

SENTARSE EN MOVIMIENTO



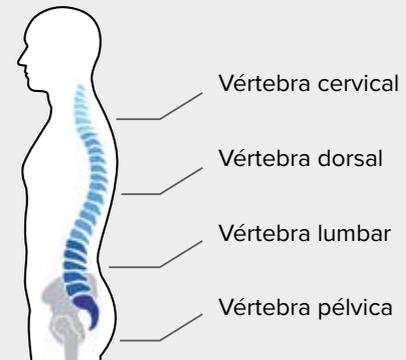
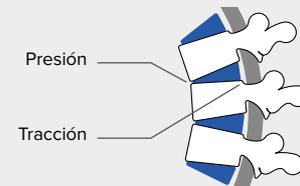
DAUPHIN

LA ERGONOMÍA NUNCA FUE TAN IMPORTANTE

- » Horas delante del ordenador sin moverse: Las formas de trabajo modernas representan una carga para el sistema óseo y muscular. Y éste se lleva ejercitando desde hace millones de años para el cambio entre andar, estar acostado y estar de pie.
- » Las consecuencias: El cuerpo reacciona con dolores condicionados por el puesto de trabajo a un entorno para el que realmente no ha sido concebido.
- » **Se estima que 11 millones de trabajadores** sufren actualmente dolores de espalda relacionados con el trabajo. Dos tercios de ellos ven como disminuye su calidad de vida debido a dichas dolencias.¹
- » Aquí es donde entra en juego la ergonomía: Crea **buenas condiciones de trabajo** para que las personas puedan realizar sus tareas de forma óptima y saludable.

Más vale prevenir que curar

- » Lo más importante a la hora de adquirir una postura ergonómica, activa y erguida al sentarse es la posición de las caderas. Por este motivo, Dauphin ha diseñado innovadores mecanismos de asiento que **permiten moverse**.
- » El ajuste automático de la inclinación del asiento fomenta la correcta colocación de la columna vertebral, permite relajar el cuerpo y previene enfermedades crónicas.



Los discos intervertebrales están suficientemente nutridos, lo que previene contracturas, dolores y malas posturas.

MALA POSTURA N° 1: ESPALDA ENCORVADA

- » Los músculos se relajan al sentarse de forma pasiva.
- » Los discos intervertebrales se cargan en un lado.
- » La presión sobre los nervios afecta la digestión, la respiración y la concentración.
- » Como consecuencia se producen contracturas, dolor, inflamación y movilidad reducida.

CONSEJO

FOMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD MEDIANTE ERGONOMÍA

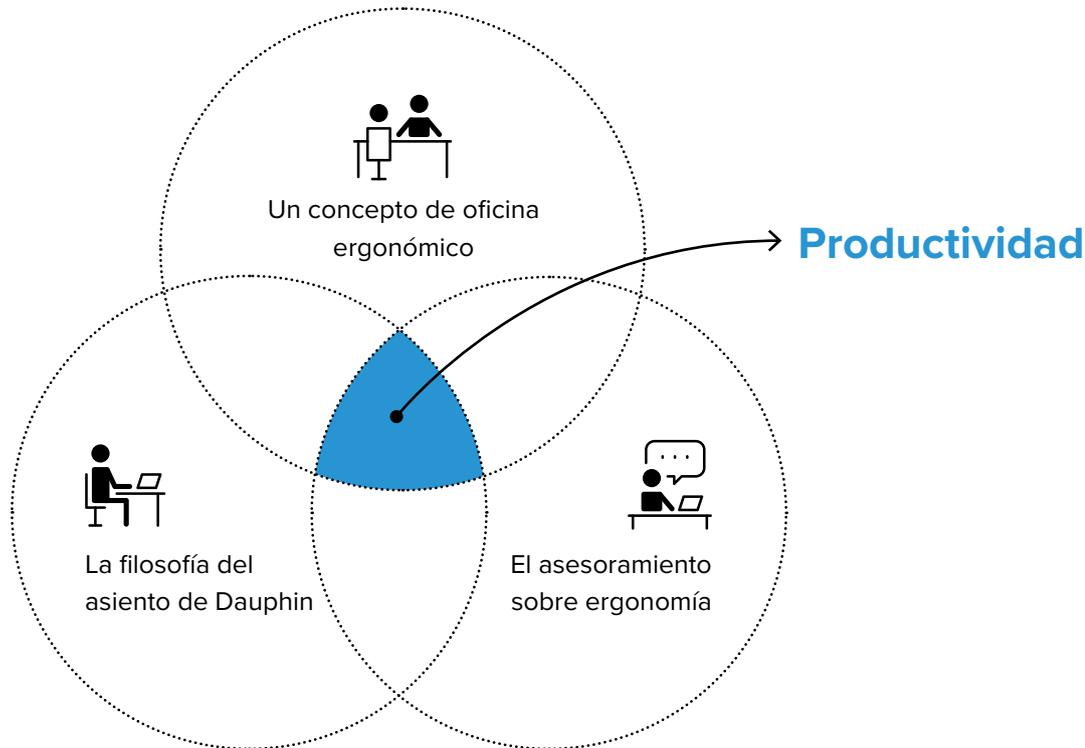
- » La columna vertebral en su forma natural de doble S.
- » Los músculos de la espalda sostienen la columna vertebral en posición vertical.
- » El movimiento alivia los músculos y aumenta la capacidad de rendimiento y concentración.



ERGONOMÍA EN TRÍADA PARA MAYOR PRODUCTIVIDAD

Un proceso de ergonomía integral aumenta el bienestar de las personas. Esto ha demostrado contribuir a la productividad de la empresa. Por lo tanto, **los entornos de trabajo en los que existe motivación** con Dauphin Solutions tienen en cuenta todos los aspectos ergonómicos.

Los principales factores de productividad aquí son:





LA FILOSOFÍA DEL ASIENTO DE DAUPHIN

Para sentarse y trabajar de forma saludable

- » 50 años de competencia ergonómica concentrada: Desde 1968, Dauphin es sinónimo de soluciones ergonómicas de asiento innovadoras. Nuestra empresa desarrolló el **primer mecanismo sincronizado** para la oficina.
- » Junto con universidades, médicos de mutuas y fisioterapeutas, estamos constantemente investigando nuevas soluciones de asientos para cada tamaño corporal.
- » Dauphin ofrece una cultura de asientos ergonómicos para el exigente entorno de trabajo actual. Nuestros **módulos ergonómicos se centran en las personas.**

Dauphin ofrece soluciones de asientos para cada tamaño corporal. Grandes o pequeños, pesos pesados o pesos pluma: todos se sientan de manera distinta. Pero nuestra silla es una para todos.



PROMETEMOS LO SIGUIENTE:

1

El secreto del „sistema modular“:

El asiento adecuado para cada persona.

2

Para la oficina y la industria:

Cada trabajador obtiene la silla adecuada para su puesto de trabajo.

3

Sillas giratorias regulables de forma individual o automática:

Para cada tamaño y peso.

4

Mecanismo de silla innovadores:

Para mantener una postura adecuada y sentarse en movimiento.

5

Satisfacción, motivación y productividad:

Se reducen las lesiones de la espalda, las bajas por enfermedad y las costosas medidas de rehabilitación.

PLATAFORMAS DE ERGONOMÍA

Los asientos ergonómicos de Dauphin con técnicas patentadas se han concebido de forma que **permitan una amplia libertad de movimiento** y fomenten, por tanto, un cambio frecuente de postura. Así ayudamos a las personas a sentarse de forma activa y saludable

aumentando su bienestar. Todas las plataformas de ergonomía de Dauphin fomentan una forma de sentarse vital, ergonómica y sin cansancio para adaptarse a cualquier situación de trabajo.



SYNCRO-SMART-AUTOMATIC®

125°



Funciones:

- » Mecanismo sincronizado con ajuste automático del peso
-

Ámbito de aplicación:

- » Ideal para puestos de trabajo con cambio constante de personal
-

Ventajas para el usuario:

- ✓ Fácil de manejar: simplemente sentarse, ajustar la altura y ¡listo!
- ✓ Los trabajadores se sientan con la ergonomía adecuada y de forma dinámica

SYNCRO-QUICKSHIFT®



Funciones:

- » Mecanismo Synchron con ajuste rápido de la contrapresión del respaldo
-

Ámbito de aplicación:

- » Ideal para puestos de trabajo con cambio constante de personal
-

Ventajas para el usuario:

- ✓ Técnica fácil de manejar en equipamiento completo
- ✓ Seguimiento armónicamente sincronizado de los movimientos del asiento y del respaldo
- ✓ Los trabajadores se benefician del ajuste de la inclinación del asiento en tres posiciones que fomenta una postura erguida y saludable

SYNCRO-DYNAMIC ADVANCED®



Funciones:

- » Mecanismo sincronizado con compensación del peso patentada para sentarse manteniendo contacto permanente del respaldo con la espalda
-

Ámbito de aplicación:

- » Universal
 - » Ideal para todos los tamaños corporales y puestos de trabajo
-

Ventajas para el usuario:

- ✓ Sentarse de manera dinámica manteniendo contacto permanente del respaldo con la espalda
- ✓ Regulación perceptible del peso con pocas vueltas
- ✓ Ajuste automático de la inclinación del asiento con seguimiento de los movimientos

SYNCRO-ACTIV-BALANCE®

Modelo Brügger de rueda dentada



Funciones:

- » Mecanismo sincronizado con ajuste automático de la inclinación del asiento y margen máximo de ajuste de la inclinación del asiento y del respaldo

Ámbito de aplicación:

- » Universal
- » Ideal para todos los tamaños corporales y puestos de trabajo

Ventajas para el usuario:

- ✓ Correcta colocación para sentarse de manera activa mediante la inclinación automática del asiento
- ✓ Amplio ángulo de inclinación corporal, regeneración de los discos intervertebrales
- ✓ Óptimo ángulo de colocación de rodillas y caderas, mejor circulación
- ✓ Descanso de los órganos en el tronco, mejor respiración
- ✓ Apoyo lumbar incluso en las posturas de trabajo hacia delante, tronco erguido

SYNCRO-3D-BALANCE®



Funciones:

- » Mecanismo sincronizado con regulación automática de la inclinación del asiento, margen máximo de ajuste de la inclinación del asiento y del respaldo, así como movimiento hacia los laterales de toda la parte superior de la silla

Ámbito de aplicación:

- » Universal
- » Ideal para todos los tamaños corporales y puestos de trabajo

Ventajas para el usuario:

- ✓ Inclinación automática del asiento, amplio ángulo de inclinación corporal
- ✓ Movilidad tridimensional máxima a la hora de sentarse
- ✓ Fomento de los movimientos naturales
- ✓ Activación de la musculatura y de la circulación, así como del metabolismo

SALUD Y MOTIVACIÓN

Depende del ajuste: siempre de pies a cabeza



Ajuste de silla

- 1 Altura del asiento
- 2 Profundidad del asiento
- 3 Inclinación del asiento
- 4 Respaldo
- 5 Apoyabrazos

Ajuste de mesa

- 6 Altura de mesa (sentado y de pie)

Medios de trabajo

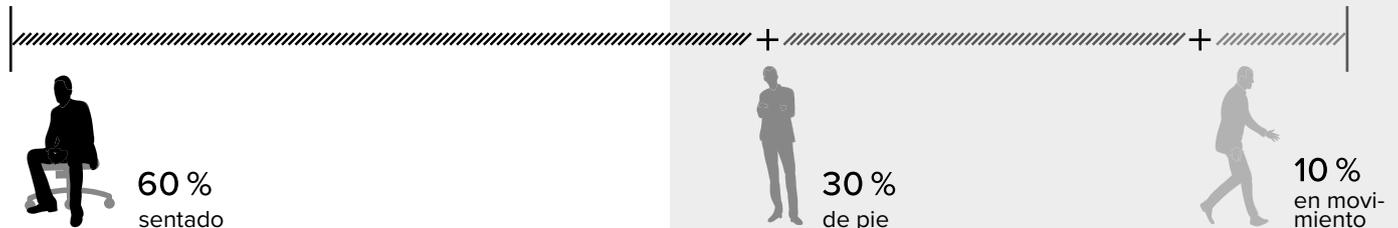
- 7 Teclado y ratón
- 8 Pantalla (distancia, altura e inclinación)

EL PUESTO DE TRABAJO INDIVIDUAL SENTADO Y DE PIE

Una buena silla de oficina tiene muchas opciones de ajuste y ofrece la posibilidad de ajuste individual al tamaño y proporciones del cuerpo. Levantarse durante el trabajo es un hábito al que el cuerpo debe adaptarse. La productividad aumenta al estar de pie, pero la variedad cuenta.

Lo mejor es empezar con cinco minutos por hora. A ello contribuye una mesa regulable en altura, que en el caso más ideal se convierte en un puesto de trabajo de pie con sólo pulsar un botón.

RITMO SALUDABLE DURANTE EL TRABAJO



CERTIFICACIÓN AGR

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ha otorgado a numerosas sillas de oficina giratorias e industriales de Dauphin el sello de calidad „Probado y recomendado“. El renombrado sello de calidad AGR se otorga a los productos de uso diario que son especialmente adecuados para la espalda después de un minucioso examen por parte de un panel de expertos independientes.



LA PRUEBA DEL PUESTO DE TRABAJO EN 90 SEGUNDOS

- » Asegura la forma de sentarse en movimiento dentro de la empresa.
- » Fomenta la salud de los empleados.
- » Fomenta la motivación y la productividad en el entorno laboral.

❶ www.arbeitsplatzcheck.com/en

MANUALES DE INSTRUCCIONES



Manual de instrucciones en vídeo



Manual de instrucciones interactivo

Los vídeos de ergonomía muestran paso a paso los ajustes óptimos de la silla, la mesa y el equipo de trabajo (monitor, teclado, ratón) en el puesto de trabajo.

❶ www.dauphin.es

OFFICE/INDUSTRY TRAINER

Con el programa de ejercicios y estiramientos de **Office/Industry Trainer**, las personas pueden aprovechar todo el potencial de un entorno de trabajo saludable. El entrenamiento de cinco minutos previene las contracturas, promueve la concentración y proporciona más movimiento.

Como póster o folleto, el Office/Industry Trainer le recuerda que debe moverse en su rutina diaria de trabajo.

❶ www.dauphin.es



ERGOTOOLS



El **ErgoMouse** visualiza importantes conocimientos sobre la postura adecuada a la hora de sentarse.



El **análisis del puesto de trabajo HUMEN®** reconoce malas posturas en el puesto de trabajo y ofrece consejos para mejorar.



El concepto de asesoramiento integral y modular **Wohl-effekt** apoya un comportamiento ergonómico correcto en el puesto de trabajo. La oferta se ha desarrollado en colaboración con especialistas en ergonomía y profesionales de la medicina del trabajo y la fisioterapia.

RETO DIGITALIZACIÓN

Nuevas tecnologías, viejos problemas



El cuerpo no ha sido concebido para llevar una vida sedentaria.



Una postura incorrecta al sentarse daña a largo plazo los sistemas óseo y muscular.

Enfermedades del sistema óseo y muscular

25,2 %

Trastornos psíquicos

16,3 %

Enfermedades del sistema respiratorio

14,4 %

TOP 3:

Las enfermedades con mayor porcentaje de bajas por enfermedad ²

UNA CARGA PARA LA ESPALDA: EL DAÑO ES CONSIDERABLE

3,2 días de baja
por año y empleado debido a
enfermedades musculares y
óseas.³

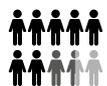
1/10 de los empleados
sufre dolores de espalda crónicos
debido a la falta de movimiento.⁴

13 mil millones de €
de costes anuales por
enfermedades musculares y óseas
en la economía alemana.⁵

Sentarse en movimiento resuelve problemas

€€€€€ **80** %

de los **gastos de la empresa** en el
área administrativa corresponde a
sueldos y salarios.

 **85** %

de los trabajadores no está
satisfecho: **70 % no está motivado**,
15 % ha dimitido internamente.⁶

 **36** %

más productivos son los empleados
en un **entorno de trabajo diseñado**
de forma óptima y **ergonómico**.⁷



Las **inversiones** en el entorno laboral **tienen efecto preventivo, incrementan la motivación** de los trabajadores y **le salen rentables a las empresas**.

dauphin.es
dauphin-group.com

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstraße 36
91238 Offenhausen, Alemania
+49 9158 17-700
info@dauphin-group.com

DAUPHIN