

## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Стул Smartstool соответствует ГОСТ19917-93 «Мебель для сидения и лежания» и предназначен для использования внутри непромышленных помещений.

При соблюдении правил и рекомендаций, указанных в Руководстве по сборке и эксплуатации, и предъявлении настоящего гарантийного талона и документов об оплате, покупатель имеет право на сервисное обслуживание и ремонт в течение срока гарантии.

Исключением являются случаи, когда недостатки товара вызваны нарушением Покупателем правил использования, хранения или транспортировки товара, превышением максимально допустимой нагрузки, действиями третьих лиц, животных или непреодолимой силы.

### Сроки гарантии:

Стулья Smartstool - 3 года

Обивка и комплектующие из текстиля (защитные чехлы) - 1 мес.

*Если во время сборки вы обнаружили недокомплект или заводской брак, просим в течение 14 дней с момента получения товара прислать фото недостатка, фото товарного чека / накладной и гарантийного талона.*

*Мы в кратчайшие сроки устраним эту неприятность за наш счет. Заявки на гарантийный ремонт направляйте на [service@smartstool.ru](mailto:service@smartstool.ru)*

Наименование детали	Дата замены	Срок гарантии

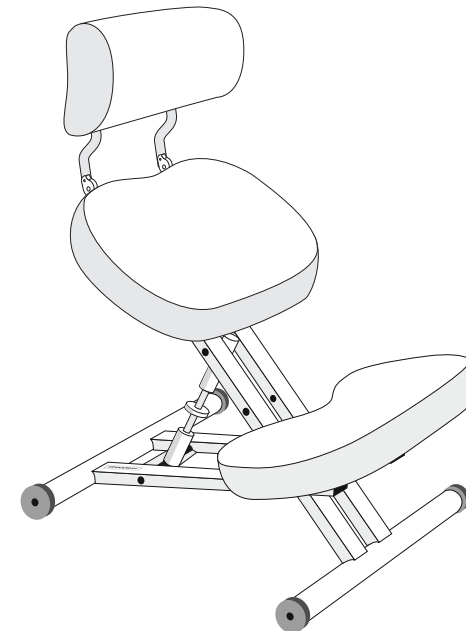
Уточнения к заказу \_\_\_\_\_

Подпись продавца \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**smartstool**<sup>®</sup>  
СИЖУ ПРАВИЛЬНО

## ПАСПОРТ И РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ МЕТАЛЛИЧЕСКОГО КОЛЕННОГО СТУЛА СО СПИНКОЙ С МЕХАНИЧЕСКОЙ РЕГУЛИРОВКОЙ

### SMARTSTOOL KM01BM



[www.smartstool.ru](http://www.smartstool.ru)

**EAC**

## Поздравляем!

Вы стали частью сообщества людей, которые заботятся о себе и с уважением относятся к миру вокруг.

Выбирая мебель Smartstool, вы делаете значительный вклад в своё здоровье. А делясь этой находкой со своими друзьями и коллегами, вы способствуете повышению качества жизни всего общества.

*Благодарим за выбор и доверие к нашей продукции!*

## Немного о нас

Компания Smartstool была основана в 2011 году. Мы были первыми на российском рынке среди компаний, производящих мебель для правильной осанки.

Сейчас Smartstool - крупнейшая компания по производству и продаже эргономичной мебели и аксессуаров.

Мы видим своей основной задачей повышение качества жизни людей. И делаем все, что в наших силах, чтобы предлагать эргономичную мебель по самым низким ценам с сохранением высокого качества. Мы много работаем над совершенствованием нашей продукции, отзываясь на предложения наших клиентов.

Мы занимаемся оптовой и розничной торговлей, а также сами разрабатываем новые модели стульев, ищем новые идеи для более комфортной работы.

*Пусть наша продукция будет вам во благо!*

## Экология

Стул вышедший из строя можно сдать в переработку. Пожалуйста, с заботой об экологии нашей планеты, сдайте в переработку ненужную упаковку. Обратите внимание на соответствие видам используемых материалов.

Адрес ближайшего пункта приема вторсырья можно найти на [www.recyclemap.ru](http://www.recyclemap.ru)

Если вы не планируете дальше использовать стул – позаботьтесь о его второй жизни, отдайте его в хорошие руки.

## Твори добро

Со временем вы ощутите всю пользу мебели Smartstool и мы просим вас помочь нам в распространении знаний о правильной посадке и безопасном для здоровья сидении.

Пожалуйста, поделитесь своим опытом с теми, кто еще не знает о правильных стульях - оставьте свой отзыв на сайте [otzovik.com](http://otzovik.com) или [irecommend.ru](http://irecommend.ru) Возможно, именно благодаря вашему отзыву кто-то избавится от проблем со спиной и сохранит свое здоровье!

## Сервисные центры

### Москва и МО

115193, ул. Сайкина, д. 1/2  
Тел: 8 (495)120-17-45, [msk@smartstool.ru](mailto:msk@smartstool.ru)

### Санкт-Петербург и регионы

197198, ул. Введенская, д. 19  
Тел: 8 (812) 245-38-45, [service@smartstool.ru](mailto:service@smartstool.ru)

Актуальная информация по адресам сервисных центров размещена на нашем сайте [www.smartstool.ru](http://www.smartstool.ru)

### Внимание!

Мы постоянно работаем над совершенствованием нашей продукции и упаковки, поэтому некоторые конструктивные элементы могут не найти отражения в данном руководстве.

## Противопоказания

Специфика посадки на коленном стуле предполагает частичную нагрузку на колени. Для здоровых людей эта нагрузка является безопасной. Если у вас есть сомнения, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

Противопоказания: воспаления коленных суставов в острой форме, травмы и вывихи, тяжелые деформации позвоночника (сколиозы и кифосколиозы), остеохондропатия бугристостей большеберцовых костей (болезнь Озгуд-Шляттера) с выраженным болевым синдромом, неустраненный вывих бедра у детей, препателлярный бурсит, а также варикозное расширение вен в крайних стадиях.



### Требования безопасности

1. Совокупная нагрузка на обе опоры стула не должна превышать 100 кг
2. Не допускается попадание влаги, кислот и щелочей на детали стула
3. Запрещается использование стула не по назначению.
4. Не допускается использовать стул с ослабленной затяжкой крепежных элементов.

## Условия эксплуатации

1. Мебель Smartstool предназначена для использования внутри непромышленных помещений. Установите стул на ровную сухую поверхность.
2. Для регулировки и настройки стула следуйте рекомендациям в соответствующем разделе настоящего руководства, делайте это без чрезмерных физических усилий.
3. Изделие необходимо проверять на целостность изделия и подкручивать винты. Рекомендуем делать это 2 раза в год.
4. Избегайте попадания влаги на металлические механизмы и места винтовых соединений. Протирайте изделие сухой мягкой тканью.

## ПАСПОРТ ИЗДЕЛИЯ

### Назначение

Металлический коленный стул со спинкой с механической регулировкой высоты KM01BM предназначен для ежедневного использования дома и в офисе, для детей среднего, старшего школьного возраста и для взрослых:

- ✓ Ростом: от 110 до 195\* см
  - ✓ Весом (максимальная нагрузка) до 100 кг
- \* Показатели примерные и могут меняться в зависимости от пропорций тела.*

Коленный стул помогает снизить нагрузку на позвоночник, способствует выработке привычки правильной осанки.

Однако, помните, что здоровье позвоночника зависит не только от грамотно подобранной мебели, а является результатом комплексного подхода:

- ✓ регулярных физических упражнений
- ✓ эргономичного рабочего места
- ✓ перерывов в процессе сидения каждые 45 минут

### Технические характеристики

Габариты стула: высота от 80 до 92 см, ширина 46 см, длина 68 см.  
Вес стула 9 кг.

Габариты упаковки (коробки): 68 x 50 x 20 см. Вес коробки 10 кг.

Материалы.

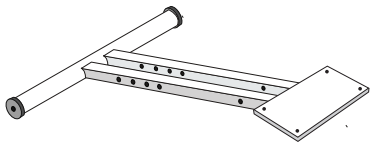
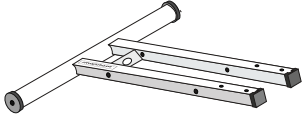
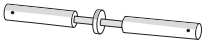
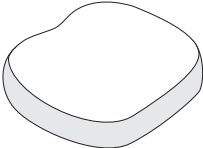

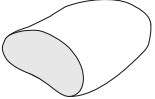



- ✓ Каркас из нержавеющей стали
- ✓ Подушки: наполнение пенополиуретан, обивка полиэстер

Способ регулировки: механический.

Угол наклона сидения: 15-37° (в зависимости от высоты сидения).

Срок эксплуатации не менее 7 лет, при этом мягкий наполнитель рекомендуется заменить через 3 года.

## Список комплектующих

1		Опора для сидения	1 шт
2		Опора для коленей	1 шт
3		Механизм регулировки высоты	1 шт
4		Подушка для сидения	1 шт
5		Подушка для коленей	1 шт
6		Спинка	1 шт
7		Крепление спинки с регулировкой	2 шт
8		Длинное осевое крепление и винт 13мм	2 компл
9		Короткое осевое крепление и винт 13мм	1 компл

## Дополнительная комплектация

### Защитные чехлы

В базовой комплектации обивка подушек стула черного цвета. Для продления срока службы, а также изменения цвета стула, вы можете приобрести цветные защитные чехлы из хлопка или полиэстера.

### Заглушки

Устанавливаются вместо роликовых колесиков на одну или обе опоры стула и выполняют две функции:

- препятствуют движению стула
- защищают поверхность пола от повреждения

### Вертикальные мыши

Используя вертикальные мыши, вы сохраняете естественное положение руки во время работы за компьютером, предотвращая перенапряжение в области запястья. Предлагаем проводные и беспроводные вертикальные мышки.

### Кронштейны и подставки для ноутбука

Во время работы за компьютером или ноутбуком часто возникает излишняя нагрузка и перенапряжение мышц шейного отдела.

Регулируемые кронштейны и подставки для ноутбука позволяют установить монитор на уровне глаз, и таким образом сохранить вашу осанку.

Складная подставка для ноутбука очень удобна для работы не только в офисе, она мобильна и проста в применении.

### Стол с регулировкой высоты

Эргономичные столы для работы сидя и стоя с электро- и механической регулировкой высоты идеально подходят для коленных стульев.

Для столов, в нашем ассортименте, имеются столешницы трех размеров (120x80см, 140x80см и 160x80см) различных цветов. Это дает широкий выбор для подбора стола, подходящего именно для вашего интерьера.

*На нашем сайте [www.smartstool.ru](http://www.smartstool.ru) представлено несколько моделей беспроводных и проводных вертикальных мышек, растущие парты, столы с регулировкой высоты, кронштейны и подставки для мониторов/ноутбуков, большой выбор чехлов, а также другие комплектующие и аксессуары.*

#### 4. Как сидеть

Сидя на стуле, следите за тем, чтобы ваши колени не выступали за пределы коленной подушки.

Проверьте, чтобы во время работы за компьютером ваш взгляд был направлен чуть выше середины монитора. Это поможет Вам избежать наклона головы и напряжения мышц шеи.

Если ваш монитор все же ниже рекомендуемого уровня, можно установить его на подставку для монитора/ноутбука или закрепить на специальный кронштейн.

Если вы работаете с ноутбуком, подключите к нему клавиатуру. Ноутбук при этом поставьте на подставку или кронштейн на уровне глаз.

На сайте [www.smartstool.ru](http://www.smartstool.ru) вы найдете видео с более подробным описанием настройки стула и стола.

#### 5. Расчет и подбор высоты стола

- ✓ Сядьте на отрегулированный стул
- ✓ Расслабьте плечи
- ✓ Согните руку в локте

Расстояние от пола до локтя будет идеальной высотой вашего стола (h). Чтобы снизить нагрузку на шейно-плечевой отдел рекомендуем придвигаться к столу как можно ближе и располагать предплечья на столе. Для этого все столы нашего ассортимента оснащены удобным эрговырезом в столешнице.

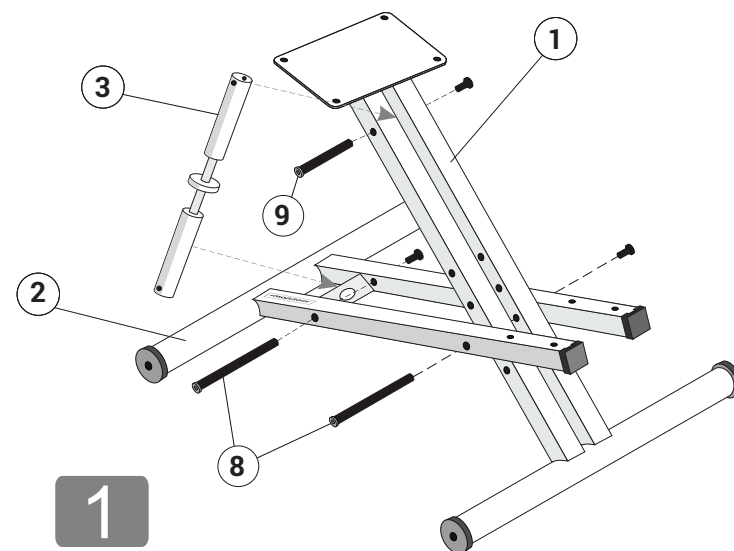
Для комфортного сидения, предлагаем модели столов с регулировкой высоты.

Для детей школьного возраста рекомендуем растущие парты с наклонной столешницей.

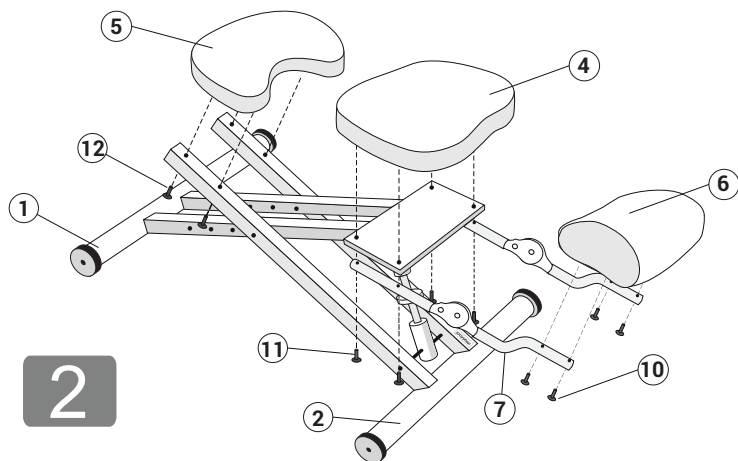


10		Винт 31 мм	4шт
11		Винт 38 мм	4шт
12		Винт 44 мм	4шт
13		Шайба	12шт
14		Ключ шестигранник	1шт

#### Инструкция по сборке



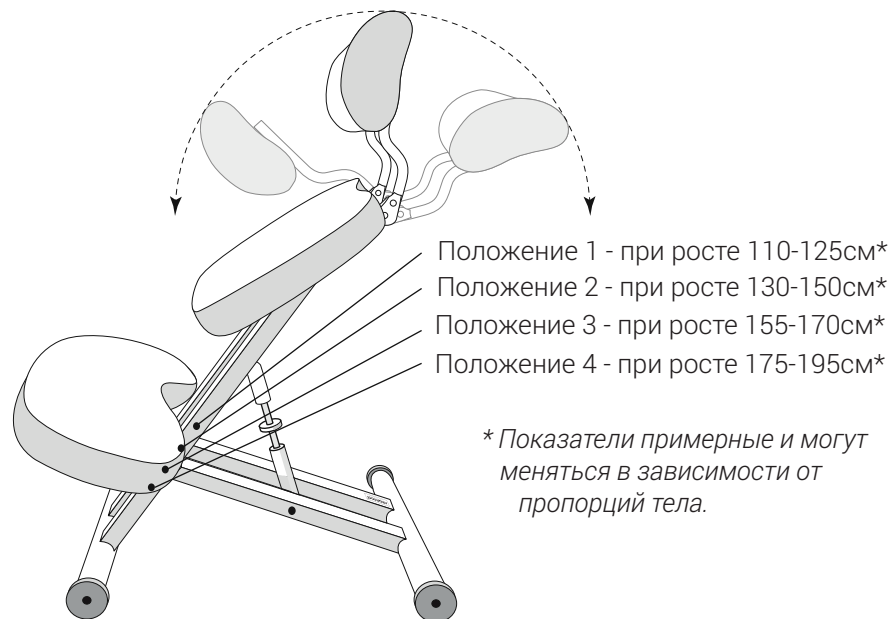
Соедините Опору для сидения (1) и Опору для коленей (2) между собой при помощи Длинного осевого крепления и винта 13мм (8). Закрепите Механизм регулировки высоты (3) между опорами с помощью осевых креплений и винтов (8, 9).



Закрепите на Опоре для коленей (2) Подушку для коленей (5) с помощью Винтов (12) и Шайб (14).

Закрепите на Опоре для сидения (1) Подушку для сидения (4) и Крепления для спинки (7) с помощью Винтов (11) и Шайб (14).

Закрепите Спинку (6) к Креплениям для спинки (7) с помощью Винтов (10).



Теперь стул готов к использованию.

Настройте его, в соответствии с нашими рекомендациями.

## Рекомендации по регулировке и настройке

### 1. Положение коленной подушки

Установите опору для коленей в одно из положений в зависимости от роста. Смотрите схему выше.

### 2. Высота подушки для сидения

Поднимите подушку для сидения максимально высоко, вращая диск механизма регулировки высоты.

Затем постепенно опускайте сиденье и наблюдайте за ощущениями в теле.

Найдите свой баланс, при котором нагрузка будет распределяться комфортно для вас.

### ВАЖНО!

Помните, чем выше вы поднимаете подушку сидения, тем меньше будет нагрузка на позвоночник, при этом увеличивается нагрузка на колени.

### Обозначения на схеме:

Fтяж - сила тяжести

0,6N, 0,2N - сила реакции опоры

### 3. Регулировка спинки

Спинка может быть полезна тем людям, мышцы спины которых отвыкли от удержания естественного прямого положения спины.

Иногда в процессе длительной сидячей работы может возникать желание откинуться назад.

Однако мы не рекомендуем слишком часто опираться на спинку. При возникновении усталости гораздо эффективнее и полезнее встать и немного размяться или пройтись.

