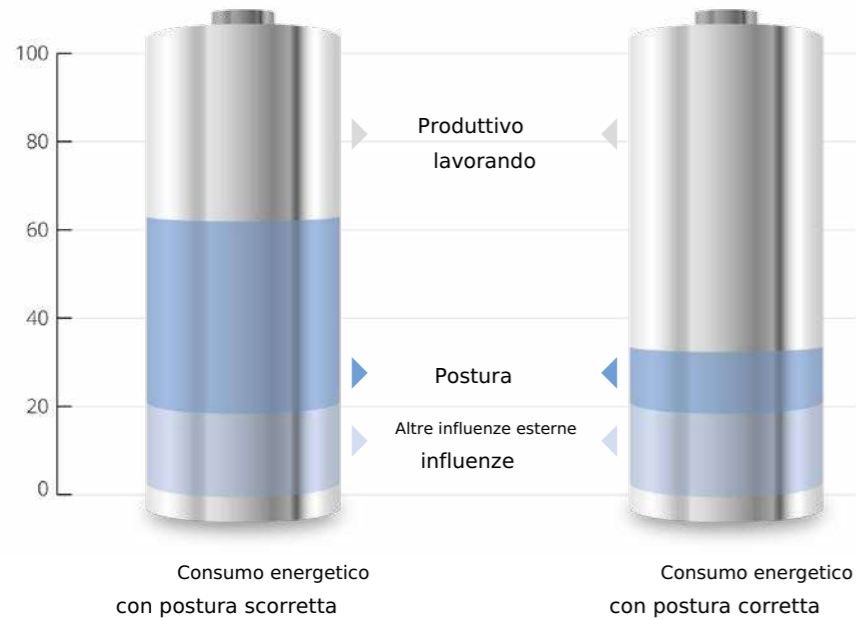
## I dischi intervertebrali sono sovraccaricati

Tendiamo ad incurvare la schiena quando siamo seduti. Questa postura esercita uno sforzo statico e unilaterale sui dischi intervertebrali. I dischi si deformano, causando irritazione ai nervi.



# Seduta ergonomica ti mantiene in forma e sano

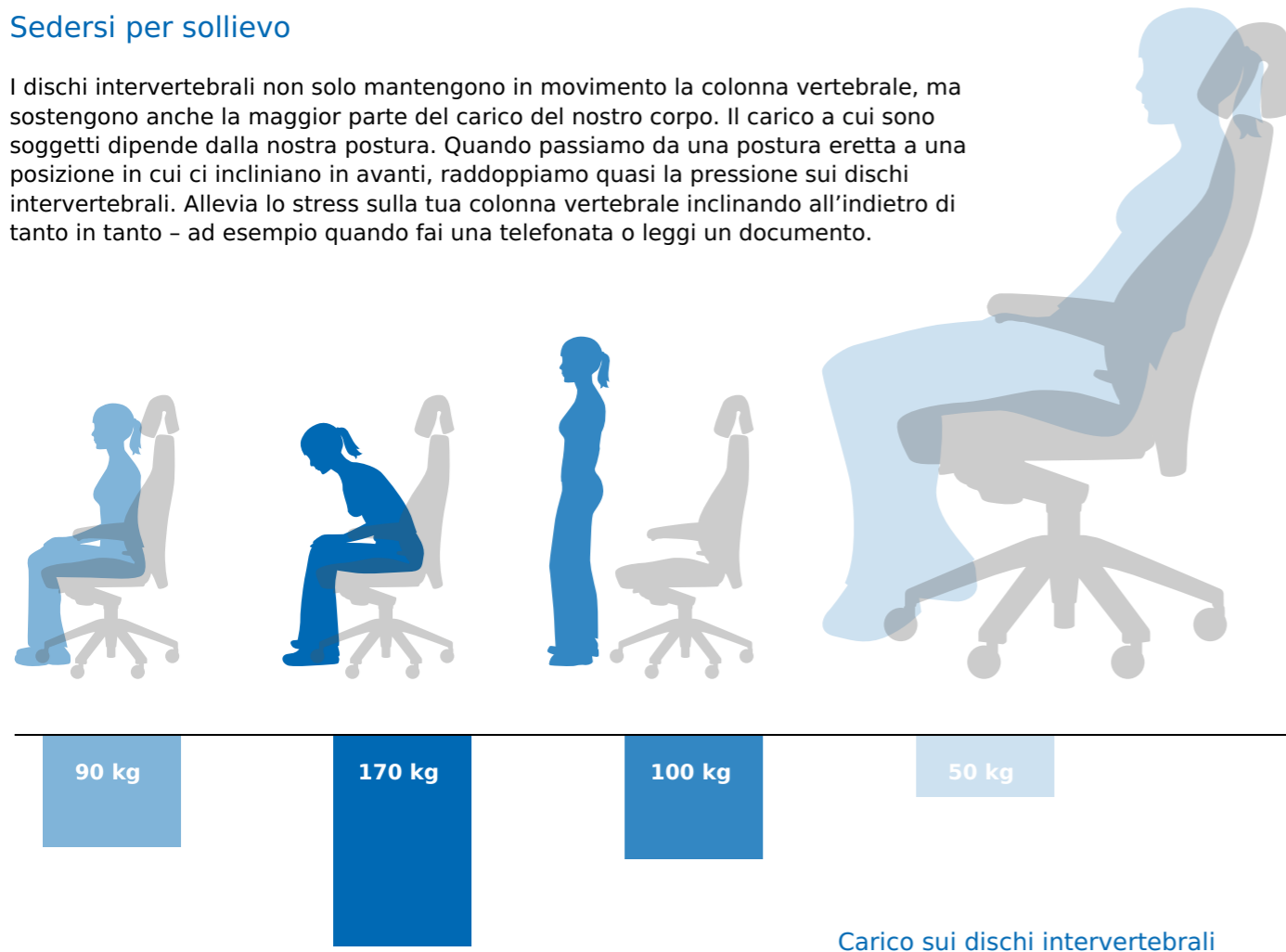
Prestazioni in %



Secondo gli ultimi studi nel campo dell'ergonomia, le deficienze nell'ambiente di lavoro e la conseguente postura scorretta riducono le prestazioni del 40%. In particolare nei centri di controllo, è richiesto al personale di mantenere un focus e una concentrazione eccezionali. Una sedia girevole di alta qualità per centro di controllo aiuta a prevenire i sintomi evitabili di affaticamento fisico e mentale. L'utente può concentrarsi completamente sul compito da svolgere, riducendo il rischio di errori.

## Sedersi per sollievo

I dischi intervertebrali non solo mantengono in movimento la colonna vertebrale, ma sostengono anche la maggior parte del carico del nostro corpo. Il carico a cui sono soggetti dipende dalla nostra postura. Quando passiamo da una postura eretta a una posizione in cui ci incliniamo in avanti, raddoppiamo quasi la pressione sui dischi intervertebrali. Allevia lo stress sulla tua colonna vertebrale inclinando all'indietro di tanto in tanto - ad esempio quando fai una telefonata o leggi un documento.



Carico sui dischi intervertebrali

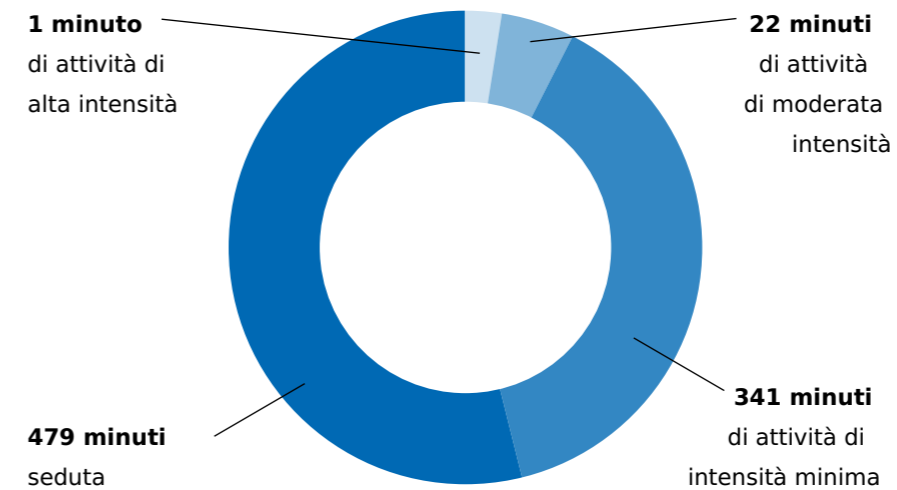
# Da Homo sapiens a Homo sedens



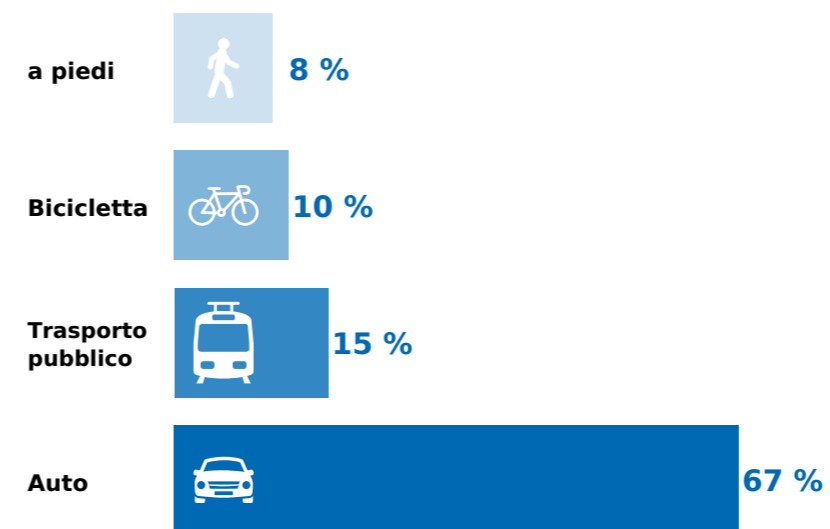
La maggior parte di noi trascorre lunghi periodi seduti, periodi che si allungano sempre di più. Sedersi è diventato un tratto distintivo delle nostre vite - l'Uomo Seduto, o Homo sedens. Sedere tra 3,5 e 7,5 ore in ufficio, in auto, a tavola, poi sul divano la sera. Sedersi fino a 14 ore al giorno non è insolito.

Ogni giorno trascorriamo in media 80.000 ore seduti durante la nostra vita lavorativa, cosa che riguarda più che i nostri muscoli e la schiena. Attualmente si presume che, oltre a causare obesità, una quantità minima di attività fisica aumenti significativamente il rischio di diabete, infarto e ictus.

## Siamo seduti per la maggior parte della giornata



## Quasi tutti siedono nel tragitto verso il lavoro



## Solo 20 minuti al giorno

Solo il 50 % degli europei raggiunge i limiti minimi di 150 minuti di movimento moderato a settimana, come raccomandato dall'OMS.

## Non tutto era meglio, ma era più attivo

Lavori con attività fisica da media a alta



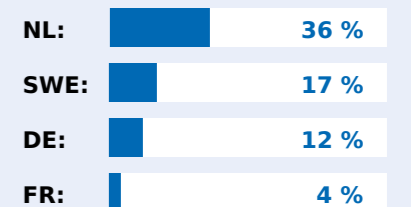
## Il nostro stile di vita comporta pesi

Un Obeso globale



## Gli olandesi ci stanno mostrando

come Quota della popolazione per cui la bicicletta è il mezzo di trasporto più comune (2014)



# Seduta sana e facile

Sempre più persone soffrono di fastidiosi dolori muscolari e vertebrali. Nella maggior parte dei casi questi problemi possono essere evitati regolando correttamente la sedia da ufficio o la sedia del centro di controllo. Leggi su cosa dovresti fondamentalmente concentrarti quando regoli la tua sedia.

Inizia dall'inizio con le impostazioni di base, poi procedi verso l'alto passo dopo passo.

## 1 Altezza del sedile L'altezza del sedile è corretta

regolata quando l'arto form a una linea inclinata verso il ginocchio. L'angolo tra schiena e coscia dovrebbe essere 110-120°.

**Errori comuni: Altezza del sedile troppo alta - perdi il contatto con il pavimento e i muscoli si tendono.**

## 2 Profondità del sedile Con il bacino appoggiato contro il poggiatesta,

dovresti riuscire a infilare almeno tre dita tra la cavità del ginocchio e il bordo anteriore del sedile. Il supporto lombare dovrebbe essere allineato con la linea della vita.

**Errori comuni:** Troppa profondità del sedile - scivoli automaticamente in avanti e perdi il contatto con lo schienale. Non abbastanza profondità del sedile - area di supporto insufficiente, provocando tensione muscolare nelle gambe.



## Braccioli 3

Il passaggio successivo è regolare l'altezza dei braccioli. Le spalle dovrebbero essere più o meno orizzontali mentre gli avambracci poggiano sui braccioli. In questo modo eviterai crampi dovuti a una postura scorretta.

### Errori comuni:

Braccioli troppo alti - si contraggono i muscoli e con il tempo possono accorciarsi. Braccioli troppo bassi - le braccia tirano il busto verso il basso, con una schiena curva e una colonna cervicale tesa.

## Regolando il meccanismo

In una posizione seduta eretta, quando ti inclini all'indietro non devi né sbilanciarti all'indietro né spingere troppo; il supporto lombare deve offrire un comodo sostegno con una

contrappeso delicato.



Video-tutorial:



# Sedere sano con la formula Svenstol®

La formula Svenstol® per una postura sana negli ambienti di controllo:

comfort migliorato = meno stress = migliore rendimento

Il nostro concetto si basa su due pilastri: l'imbottitura com- fort (che combina know-how di comfort dello sviluppo di veicoli con i requisiti ergonomici di una postazione VDU) e l'attivo-

La cinetica aggiuntiva che promuove il flusso sanguigno e protegge la schiena. Quando è regolata e usata correttamente, una sedia girevole StolComfort ha un impatto duraturo sul tuo benessere.



## Una posizione di seduta eretta

La nostra posizione di seduta è attiva e verticale. Il supporto lombare e l'angolo del sedile leggermente inclinato aiutano a garantire che il bacino rimanga dritto e la colonna vertebrale mantenga la sua forma a S naturale. Il poggiatesta confortevole allevia anche la tensione nei muscoli del collo.

Effetto: una cattiva postura con la schiena curva è prevenuta; i dischi intervertebrali e i muscoli sono sollevati da tensioni.

## Imbottitura confortevole

Le cuscinerie — realizzate in schiuma di poliuretano elastica — si adattano ai contorni del tuo corpo, mantenendoti in posizione com- forte senza limitare i movimenti. Il peso del tuo corpo è distribuito in modo ottimale per prevenire punti di pressione, soprattutto durante lunghi periodi di seduta.

Effetto: maggior benessere, riduzione del rischio di cattiva postura; dischi, sit bones, muscoli e nervi sono protetti.



## Sedere rilassato

Dai ai tuoi dischi intervertebrali la possibilità di rilassarsi davvero. Sdraiati all'indietro per togliere ogni pressione dalla colonna vertebrale, dai muscoli della schiena e di stomaco. I tuoi piedi restano ben piantati a terra.

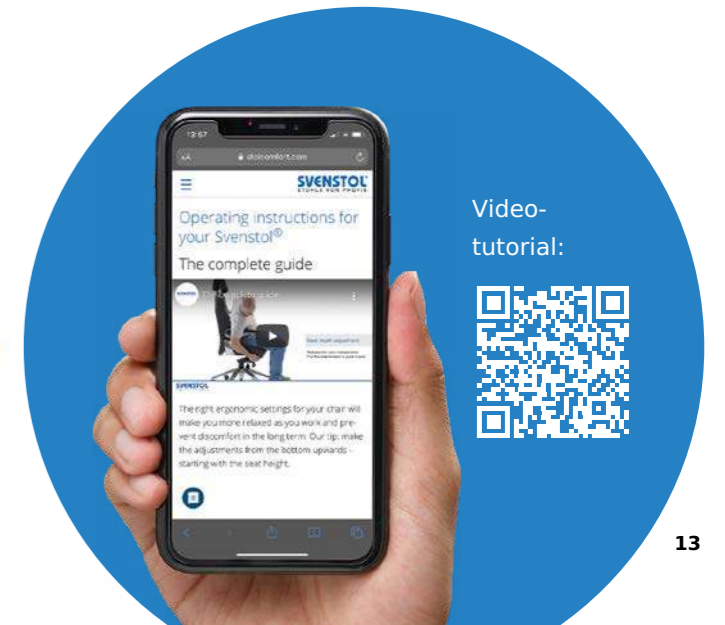
Effetto: sollievo per i dischi intervertebrali; i muscoli della schiena e della postura possono rilassarsi.



## Sedia attiva

Una posizione eretta è la base della seduta ergonomica. Tuttavia, per prevenire problemi di salute, dobbiamo allontanarci dall'abitudine consolidata di sedere in una posizione rigida e fissa. Il nostro meccanismo di inclinazione è stato progettato per consentire all'utente di muoversi in modo intuitivo per trovare l'equilibrio e identificare la migliore posizione per le proprie esigenze. La seduta statica diventa seduta dinamica - senza distogliere l'attenzione dell'utente dal lavoro.

Effetto: migliore circolazione, nessuna tensione muscolare, fornitura di nutrienti ai dischi intervertebrali più efficiente, meno affaticamento.



Video-tutorial:



## La cosa più importante: ... muoviti sempre!



## Fattori (dirompenti) che influenzano la nostra capacità di prestazione

Email, telefonate, colleghi di lavoro, riunioni - ogni giorno combattiamo con diversi 'fattori dirompenti' che interrompono la nostra concentrazione sul lavoro effettivo. A ciò possiamo aggiungere problemi 'fatto in casa' come mancanza di sonno, mancanza di movimento, un posto di lavoro non disegnato ergonomicamente, per non parlare della nostra tendenza naturale a rimandare cose spiacevoli o difficili:

"Il mio appartamento non è mai stato più pulito di quando studiavo per la mia prova finale o esame." - un'esperienza che probabilmente la maggior parte di noi condivide. Ma una volta identificato il problema di non essere in grado di concentrarsi, possiamo fare qualcosa di relativamente semplice per affrontarlo.

### Sedia

Dovrebbe essere comodo e incoraggiare una postura seduta attiva. Se la schiena o il collo ti danno fastidio, non puoi concentrarti sul lavoro.



### Schermo

Gli schermi sono spesso impostati troppo in basso, con conseguente tensione dei muscoli. La tua vista dovrebbe essere diretta dritta avanti nella terza parte superiore del monitor.

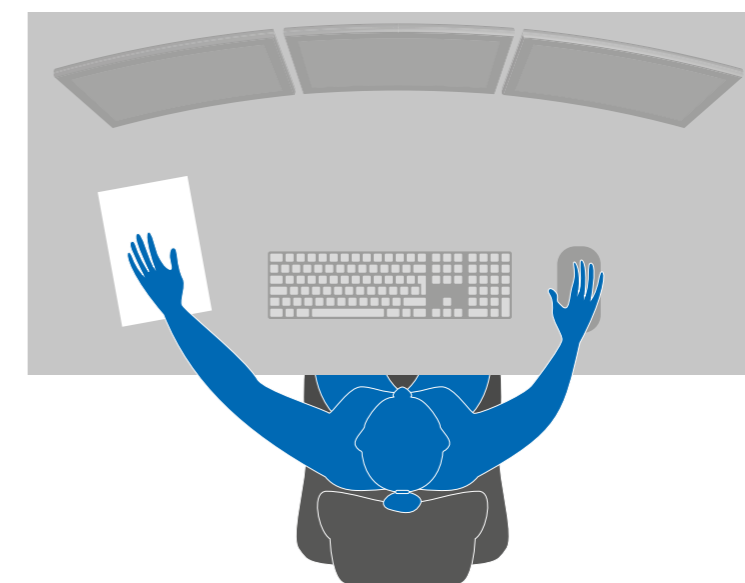
### Tastiera

Questo dovrebbe essere relativamente vicino al corpo per prevenire una postura piegata in avanti. Si raccomanda un poggipolsi per dattilografi prolifici. Tasti piatti-

tasti sono silenziosi.

### Scrivania

Una scrivania ergonomica è profonda 80 cm e larga 160 cm, con una superficie a bassa riflessione; idealmente la scrivania dovrebbe essere regolabile in altezza in modo da poter lavorare anche in piedi.



### mouse

Chi lavora molto con il mouse dovrebbe

usa un ergonomico mouse per prevenire problemi dovuti a una posizione della mano a lungo termine scorretta. Guida il mouse il più vicino possibile alla tastiera

quanto più possibile.

# Fattori (dirompenti)

che influisce sulla nostra capacità di performance



La sedia, la tavola e il monitor sono correttamente regolati, hai dormito bene e i colleghi sanno di disturbarti solo come ultima risorsa. Ora, se l'illuminazione, l'acustica e l'ambiente della stanza sono anche corretti, il rapporto o la nuova app si scriveranno praticamente da soli.

**1 L'ambiente ideale della stanza: temperatura 20-22°C, umidità 40 - 60%.**

**2** La luce diurna sufficiente è stimolante e motivante. Assicurare protezione solare per evitare riflessi sullo schermo e temperature elevate.

**3** L'illuminazione ottimale è una combinazione di illuminazione indiretta dall'alto e una lampada da tavolo posizionata di fianco.

**4** Le pareti bianche hanno un effetto stimolante. Per gli altri colori è meglio verificare in primo luogo quale tipo di effetto possano avere sull'umore.

**5** Gli elementi fonoassorbenti o le immagini sulla parete aiutano a ridurre il rumore di fondo.

**6** La ventilazione regolare fornisce ossigeno e impedisce che l'aria diventi troppo secca — soprattutto in inverno.

**7** Le piante verdi sono un ottimo modo per aumentare l'umidità in ufficio.

**8** Mantieni la postazione ordinata: assicurati che sia in ordine e, se possibile, limitala solo agli elementi essenziali assoluti.

**9** Mangiare: frutta fresca, verdure o noci aumentano la concentrazione. Al contrario, un pranzo abbondante a mezzogiorno è fatale per la concentrazione.

**10** Bere: l'acqua è il modo migliore per placare la sete. È meglio tenere una bottiglia d'acqua con un bicchiere sul tavolo. Il caffè aumenta la concentrazione a breve termine, ma più di due tazze di caffeina al giorno possono causare problemi di salute.

**11** Movimento: masticare una gomma o una breve passeggiata aumenta la concentrazione.

Affronta la sfida: non rimandare compiti difficili che richiedono un livello relativamente alto di concentrazione. Una volta che hai preso in mano la frotta, troverai molto più facile lavorare.

Le stampanti dovrebbero essere tenute in una stanza adiacente per non essere disturbati dal rumore.

# 24/7 invece delle 8-alle-5

Speriamo che nessuno debba lavorare in un centro di controllo o in ambienti simili per 24 ore. Tuttavia, lavorare in un centro di controllo differisce dal lavorare in un ufficio in diversi modi importanti. Anche se le diverse attività nelle sale di controllo, nei centri operativi e in impostazioni simili richiedono una prospettiva differenziata, ci sono alcune caratteristiche tipiche che comportano requisiti ergonomici specifici.

Concentrazione totale  
richiesto costantemente

Stress aggiuntivo  
a causa del lavoro a turni

Un alto livello di stress

Gli errori possono avere effetti diretti e conseguenze serie.

Cambiando utenti  
nei luoghi di lavoro

Una buona sedia 24h incontra i requisiti risultanti. Offre comfort di seduta permanente e sostiene sia posture di seduta attive sia rilassate in rapida successione, per prevenire irrigidimento muscolare e affaticamento precoce. Può anche essere regolata per adattarsi a utenti diversi e può affrontare i pesanti sforzi dell'uso continuo.



# La sedia ergonomica La base della seduta sana

Sulla base della struttura fisica e delle fondamenta della colonna vertebrale, unite alle linee guida per una seduta sana, possiamo derivare un chiaro insieme di requisiti per le sedie ergonomiche: la sedia deve essere regolabile per adattarsi all'utente, sostenere una posizione seduta eretta e promuovere frequenti cambi di postura attraverso un meccanismo progettato per il movimento.

## In equilibrio

Il tuo lavoro richiede piena concentrazione, quindi non è sempre possibile fare scelte coscienti per mantenere una postura sana. Tuttavia, con un livello di stress sufficientemente alto

e schienale ampio, supporto lombare e un aggiust-  
angolo di inclinazione del sedile della tavola la sedia può farlo al tuo  
a favore. Il bacino si allinea, la colonna vertebrale si  
estende - e la tua posizione di seduta è equilibrata.

## Seduta attiva

Per incoraggiarci a cambiare regolarmente la nostra postura seduta, una sedia da ufficio di alta qualità dovrebbe idealmente essere dotata di meccanismi progettati per promuovere il movimento. Un movimento maggiore migliora l'efficienza dell'apporto di nutrienti ai dischi e stimola la circolazione.

## Adatta da S a XXL

Che tu sia alto, basso, robusto o snello, una sedia di alta qualità fornisce una seduta sana e comoda per quasi tutte le forme e dimensioni del corpo. Una buona imbottitura del sedile aiuta l'utente a rimanere rilassato e concentrato per lunghi periodi di seduta, prevenendo carichi sui punti di pressione sulle nostre 'ossa ischiatiche' tra le altre cose. L'altezza del sedile

apoi braccioli e profondità del sedile devono essere regolabili per aumentare il comfort e evitare posture scorrette.

## Stabilità

Le sedie 24h in particolare devono essere molto resistenti e durevoli per sopportare l'uso continuo. Pertanto la sedia dovrebbe essere dimostrata conforme almeno alla BS 5459 e ai requisiti del marchio di sicurezza testata (GS), inclusi carichi fino a 200 kg.

# Soluzioni uniche per tensioni e sforzi

L'equazione sembra abbastanza semplice sulla carta: una sedia di sala controllo viene usata cinque volte più spesso della sedia da ufficio media. Se una sedia da ufficio dura dieci anni, la stessa sedia durerà due anni in una sala di controllo. Tuttavia, questo non funziona in pratica: spesso, le sedie girevoli da ufficio diventano rapidamente difettose o si danneggiano in una sala di controllo e non possono più essere usate. L'equazione non tiene conto di alcuni aspetti importanti: la sedia è usata da persone diverse e viene quindi regolata frequentemente; una quota significativamente maggiore di tempo viene trascorsa effettivamente seduti; quando si lavora, le posizioni sedute spesso vengono adottate che causano notevoli sollecitazioni sulla sedia, perché gli utenti sono prevalentemente uomini e il peso medio è più alto. Il nostro Pacchetto di Stabilità Ergonomica (ESP) assicura che la Svenstol® S5 possa far fronte a queste tensioni e sforzi per molti anni a venire.

## 1 Struttura in acciaio

A differenza delle tradizionali sedie da ufficio, la struttura della Svenstol® è costruita interamente in acciaio e progettata per sopravvivere anche a un crash test. Una volta che una cornice è danneggiata, deve essere riparata in modo esteso o la sedia non può più essere utilizzata.

## 2 Meccanismo stabile e a bassa manutenzione

Il principio del nostro meccanismo: un alto livello di comfort combinato con la massima stabilità e un design il più semplice possibile. E se si verificasse un guasto, l'intero meccanismo può essere rimosso senza grande sforzo.

## 3 base a 6 piedi

A differenza di altre basi per sedie d'ufficio, la nostra sedia 24h fornisce una sesta gamba di supporto aggiuntiva e garantisce una maggiore stabilità anche in posizioni di seduta più estreme. La sollecitazione specifica sulla base e sui ruote è contemporaneamente ridotta del 20 per cento.



## Materiali di rivestimento resistenti all'usura 4

Ci sono due fattori cruciali nel comfort della seduta: la sedia deve facilitare il lavoro e restare comoda per un lungo periodo di tempo. Per i rivestimenti, ci affidiamo quindi a materiali con caratteristiche particolari. La pelle è traspirante e robusta, e il tessuto è circa 20 volte più resistente all'usura rispetto al tessuto dei rivestimenti delle sedie da ufficio. Ci sono speciali

coperture per portatori di armi..

## Poggiamano Svenstol® 5

Un poggiamano sviluppato internamente che può essere rapidamente regolato per qualsiasi postura seduta semplicemente tirandolo verso l'alto. Il nucleo in alluminio e il cuscinetto di supporto in poliuretano di media rigidità costituiscono una combinazione pratica.

una nazione di comfort e una lunga durata.

## Imbottitura sostituibile realizzata in schiuma elastica permanentemente 6

La schiuma di imbottitura è stata originariamente sviluppata per l'uso (solo una perdita di elasticità del 15% in 36 mesi). La schiuma è impiegata anche nei veicoli ed mantiene proprietà elastiche durature.

l'imbottitura è comoda e resistente all'usura.

Se nonostante il nostro attento design la seduta dovesse diventare meno confortevole dopo molti anni di uso intensivo,

il cuscino del sedile può essere facilmente sostituito

## Colonna a gas per la regolazione in altezza 7

Il pistone a gas è uno dei componenti sottoposti a maggiore sollecitazione della sedia. Il carico del sedile e il momento di piega sono assorbiti da un tubo di pressione appositamente progettato (autostabile). Il pistone a gas che installiamo nelle nostre sedie risponde ai più alti standard di

durezza.

# Comfort di seduta

## Lavora meglio rilassato

Una scarsa comodità di seduta si fa sentire per prima nei punti in cui la pressione di seduta è troppo elevata - di solito intorno alle nostre 'ossa del sedere' o alle cosce. E se cerchi di alleviare la pressione su questi punti, sposti il tuo corpo fuori asse. Alcuni muscoli saranno sovraccarichi e si tenderanno. Inizierai a sederti storto, con mal di schiena, mal di testa, stanchezza e perdita di concentrazione nel tempo.

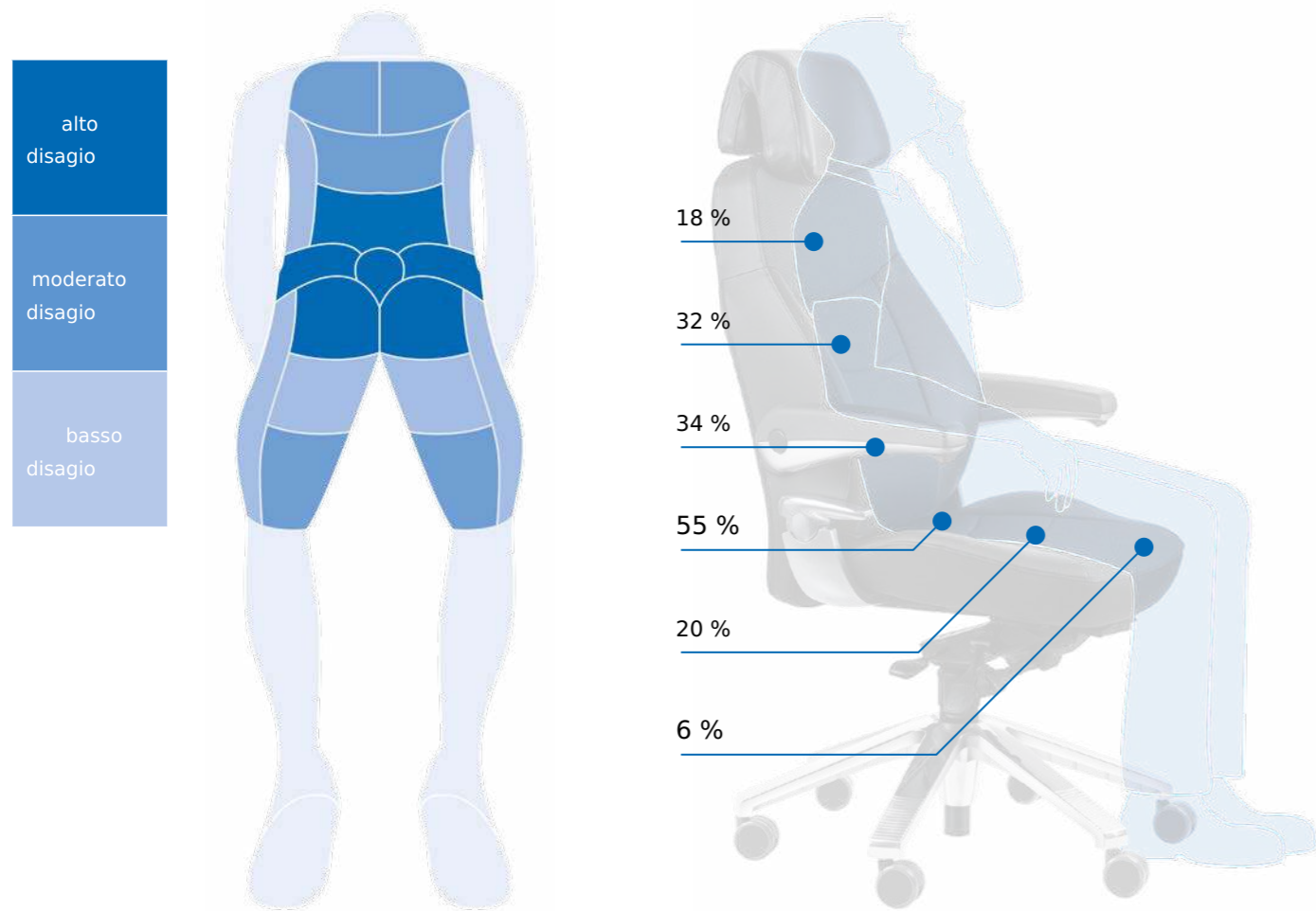
Una buona imbottitura del sedile deve tentare di prevenire tali carichi puntuali di pressione. L'utente deve poter adottare - e mantenere - una posizione di seduta attiva e diritta. Questo distribuirà il peso del corpo in modo uniforme, alleviando la pressione.

sicuro sui muscoli e migliora la circolazione; una pressione ridotta sul diaframma migliora la respirazione e facilita all'organismo l'apporto di ossigeno al cervello.

Il fattore di sicurezza noto come 'essere umano' svolge un ruolo centrale, sia nei servizi di emergenza e salvataggio, nelle reti di approvvigionamento o di comunicazione o nei centri di controllo. Errori gravi sono dimostrabilmente evitati da un ambiente di lavoro che promuove un lavoro rilassato e focalizzato. Quindi una sedia adeguata che offra un alto livello di comfort può contribuire a una maggiore sicurezza e affidabilità.

### Distribuzione ottimale della pressione

basato sui punti di pressione durante la seduta come identificati nei test



**Lato sinistro:**  
Identificazione empirica dei punti di pressione durante la seduta

**Lato destro: Distribuzione della pressione ottimale durante la seduta**

# Costi e benefici

## Investire ne vale la pena

### Sette volte più stress

Sedie girevoli nei centri di controllo sono in servizio per 8760 ore all'anno, sedie da ufficio per circa 1800 ore.

Se includiamo lo sforzo aggiuntivo di utenti che si alternano e i più frequenti cambi di postura tra attiva e rilassata, allora le sedie del centro di controllo sono sotto sette volte più stressate rispetto alle sedie da ufficio.

Una sedia che possa soddisfare i requisiti di questo ambiente esigente comporta, ovviamente, un costo. Tuttavia, se si considerano i tempi in cui gli utenti trascorreranno seduti sulla sedia, il prezzo effettivo rappresenta un ottimo rapporto qualità-prezzo.

	Centro di controllo sedia	Sedia da ufficio
Prezzo medio	1650 €	570 €
Media uso efficace	7 anni	2 anni
Costi per anno	235 €	285 €

\* basato su una durata di servizio totale di 10 anni



### Un investimento redditizio

Dipendenti nei centri di controllo - che sono tenuti a concentrarsi sugli schermi e a trascorrere lunghi periodi seduti - sono esposti a specifici rischi per la salute.

Una sedia di alta qualità per il centro di controllo è un investimento nella salute della tua forza lavoro. E non è solo una spesa: i costi della sedia devono essere visti nel contesto del potenziale risparmio che offre. Se la sedia previene solo uno dei quattro-cinque giorni di malattia presi in media da un dipendente ogni anno, la sedia si ripagherà entro un anno.

Dopo sette anni, i risparmi sono colossali.

# SVENSTOL

SEDIE PER PROFESSIONISTI

