

Gebrauchsanleitung

Oktober 2018



SITZ FIT bringt Bewegung ins Sitzen

Sicherheitshinweise

Bitte nicht drauf stellen, legen oder stützen. Die Finger nicht zwischen die Brettanten stecken. Wenn sie das SITZ FIT nicht benützen, stellen oder legen sie es so zur Seite, dass niemand anderes darauf ausrutschen kann oder darüber stolpert. Bewahren sie SITZ FIT immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Das SITZ FIT ist nicht als dauerhafte Sitzunterlage gedacht, sondern als zeitlich begrenzte Mobilisierungshilfe während des Sitzens. Bei Rückenschmerzen klären sie die Nutzungsdauer und -intensität evt. mit ihrem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten ab. Bei neu auftretenden Schmerzen oder anhaltenden Schmerzen oder stärker werdenden Schmerzen suchen sie bitte einen Facharzt auf. Das SITZ FIT ist für Personen ab 20 Jahren geeignet. Die SITZ FIT KINDER Version ist ab 10 Jahren geeignet. Bewahren sie die Gebrauchsanleitung bitte auf. Haltbarkeit Minimum 6 Jahre, bei 1,5 Stunden Nutzung täglich. Maximales erlaubtes Personengewicht 100 Kg.

Geltendes Recht nach 93/42/ EWG und 2017/745 MDR

In der EU anerkanntes Medizinprodukt der Klasse 1: geringes Risiko bei der Anwendung. SITZ FIT auch in der Schweiz bei der Behörde Swiss Meditec registriert. Auf Basis eines Risikomanagement-Prozess für Medizinprodukte gemäß der internationalen Norm ISO 14971 wurde

ein Konformitätsbewertungsverfahren durchgeführt. Die Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: <https://www.sitzfit.ch/downloads/>.

Das Medizinprodukt SITZ FIT ist durch ein akkreditiertes, anerkanntes Prüflabor und Zertifizierstelle nach der Anforderung DIN EN 12182:2012 geprüft worden. Das Zertifikat ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: <https://www.sitzfit.ch/downloads/>. In der Schweiz sind durch ein Abkommen die Konformitätsbewertungen ebenfalls gültig. Das Abkommen ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: <https://www.sitzfit.ch/downloads/>.

Die SITZ FIT Wirkungsweise

Das beste Ergebnis erzielen sie in Absprache mit einem Facharzt oder Physiotherapeuten.

SITZ FIT hilft ihnen ihre Sitz-Routine zu verbessern. Die neu gewonnene Bewegung kann helfen Verspannungen in der Rückenmuskulatur zu lösen, neue Muskeln aufzubauen, oder Faszien zu stärken und zu lockern. Es könnte sein, dass ihre Rückenschmerzen weniger werden. Anfänglicher Muskelkater im Rücken oder Nacken oder Hüftbereich ist bei intensiver Nutzung möglich. Anschließende Schmerzlinderung kann also auch nach wenigen Tagen auftreten.

Produktbeschreibung

Das SITZ FIT besteht aus zwei Holzscheiben, in der oberen Holzscheibe ist eine Glaskugel befestigt und in der unteren Holzscheibe ist ein Loch. Die Glaskugel ist festgeklebt und nicht entnehmbar. Die Glaskugel soll in dem Loch liegen. In das Loch der unteren Holzscheibe können beiliegende Plättchen eingelegt werden, zur Regulierung der Bewegungsintensität. Das Gummiband am Rand dient der Geräuschreduzierung und ist nicht entnehmbar. Das Kissen ist abnehmbar und der Bezug ist waschbar.

Reinigung des Kissens

Sie können den Leinen-Bezug entfernen und bei 40 Grad, mit ähnlichen Farben und mit einem Buntwaschmittel waschen. Nicht in den Trockner geben, bleichen oder in der Sonne trocknen. Das Holz lässt sich feucht abwischen.

SWISS MADE? SWISS MADE!

Das SITZ FIT wird von dem Zentrum Erlenhof Produziert. Eine Institution für Neuorientierung, Entwicklung und Ausbildung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Baselland. Das SITZ FIT Holz kommt aus Baselland (Zertifiziert). Das Sitzkissen ist mit Schaumstoff (Zertifiziert) gefüllt, welcher in der Schweiz bezogen wird. Die Entwicklung und der Verkauf von SITZ FIT finden ebenfalls in der Schweiz statt. Das Webhosting befindet sich auch in der Schweiz.

Einrichtung ihres SITZ FITs

Legen sie das SITZ FIT auf einen Stuhl ihrer Wahl. Das SITZ FIT muss auf der ganzen Sitzfläche aufliegen. Setzen sie sich auf das SITZ FIT und kontrollieren sie, ob sie mit den Füßen auf dem Boden aufkommen und ob sie bequem die Rückenlehne erreichen. Legen sie sich etwas unter die Füße, wenn sie mit den Füßen den Boden nicht erreichen.

Sie können nun das SITZ FIT benutzen, um ihren Rücken und Oberkörpermuskulatur während des Sitzens aktiv zu nutzen. Bitte lesen sie die Nutzungsempfehlungen in ihrem Interesse.

Die SITZ FIT Anleitung

Wenn sie sich auf dem SITZ FIT bewegen, ohne sich mit dem Rücken anzulehnen, dann mit aufrechtem Oberkörper. Sollten sie ihren Oberkörper nach vorne lehnen, dann bitte nur für kurze Zeit. Egal ob

sie sich dabei bewegen oder nicht, die Belastung für den Rücken ist in der vorgelehnten Position sehr gross. Sollten sie sich kurz ausruhen, lehnen sie bitte ihren Rücken an der Rückenlehne an.

Die SITZ FIT Nutzungsdauer

Die Zeit die sie auf ihrem SITZ FIT verbringen wird langsam gesteigert, um einerseits eine Gewohnheit zu erzeugen, die zu ihren Bedürfnissen passt und andererseits um ihrer Sitzposition mehr Aufmerksamkeit zu geben. Sie unterbrechen dauerhaftes und passives Sitzen anfangs durch zuerst kurze Sequenzen mit dem SITZ FIT. Es empfiehlt sich zu Anfang 5 Minuten, dann 10 Minuten usw. am Stück aktiv auf dem SITZ FIT zu verbringen. Machen sie Ruhepausen von mind. 30 Minuten, bevor sie wieder mit einer kurzen Sequenz beginnen. Richten sie sich nach ihrem Gefühl und einer realistischen Machbarkeit. Das Ziel ist es das SITZ FIT, dreimal am Tag für jeweils 30 Minuten zu benützen.

Kontakt zum Herstellen

Sollten sie irgendwelche Probleme jeglicher Art mit dem SITZ FIT haben, bitte kontaktieren sie Susanne Lindau via Telefon 0766808670, via E-Mail info@sitzfit.ch oder per Post Susanne Lindau, Pfeffingerstrasse 29, 4153 Reinach.

Entsorgung

Die Entsorgung ist im Sperrgut möglich. Da wir die SITZ FIT's aber gerne in eine zweite Runde schicken wollen, kaufen wir sie gerne zurück. Bitte kontaktieren sie uns dazu.

Mode d'emploi

Octobre 2018



SITZ FIT met du mouvement dans votre siège

Consignes de sécurité

Ne pas monter, s'allonger ou s'appuyer avec les mains s'il vous plaît. Ne mettez pas vos doigts entre les planches. Si vous n'utilisez pas le SITZ FIT, mettez-le de côté afin que personne ne risque de glisser ou de trébucher. Conservez le SITZ FIT hors de portée des enfants tout le temps. Le SITZ FIT n'est pas prévu comme siège permanent, mais comme aide de mobilisation temporel en position assise. Si vous avez mal au dos, veuillez consulter votre médecin traitant ou votre physiothérapeute concernant la durée et l'intensité de l'utilisation. Veuillez consulter un médecin spécialiste en cas de douleurs nouvelles, persistantes ou intensifiées. Le SITZ FIT convient aux personnes de 20 ans ou plus. La version SITZ FIT pour les enfants convient pour les enfants à partir de 10 ans. Conservez soigneusement ce mode d'emploi. La durée de conservation est d'au moins 6 ans pour une utilisation d'une heure et demie par jour. Le poids maximal autorisé est 100 kg.

Droit en vigueur selon 93/42/ EWG et 2017/745 MDR

Dispositif médical de la classe 1, est reconnu par l'UE: utilisation à faible risque. Le SITZ FIT est aussi enregistré en Suisse auprès de l'autorité Swiss Meditec. Sur la base du processus de gestion des

risques pour les produits médicaux selon la norme internationale ISO 14971 une procédure d'évaluation de la conformité a été effectuée. Veuillez trouver la déclaration de conformité à l'adresse Internet suivante: <https://www.sitzfit.ch/downloads/>.

Le dispositif médical SITZ FIT a été examiné selon la norme DIN EN 12182.2012 par un laboratoire de contrôle/organe de certification accrédité et reconnu. Veuillez trouver le certificat à l'adresse Internet suivante: <https://www.sitzfit.ch/downloads/>. Par accord, les évaluations de la conformité sont aussi valables en Suisse. Veuillez trouver l'accord à l'adresse Internet suivante: <https://www.sitzfit.ch/downloads/>.

Le fonctionnement de SITZ FIT

Vous obtiendrez le meilleur résultat en accord avec un médecin spécialiste ou physiothérapeute. Le SITZ FIT vous aide à améliorer votre routine assise. Le nouveau mouvement peut aider à faire disparaître des tensions dans les muscles du dos, augmente la croissance musculaire ou renforcer et relâcher les fascias. Il est possible que vos douleurs de dos soient réduites. En cas d'utilisation intense, des courbatures dans le dos, la nuque ou au niveau des hanches seront possible au début. Alors, le soulagement de douleur peut ensuite survenir seulement après quelques jours.

Description du produit

Le SITZ FIT consiste de deux rondelles de bois. Une boule de cristal est fixée dans la rondelle de bois supérieure et dans la rondelle inférieure il y a un trou. La boule de cristal est collée et ne peut pas être retirée. La boule de cristal doit se trouver dans le trou dans lequel on peut insérer les plaquettes fournis pour réguler l'intensité de mouvement. La bande élastique a u bord sert à la réduction du bruit et ne peut pas être retirée. Le coussin est amovible et la housse est lavable.

Nettoyage d'oreiller

Vous pouvez enlever la housse en lin et la laver à 40 degrés avec des couleurs similaires et de la lessive pour linge de couleur. Il ne faut pas la sécher dans un sèche-linge, la blanchir ou la sécher au soleil. Le bois peut être nettoyé sans problème à l'aide d'un chiffon humide.

FABRIQUÉ EN SUISSE? FABRIQUÉ EN SUISSE!

Le SITZ FIT est un produit du *Zentrum Erlenhof*, une institution pour réorientation, développement et formation professionnelle d'adolescents et des jeunes adultes à Bâle-Campagne. Le bois du SITZ FIT vient de la région Bâle-Campagne (certifié). Le coussin du siège est rempli de mousse (certifié) provenant de la Suisse. Le développement et la vente du SITZ FIT sont réalisés en Suisse ainsi que l'hébergement de site.

L'installation de votre SITZ FIT

Mettez le SITZ FIT dans la chaise de votre choix. Le SITZ FIT doit reposer totalement sur le siège de la chaise. Asseyez-vous sur le SITZ FIT et assurez-vous que vous pouvez poser facilement les deux pieds par terre et que vous avez confortablement le contact direct avec le dossier. Placez quelque chose sous vos pieds si vous ne pouvez pas les poser par terre.

Vous pouvez maintenant utiliser le SITZ FIT pour activement bouger votre dos et vos autres muscles du haut de votre corps pendant que vous êtes assis. Veuillez lire les recommandations d'usage dans votre propre intérêt s'il vous plaît.

Manuel d'utilisation de SITZ FIT

Si vous vous bougez dans le SITZ FIT sans vous adossez avec le dos, c'est important d'avoir le torse droit. Si vous vous penchez en avant,

faites-le pour seulement une courte période s'il vous plaît. Que vous bougez ou pas, le fardeau pour le dos penché en avant est énorme. Si vous voulez vous reposer pour un moment, appuyez votre dos contre le dossier.

Durée d'utilité de SITZ FIT

Augmentez lentement le temps que vous passez sur votre SITZ FIT pour le laisser devenir une habitude qui correspond à vos besoins et pour accorder plus d'attention à votre position assise. Au début, interrompez votre position assise permanente et passive en utilisant le SITZ FIT pour des courtes séquences. Il est recommandé de commencer à passer 5 minutes activement dans le SITZ FIT, puis 10 minutes, etc. Faites des pauses d'au moins 30 minutes avant de recommencer la séquence suivante. Laissez-vous guider par votre intuition et par une faisabilité réaliste. Le but est d'utiliser le SITZ FIT trois fois par jour pour des séquences de 30 minutes.

Contactez le fabricant

Si vous avez des problèmes avec le SITZ FIT, veuillez contacter Susanne Lindau par téléphone 0766808670, par e-mail info@sitzfit.ch ou par courriel postal Susanne Lindau, Pfeffingerstrasse 29, 4153 Reinach.

Élimination correcte

L'élimination comme déchets encombrants est possible. Toutefois, nous aimerions réutiliser les SITZ FITs utilisés encore une fois et les rachèterions. Pour en savoir plus, veuillez nous contacter s'il vous plaît.

Manuale Utente

Ottobre 2018



SITZ FIT da movimento mentre si è seduti

Avvertimenti

Non stare in piedi, sdraiarsi su di esso o appoggiarlo. Non mettere le dita tra le tavole. Se non si utilizza il SITZ FIT, metterlo da parte in modo che nessun altro possa scivolarci sopra. Il SITZ FIT non è inteso come cuscino permanente, ma come ausilio temporaneo di mobilità durante la seduta. In caso di mal di schiena, si consiglia di chiarire con il proprio medico curante o fisioterapista il periodo di utilizzo e l'intensità. In caso di nuovi dolori o dolori persistenti, consultare uno specialista. Tenere sempre il SITZ FIT fuori dalla portata dei bambini. Tenere il SITZ FIT lontano dall'acqua.

Descrizione del prodotto

Il SITZ FIT ha un disco superiore in legno, nel quale è fissata una sfera di vetro e un disco inferiore in legno, nel quale è presente un infossamento.

Nell'infossamento possono essere inserite delle piastre per regolare l'intensità del movimento. La banda elastica sul bordo serve a ridurre il rumore.

La sfera di vetro è incollata in posizione e non può essere rimossa. Il piatto in legno con la sfera di vetro trova sulla parte inferiore.

Il legno proviene dal Baselland, la produzione è nel Baselland nell'Erlenhof di un laboratorio di falegnameria per giovani con un background movimentato. Il cuscino del sedile è in schiuma espansa

certificata Okö ed è rivestito in Svizzera. Lo sviluppo e la vendita avvengono altresì in Svizzera, come pure il web hosting. Il SITZ FIT è adatto a persone dai 20 anni in su. La versione SITZ FIT per bambini è adatta a partire da 10 anni di età. La fodera è in lino al 100% ed è realizzata a macchina. La fodera è lavabile a 40 gradi con gli stessi colori. Non stirare, mettere nell'asciugatrice o candeggiare. È possibile riutilizzare l'imballaggio di trasporto. Durata di conservazione minima 6 anni, per 1,5 ore. Uso quotidiano. Peso massimo consentito per persona 100 Kg.

Legge applicabile

Dispositivo medico di classe 1 riconosciuto nell'UE. SITZ FIT è registrato anche in Svizzera presso la Swiss Meditec. Procedura di valutazione della conformità da parte di terzi eseguita in base al processo di gestione dei rischi per i dispositivi medici secondo la norma internazionale ISO 14971. Valutazione della conformità secondo la norma internazionale ISO/IEC 17000:2004 per l'omologazione dei dispositivi medici secondo la legge sui prodotti medicali. Vedi certificato in allegato. In conformità alle direttive o ai regolamenti della direttiva europea 93/42/CEE (MDD) e al nuovo regolamento 2017/745 (MDR) validi anche in Svizzera grazie a un accordo sul riconoscimento reciproco delle valutazioni della conformità.

SWISS MADE? SWISS MADE!

La SITZ FIT è prodotta dal Centro Erlenhof. Un'istituzione per il riorientamento, lo sviluppo e l'educazione degli adolescenti e dei giovani adulti nel Baselland. Il legno SITZ FIT proviene da Baselland (certificato). Il cuscino del sedile è riempito con schiuma (certificata), che si ottiene in Svizzera. Lo sviluppo e la vendita di SITZ FIT si svolgono anche in Svizzera. Il webhosting si trova anche in Svizzera.

Montaggio del SITZ FIT

Posizionare il SITZ FIT su una sedia a scelta. Il SITZ FIT deve poggiare su tutta la superficie di seduta. Sedersi sul SITZ FIT e verificare che i piedi siano sul pavimento e che si possa raggiungere comodamente lo schienale. Se non si raggiunge il pavimento con i piedi, mettere qualcosa sotto i piedi. È possibile inserire le placchette per aumentare l'intensità del movimento.

Ora è possibile utilizzare il SITZ FIT per impiegare attivamente i muscoli della schiena e la parte superiore del corpo mentre si è seduti. Nel proprio interesse si consiglia di leggere le raccomandazioni per l'uso.

Raccomandazioni per l'uso del SITZ FIT

Modalità di funzionamento del SITZ FIT

Il miglior risultato si ottiene consultando uno specialista.

SITZ FIT aiuta principalmente a migliorare la propria routine di seduta. Il movimento appena acquisito può aiutare a sciogliere le tensioni nei muscoli della schiena, a creare nuovi muscoli o a rafforzare e allentare le fasce. Si potrebbe ridurre il mal di schiena. All'inizio, in caso di uso intensivo è possibile un indolenzimento muscolare nella zona della schiena, del collo o dell'anca. Il successivo sollievo dal dolore può verificarsi anche dopo pochi giorni.

Istruzioni per l'uso del SITZ FIT

Se ci si muove sul SITZ FIT senza appoggiarsi con la schiena, spostarsi con la parte superiore del corpo in posizione verticale. Se si dovesse inclinare la parte superiore del corpo in avanti, allora, si consiglia di farlo solo per un breve periodo di tempo. Indipendentemente dal fatto che ci si sposti o meno, la sollecitazione della schiena è molto elevata nella posizione di appoggio. Se occorre un momento di riposo, appoggiare la schiena contro lo schienale. Il SITZ FIT KINDER è

consigliato per i bambini dai 10 anni in su. Il SITZ FIT è consigliato a partire dall'età di 20 anni.

Durata di utilizzo di SITZ FIT

Il tempo che si trascorre sul SITZ FIT deve essere lentamente aumentato per creare un'abitudine che si adatta alle proprie esigenze e per prestare maggiore attenzione alla propria posizione seduta. Interrompere la seduta permanente e passiva iniziando con il SITZ FIT con brevi sequenze. Si raccomanda di trascorrere attivamente sul SITZ FIT all'inizio 5 minuti, poi 10 minuti, ecc. Prendersi una pausa di almeno 30 minuti prima di ricominciare con una breve sequenza. Basarsi sulle proprie sensazioni ed una realistica fattibilità. L'obiettivo è quello di utilizzare il SITZ FIT tre volte al giorno per 30 minuti alla volta.

Istruzioni di lavaggio

È possibile rimuovere la fodera di lino e lavarle a 40 gradi con colori simili e un detergente per capi colorati. Non mettere nell'asciugatrice, nella candeggina o asciugare al sole. Il legno può essere pulito umido.

Contatto

In caso di problemi con il SITZ FIT, contattateci telefonicamente al numero 0766808670 o via e-mail all'indirizzo info@sitzfit.ch.

Disposizione

Lo smaltimento è possibile in merci voluminose. Vogliamo inviare SEAT FITs ad un secondo round. Vi preghiamo di contattarci.