

Ihr Fachhändler / Your stockist:

ERGO-SYNCHRON®

Bedienungsanleitung / Owners Manual

99 0670 999

Hersteller / Manufacturer:
Bürositzmöbelfabrik Friedrich-W. Dauphin GmbH & Co., Espanstraße 29, D-91238 Offenhausen/Germany
Tel. +49 (0) 91 58 - 17 0, Fax +49 (0) 91 58 - 10 07, Internet www.dauphin.de, E-Mail info@dauphin.de

Vertrieb/Distribution:
Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG, Espanstraße 36, D-91238 Offenhausen/Germany,
Tel. +49 (0) 91 58 - 17 7 00, Fax +49 (0) 91 58 - 17 7 01, Internet www.dauphin-group.com, E-Mail info@dauphin-group.com

Dauphin HumanDesign® Center national:
Berlin, Tel. +49 (0) 30 - 4 35 57 60, Fax +49 (0) 30 - 43 55 76 20, E-Mail dhdc.berlin@dauphin.de
Dresden, Tel. +49 (0) 3 51 - 8 80 06 98 99, Fax +49 (0) 3 51 - 8 89 06 93, E-Mail dhdc.dresden@dauphin.de
Frankfurt/Märkfelden, Tel. +49 (0) 61 05 - 2 09 90, Fax +49 (0) 61 05 - 20 99 20, E-Mail dhdc.frankfurt@dauphin.de
Günzburg, Tel. +49 (0) 91 58 - 1 74 21, Fax +49 (0) 91 58 - 1 77 76, E-Mail info@dauphin-group.com
Hamburg, Tel. +49 (0) 40 - 7 80 74 80, Fax +49 (0) 40 - 78 07 48 29, E-Mail dhdc.hamburg@dauphin.de
Hannover, Tel. +49 (0) 51 36 - 8 40 83, Fax +49 (0) 51 36 - 8 72 47, E-Mail dhdc.hannover@dauphin.de
Karlsruhe, Tel. +49 (0) 7 21 - 6 25 21 20, Fax +49 (0) 7 21 - 61 64 83, E-Mail dhdc.karlsruhe@dauphin.de
Hürth/Köln, Tel. +49 (0) 22 33 - 20 89 00, Fax +49 (0) 22 33 - 2 08 90 26, E-Mail dhdc.koeln@dauphin.de
München, Tel. +49 (0) 89 - 4 99 49 10, Fax +49 (0) 89 - 49 94 91 22, E-Mail dhdc.muenchen@dauphin.de

Dauphin HumanDesign® Center international:
Dauphin (Suisse) AG, Kirschgartenstraße 12, CH-4051 Basel, Switzerland
Tel. +41 (0) 61 - 283 80 00, Fax +41 (0) 61 - 283 80 05, Internet www.dauphin.ch, E-Mail info@dauphin.ch
Dauphin Benelux B.V., Staalweg 1-3, NL-4104 AS Culemborg, Netherlands
Tel. +31 (0) 345 - 533 292, Fax +31 (0) 345 - 533 132, Internet www.dauphin.nl, E-Mailsales@dauphin.nl
Dauphin Office Chairs NV/SA, Terbekehofdreef 31-33, B-2610 Antwerpen (Wilrijk), Belgium
Tel. +32 (0) 3 887-78-50, Fax +32 (0) 3 887-90-19, Internet www.dauphin-nv-sa.be, E-Mail dauphinsales@scarlet.be
Dauphin Scandinavia A/S, Frederikssundsvej 272, DK-2700 Brønshøj, Denmark
Tel. +45 - 44 53 70 53, Fax +45 - 44 53 80 50, Internet www.dauphin.dk, E-Mail info@dauphin.dk
Dauphin France S. A., 6, Allée du Parc de Garlande, F-92220 Bagneux, France
Tel. +33 (0) 1 - 46 54 15 90, Fax +33 (0) 1 - 46 54 15 99, Internet www.dauphin-france.com, E-Mail infos@dauphin-france.com
Dauphin Italia, 3, Via Durini, I-20122 Milano, Italy
Tel. +39 02 - 76 01 83 94, Fax +39 02 - 76 02 17 23, Internet www.dauphin.it, E-Mail dauphin@dauphin.it
W. Dauphin España, S.A., Ctra. Alcalá-Torrelaguna, km 9, 100, Polígono Industrial Los Frailes,
E-28814 Daganzo de Arriba (Madrid), Spain, Tel. +34 (0) 91 - 8 84 55 55, Fax +34 (0) 91 - 8 84 53 89,
Internet www.wdauphinespana.com, E-Mail dauphinmad@jet.es

Dauphin UK Limited:
Dauphin HumanDesign® Center Blackburn/Lancashire, Peter Street, GB-Lancashire, BB1 5LH, Great Britain
Tel. (+44 - 12 - 54) 522 20, Fax (+44 - 12 - 54) 68 04 01, Internet info@dauphin-uk-limited.com,
E-Mail info@dauphin-uk-limited.com
Dauphin Office Seating Canada, 61 Telson Road, Markham (Toronto), Ont. L3R 1E4, Canada
Tel. +1 9 05 - 5 13 22 36, Fax +1 9 05 - 5 13 18 05, E-Mail dauphin@ca.inter.net
Dauphin North America, 300 Myrtle Avenue, Boonton, New Jersey 07005, USA
Tel. +1 9 73 - 2 63 11 00, Fax +1 9 73 - 2 63 35 51, Internet www.dauphin.com, E-Mail inquire@dauphin.com
Dauphin Office Seating S.A. (Pty) Ltd., „Dauphin House“, 109 Oxford Road, ZA-2198 Rosebank, South Africa
Tel. +27 (0) 11 - 447 - 9888, Fax +27 (0) 11 - 447 - 9889, Internet www.dauphin.co.za, E-Mail dauphin@global.co.za



Modelle mit Ergo-Synchron® Models with Ergo-Synchron®

HighWay comfort



HW 16315 HW 16335

HighWay mesh



HW 16115 HW 16135

HighWay executive



HW 16215 HW 16235

FairPlay



FP 15215 FP 15265



DAUPHIN

HumanDesign® Company



DAUPHIN

HumanDesign® Company

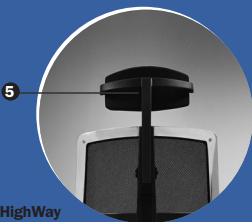
10 443 76 09/05/10 31 26 Inform sowie Änderungen vorbehalten, Differences in errors and modifications accepted.



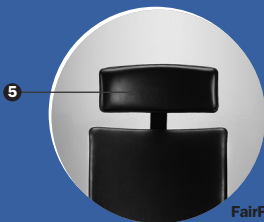
HighWay
HW 16135



FairPlay
FP 15265



HighWay
HW 16235



FairPlay
FP 15265

- ① **Sitzhöhenverstellung** / Seat height adjustment
- ② **Sitztiefenverstellung** / Seat depth adjustment
- ③ **Höhenverstellbare Lumbalstütze** / Height-adjustable lumbar support
- ④ **Tiefenverstellbare Lumbalstütze** / Depth-adjustable lumbar support
- ⑤ **Verstellung der Kopfstütze** / Adjustable Headrest
- ⑥ **Ergo-Synchron®-Technik** / Ergo-Synchron®-feature
- ⑦ **Rückenlehnengegendruck** / Tension adjustment
- ⑧ **Sitzneigeverstellung** / Seat tilt
- ⑨ **Verstellung der Armlehnen** / Adjustment of armrests)

Sie sitzen auf einem Qualitätsprodukt aus dem Hause Dauphin. Bitte beachten Sie jedoch, dass falsch benutzte Stühle Verursacher von Beschwerden sein können. Nutzen Sie daher unsere **Sitztipps** und die vorhandenen **Funktionen** Ihres Stuhles. Somit leisten Sie einen wesentlichen, eigenen Beitrag zur Vermeidung von Sitzproblemen.



1. Nehmen Sie tief im Sitz Platz und nutzen Sie die volle **Sitzfläche** bis zur Rückenlehne.
2. Stellen Sie die **Sitzhöhe** ① so ein, dass die Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90° zueinander bilden. Die Füße stehen dabei entlastet und vollflächig auf dem Boden. Die Ellbogen liegen auf der Schreibtischoberfläche auf. Die Schultermuskulatur ist dabei entlastet.
3. Nutzen Sie zur optimalen Abstützung der Oberschenkel ggf. eine **Sitztiefenverstellung** ②, so dass zwischen der Sitzvorderkante und den Kniekehlen für ungefähr zwei Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.
4. Stellen Sie die **Höhe der Rückenlehne** bzw. **Lumbalstütze** ③ ④ (stärkste Polsterung der Rückenlehne) so ein, dass die Lumbalstütze ungefähr auf Gürtelhöhe positioniert ist.
5. Wenn Sie viel in der Relaxposition arbeiten, empfehlen wir eine **Kopf- und Nackenstütze** ⑤ zur Abstützung der Nackenmuskulatur. Stellen Sie die Nackenstütze so ein, dass der Kopf weder nach vorn gedrückt noch überstreckt und vollflächig abgestützt wird.
6. Aktivieren Sie nun – nach Einstellung der o.a. Grundfunktionen – die **Synchrontechnik** ⑥. Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampt (dynamisches Sitzen).
7. Stellen Sie **den Gegendruck der Rückenlehne** ⑦ so ein, dass der Oberkörper aufgerichtet, aber nicht nach vorn gedrückt wird.
8. Aktivieren Sie insbesondere für die vorderen Sitzhaltungen die **Sitzneigeverstellung** ⑧. Achten sie in den Knie- und Armebeugen sowie im Hüftgelenk auf einen Öffnungswinkel von mindestens 90° (rechter Winkel).
9. Stellen Sie nun die **Höhe der Armlehnen** ⑨ so ein, dass die Ellbogen aufliegen und die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt ist (gleiche Höhe wie Schreibtisch bzw. Tastatur). Korrigieren Sie dazu ggf. die Sitzhöhe. Stellen Sie die **Breite der Armlehnen** ⑨ so ein, dass die Ellbogen nicht am Körper anliegen.
10. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, die Ihnen der Stuhl bietet. So leisten Sie einen eigenen Beitrag zur Vermeidung von Sitzproblemen.

Bitte beachten Sie auch die Übersicht auf Seite 3.

You are sitting on a quality product from the company Dauphin. However, please note that chairs can cause health problems if used incorrectly. With this in mind, use our **sitting tips** and the **functions** built into your chair. By doing so, you will make a substantial, personal contribution to avoiding problems when sitting.

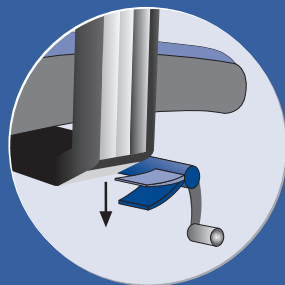
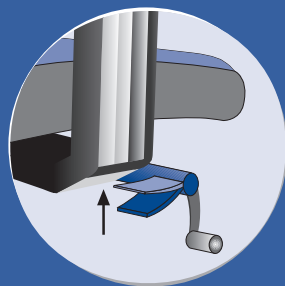
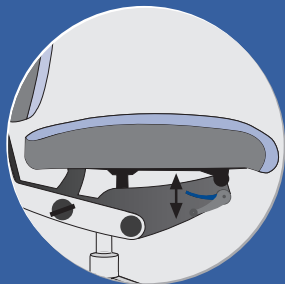


1. Sit well back in the seat and use the entire **seat area** as far as the backrest.
2. Adjust the **seat height** ① so that your thighs and lower legs together form an angle of at least (though ideally more than) 90°. Your feet are then relaxed and flat on the floor. Your elbows are resting on the desk top and therefore the weight is taken off your shoulder muscles.
3. In order to achieve optimum support for your thighs, use the **seat-depth adjustment** ② where appropriate so that there is enough space for about two fingers up to the width of a hand between the front edge of the seat and the back of the knee.
4. Adjust the **height of the backrest** or **lumbar support** ③ ④ (where the upholstery of the backrest is thickest) so that the lumbar support is roughly positioned at the level of your belt.
5. If you spend a lot of time working in the relaxed position we recommend a **headrest and neckrest** ⑤ to support the neck muscles. Adjust the neckrest so that your head is neither pushed forwards nor overstretched and is supported over its entire surface.
6. Activate the **synchronised mechanism** ⑥ once the basic functions above have been set. Change your upper-body posture as often as possible so that your muscles do not become cramped (dynamic seated posture).
7. Adjust the **backrest tension** ⑦ so that the upper body is held upright but is not pushed forwards.
8. Activate the **seat-tilt adjustment** ⑧, particularly for forward-seated postures. Observe an opening angle of at least 90° (right angle) in the bend in your knees and arms as well as in your hip joint.
9. Now adjust the **height of the armrests** ⑨ so that your elbows rest on the desk and your shoulder and neck muscles are relaxed (same height as the desk or keyboard). Correct the seat height, if appropriate. Adjust the **width of the armrests** ⑨ so that the elbows are not pressed against the body.
10. Make use of all the possibilities that your chair offers. By doing so, you will make a personal contribution to avoiding problems when sitting.

Please also note the summary on page 3.

Sitzhöhe

Seat height



Optimale Sitzhöhe: die Ober- und Unterschenkel bilden zueinander einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90° .

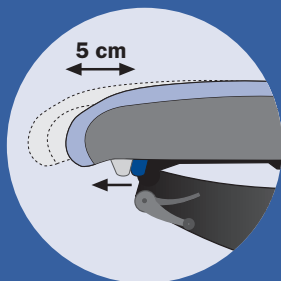
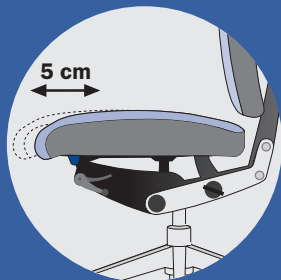
Sitz **höher** stellen: Sitz **entlasten**, Hebel nach **oben** ziehen, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen. Sitz **tief**er stellen: Sitz **belasten**, Hebel erneut nach **oben** ziehen, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.

Optimum seat height: the thigh and lower leg together form an angle of at least (though ideally more than) 90° .

To raise the seat: **take your weight off** the seat, pull the lever **upwards**, let go of the lever when the seat is at the desired height. To lower the seat: **put your weight on** the seat, pull the lever **upwards** again, let go of the lever when the seat is at the desired height.

Sitztiefenverstellung

Seat-depth adjustment



Sitztiefenverstellung: Hebel **nach vorn ziehen, festhalten** und Sitzfläche in die gewünschte Position bewegen.

Zur Arretierung (5fach möglich) den Hebel wieder **loslassen**.

Automatische Rückführung in die Grundposition: Sitz **entlasten** und Hebel **nach vorn ziehen**.

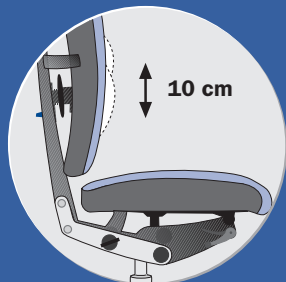
Seat-depth adjustment: Pull the lever **towards the front, hold** on to it and move the seat surface into the desired position.

To lock the seat (5 positions possible), **let go** of the lever once again.

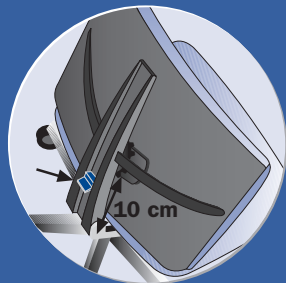
To return the seat automatically to the basic position: take your **weight off** the seat and pull the lever **towards the front**.

Lumbarstütze/Höhe

Lumbar support/Height



HighWay



Höhenverstellung: Stellen Sie die Höhe der Lumbarstütze ungefähr **auf Gürtelhöhe** ein.

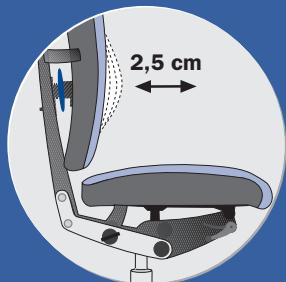
Höhenverstellung: Unteren Regler der Rückentrasse in die gewünschte Position **schieben**.

Height adjustment: adjust the height of the lumbar support to roughly **the level of your belt**.

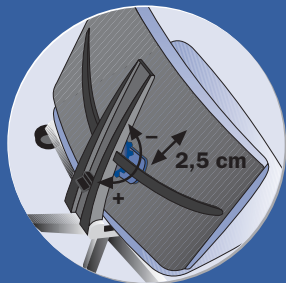
To adjust the height, push the lower backrest-profile controller into the desired position.

Lumbarstütze/Tiefe

Lumbar support/depth



HighWay



Tiefenverstellung: Stellen Sie die Tiefe der Lumbarstütze so ein, dass Sie im Lendenbereich einen gleichbleibenden Gegendruck verspüren, aber nicht nach vorn gedrückt werden.

Stärkere Vorwölbung: Handrad **im Uhrzeigersinn** drehen.

Weniger Vorwölbung: Handrad **gegen den Uhrzeigersinn** drehen.

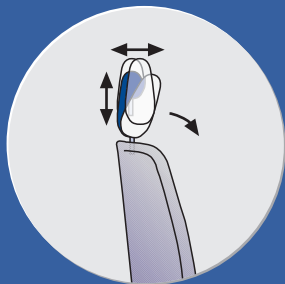
Depth adjustment: adjust the depth of the lumbar support so that you can feel a steady counterpressure in the lumbar area but not so that you are pushed forwards.

Greater curvature: turn the handwheel **clockwise**.

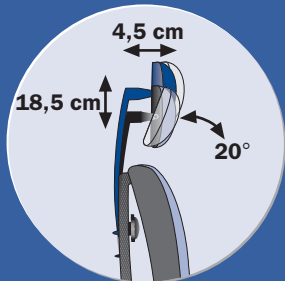
Smaller curvature: turn the handwheel **anticlockwise**.

Kopf- und Nackenstütze

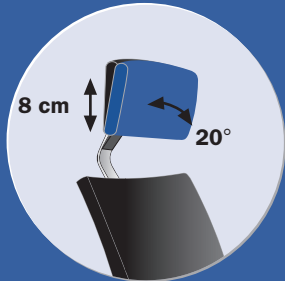
Head- and neckrest



HighWay



FairPlay



Stellen Sie die **Nackenstütze** so ein, dass der Kopf weder nach vorn gedrückt noch überstreckt und vollflächig abgestützt wird.

HighWay:

Höhenverstellung: Oberen Regler der Rückenrasse in die gewünschte Position schieben.

Tiefenverstellung: Drehen Sie das Handrad im Uhrzeigersinn (Kopfstütze nach vorn) oder gegen den Uhrzeigersinn (Kopfstütze nach hinten).

FairPlay:

Zur Verstellung in der Höhe (8 cm) oder in der **Neigung** (20°) Kopfstütze mit beiden Händen stufenlos in die gewünschte Position führen.

Adjust the **neckrest** so that your head is neither pushed forwards nor overstretched and is supported over its entire surface.

HighWay:

To adjust the height, push the upper backrest-profile controller into the desired position.

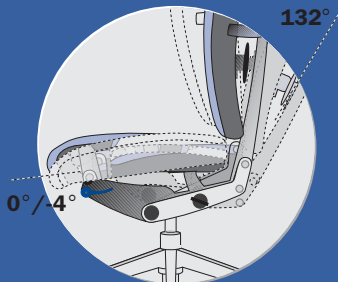
To adjust the depth, turn the handwheel clockwise (headrest forwards) or anticlockwise (headrest backwards).

FairPlay:

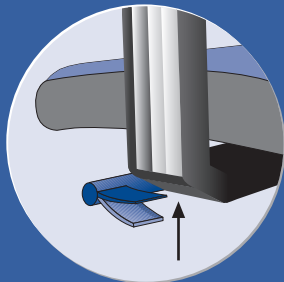
To adjust the height (8 cm) or **tilt** (20°) of the headrest, move the headrest into any desired position using both hands.

Ergo-Synchron®-Technik

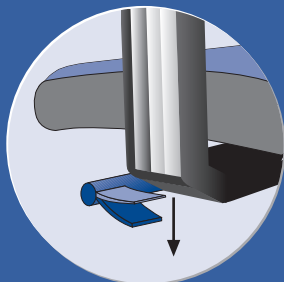
Ergo-Synchron®-feature



aktiv - activ



fixiert - fixed



Sitz- und Rückenlehne bewegen sich völlig simultan mit dem Körper wie eine zweite Haut

= **bio-dynamisches Sitzen.**

Aktivieren der Synchronbewegung: Hebel (unter leichter Belastung der Rückenlehne) nach **oben** ziehen.

Zur Arretierung der Synchronbewegung (6fach möglich) Hebel in gewünschter Rückenlehnenposition nach **unten** drücken.

The seat and backrest move completely simultaneously with the body like a second skin

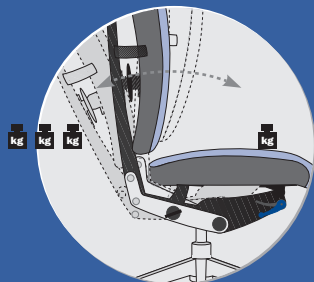
= **biodynamic sitting.**

To activate the synchronised movement, pull the lever **upwards** (while applying light pressure to the backrest).

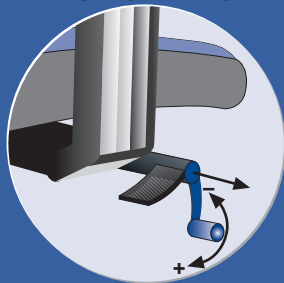
To lock the synchronised movement (6 positions possible), push the lever **downwards** when the backrest is in the desired position.

Rückenlehnegedrückt

Tension adjustment



HighWay • FairPlay



Stellen Sie den Gegendruck der Rückenlehne so ein, dass der Oberkörper aufgerichtet, aber nicht nach vorn gedrückt wird.

Mehr Rückenlehnegedrückt:

Kurbel herausziehen und im Uhrzeigersinn drehen.

Weniger Rückenlehnegedrückt:

Kurbel gegen den Uhrzeigersinn drehen. Anschließend Kurbel wieder hineindrücken.

Adjust the backrest tension so that the upper body is held upright but is not pushed forwards.

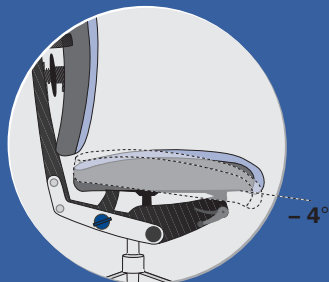
To increase the backrest

counterpressure: pull the crank out and turn it clockwise.

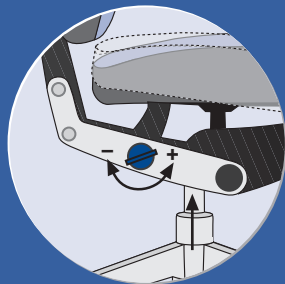
To decrease the backrest

counterpressure: turn the crank anticlockwise. Push the crank in again afterwards.

Sitzneigung Seat tilt



HighWay • FairPlay



Aktivieren Sie die **Sitzneigeverstellung**, damit an den Unterseiten der Oberschenkel keine Druckstellen auftreten.

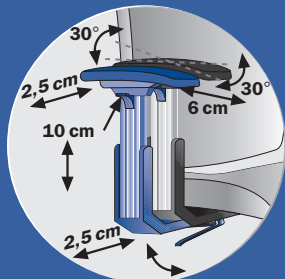
Sitzneigung (Grundposition 0°): Zur Verstellung Sitz **entlasten** und Hebel **im Uhrzeigersinn** bis zum Anschlag drehen (-4°). Zur Rückführung in die Grundposition Hebel **gegen den Uhrzeigersinn** zurückdrehen. Sowohl **links als auch rechts** verstellbar.

Activate the **seat-tilt adjustment** so that no pressure points occur on the undersides of the thighs.

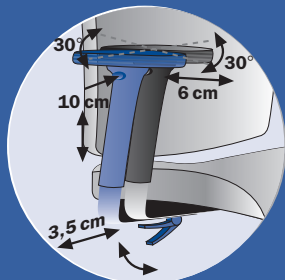
Seat tilt (basic position 0°): To adjust the seat tilt, **take your weight off** the seat and turn the lever **clockwise** as far as it will go (-4°). To return the seat to its basic position, turn the lever back **anticlockwise**. Can be adjusted both at the **left-hand side and at the right-hand side**.

Armlehnen Armrests

Armlehne • Armrest No. 315 / 312



Armlehne • Armrest No. 375 / 376



Armlehne • Armrest No. 322



Stellen Sie die Breite der Armlehnen so ein, dass die Ellbogen nicht am Körper anliegen. Die Höhe der Armlehnen ist dann richtig, wenn die Ellbogen aufliegen und die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt ist.

Höhere Armlehne: Taste drücken, Armlehne für die optimale Position **anheben**.

Niedrigere Armlehne: Taste drücken, Armlehne in die optimale Position **herunterführen**.

Breitenverstellung: Exzenterverschluss nach unten drücken, Armlehne in die gewünschte Position verschieben, danach Exzenterverschluss wieder schließen.

Zusätzliche Breitenverstellung Armlehne 315/312 mittels Armlehnenpad (2,5 cm): Pad in die gewünschte Position schieben.

Tiefenverstellbare Armlehne: Pad in die gewünschte Position schieben.

Schwenkbare Armlehne: Pad in die gewünschte Position drehen.

Adjust the width of the armrests so that the elbows are not pressed against the body. The armrests are at the correct height when the elbows are resting on them and the shoulder and neck muscles are relaxed.

Width adjustment: press the catch down, move the armrest into the desired position and then close the catch once again.

Additional width adjustment – armrest 315/312 using armrest pad (2.5 cm): move the pad into the desired position.

Depth-adjustable armrest: move the pad into the desired position.

Swivel armrest: rotate the pad into the desired position.

Garantie, Hinweise: Nach Beendigung der gesetzlichen Sachmängelhaftung von 2 Jahren gewährt Dauphin eine **Garantie von 3 Jahren** bei einem normalen täglichen 8-Stunden-Einsatz. Bei längerer Einsatzdauer, verkürzt sich die Garantiezeit entsprechend. Von der Garantie ausgenommen sind Produktteile, die einem allgemeinen Verschleiß unterliegen, Mängel durch nicht bestimmungsgemäßen Einsatz, unsachgemäße Behandlung, aufgrund extremer klimatischer Bedingungen, unsachgemäßer Eingriffe, bei beigegebenen Materialien oder aufgrund gewünschter Abweichungen von der Serienausführung.

Rollen: Serienmäßig werden harte Rollen für weiche Böden eingesetzt. Für harte Böden sind weiche Rollen (graue Lauffläche) erforderlich. Ein eventueller Austausch der Rollen kann selbst vorgenommen werden.

Wartung: Bei sachgemäßem Gebrauch ist der Stuhl wartungsfrei.

Reinigung: Bitte verwenden Sie für die Reinigung der Oberflächen und Polster keine aggressiven Mittel oder chemische Reinigungsmittel.

Gasfeder: Arbeiten an Gasdruckfedern dürfen nur durch geschultes Fachpersonal durchgeführt werden. Bei unsachgemäßen Arbeiten besteht erhebliche Verletzungsgefahr. Es wird empfohlen, die Gasfeder nach 10 Jahren austauschen zu lassen.

Technische Änderungen bleiben uns vorbehalten.

Guarantee, notes: after the 2-year statutory warranty has expired, Dauphin offers a **3-year guarantee**, based on the chair being used under normal conditions, i.e. 8 hours daily. If the chair is used for longer periods, the guarantee period is reduced accordingly. Product parts which are subject to general wear and defects caused by improper use, improper treatment, extreme climatic conditions, improper tampering, materials placed on the chair or deviations from the standard designs as requested by the customer are exempt from the guarantee.

Castors: hard castors are fitted as standard for soft floors. Soft castors (grey tread) are required for hard floors. The user may change the castors himself/herself if necessary.

Maintenance: the chair is maintenance-free if used in the correct manner.

Cleaning: please do not use any aggressive cleaners or chemical cleaning agents to clean the surfaces of the chair and the upholstery.

Gas struts: only trained specialists may work on the gas pressure struts. There is a considerable risk of injury if improper work is carried out by untrained people. We recommend replacing the gas unit after 10 years.

We reserve the right to make technical changes.



Notizen
Notices
