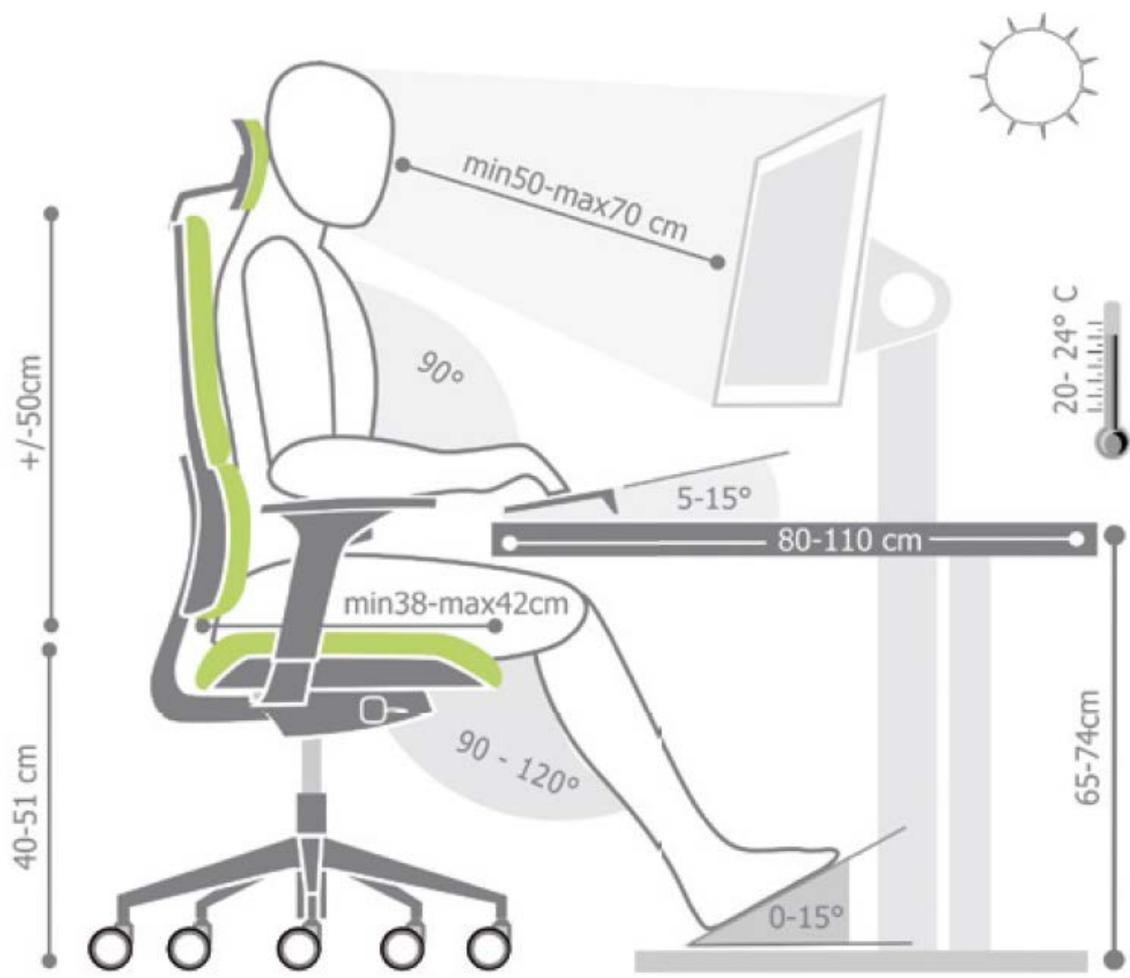
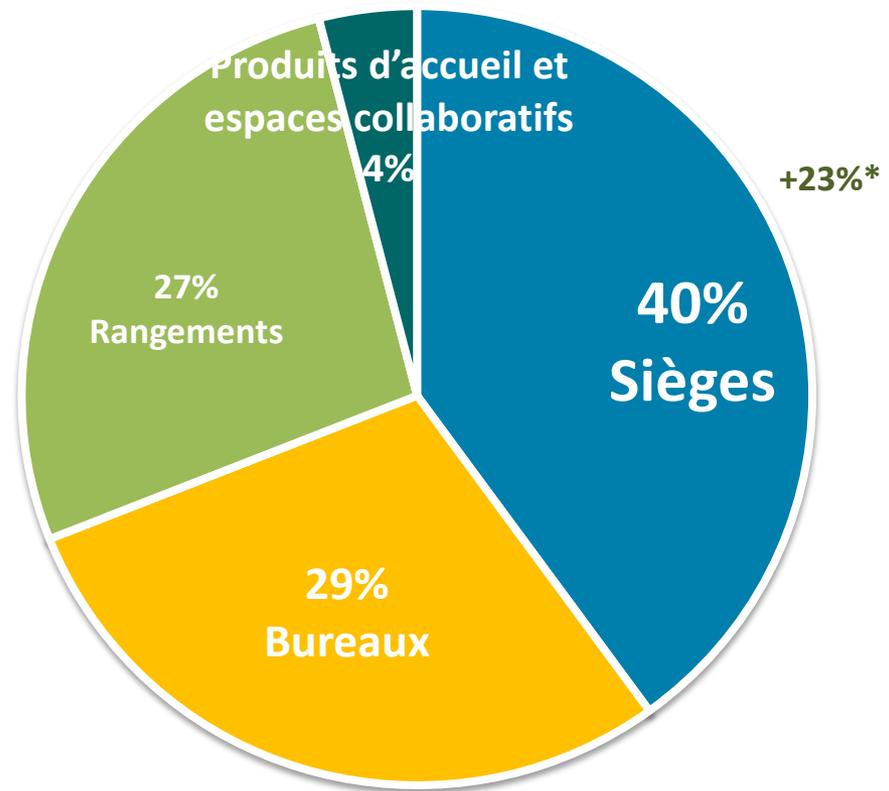


ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL



PART DU SIEGE DANS LA FAMILLE MOBILIER

PART EN VALEUR EN 2017



PRINCIPES D'ERGONOMIE

QUELQUES CHIFFRES

- 60 % de la population active souffre du « mal de dos »
- 2 fonctions sur 3 sont exercées aujourd'hui en position assise
- 2ème cause d'absentéisme en entreprise après le « stress »
- 13% des accidents du travail
- 1ère cause d'invalidité chez les moins de 45 ans



PRINCIPES D'ERGONOMIE

5 REGLES POUR ETRE BIEN ASSIS?

1. Bien s'asseoir au fond du siège et appuyer le dos sur le dossier. La meilleure position du corps et la plus naturelle est la position debout. Lors du travail en position assise, la pression au niveau des disques intervertébraux augmente. Une position droite du dos répartit également la pression entre les disques, redresse la cage thoracique, augmente la capacité pulmonaire, facilite la respiration, et améliore le fonctionnement cardiaque.

2. Régler la hauteur du dossier de façon à bien l'ajuster au niveau de la zone lombaire. Le rembourrage sur les dossiers hauts offre un appui entre les omoplates, redresse la cage thoracique évitant ainsi l'effet " dos rond " et facilite la circulation sanguine.

3. Régler la hauteur d'assise pour que les pieds reposent à plat au sol ou sur le repose-pieds afin d'éviter la pression exercée sous les cuisses. L'angle de la cuisse avec la jambe doit être proche de 90 ° quelle que soit l'inclinaison de votre dossier.



PRINCIPES D'ERGONOMIE

5 REGLES POUR ETRE BIEN ASSIS?

4. Régler la hauteur des accoudoirs. Il est recommandé d'aménager un environnement de travail qui permette aux bras de travailler le plus près possible du corps. L'appui des avant-bras sur les accoudoirs soulage la charge supportée par les disques vertébraux et diminue les tensions au niveau des omoplates et du cou. Qu'ils soient fixes ou mobiles, les accoudoirs doivent être adaptés à chaque individu et à chaque tâche spécifique. Ils doivent pouvoir s'insérer sous le bureau.

5. Régler le mécanisme d'inclinaison du dossier en fonction de votre poids. Eviter de travailler dans une position assise fixe. Alternier entre une position assise et une position debout. Utiliser les différentes fonctions de votre siège. Alternier entre une position assise inclinée vers l'avant et une position assise renversée vers l'arrière pour relaxer votre dos.



PRINCIPES D'ERGONOMIE



Et Surtout soyez dynamique
dans vos positions de travail !

Le siège doit être le pivot
ergonomique et confortable
de votre poste de travail
personnalisable à volonté.

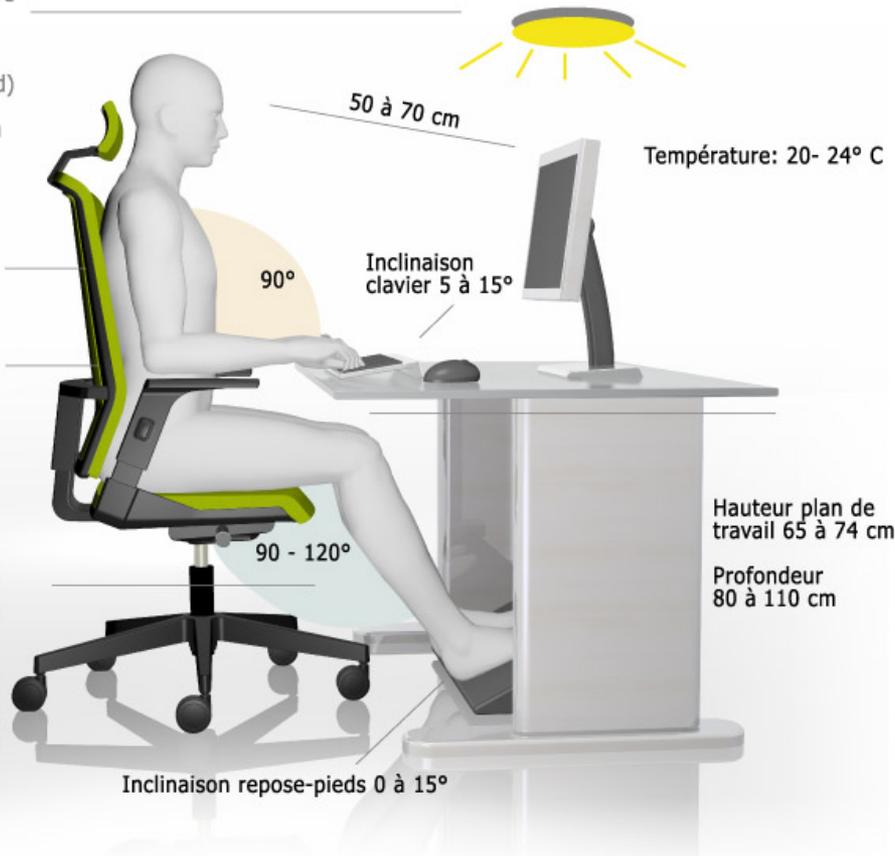
PRINCIPES D'ERGONOMIE

AMENAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL DEVANT ECRAN

Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle

Préférez un éclairage direct à la perpendiculaire de l'utilisateur (plafond)

Puissance : 400 à 600 lux sur la plan de travail

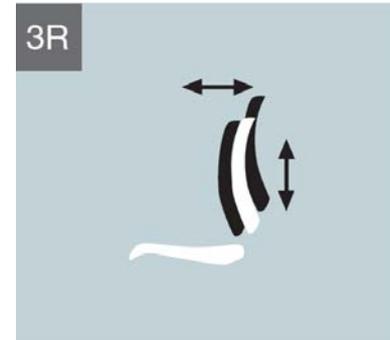


Poste de travail

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.
 - L'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Les avant-bras sont proches du corps.
 - La main est dans le prolongement de l'avant bras.
 - Le dos est droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier.
 - La tête est droite ou légèrement penchée en avant.
 - Le plan de travail doit être de préférence de couleur pastel et mat.
- S'il a deux niveaux, le plus bas doit être réservé au clavier et à la souris.

3 REGLAGES CLASSIQUES

- Réglage de la hauteur d'assise par vérin à gaz
- Réglage de la profondeur du dossier
- Réglage de la hauteur du dossier



LE CONTACT PERMANENT

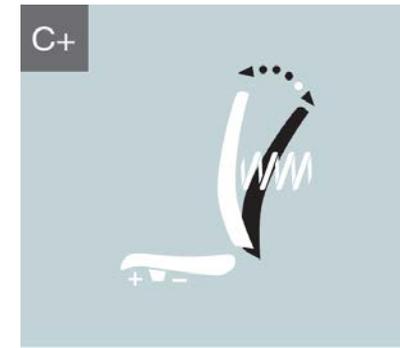
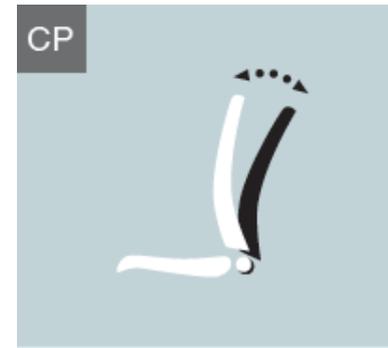
Réglage de l'inclinaison du dossier, l'assise restant fixe.

Le dossier peut-être bloqué dans n'importe quelle position.

Ce mécanisme peut être à tension fixe ou intégrer

un réglage de la tension en fonction

du poids de l'utilisateur (très recommandé).



MECANISMES et REGLAGES

SYNCHRONE

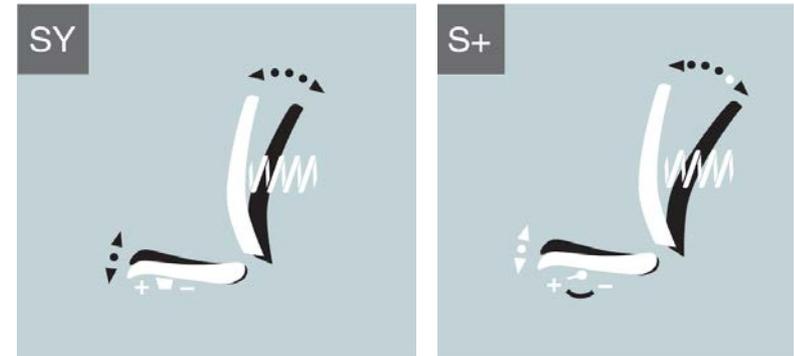
Permet un mouvement coordonné de l'assise et du dossier avec un rapport d'environ 1 à 2,5 suivant ainsi parfaitement les mouvements de l'utilisateur.

Peut être bloqué dans n'importe quelle position et sa tension doit pouvoir être réglée en fonction du poids de l'utilisateur par molette sous l'assise pour le **SY** et par manivelle latérale plus accessible pour le **S+**.

Il intègre un anti-retour de sécurité, système évitant un retour violent du dossier lorsque le mécanisme est débloqué.

FLEX

Le Flex est une option qui se rajoute sur un mécanisme synchrone pour permettre une inclinaison positive vers l'avant de l'assise pour les positions de travail plus avancées type assis-debout.



MECANISMES et REGLAGES

SYNCHROME AUTO – REGULE

C'est un mécanisme synchronisé à autorégulation de la tension en fonction du poids de l'utilisateur.

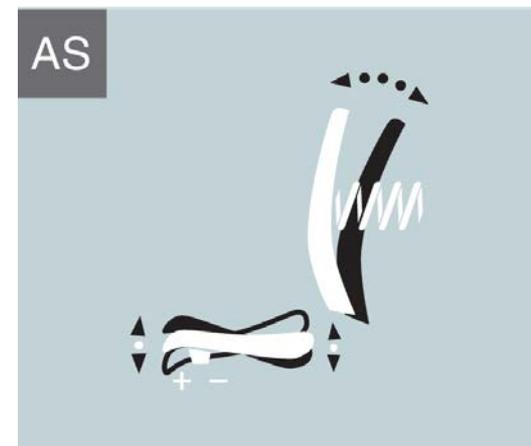
Ce mécanisme est conçu pour que la fonction de contact permanent synchrone soit toujours active, non verrouillée (sur mécanisme synchrone classique).

Il dispose généralement de plusieurs positions d'amplitude d'inclinaison du dossier par réducteur de course programmable et d'un système de réglage de la tension



ASYNCHRO

Permet un mouvement coordonné du dossier et de l'assise mais également un réglage indépendant de l'assiette de l'assise permettant des positions de travail plus avancées (inclinaison positive vers l'avant de l'assise) en accord avec certains postes de travail, en particulier techniques.



EN RESUME

Le mécanisme à **3 réglages classiques** convient pour une utilisation courte du siège.

Les mécanismes de **contact permanent** convient pour une utilisation occasionnelle.

Les synchrones sont des mécanismes actifs adaptés à une utilisation régulière ou permanente du siège avec des positions de travail variées ou devant écran informatique. Le mécanisme synchrone est à recommander pour les positions assises prolongées.

Le Flex ou l'asynchrone sont des mécanismes prévues pour les positions de travail plus avancées type assis-debout.

MECANISMES et REGLAGES

Réglages Dossier-Assise

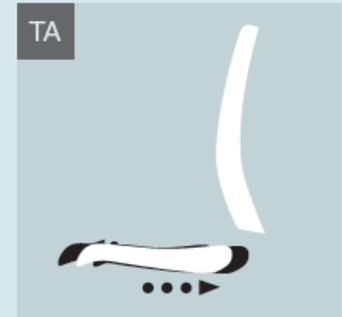
Up Down (UP)

Plaque avec plusieurs crans de réglage utilisée dans le dossier ou les accoudoirs. Une fois la position la plus haute atteinte, elle se débloque pour redescendre au plus bas.

Translation Assise (TA)

OPTION

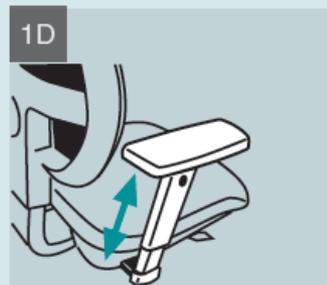
Système de plaque coulissante sous l'assise permettant d'en régler la profondeur, notamment pour les personnes de grande taille.



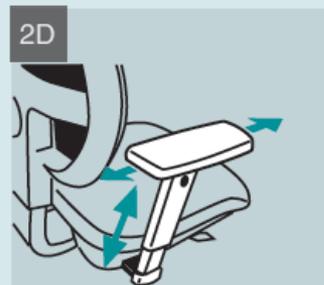
Réglages Accotoirs



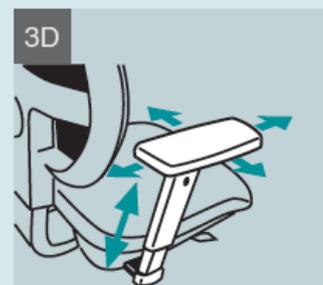
Fixes



1D



2D



3D



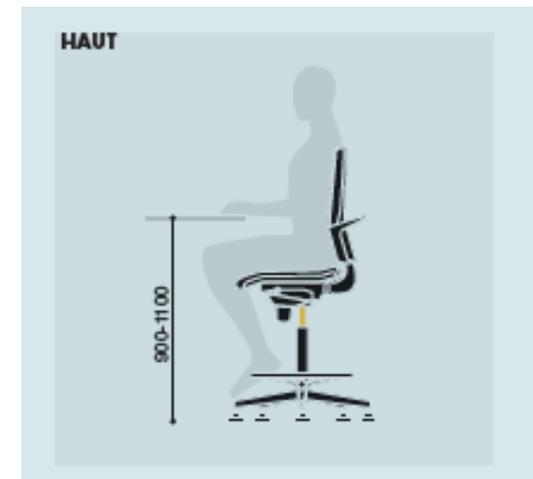
4D

MECANISMES et REGLAGES

LIFTS

3 familles de lifts sont utilisées sur les sièges Sokoa selon les hauteurs des plans de travail. La course (plage de réglage) de nos lifts est variable de 8 à 26 cm selon les modèles.

Comment se mesure la hauteur d'assise souhaitée la plus basse? Avec un poids exercé sur l'assise de 64 kgs, c'est la distance entre la partie supérieure de l'assise et le sol, en réglant le lift au plus bas.



OPTIONS ET ACCESSOIRES

Roulettes et Patins

Veillez noter que les sièges et fauteuils giratoires standards sont généralement équipés de roulettes pour sol moquette \varnothing 50 et que les sièges hauts sont équipés de patins.

Vos sièges peuvent être équipés sur demande d'autres types de roulettes, ce moyennant un supplément.

Sol mou ou sol dur? Sol mou = Textile (moquette) Sol dur = Bois, stratifiés, carrelage, béton, vnyil.



\varnothing 50 RSM
sol mou



\varnothing 50 RSD
sol dur



\varnothing 65 RSD
sol dur antibruit



\varnothing 65 sol dur
chromée antibruit



\varnothing 65
ajourée antibruit
sol dur



Patin

Roulettes autobloquantes : siège bloqué en position assise

Roulettes autofreinantes : siège bloqué quand on se lève

Bases

2 types de bases de \varnothing 600 à 700 sont utilisées selon les gammes : forme plate ou pyramidale.

Disponibles en nylon noir, métal époxy aluminium ou noir et aluminium poli.



Bases forme plate



Bases pyramidales



OPTIONS ET ACCESSOIRES

Chariots

Pour les sièges des espaces de réunion/formation et espaces de restauration, différents types de chariots sont disponibles pour le transport et le stockage.



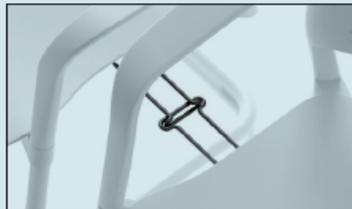
Transport et stockage



Transport

Accroches

Pour solidariser les sièges de collectivité ou visiteurs polyvalents, plusieurs systèmes d'accroches sont disponibles. Voir détails dans les différentes gammes.



Système male-femelle



Système amovible

Barre inter rangée

Pour maintenir des lignes de sièges bien rangés, notamment dans les établissements recevant du public (ERP).



RÈGLEMENTATION DES SIÈGES DE BUREAU ET DE COLLECTIVITÉ:

Ces normes sont des Recommandations. Elles n'ont pas de caractère obligatoire comme pour les appareils électroménagers ou les casques moto par exemple. La conformité aux normes atteste cependant que le fabricant a tenu compte des critères dimensionnels, de sécurité et de résistance des produits. Il s'agit:

Pour les sièges de travail (giratoires) de la 1335:

- NF EN 1335 - partie 1- Dimensions
- NF EN 1335-2 - partie 2 - Exigences de sécurité
- NF EN 1335-3 - partie 3 - Essais de sécurité



Pour les sièges visiteurs et Collectivités

- NF EN 16139 Dimensions, sécurité et durabilité
- NF EN 1728 Essais de résistance et durabilité

REGLEMENTATIONS FEU

RECOMMANDATION FEU BUREAUX

Les normes feux qui régissent les sièges de bureau en France sont des recommandations : la résistance au feu est basée sur les normes européennes [EN 1021.1 \(cigarette\)](#) et [EN 1021.2 \(allumette\)](#)*.

Il n'y a aucune norme qui exige un classement M1 pour les sièges de bureau en France

EXIGENCES FEU ERP (Etablissements Recevant du Public)

Dans les ERP et pour les sièges assemblés et mis en rangées, les normes françaises s'appliquent, et on exige alors [l'AM18*](#).

EXIGENCES FEU IGH (IMMEUBLES DE GRANDE HAUTEUR)

Les IGH font l'objet d'une législation particulière basée sur le [potentiel calorifique](#), à savoir le nombre de calories dégagées par un objet qui brûle. Le chiffre doit être inférieur à 400 mégajoules au m². On considère qu'un siège = 1 m².

1-Recommandation D2-2000 (Rembourrage + enveloppe) pour les acheteurs

2-Norme NFD 60 013



MARQUES DE QUALITE

NF ENVIRONNEMENT

Marque française volontaire de certification qui atteste qu'un produit non seulement passe les normes européennes ci-dessus mais respecte davantage l'environnement, tout en étant aussi efficace et aussi performant, qu'un produit semblable destiné au même usage.

www.nf-environnement-ameublement.com

Dans certaines finitions spécifiques (revêtements éco labellisés*, mousses ad hoc non ignifugées, roulettes autofreinantes) les gammes NAO, IOTA visiteurs et ZEILA bénéficient du label NF Environnement.



CERTIFICAT GS

Le certificat GS (GEPRÜFTE SICHERHEIT) marque déposée, certifie la conformité du produit aux normes européennes ci-dessus, aux normes DIN de sécurité et intègre également la directive 90/270 CEE relative aux postes de travail devant terminal informatique.



MARQUES DE QUALITE

BIFMA

Comme le NF Environnement cette marque intègre les exigences des normes européennes 1335/1,2, 3 et 4 avec en plus une certain nombre de critères environnementaux et quelques critères sociétaux.



OEC – Office Excellence Certifié

Comme le NF Environnement cette marque intègre les exigences des normes européennes 1335/1,2, 3 et 4 avec en plus une certain nombre de critères environnementaux et quelques critères sociétaux.



FABRICATION FRANCAISE

SOKOA est membre de l'Ameublement français.



Membre de
**l'Ameublement
français**

SOKOA est l'un des membres fondateur de l'éco-organisme VALDELIA qui organise la collecte et le traitement des Déchets d'Éléments d'Ameublement (DEA) conformément à la loi.

Valdelia
filière de valorisation du mobilier professionnel

