

 **SALLU**®  
SIT HAPPY



CE



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Пользователю следует самостоятельно определить пригодность стульев и аксессуаров Salli® для собственного использования, а также принять на себя все риски и ответственность, связанные с этим; сюда относятся все изделия, производимые или распространяемые компанией Salli Systems / Easydoing Oy ("Salli"). Компания Salli не может принять на себя ответственность за травмы и/или повреждения, возникшие в связи с тестированием, пробным использованием или регулярным использованием изделия, за исключением случаев, предусмотренных обязательным законом. При использовании продукции Salli и/или аксессуаров, связанных с этой продукцией, следует проявлять особую осторожность.

Перед использованием необходимо прочитать руководство по эксплуатации и следовать всем инструкциям.

### НЕ пользуйтесь стулом...

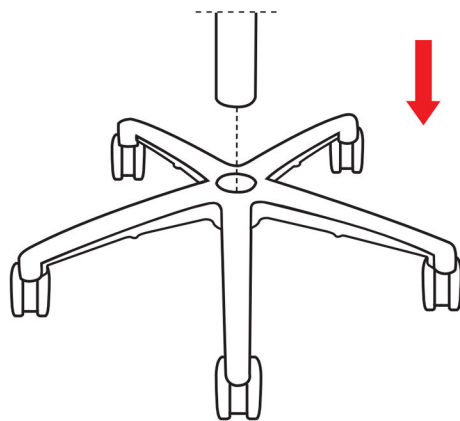
1. если у вас возникают боли в области тазобедренного сустава, конечностей, спины или другие виды боли от использования стула, кроме нормальной мышечной боли, возникающей в процессе адаптации. Боль может означать, что вы пользуетесь стулом неправильно.
2. если ваше чувство равновесия или контроль над мышцами являются ненормальным или нарушенным по какой-либо причине.
3. если вы принимаете лекарства, которые мешают вашему чувству равновесия или контролю над мышцами.
4. если вы не настроили или не можете настроить высоту вашего стола на функциональную высоту, совместимую с оптимальной высотой стула Salli. Определение оптимальной высоты для стола/ для работы описано в данной инструкции.
5. если вы весите более 100 кг.

В связи с угрозой падения, не используйте изделие самостоятельно и не разрешайте детям или кому-либо другому пользоваться изделием, если ноги пользователя во время сидения не касаются пола\*. Играть со стулом запрещено. Если вы невысокого роста, то мы рекомендуем заменить газовый амортизатор на более короткий, для обеспечения безопасного использования изделия. Газовые амортизаторы можно приобрести в компании Salli и у авторизованных дилеров.

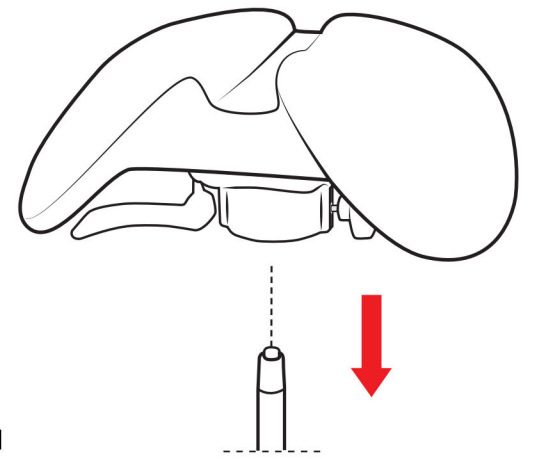
\*Использование опоры для ног - исключение из этого правила. Опора для ног рекомендуется для временного использования, например, при работе за высоким рабочим местом.

## СБОРКА СТУЛА

- 1 Установите базу на пол, колёсными опорами вниз. Затем вставьте широкий конец газового амортизатора в отверстие в основании.



- 2 Вставьте сиденье в узкий конец газового амортизатора. Несколько раз отрегулируйте пружину до ее крайних положений, подняв рычаг регулировки высоты вверх\*. Это гарантирует наилучшее рабочее состояние пружины.



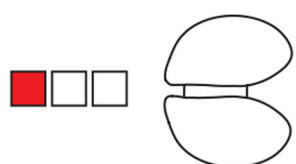
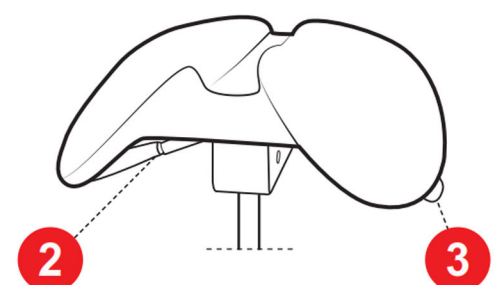
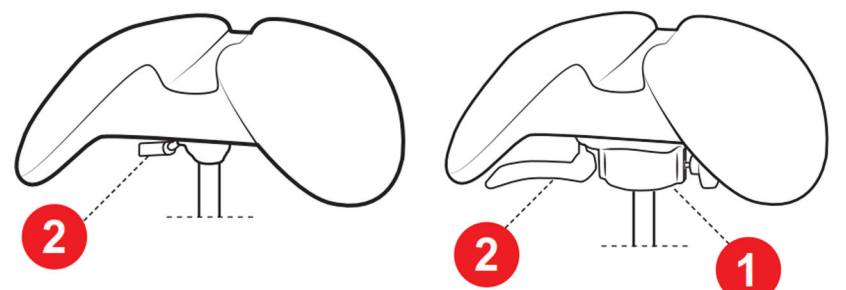
**Внимание!** Перед первым использованием необходимо дать креслу нагреться при комнатной температуре на протяжении 24 часов.

\*Более подробная инструкция по регулировке высоты приведена на странице 3.

## РЕГУЛИРОВКА СТУЛА



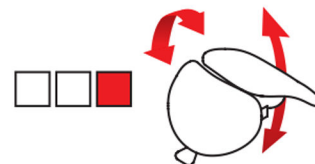
1. Механизм качания
2. Регулировка высоты
3. Регулировка наклона



Фиксированная ширина



Наклон



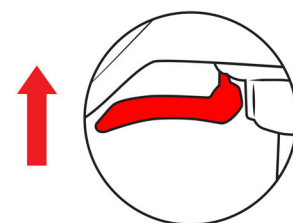
Механизм качания

Все стулья можно регулировать по высоте с помощью газового амортизатора.

## РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ

**1** Увеличение высоты: Перенесите часть своего веса на ноги, находящиеся на полу и потяните вверх рычаг регулировки высоты. Когда сиденье поднимется на необходимую высоту - отпустите рычаг.

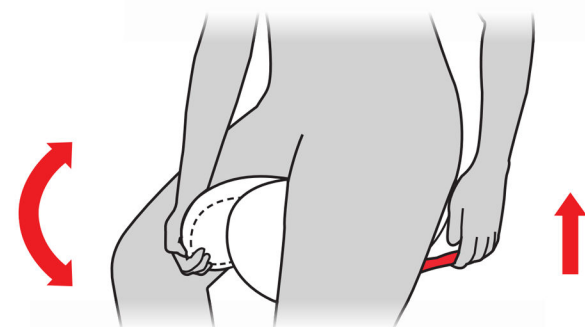
**2** Уменьшение высоты: Сиденье опустится под вашим весом, если вы потянете рычаг регулировки высоты.



## РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА

**1** Удерживая сиденье рукой, отпустите механизм наклона потянув рычаг регулировки. В процессе регулировки нажимайте или поднимайте сиденье рукой; первое время механизм может срабатывать туго.

**2** Когда угол наклона будет правильным, отпустите рычаг, чтобы заблокировать механизм. При оптимальном положении угла наклона у вас не должно возникать ощущения, что вы скользите вперед или назад, а спина получает естественный изгиб.



Salli Light Tilt, Salli Slim Tilt

## ЧИСТКА СИДЕНЬЯ

Удалите пятна как можно скорее с помощью слабощелочных моющих средств (макс. 5% спирта). Протрите поверхность влажной тканью и теплой водой, при необходимости протрите насухо. Не используйте сильные щелочи или отбеливатели, такие как хлорит, ацетон, ксилол или сильный уксус.

## ОЧИСТКА И СМАЗКА ГАЗОВЫХ АМОРТИЗАТОРОВ

Опору и газовый амортизатор можно чистить дезинфицирующей тканью. Если газовый амортизатор замедляется или заедает, распылите на его узкий конец универсальную смазку.



### **ВАЖНО!** УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И УХОДА ЗА СТУЛОМ

Стул-седло Salli разработан для использования внутри помещений при нормальной комнатной температуре в сухой среде. Обычные металлические детали подвергаются коррозии при воздействии влаги.

Нельзя использовать стул в камерах гипербарической оксигенации из-за опасности взрыва.



 **SALLI**®  
SIT HAPPY

## ЗАМЕНА КОЛЁСНОЙ ОПОРЫ

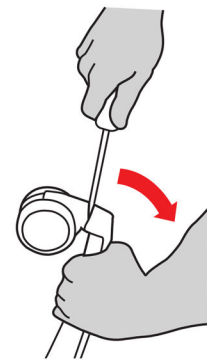
- 1 Переверните стул набок и вручную снимите колёсные опоры. При необходимости воспользуйтесь шлицевой отвёрткой, вставив её между опорой и базой\*.

- 2 Вставьте новые колёсные опоры на место.

\*Если штырь колёсной опоры остался в основании базы, возьмитесь за него плоскогубцами и потяните. Может потребоваться постучать молотком по клещам

до тех пор, пока штырь не отсоединится. Если опоры начинают заклинивать после нескольких лет, следует заменить их все.

Пожалуйста, обратите внимание, что вы должны выбирать колёсные опоры, подходящие к вашему напольному покрытию.

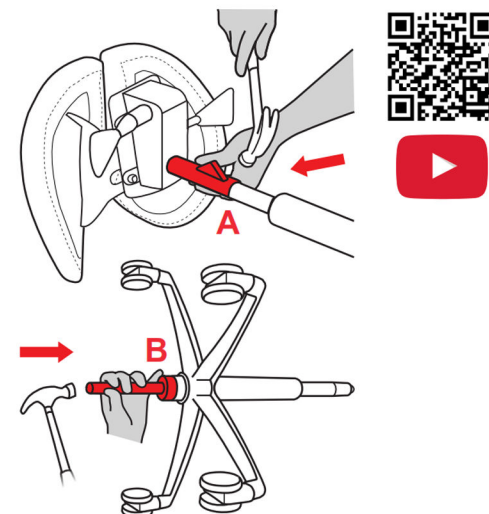


## РАЗБОРКА СТУЛА

- 1 Поднимите сиденье на максимальную высоту и переверните его набок\*.
- 2 Поместите инструмент А (см. рисунок) на стыке газового амортизатора и сиденья таким образом, чтобы его клиновидный конец был направлен к основанию.
- 3 Держите инструмент А в нужном положении и ударяйте по клину инструментом В (см. фото) или молотком, пока сиденье не отойдёт.

- 4 Установите инструмент В в нижней части газового амортизатора. При необходимости переверните его вверх ногами и зажмите между коленями.

- 5 Удерживайте инструмент В и ударяйте по нему молотком до тех пор, пока газовый амортизатор не выйдет.



\*Разборку проще осуществлять вдвоём. В этом случае помощник будет держать стул вверх ногами. Для разборки стульев Salli используйте специальные инструменты, которые вы можете взять у официальных поставщиков.

## УТИЛИЗАЦИЯ СТУЛА

Сначала разберите стул согласно инструкции. Удалите пластиковые части колёсных опор, например, при помощи молотка и стамески, зажав опоры в тисках.

В состав стульев Salli входит металл, пластмасса и полиуретан. Утилизируйте эти материалы в соответствии с действующим законодательством об отходах.



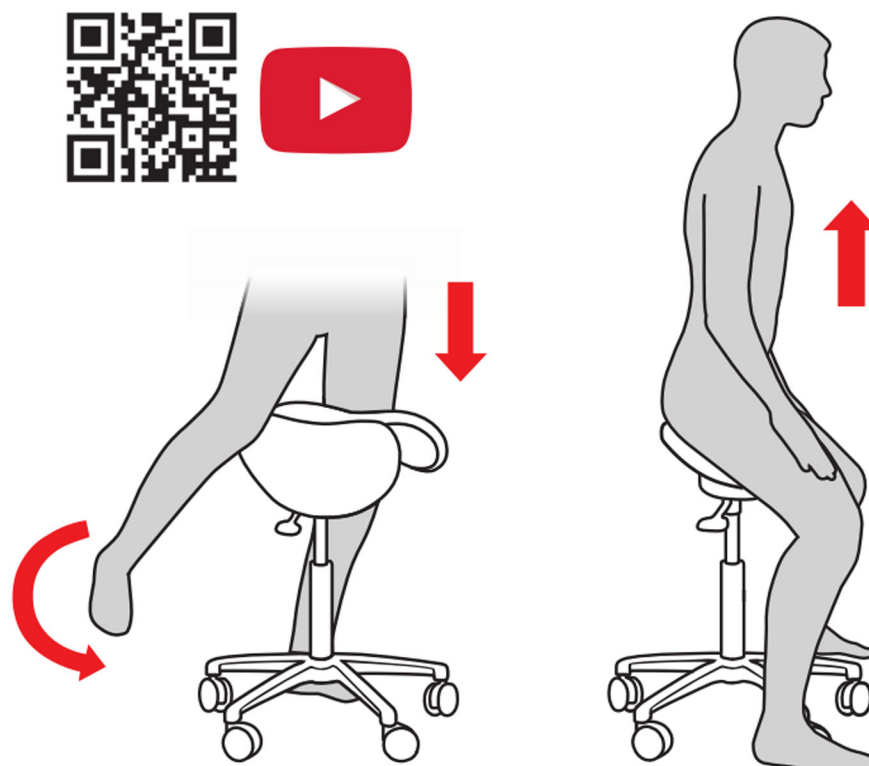
### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ! SALLI И ЭРГОНОМИКА

Ваши недуги, связанные с неправильным сидением, развивались годами или даже десятилетиями. Новая эргономика немедленно начнет оказывать положительное влияние на ваш организм, но для более глубокого и широкого воздействия потребуется время. Например, коррекция осанки займёт годы. Однако первые положительные эффекты вы заметите уже через две недели.

## ПОСАДКА И ПОДЪЁМ СО СТУЛА

Перед тем, как сесть, опустите стул как можно ниже, используя вес своего тела. Встаньте рядом со стулом и, подняв одну ногу над спинкой, перенесите её на другую сторону и сядьте. Вы можете держаться за стул рукой во время посадки. Таким образом, стул не будет отъезжать от вас. Не садитесь на стул тем же способом, которым вы садитесь на обычный стул, т.е. стоя перед ним и опуская ягодицы. Стул может отъехать, и вы упадёте. Также неправильно садиться на передний край стула. Следите за тем, чтобы случайно не отодвинуть стул, когда вы заносите над ним ногу для посадки. Стулья Salli выше, чем традиционные.

Чтобы встать, слегка передвиньте вперёд ноги и встаньте, перенеся свой вес на них. Так стул останется позади вас.

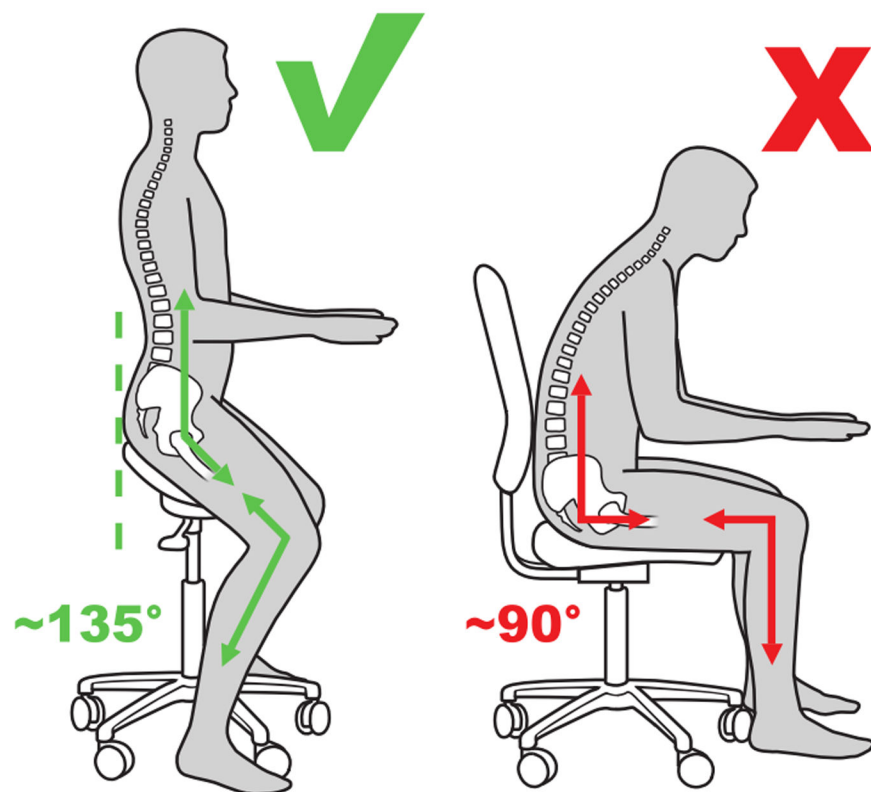


## ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ И ВЫСОТА СИДЕНЬЯ

В оптимальном положении сидя, угол между коленями и бедрами с верхней частью тела должен составлять около 135 градусов, а пятки располагаться практически под тазобедренным суставом. В этом положении таз наклоняется вперед так, что поясница образует естественный изгиб, а верхняя часть спины выпрямляется. Ноги должны быть расслаблены, не висеть в воздухе, а находиться на полу. Бедра должны лежать на стуле расслаблено и образовывать угол 90 градусов относительно друг друга.

В среднем, сидя на стуле-седле вы будете находиться примерно на 25-40 см (10"-16") выше, чем на обычном стуле. Чтобы найти оптимальное положение и высоту сиденья, сделайте следующее: Поднимите сиденье так высоко, чтобы ваши ноги повисли в воздухе. Расслабьтесь и дайте бедрам и тазу растянуться в течение 1-2 минут. Позвольте гравитации помочь вам с растяжкой. Затем медленно опустите кресло, поднимая рычаг регулировки высоты до тех пор, пока пятки не коснутся пола.

В правильном положении ягодицы и задняя часть стула находятся на одном уровне друг с другом. Садясь глубоко вперед, вы лишаетесь комфорта и пользы от правильного сидения. В правильном положении седалищные кости располагаются на самой толстой части сиденья. Большая часть вашего веса должна находиться на седалищных костях.

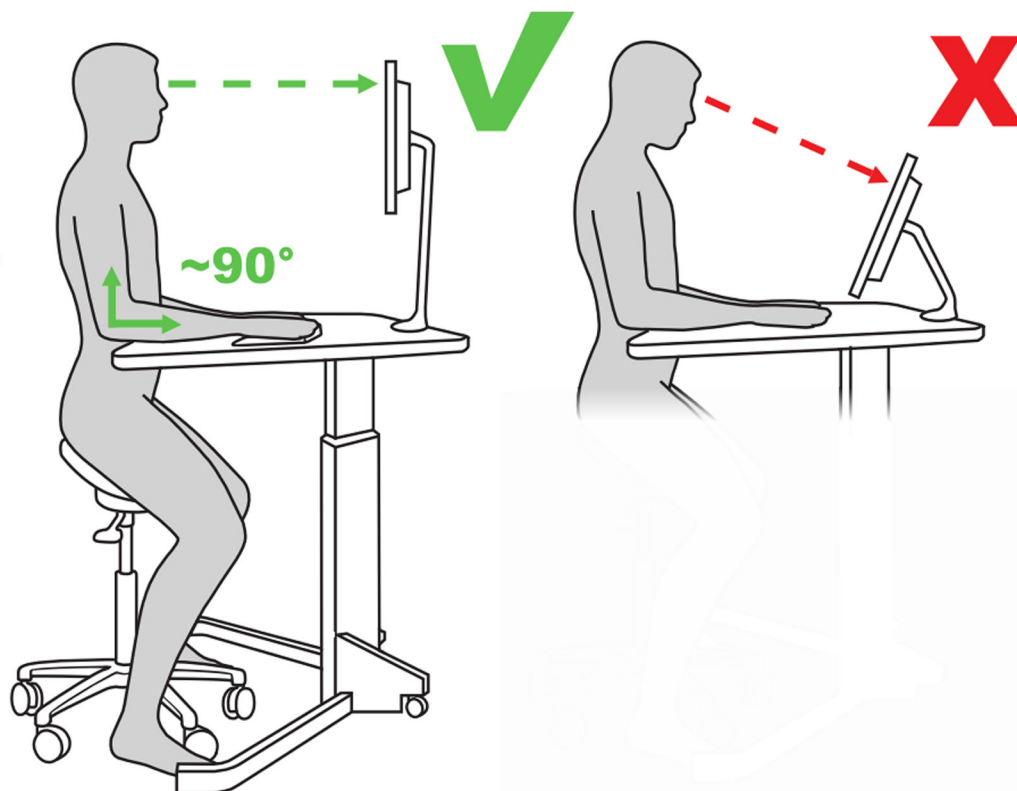


## ВЫСОТА РАБОЧЕГО СТОЛА И МОНИТОРА

Отрегулируйте стол так, чтобы локти были под углом 90 градусов. Локти должны расслаблено лежать на столе, рядом с вашим телом.

Отрегулируйте стол немного выше для пассивных визуальных задач (работа в сети Интернет, чтение) и немного ниже (3-4 см) для активной работы. Мы рекомендуем электронно-регулируемый стол, который также можно поднять для работы стоя. Получить больше информации о таких столах вы можете на сайте компании Salli.

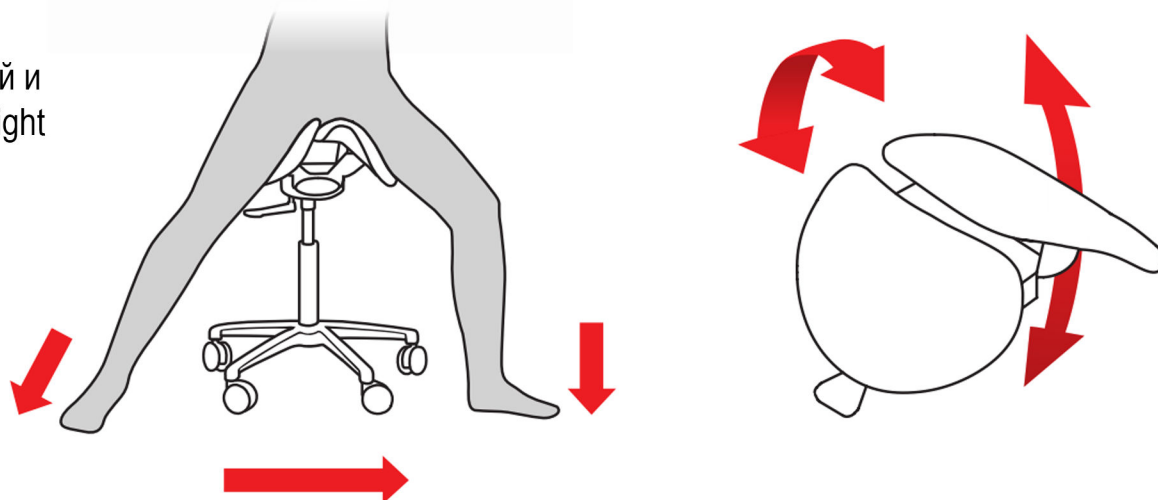
Также стоит обратить внимание на высоту мониторов. Вы не должны опускать голову вперед. В таком положении мозг не получает достаточное количество кислорода, это приводит к усталости и головной боли.



## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НА СТУЛЕ SALLI

Вы легко можете передвигаться в стороны, толкаясь одной ногой и подтягиваясь другой. Используйте качающийся механизм Salli Light Swing, качайтесь на стуле, чтобы забрать вещи, передвигаться, разговаривая по телефону, делайте упражнения по несколько минут, время от времени работайте стоя. Не забывайте делать перерывы!

**Внимание!** Будьте осторожны, не помещайте пальцы ног под колеса, когда используете стул.



### ВАЖНО! ПРИВЫКАНИЕ К СТУЛУ МОЖЕТ ЗАНЯТЬ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ

Положение сидя на стуле-седле Salli отличается от положения на обычном стуле, и вначале ваши мышцы могут испытывать болезненные ощущения. Седалищные кости несут вес верхней части тела, что может привести к появлению боли в этой области. Приучайте свое тело к новому положению умеренно и понемногу увеличивайте ежедневное количество времени, проведенного на стуле.

Дополнительная информация об изделиях, правильном сидении и эргономике на [salli.com](http://salli.com)

## ГАРАНТИННЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Компания Salli Systems / Easydoing Oy (далее - Salli) предоставляет 5-летнюю гарантию на Salli Light и Salli Slim.

Гарантия начинается с даты приобретения продукции Salli (далее - Изделие), на любые структурные дефекты Изделия, дефекты материалов или сборки, которые возникают при регулярном и нормальном использовании Изделия внутри помещений (далее - Дефект).

Любая претензия по Дефекту в соответствии с настоящей гарантией должна быть направлена в письменной форме в адрес Salli не позднее, чем в течение семи (7) дней с даты, когда дистрибьютор/конечный пользователь узнал или должен был узнать о Дефекте. Любые претензии, не предъявленные в течение указанного периода времени, будут считаться недействительными. Дата покупки должна быть подтверждена серийным номером Изделия и квитанцией конечного пользователя или бухгалтерией дистрибьютора или Salli. Срок гарантии определяется датой покупки.

Гарантия, предоставляемая Salli, не распространяется на повреждения или дефекты, вызванные следующим: 1) падением стула на пол, 2) абразивным износом от твердых, грубых или острых предметов, оставляющих следы, 3) проколами острыми предметами, 4) обычным износом, 5) домашними животными, 6) любыми изменениями или дополнениями, внесенными в Изделие дистрибьютором или конечным пользователем, или по их просьбе, 7) любыми деталями или предметами, кроме тех, которые были одобрены Salli в письменной форме для осуществления сборки Изделия, или относящиеся к нему.

Дистрибьютор/конечный пользователь должен за свой счет отправить дефектное Изделие на фабрику Салли в Рауталамппи, Финляндия, или на склад Salli, или в другое место, согласованное сторонами. По прибытии дефектного Изделия, специалисты Salli немедленно продиагностируют его.

Дистрибьютор/конечный пользователь может также составить письменное описание дефектной детали, сфотографировать ее и отправить в Salli по обычной или электронной почте. Salli может оплатить транспортировку дефектной детали/изделия, как только подтвердится, что этот случай является гарантийным. Отремонтированное или новое Изделие будет возвращено дистрибьютору или конечному пользователю. Если Изделие не является дефектным или Дефект не подпадает под действие данной гарантии, дистрибьютор/конечный пользователь возмещает Salli расходы на диагностику Изделия и возможные расходы на транспортировку.

Если отправка дефектного Изделия на фабрику Salli или подтверждение гарантийного случая фотоматериалами являются неоправданно дорогими или нецелесообразными, Дефект должен быть проверен независимым экспертом, одобренным Salli, и дистрибьютором/конечным пользователем.

Если гарантийные обязательства соответствуют указанным выше требованиям, Salli может также отправить запасные части дистрибьютору/конечному пользователю. Гарантия Salli не распространяется на проведение работ или возмещение расходов на проведение работ по сборке или разборке, выполненных дистрибьютором/конечным пользователем, но обеспечит им все необходимые и полные письменные или устные инструкции.

Ограниченная гарантия Salli заменяет все другие гарантии, будь то письменные, устные, явные или подразумеваемые. Единственной претензией дистрибьютора/конечного пользователя является ремонт или замена, по усмотрению Salli, любого дефектного Изделия, на которое распространяется гарантия.

Salli не несет ответственности за любые косвенные, побочные, случайные или штрафные убытки, упущенную выгоду или потерю деловой репутации. Salli не дает и настоящим отказывается от любых других гарантий, предусмотренных законом или иным образом, явных или подразумеваемых в отношении Изделия, включая, без ограничений, любые гарантии пригодности для конкретной цели или продажи. Тем не менее, настоящая Гарантия на Изделие не должна и не ограничивает права, которыми могут обладать потребители в соответствии с обязательным законодательством. Компания Salli не несет ответственность за любые гарантии, дополняющие или противоречащие гарантиям, предоставляемым в данном Соглашении, которые Дистрибьютор или любой из его субдистрибьюторов или любая другая сторона, в зависимости от обстоятельств, предоставляет своим покупателям и/или конечным пользователям в отношении Изделия. В этом случае всю ответственность на себя принимает Дистрибьютор.

---

## ОРИГИНАЛЬНЫЙ СТУЛ-СЕДЛО SALLI®

Все оригинальные стулья Salli имеют идентификационную табличку с серийным номером, которая прикреплена к сиденью.

