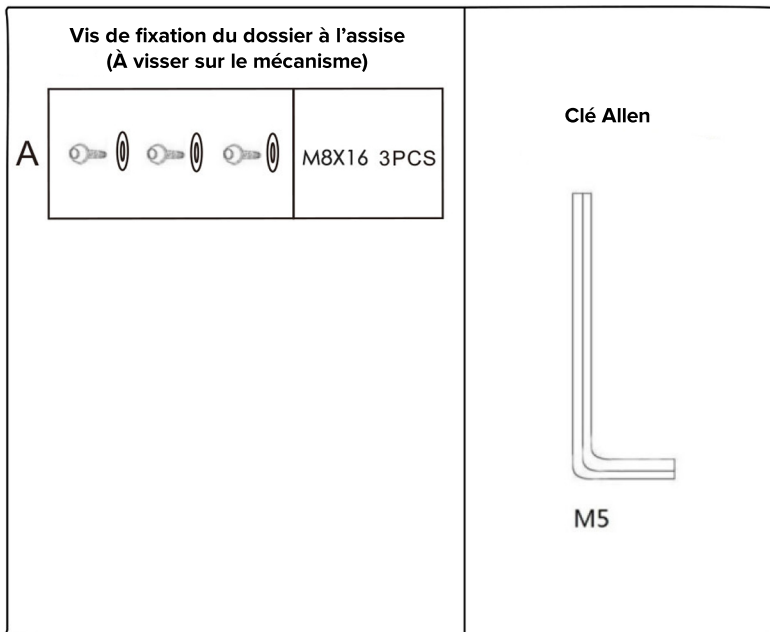
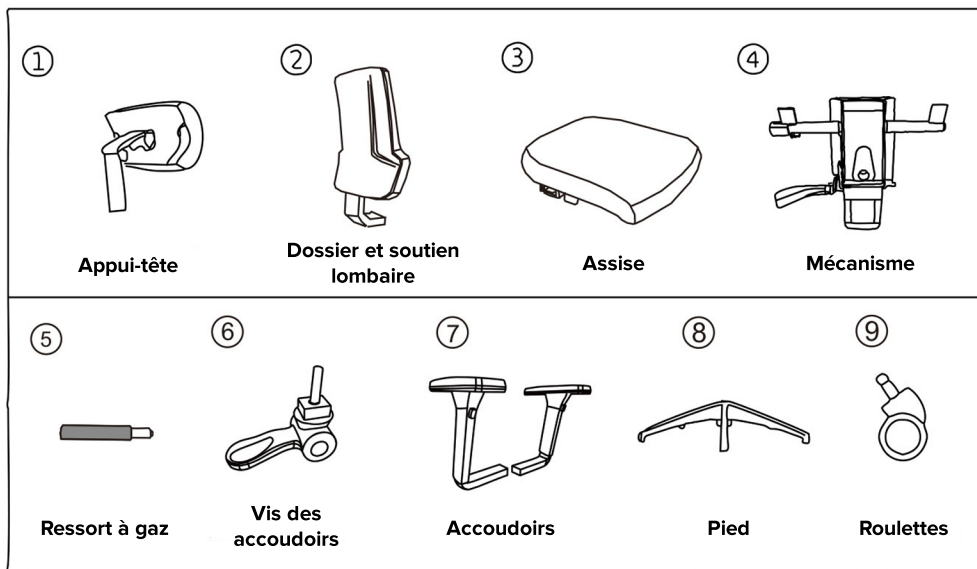


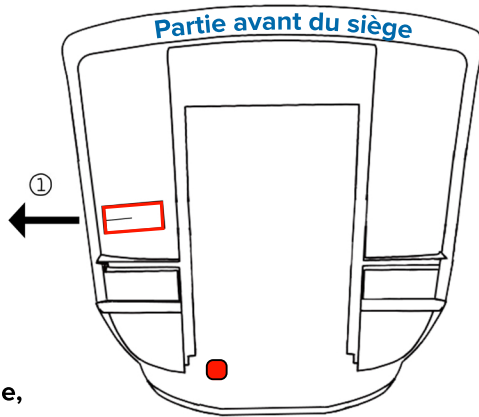
# UP&DESK

Notice de montage et  
Guide d'utilisation (FR)

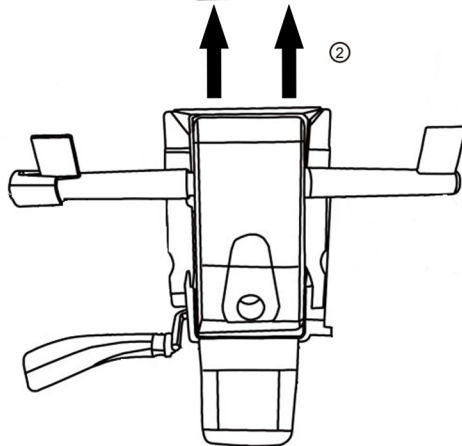


**THECHAIR - Chaise ergonomique**

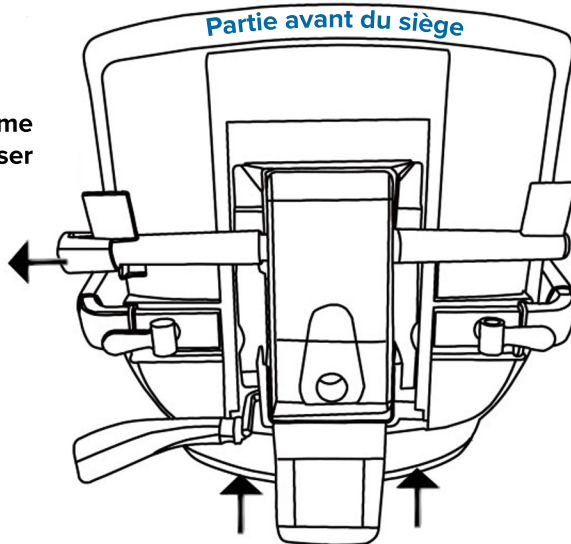




1. Pour commencer l'assemblage, tirer le loquet présent sur l'assise afin de pouvoir insérer et verrouiller le mécanisme en le faisant glisser dans la partie prévue à cet effet.

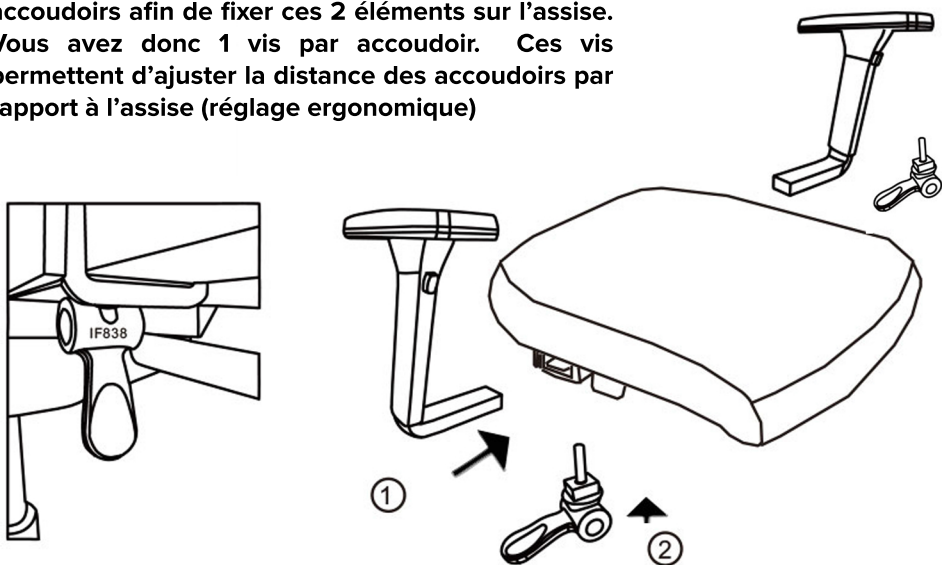


2. Voici l'assise et le mécanisme assemblés. Vous pouvez passer à l'étape suivante.



## ETAPE n°2

Pour cette étape, vous devez visser les 2 vis des accoudoirs afin de fixer ces 2 éléments sur l'assise. Vous avez donc 1 vis par accoudoir. Ces vis permettent d'ajuster la distance des accoudoirs par rapport à l'assise (réglage ergonomique)

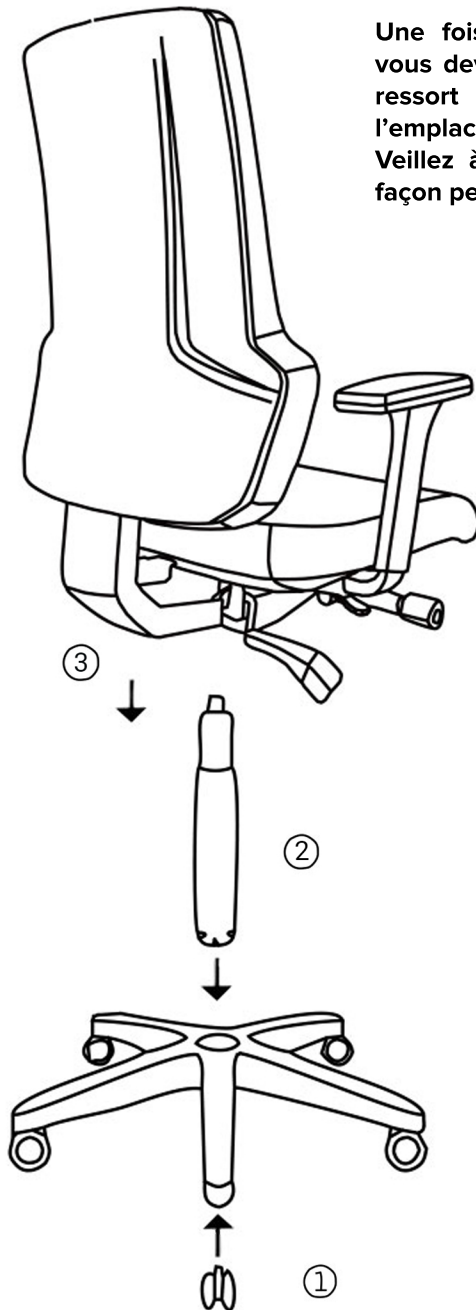


## ETAPE n°3



Pour cette étape, vous devez visser les 3 vis afin de fixer le dossier du siège à l'assise.

Une fois le dossier assemblé, vous devez ensuite emboîter le ressort à gaz dans l'assise à l'emplacement prévu à cet effet. Veillez à emboîter le siège de façon perpendiculaire !



- ① Si vous avez commandé l'appui-tête (qui est en option), vous pouvez l'installer. Il vous suffit de retirer le cache plastique à l'emplacement prévu à cet effet !



**Félicitations, votre nouveau siège ergonomique THECHAIR est maintenant assemblé !**



# UP&DESK



Pour toute demande concernant nos produits (garantie, montage...) merci de contacter notre Service Client à [contact@upanddesk.com](mailto:contact@upanddesk.com) ou via notre site internet <https://upanddesk.com/>

## Le travail sur écran est un incontournable aussi bien au bureau qu'à domicile. Mais savez-vous réellement aménager votre poste de travail ?

Un aménagement optimal de votre poste de travail contribue à favoriser votre confort en réduisant l'apparition de tensions au niveau de votre corps. En effet, les principales problématiques liées au travail sur écran sont :

- La fatigue visuelle et cognitive en fonction de la charge de travail et des applications utilisées ;
- Les troubles musculosquelettiques (TMS) en rapport avec les contraintes posturales, le stress et l'organisation du travail.

Le corps est fait pour bouger ! Il n'y a pas **une** bonne position **mais plusieurs positions** confortables et adaptées.

La posture idéale n'existe pas. Le matériel, l'espace et l'organisation du travail doivent permettre de varier les positions tout au long de la journée : assis, debout, en appui-fesse etc. Un bureau à hauteur réglable est primordial pour travailler dans des conditions optimales et rester actif tout au long de la journée.

Parce que l'on est tous différents, que l'on n'exerce pas la même activité, que nos espaces de travail sont variés, un même aménagement ne peut pas s'appliquer à tous.

Pour votre confort, prenez quelques minutes afin d'aménager votre espace de travail. Chez **UP & DESK**, nous sommes disponibles pour tout conseil relatif à votre installation.

Le terme « ergonomique » est souvent employé comme argument commercial. Le matériel réellement « ergonomique » est celui qui est adapté à votre morphologie et à vos activités.





## Est-ce que je me sens confortablement installé sur mon siège ?

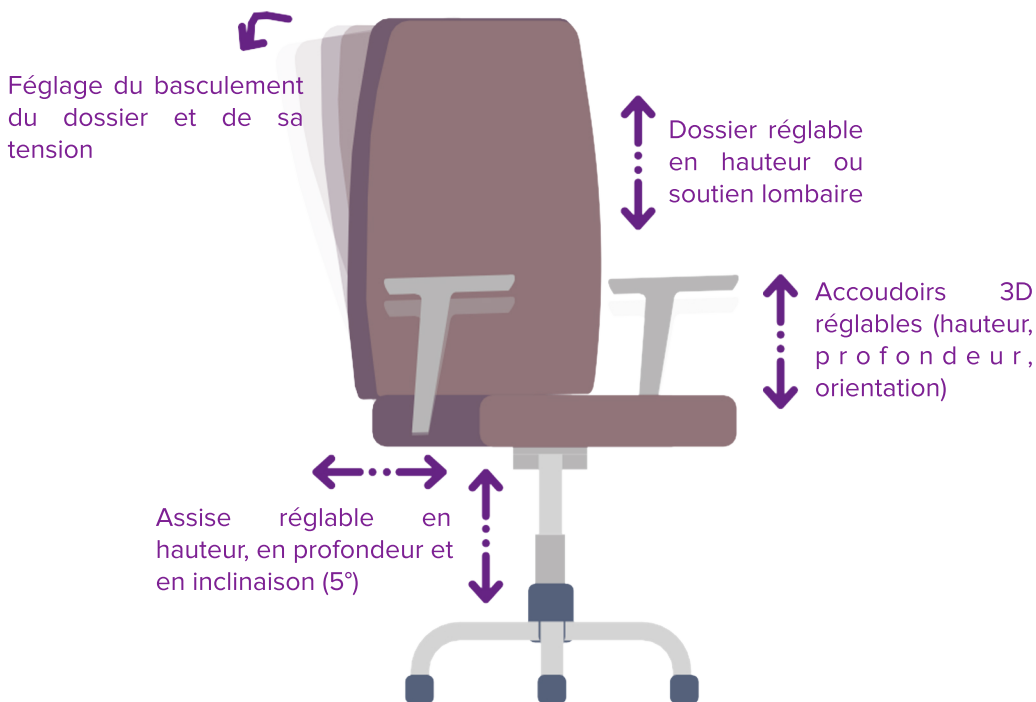
En fonction de votre morphologie, une assise plus ou moins haute, profonde, une suspension renforcée, des accoudoirs 3D réglables et un soutien lombaire sont utiles.

## Est-ce que je sais régler mon siège ?

Si un même siège est utilisé par plusieurs personnes, il faut alors veiller à prendre un siège adaptable au plus grand nombre.

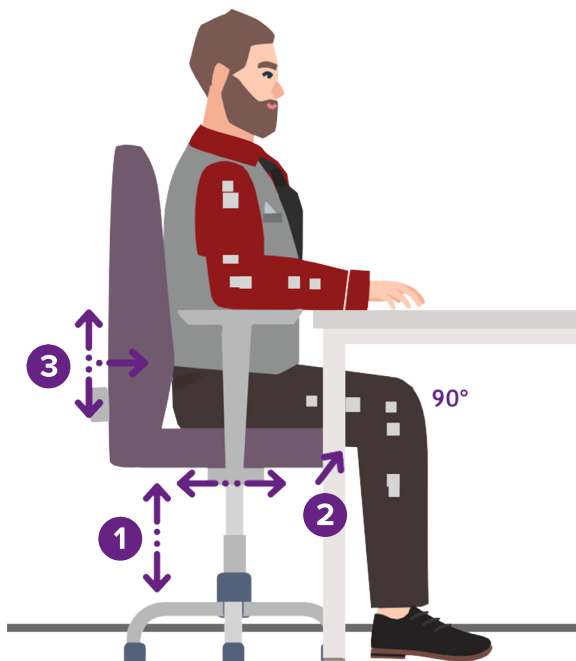
Procéder aux réglages seul peut parfois s'avérer compliqué, demandez l'aide d'un collègue si besoin.

Le meilleur siège doit toujours être réglable (dossier, assise et accoudoirs) mais surtout adapté à votre morphologie.



## Comment régler mon siège ?

- S'asseoir au fond du siège pour commencer.
- Ajuster la hauteur de l'assise afin que vos genoux soient à 90° et vos pieds à plat. Si votre bureau n'est pas réglable en hauteur, utilisez un repose-pieds réglable en hauteur, inclinable et antidérapant. Vos avant-bras posés sur le bureau doivent être à 90°. **1**
- Ajuster la profondeur de l'assise en laissant un espace de 3 doigts (environ 5 cm) entre le bord de l'assise et l'arrière du genou. **2**
- Ajuster la hauteur du dossier (ou du soutien lombaire) de façon à épouser la courbure de votre dos. **3**
- Si vous avez des accoudoirs, ils ne doivent pas gêner le rapprochement du siège au bureau ou doivent être amovibles. Ils doivent être ajustables en hauteur, orientation et profondeur afin que vos avant-bras puissent se poser à 90° et le plus près possible du corps.

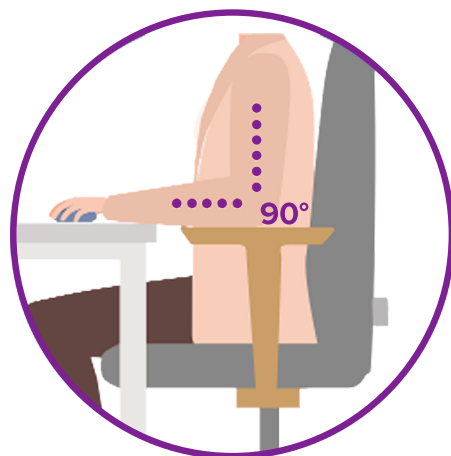


Le siège n'est pas éternel, sa durée de vie est estimée à 10 ans.

### Suis-je installé correctement à mon bureau ?

En tenant compte du réglage de votre siège, la hauteur de votre bureau est correcte quand vous pouvez poser vos avant-bras sur le bureau à 90°.

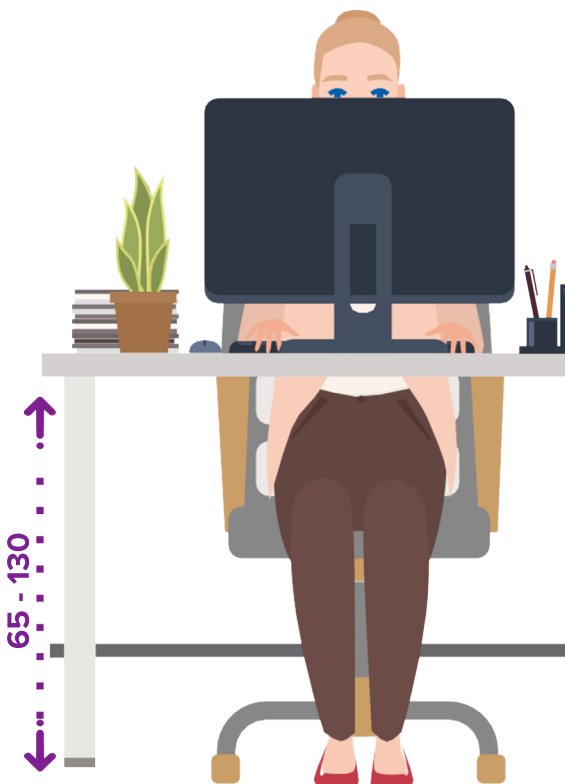
Les épaules doivent être détendues, bras le long du corps, coudes fléchis à 90° et poignets à l'horizontale dans le prolongement des avant-bras.



### Est-il adapté à ma taille et à mes activités ?

Le bureau idéal est un bureau réglable en hauteur (65-130 cm) adapté à votre taille et en largeur à vos activités (travail sur écran, rédaction ou lecture de document papier, accueil).

Pour une activité sur écran simple/double sans document papier, un bureau de 120x80cm peut suffire.



## L'écran est-il correctement positionné ?

Pour un travail assis ou debout, le réglage de votre écran peut varier, d'où l'importance d'être équipé d'un bras pour écran.

- Placez l'écran face à vous et perpendiculairement à la fenêtre.
- Positionnez l'écran éteint en veillant à ce que ni la fenêtre, ni l'éclairage ne s'y reflètent.
- Évitez de positionner votre écran contre un mur afin de pouvoir regarder au loin pendant les pauses.
- Positionnez l'écran à une distance au moins équivalente à votre longueur de bras (entre 50 et 70 cm environ).

L'écran doit être réglable en hauteur et inclinable pour assurer le confort des yeux. Votre regard doit se situer au niveau du bord supérieur de l'écran.



Cas particulier : pour les porteurs de verres progressifs, réglez votre écran plus bas. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez utiliser une paire de lunettes réservée au travail sur écran.



Cher Client, Chère Cliente,

L'équipe d'**UP & DESK** vous remercie pour votre commande. Depuis 2020, nous nous efforçons de commercialiser des produits ergonomiques **de qualité tout en proposant des prix justes**.

Vous venez de faire l'acquisition d'une **chaise TheChair**, notre Bestseller !

Comme vous le savez, **votre avis est important** ! En effet, chaque évaluation aide les autres acheteurs à commander en ligne en toute connaissance de cause.

Serait-il possible pour vous de rédiger un avis sur notre **fiche google UP & DESK** et/ou sur notre **fiche Trustpilot UP & DESK** s'il vous plaît ?

Nous vous rassurons, vous pouvez faire au plus simple, faire un copier/coller car l'avis peut-être identique sur les 2 fiches !

Nous vous remercions à nouveau pour votre achat et restons disponibles si vous avez la moindre question sur nos produits et leur utilisation.

**L'équipe d'UP & DESK.**

**Vous pouvez scanner les QR-codes pour arriver directement sur nos pages d'avis !**



