

Everybody®

## INDSTILLINGSVEJLEDNING

TILLYKKE MED DIN NYE  
Everybody® KONTORSTOL

DU HAR TRUFFET ET GODT  
OG MEGET FORNUFTIGT VALG.



NU SKAL DU INDSTILLE DIN STOL SÅ DU FÅR  
GLÆDE OG GAVN AF DEN I MANGE ÅR FREMOVER.

DET TAGER **KUN 15 MINUTTER** OG DET ER

**MEGET VIGTIGT !**

**AT DU FØLGER DENNE  
INDSTILLINGSVEJLEDNING**

Der er meget mere information på

**[www.everybody.dk](http://www.everybody.dk)**

om ergonomi og meget andet.

Vi er altid klar til at hjælpe med vejledning og indstilling af hele din arbejdsplads.

## EveryBody® indstillingsvejledning

1. Find en kollega der har tid til at hjælpe dig i 15 minutter (Du kan ikke indstille stolen alene).
2. Kør ryglænet **HELT tilbage** og næsten **HELT NED** til 1 cm. over sædepudden. Fingerskrue under stolen og på ryglænsbøjlen



**SÅ ER STOLEN KLAR TIL AT DU KAN SÆTTE DIG.**

3. Sæt dig **HELT TILBAGE MED BAGDELEN** i stolen.
4. **SÆNK (eller hæv) STOLEN** (træk håndtaget under stolen).
5. **TJEK** at stolesædet **IKKE ER FOR HØJT**. (BEGGE HELE fødder skal kunne nå gulvet **UDEN** at sædet er for højt).



**NU SKAL DU BRUGE KOLLEGAEN.**

6. **LÆN DIG FREMAD (ikke rykke frem)** så kan / skal kollegaen køre ryglænet fremad så det lige netop støtter på bækkenet - **under lænden** - og spænde det fast med håndskruen **UNDER** sædet.



**PRØV SÅ AT SIDDE OP.**

7. **LÆN DIG FREMAD IGEN (ikke rykke frem)** og få kollegaen til at **HØJDEJUSTERE** ryglænet. Løsn og spænd håndskruen bag ryglænet.

**VIGTIGT :** Ryglænet skal **IKKE** op til lænden.  
**Det SKAL STØTTE BÆKKENET UNDER LÆNDEN !**



**NÅR DU HAR INDSTILLET STOLEN SÅ TJEK**

- At fødderne kan nå jorden **UDEN** at stolen er for høj !
- At ryglænet **IKKE ER FOR HØJT** - du skal **IKKE** kunne mærke det oven over bækkenet i lænden.



**Hvis din stol nu er indstillet korrekt, så vil du bl.a. opleve:**

- **At du sidder meget behageligt.**
- **At du har samme kropsholdning som du har når du står op.**
- **At du har helt fri bevægelighed.**
- **At du undgår sammenfald i ryggen, nakken, maven og brystet.**
- **At du kan sidde uden at bruge energi = mindre træthed.**

**Du kan opleve at få meget ondt i muskulatur og sener i nogle dage p.g.a. den ny siddestilling. Det forsvinder igen, typisk i løbet af 2 - 4 dage - afhængigt af brug af stolen.**

**SKAL FØRST INDSTILLES EFTER CA. 14 DAGES BRUG.**

**Det patenterede bundklæde ( puden fjernes ) består af 2 stykker. Det forreste skal du ikke justere, det skal altid være så stramt som muligt. Det bagerste hele stykke har to "indstillingsfelter" og er faconsyet. Det skal i princippet justeres så bunden får en fordybning der passer til brugerens bagdel. Du skal nøjes med at stramme/slække de bagerste indstillingsfelter én cm. ad gangen, og være opmærksom på at montere dem **HELT lige** igen.**

## **VIGTIG EKSTRA INFORMATION**

**De fleste borde (og stole) er meget for høje – tjek at bordet er lige under albuehøjde. Pas på ikke at sidde med fremoverbøjet hoved for at kunne læse skærmen. Placer (hæv) skærmen så den passer til dig og så du kan bruge den når du sidder med rank ryg - uden at bøje og dreje nakke og skuldre.**

**Venlig hilsen**

**EveryBody ApS**

**everybody@everybody.dk**

**www.everybody.dk**

**Tlf 2215 5610**

