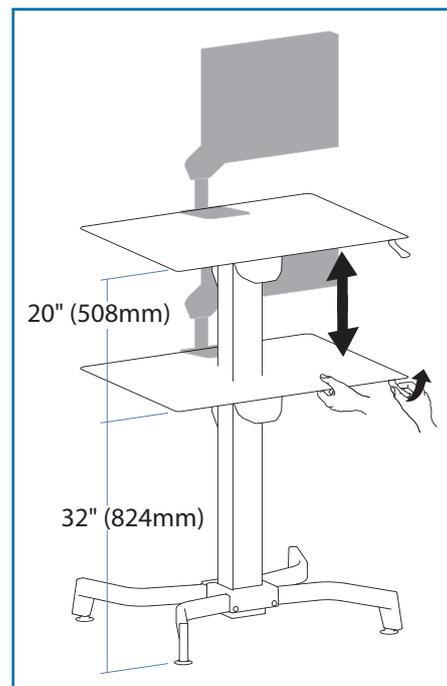
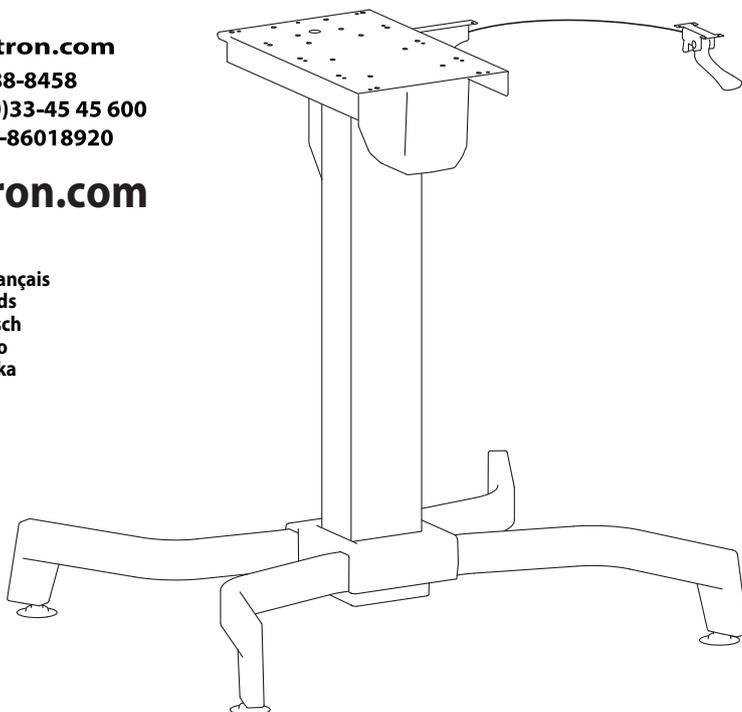


For service and warranty visit www.ergotron.com
 Si desea información de servicio y garantía, visite www.ergotron.com
 Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez www.ergotron.com
 Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter www.ergotron.com.
 Ga voor service en garantie naar www.ergotron.com
 Per assistenza e la garanzia visitare www.ergotron.com
 Gå in på www.ergotron.com för service och garanti
 サービスおよび保証について詳しくは、www.ergotron.com をご覧ください。
 有关服务和保修，请访问 www.ergotron.com

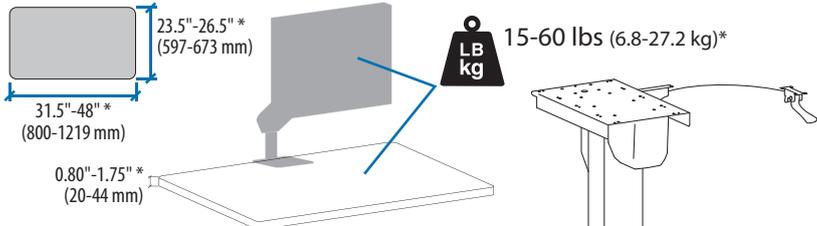
www.ergotron.com
 USA 1-800-888-8458
 Europe +31 (0)33-45 45 600
 China 86-769-86018920

www.ergotron.com

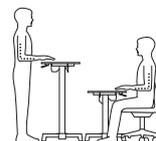
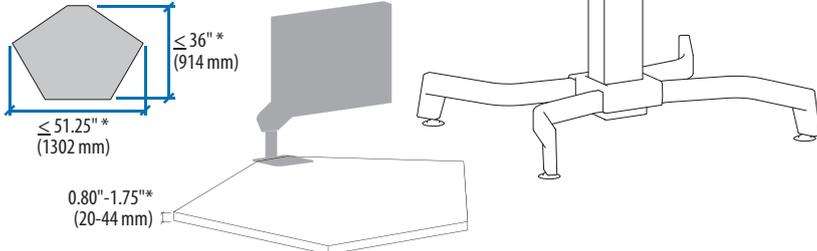
User's Guide - English
 Guía del usuario - Español
 Manuel de l'utilisateur - Français
 Gebruikersgids - Nederlands
 Benutzerhandbuch - Deutsch
 Guida per l'utente - Italiano
 Användarhandbok - svenska
 ユーザーガイド : 日本語
 用户指南 : 汉语



SUPERFICIE DI LAVORO DI FORMA RETTANGOLARE



SUPERFICIE DI LAVORO DI ALTRA FORMA



Importante! Al termine dell'installazione, sarà necessario regolare questo prodotto. Verificare che tutte le apparecchiature siano correttamente installate sul prodotto, prima di cercare di eseguire le regolazioni. Questo prodotto deve spostarsi in modo uniforme e scorrevole attraverso l'intero raggio di movimento, nonché restare fermo nel punto in cui viene collocato. Se gli spostamenti appaiono troppo agevoli o troppo difficoltosi, oppure se il prodotto non resta nelle posizioni previste, attenersi alle istruzioni sulla regolazione per ottenere spostamenti uniformi e scorrevoli. In base al prodotto e alla regolazione, è possibile che siano necessari molti giri per notare la differenza. Ogni volta che si aggiungono o tolgono apparecchiature dal prodotto, determinando una modifica nel peso del carico montato, occorre ripetere questi passaggi di regolazione, per garantire un funzionamento sicuro e ottimale.



*Il peso totale della superficie di lavoro e dell'apparecchiatura montata deve essere < 27,2 kg (60 lbs). La superficie di lavoro deve soddisfare tutti i requisiti inerenti alle specifiche di variabilità di dimensioni e peso.



ATTENZIONE! L'aggiunta di accessori può influire negativamente sulle prestazioni di ribaltamento.

Stimatore del peso della superficie di lavoro in legno

Spessore della superficie di lavoro	Peso stimato per piede quadrato
0.80" (20 mm)	2.9 lbs (1.32 kg)
1.25" (32 mm)	4.5 lbs (2.04 kg)
1.75" (44 mm)	6.3 lbs (2.86 kg)

Esame dei simboli di pericolo

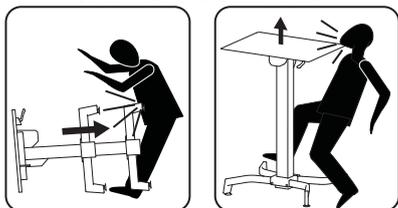
Questi simboli avvisano gli utenti di una condizione di sicurezza che richiede attenzione. Tutti gli utenti devono essere in grado di riconoscere e comprendere il significato dei seguenti Pericoli per la sicurezza, se compaiono sul prodotto o all'interno della documentazione. I bambini non in grado di riconoscere e reagire nel modo appropriato ai Pericoli per la sicurezza non devono utilizzare questo prodotto senza la sorveglianza di un adulto!

Simbolo	Indicazione di avvertenza	Livello di pericolo
	NOTA	Le NOTE contengono informazioni importanti per un uso migliore del prodotto.
	ATTENZIONE	Il simbolo ATTENZIONE segnala un potenziale danno all'hardware o la perdita di dati e spiega come evitare il problema.
	AVVERTENZA	Le AVVERTENZE indicano la possibilità di danni agli oggetti, infortuni o morte.
	ELETTRICO	L'indicazione Elettrico indica un pericolo elettrico imminente che, se non evitato, potrebbe causare infortuni, incendi e/o morte.

Sicurezza

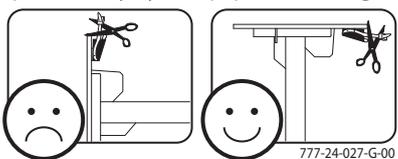
⚠ WARNING

IMPACT HAZARD



MOVING PARTS CAN CRUSH & CUT

Do not remove the zip tie and cardboard spacer which keep the hand brake from disengaging until instructed to in the manual. Removing the zip tie before the cart is unpacked and standing upright may cause unintended motion of the riser. Failure to heed this warning may lead to personal injury or equipment damage.



777-24-027-G-00

AVVERTENZA, PERICOLO DI URTO LE PARTI IN MOVIMENTO POSSONO SCHIACCIARE E TAGLIARE. Rimuovere la fascetta e il distanziatore del cartone che impediscono al freno a mano di disinnestarsi, soltanto quando viene indicato nel manuale. La rimozione della fascetta, prima che il carrello venga disimballato e collocato in posizione verticale, potrebbe causare il movimento imprevisto del supporto di sollevamento. La mancata osservanza di questa precauzione può causare infortuni alle persone o danni alle apparecchiature.

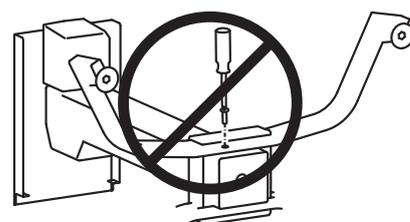
⚠ WARNING

IMPACT HAZARD



MOVING PARTS CAN CRUSH & CUT

Stop screw is pre-installed in this product to secure it in the compressed position during shipping and installation. DO NOT remove THIS screw until instructed to do so. Failure to follow these instructions may cause lift engine to expand rapidly and may result in equipment damage and or personal injury.



777-24-042-G-00

⚠ WARNING



IMPACT HAZARD!

MOVING PARTS CAN CRUSH AND CUT.

Minimize Lift Tension BEFORE:

- Removing Mounted Equipment.
- Shipping Cart
- Storing Cart

To Minimize Lift Tension

1. Lower worksurface to lowest position.
2. Turn adjustment nut at bottom of riser counterclockwise until it stops (Adjustment may require 40-60 revolutions).

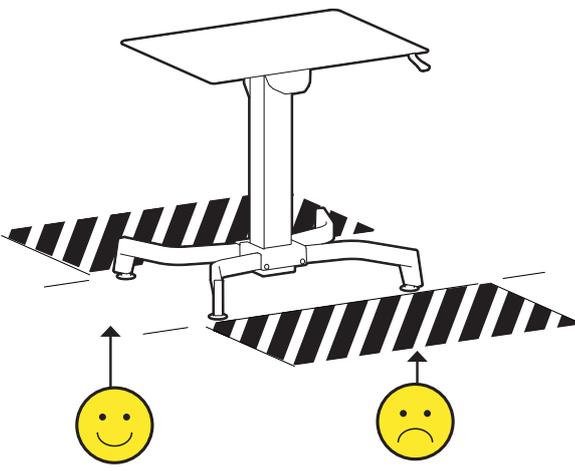
Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!

For More Information and Instructions refer to product guide at www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at 1-800-888-8458. 822-634

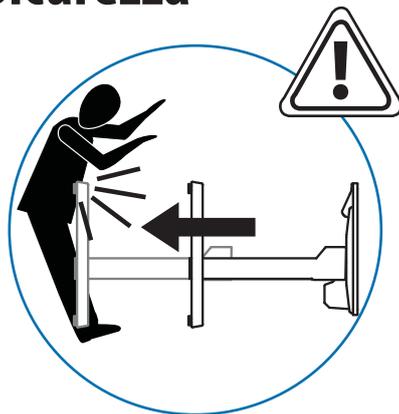
⚠

ATTENZIONE! PERICOLO DI RIBALTAMENTO!

Gli accessori montati su questo prodotto devono restare entro lo spazio di ingombro. Non montare accessori oltre la superficie di lavoro anteriore e posteriore! L'inosservanza di questa avvertenza può causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali.



Sicurezza



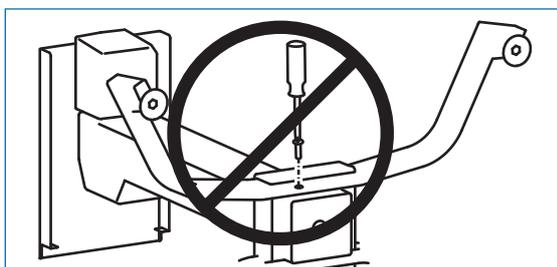
ATTENZIONE! Su questo prodotto viene preinstallata una vite di arresto al fine di fissarlo in posizione compressa durante la spedizione e l'installazione. **NON** rimuovere TALE VITE fino a quando non sarà indicato di farlo nelle presenti istruzioni. Prima di iniziare l'installazione, verificare che tale vite sia in sede. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali. Se in tale punto la vite di arresto a testa scanalata a croce non risulta installata, rivolgersi al servizio clienti prima di continuare l'installazione.



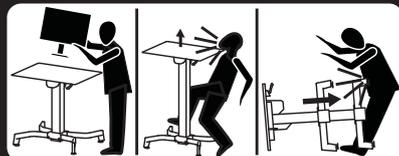
IMPORTANTE!

Conservare questa vite di arresto e le istruzioni. Installare la vite di arresto quando il prodotto viene spedito o riposto. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o infortuni.

TOGLIERE LA VITE SOLTANTO QUANDO SARÀ INDICATO DI FARLO A PAGINA 11



⚠ WARNING IMPACT HAZARD



Minimize Lift Strength BEFORE:

- Removing Mounted Equipment
- Shipping the Cart
- Storing the Cart

Install Stop Screw BEFORE:

- Shipping the Cart
- Storing the Cart

To Minimize Lift Strength and Install Stop Screw:

1. With cart upright, lower worksurface to lowest position.
2. Turn adjustment nut at bottom of riser counter-clockwise until it stops (Adjustment may require 40-60 revolutions).
3. Install Stop Screw. Follow Installation Instructions provided with Cart.

Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!



Cart Must Remain Upright whenever Stop Screw is not installed. Tipping the cart on its side without Stop Screw installed may cause the work surface to disengage and cause serious personal injury and property damage.

For More information and instructions refer to product guide at www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at 1-800-888-8458. 827-178-00

AVVERTENZA

RISCHIO DI URTO

Ridurre al minimo la forza di sollevamento PRIMA di:

- rimuovere le apparecchiature montate
- spedire il carrello
- riporre il carrello

Installare la vite di arresto PRIMA di:

- spedire il carrello
- riporre il carrello

Per ridurre al minimo la forza di sollevamento e installare la vite di arresto:

1. Con il carrello in posizione verticale, abbassare la superficie di lavoro fino alla posizione più bassa possibile.
2. Girare il dado di regolazione presente sul fondo del supporto di sollevamento in senso antiorario, fino all'arresto (la regolazione può richiedere 40-60 giri).
3. Installare la vite di arresto. Attenersi alle istruzioni di installazione fornite con il carrello.

L'inosservanza di questa avvertenza può causare gravi lesioni personali o danni alla proprietà!

Il carrello deve sempre restare in posizione verticale se la vite non è installata. Il ribaltamento laterale del carrello senza la vite di arresto installata può causare il disinserimento della superficie di lavoro e comportare gravi lesioni personali e danni alla proprietà

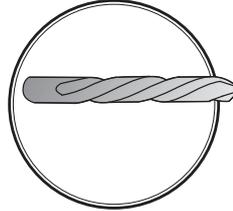
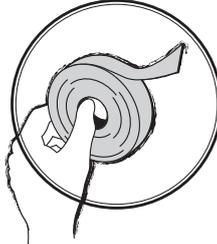
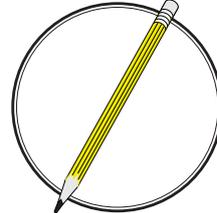
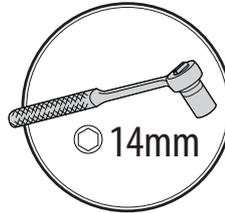
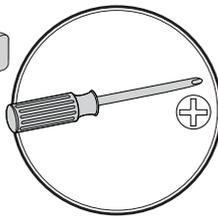
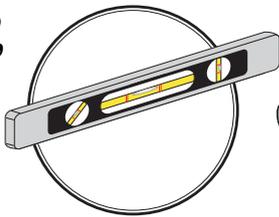
Per maggiori informazioni e istruzioni, consultare la guida relativa al prodotto sul sito www.ergotron.com, oppure contattare il servizio clienti Ergotron al numero 1-800-888-8458

Componenti



	A	B	C
1	1x 	1x 	16x #12-14 x 5/8"
2			4x ST3.9 x 16mm
3	1x 	2x 	1x M2.9 x 7mm
4			

Utensili necessari



- Ø 1/8" (3 mm)
- Ø 5/32" (4 mm)
- Ø 1/4" (6.5 mm)
- Ø 15/32" (12 mm)

Fasi di approntamento

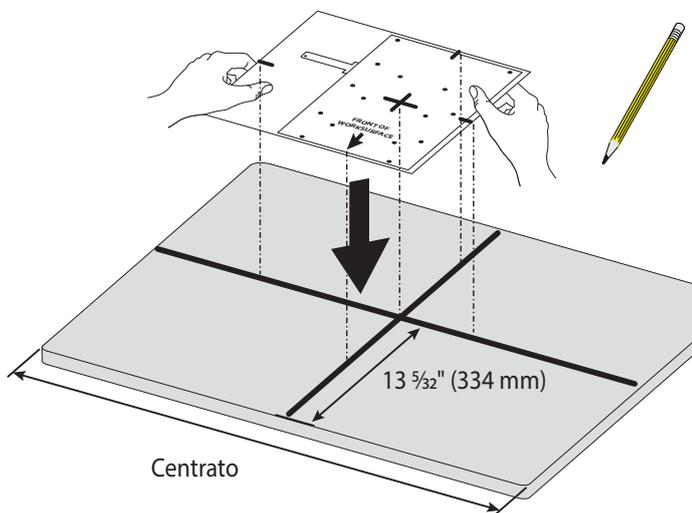
1

SUPERFICIE DI LAVORO DI FORMA RETTANGOLARE



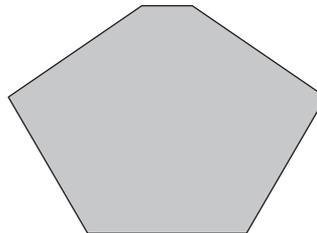
Posizionare la dima sul fondo della superficie di lavoro.

1. Da un lato all'altro, allineare il segno centrale sulla dima con il centro della superficie di lavoro, per garantire la massima stabilità.
2. Dal lato anteriore a quello posteriore, posizionare il segno centrale della dima a 334 mm (13,15") dal lato anteriore della superficie di lavoro.



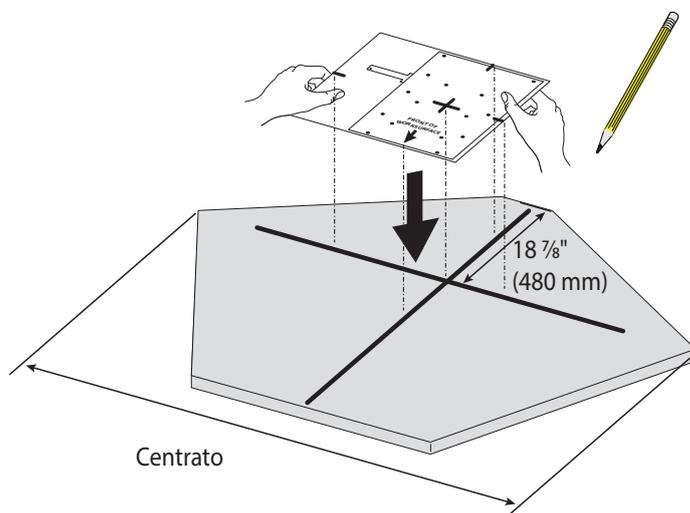
Centrato

SUPERFICIE DI LAVORO DI ALTRA FORMA



Posizionare la dima sul fondo della superficie di lavoro.

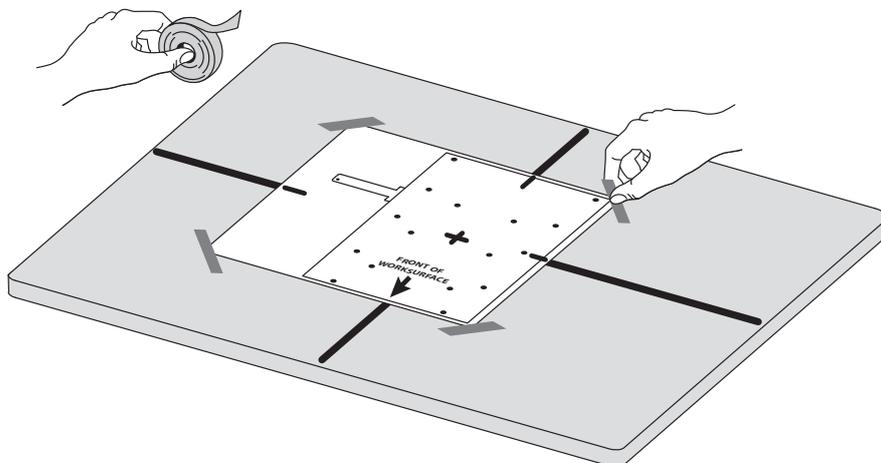
1. Da un lato all'altro, allineare il segno centrale sulla dima con il centro della superficie di lavoro, per garantire la massima stabilità.
2. Dal lato anteriore a quello posteriore, posizionare il segno centrale della dima a 480 mm (18,9") dal lato posteriore della superficie di lavoro.



Centrato

Fasi di approntamento

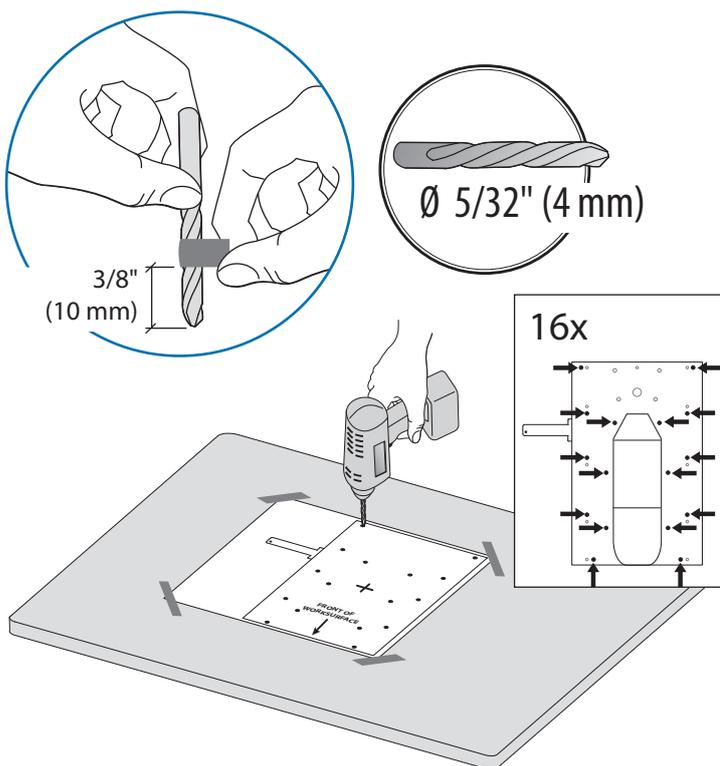
- 2** Accertarsi che la dima sia ubicata in modo corretto e che sia ad angolo retto con la superficie di lavoro. Quindi, fissare con nastro la dima in sede.



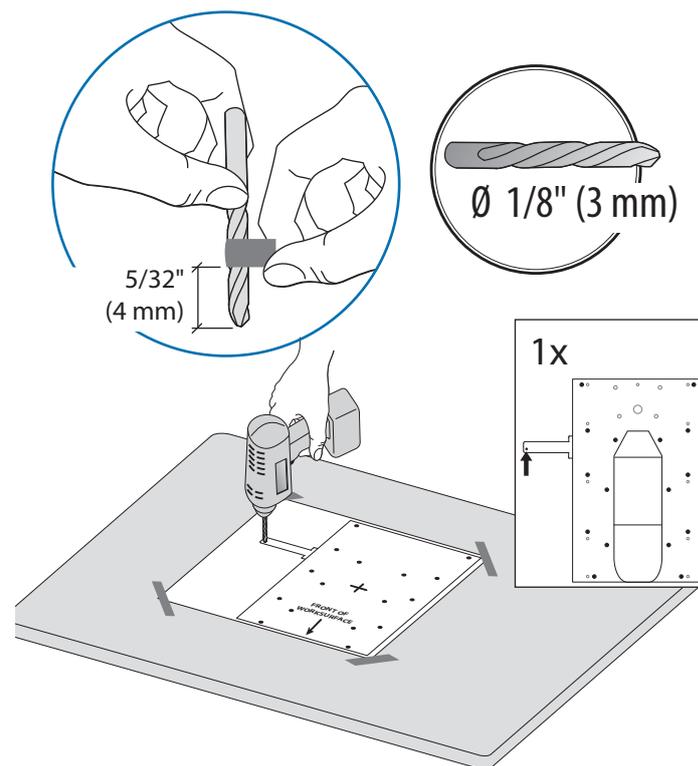
- 3** Praticare fori sul fondo della superficie di lavoro.



- a** Praticare 16 fori profondi 10 mm (3/8") sul fondo della superficie di lavoro.
SUGGERIMENTO: Per ottenere con certezza la profondità corretta, sistemare un pezzo di nastro sulla punta di trapano a 10 mm (3/8") dalla punta stessa.



- b** Praticare 1 foro profondo 4 mm (5/32") sul fondo della superficie di lavoro.
SUGGERIMENTO: Per ottenere con certezza la profondità corretta, sistemare un pezzo di nastro sulla punta di trapano a 4 mm (5/32") dalla punta stessa.

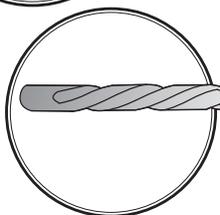


Fasi di approntamento

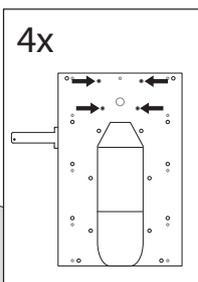
Praticare tali fori attraverso la superficie di lavoro **ESCLUSIVAMENTE** se si prevede di collegare uno qualsiasi degli accessori WorkFit PD.
SUGGERIMENTO: Sistemare qualcosa sotto la superficie di lavoro, in modo da non forare la superficie sottostante quando si trapano attraverso tali fori.



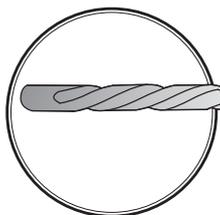
c



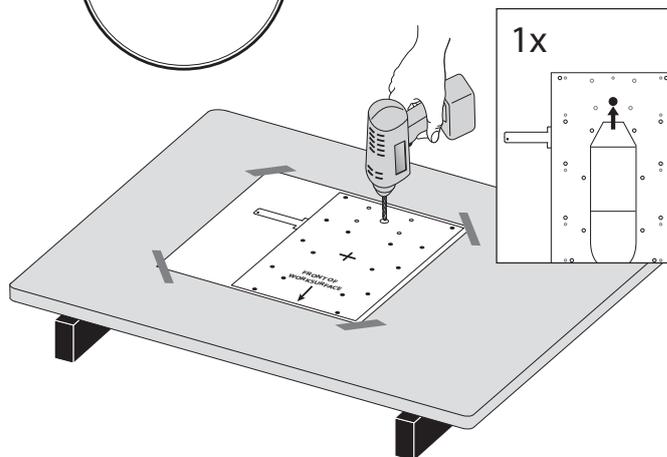
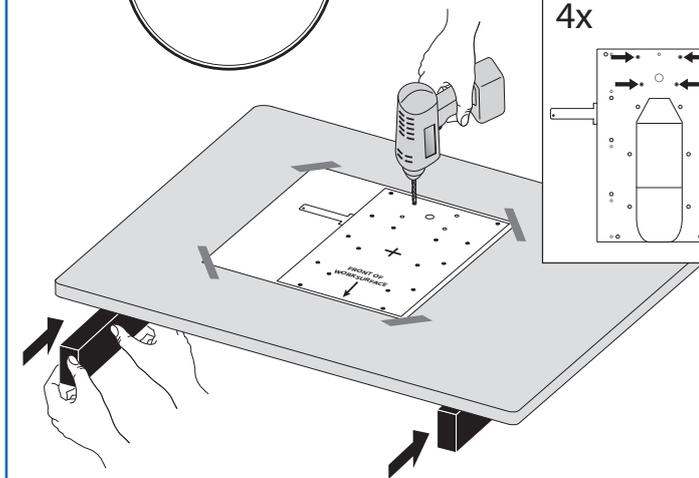
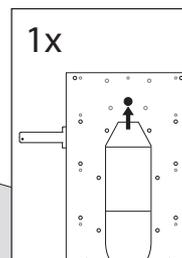
Ø 1/4" (6.5 mm)



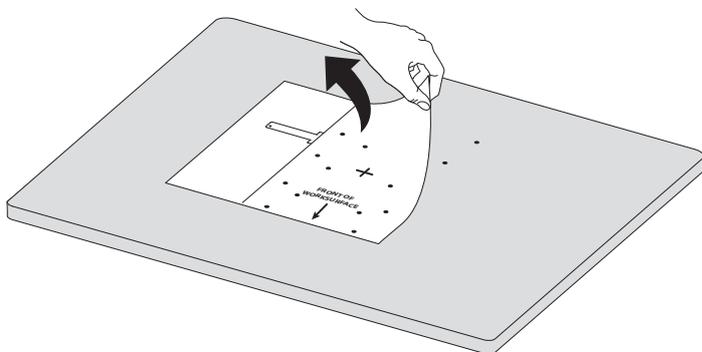
d



Ø 15/32" (12 mm)



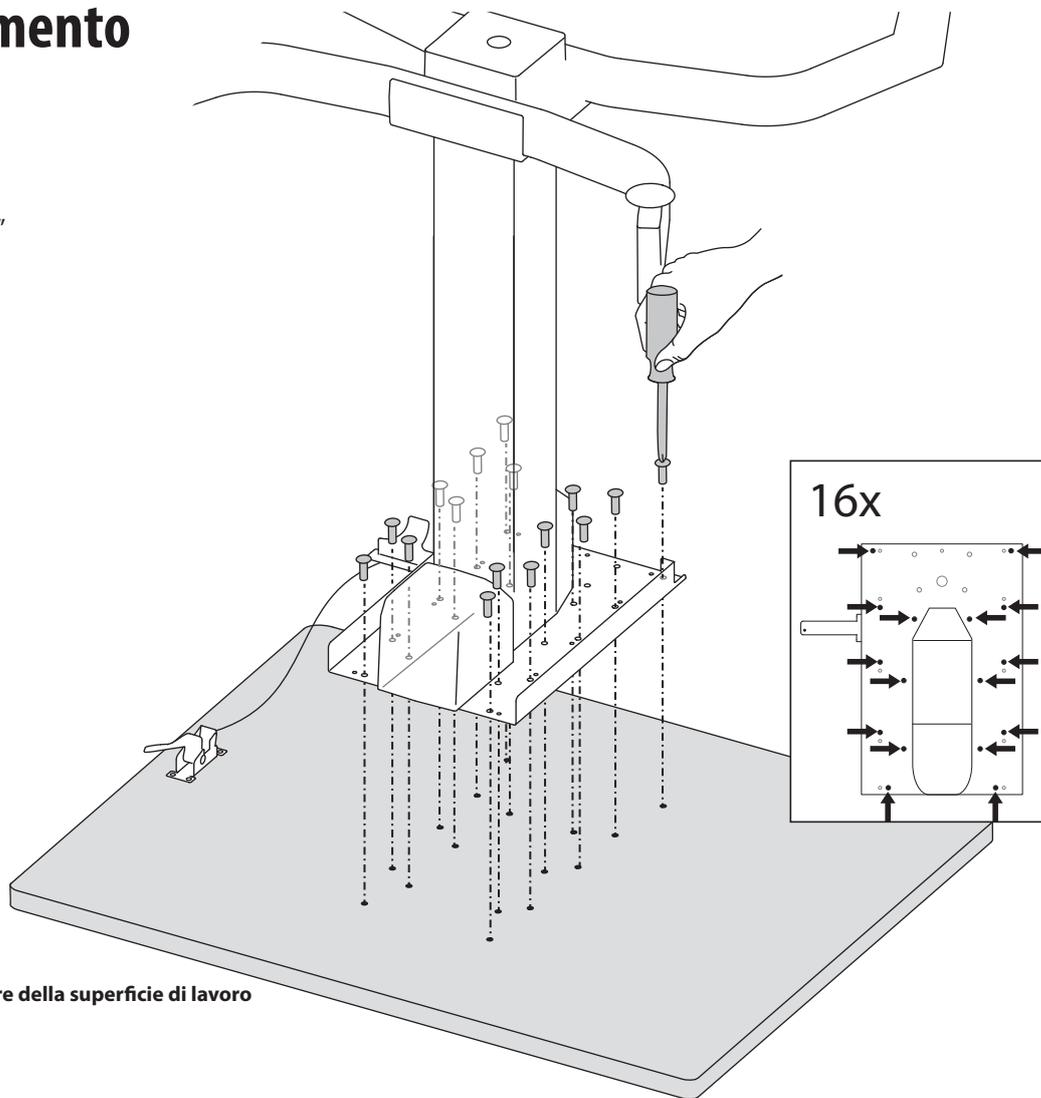
4 Togliere la dima.



Fasi di approntamento

5

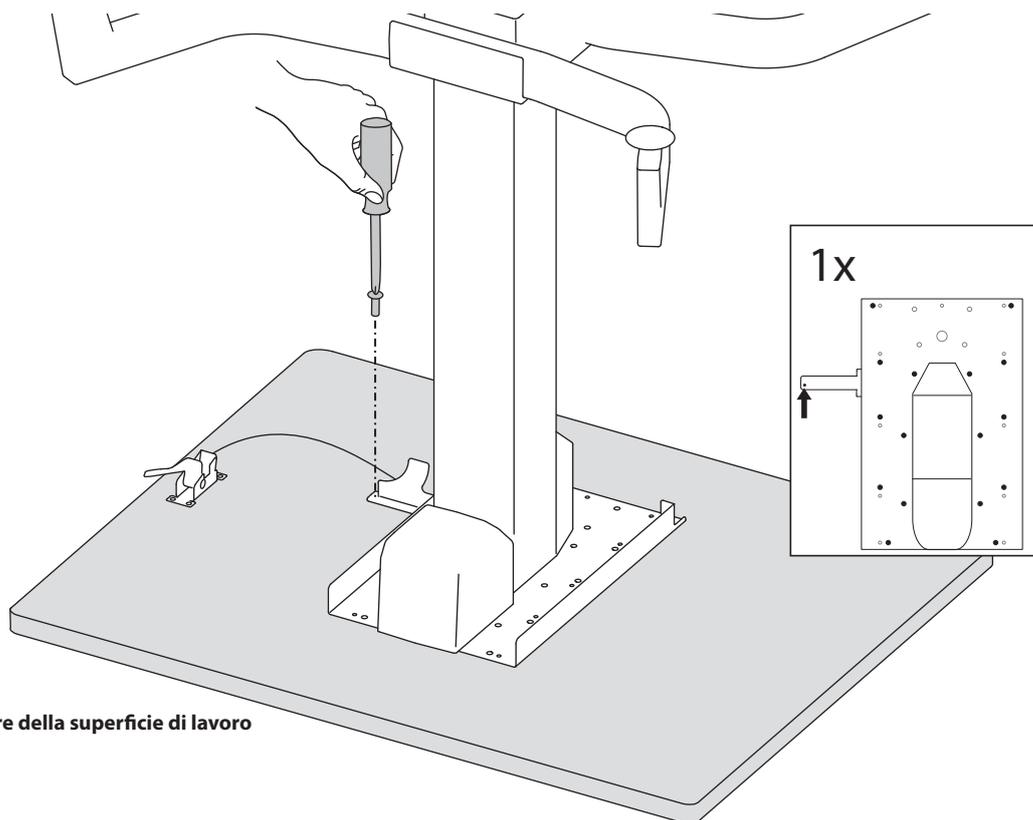
16x  #12-14 x 5/8"



Bordo anteriore della superficie di lavoro

6

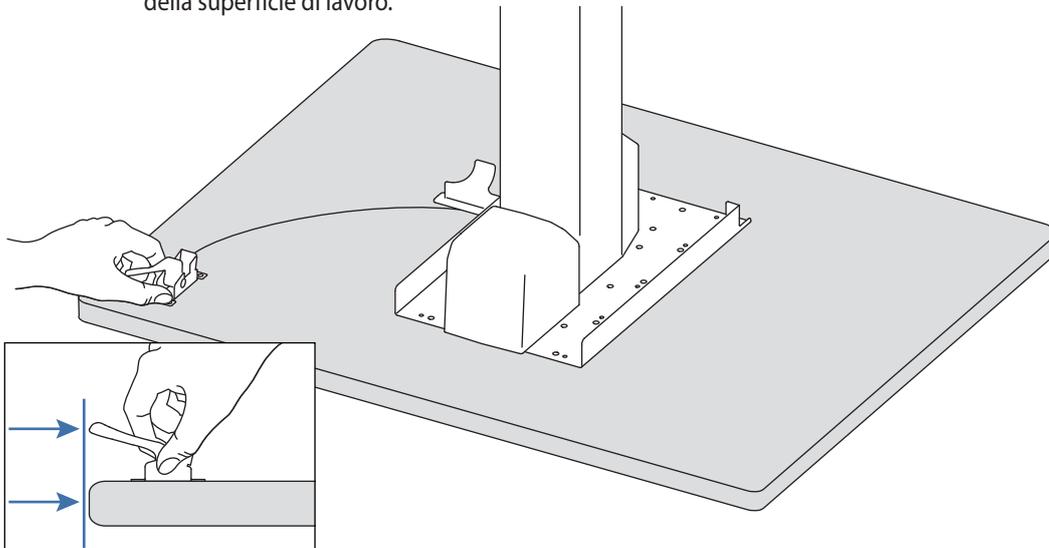
1x  M2.9 x 7mm



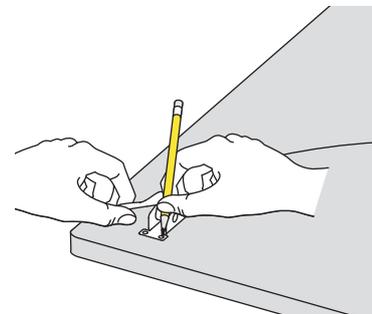
Bordo anteriore della superficie di lavoro

Fasi di approntamento

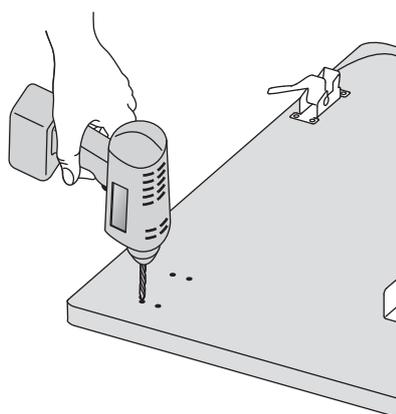
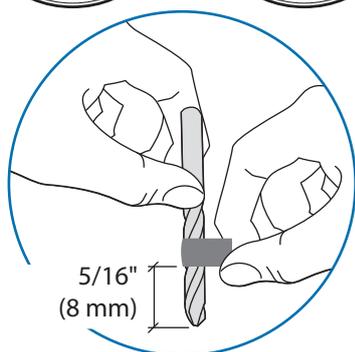
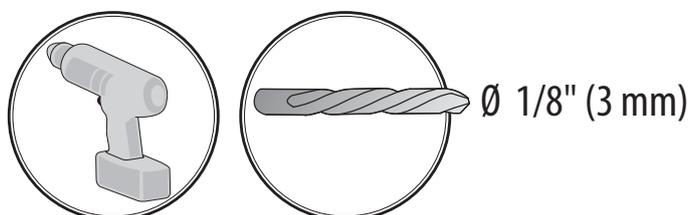
- 7 a** Sistemare la maniglia del freno sulla superficie di lavoro, nell'ubicazione desiderata. Per accedere con facilità, allineare la maniglia del freno a filo con il bordo anteriore della superficie di lavoro.



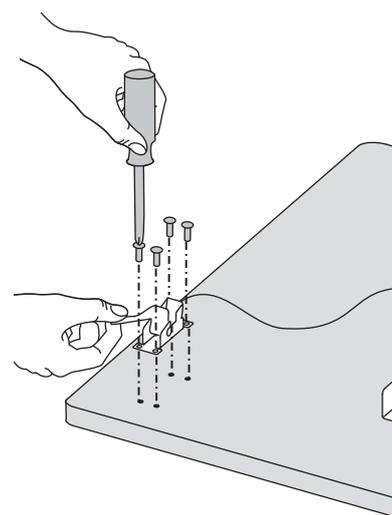
- b** Contrassegnare i fori da praticare.



- 8 a** Praticare i fori profondi 8 mm (5/16") sul fondo della superficie di lavoro.
SUGGERIMENTO: Per ottenere con certezza la profondità corretta, sistemare un pezzo di nastro sulla punta di trapano a 8 mm (5/16") dalla punta stessa.

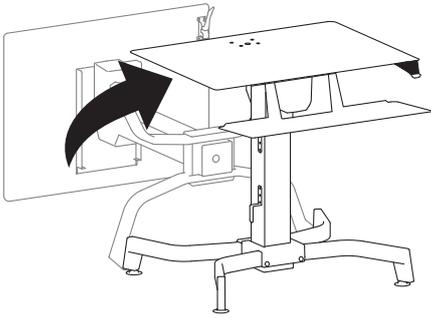


- b** Attaccare la maniglia del freno.

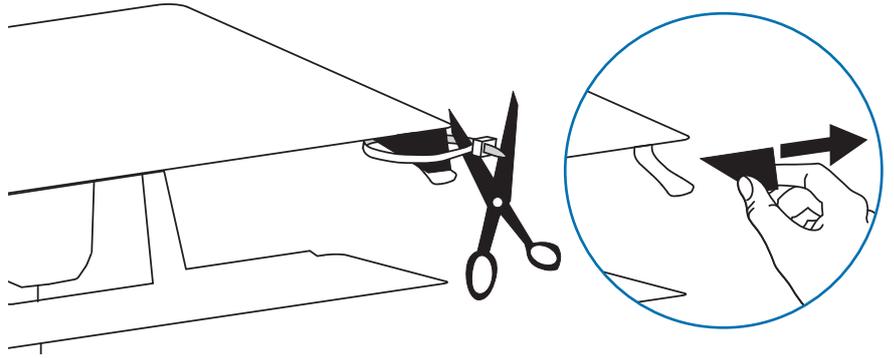


Fasi di approntamento

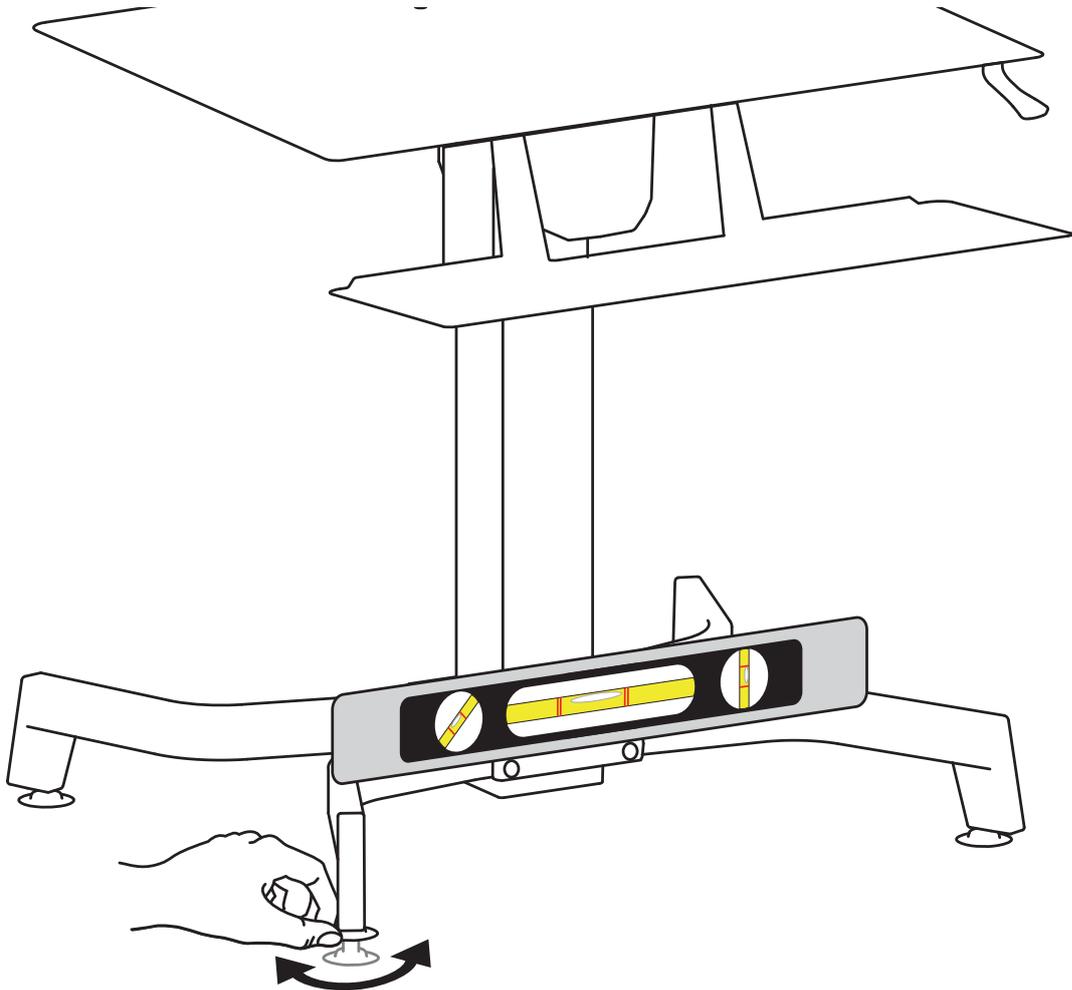
9 a



b



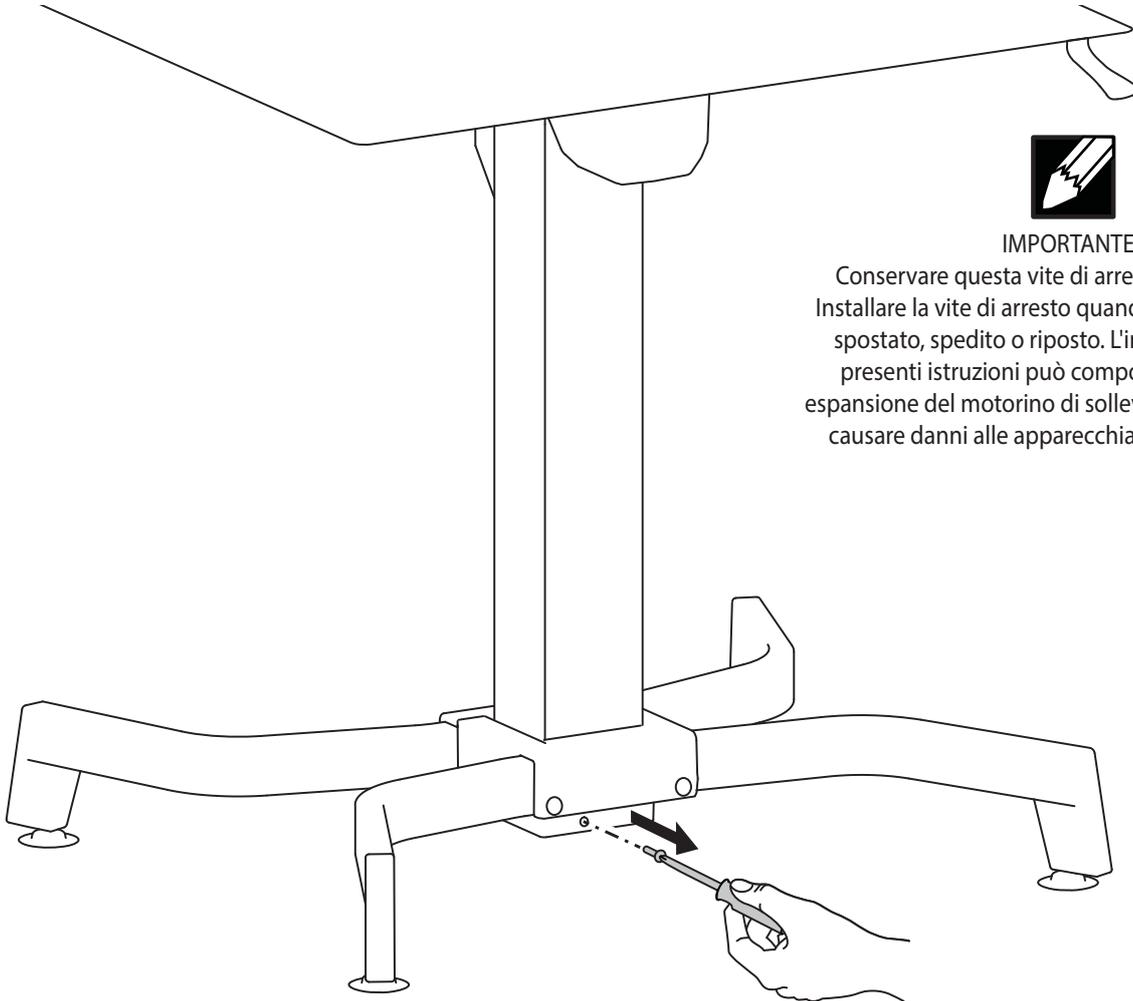
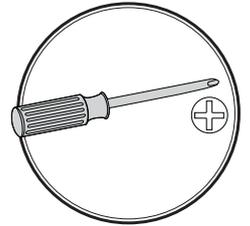
10



Fasi di approntamento

11 a

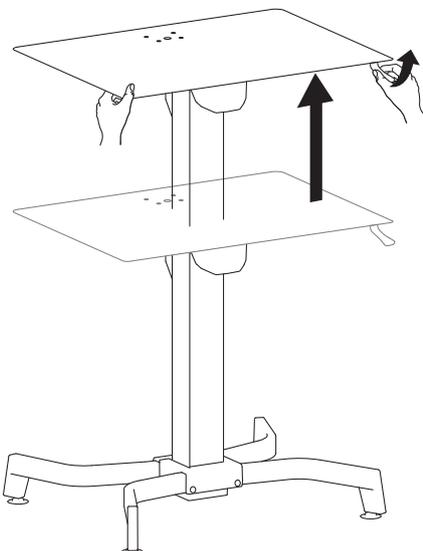
Togliere la vite di arresto per consentire il sollevamento e l'abbassamento della superficie di lavoro prima di installare l'apparecchiatura.



IMPORTANTE!

Conservare questa vite di arresto e le istruzioni. Installare la vite di arresto quando il prodotto viene spostato, spedito o riposto. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o infortuni.

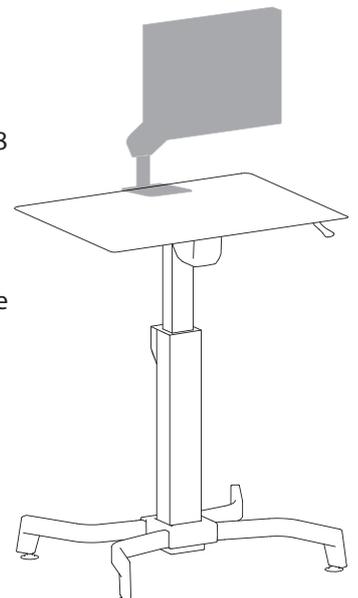
b Dopo aver tolto la vite di arresto, rilasciare il freno a mano e spostare la superficie di lavoro verso l'alto, fino al livello massimo.



c Quando la superficie di lavoro sarà sollevata fino al livello più elevato, installare tutta l'apparecchiatura.

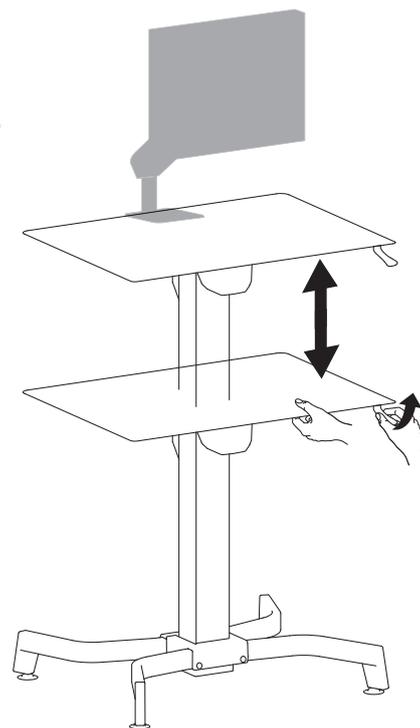


ATTENZIONE! Assicurarsi di lasciare 508 mm (20") di gioco in tutti i cavi delle apparecchiature, per consentire alla superficie di lavoro di sollevarsi fino al massimo di 508 mm (20"). Se non si lascia un gioco sufficiente nei cavi delle apparecchiature, i cavi potrebbero venire tirati, le apparecchiature potrebbero cadere dalla scrivania, con conseguenti danni al prodotto e/o infortuni.



12 Fase di regolazione

Importante! Al termine dell'installazione, sarà necessario regolare questo prodotto. Verificare che tutte le apparecchiature siano correttamente installate sul prodotto, prima di cercare di eseguire le regolazioni. Questo prodotto deve spostarsi in modo uniforme e scorrevole attraverso l'intero raggio di movimento, nonché restare fermo nel punto in cui viene collocato. Se gli spostamenti appaiono troppo agevoli o troppo difficoltosi, oppure se il prodotto non resta nelle posizioni previste, attenersi alle istruzioni sulla regolazione per ottenere spostamenti uniformi e scorrevoli. In base al prodotto e alla regolazione, è possibile che siano necessari molti giri per notare la differenza. Ogni volta che si aggiungono o tolgono apparecchiature dal prodotto, determinando una modifica nel peso del carico montato, occorre ripetere questi passaggi di regolazione, per garantire un funzionamento sicuro e ottimale.



ATTENZIONE! NON ribaltare la scrivania per effettuare la regolazione. Eseguire la regolazione esclusivamente con la scrivania in posizione verticale. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali.

! WARNING
IMPACT HAZARD





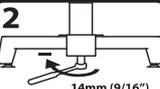
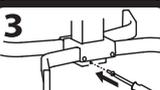
Minimize Lift Strength BEFORE:

- Removing Mounted Equipment
- Shipping the Cart
- Storing the Cart

Install Stop Screw BEFORE:

- Shipping the Cart
- Storing the Cart

To Minimize Lift Strength and Install Stop Screw:

1. With cart upright, lower worksurface to lowest position. 
2. Turn adjustment nut at bottom of riser counter-clockwise until it stops (Adjustment may require 40-60 revolutions).  14mm (9/16")
3. Install Stop Screw. Follow Installation Instructions provided with Cart. 

Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!

Cart Must Remain Upright whenever Stop Screw is not installed. Tipping the cart on its side without Stop Screw installed may cause the work surface to disengage and cause serious personal injury and property damage.



For More information and instructions refer to product guide at www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at 1-800-888-8458. 827-178-00



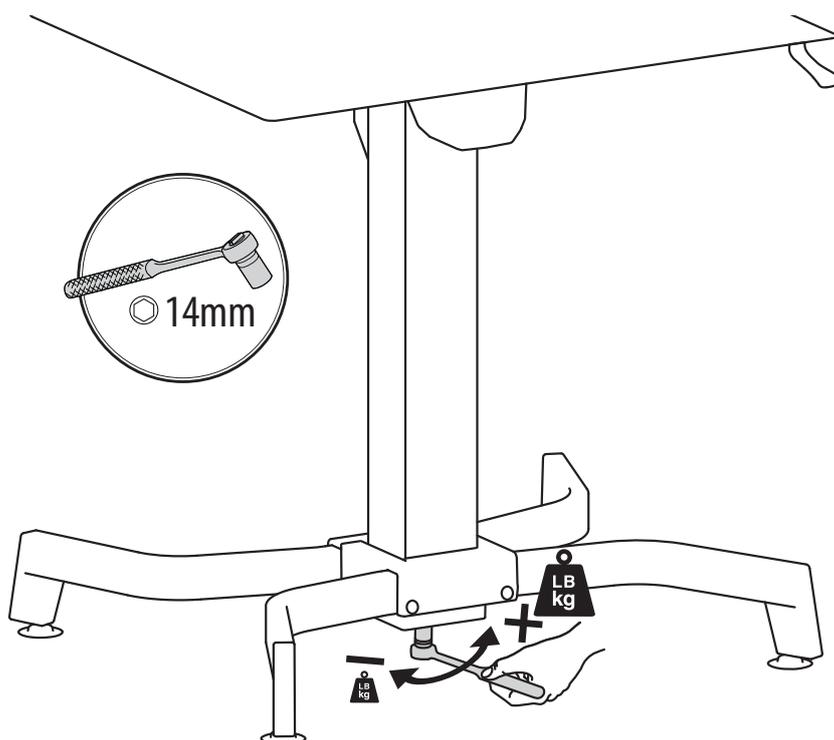
Aumentare la potenza di sollevamento

Se il carico montato è eccessivo o se questo prodotto non rimane su dopo essere stato sollevato, occorre aumentare la potenza di sollevamento.



Diminuire la potenza di sollevamento

Se il carico montato è troppo leggero o se questo prodotto non rimane giù dopo essere stato abbassato, occorre ridurre la potenza di sollevamento.

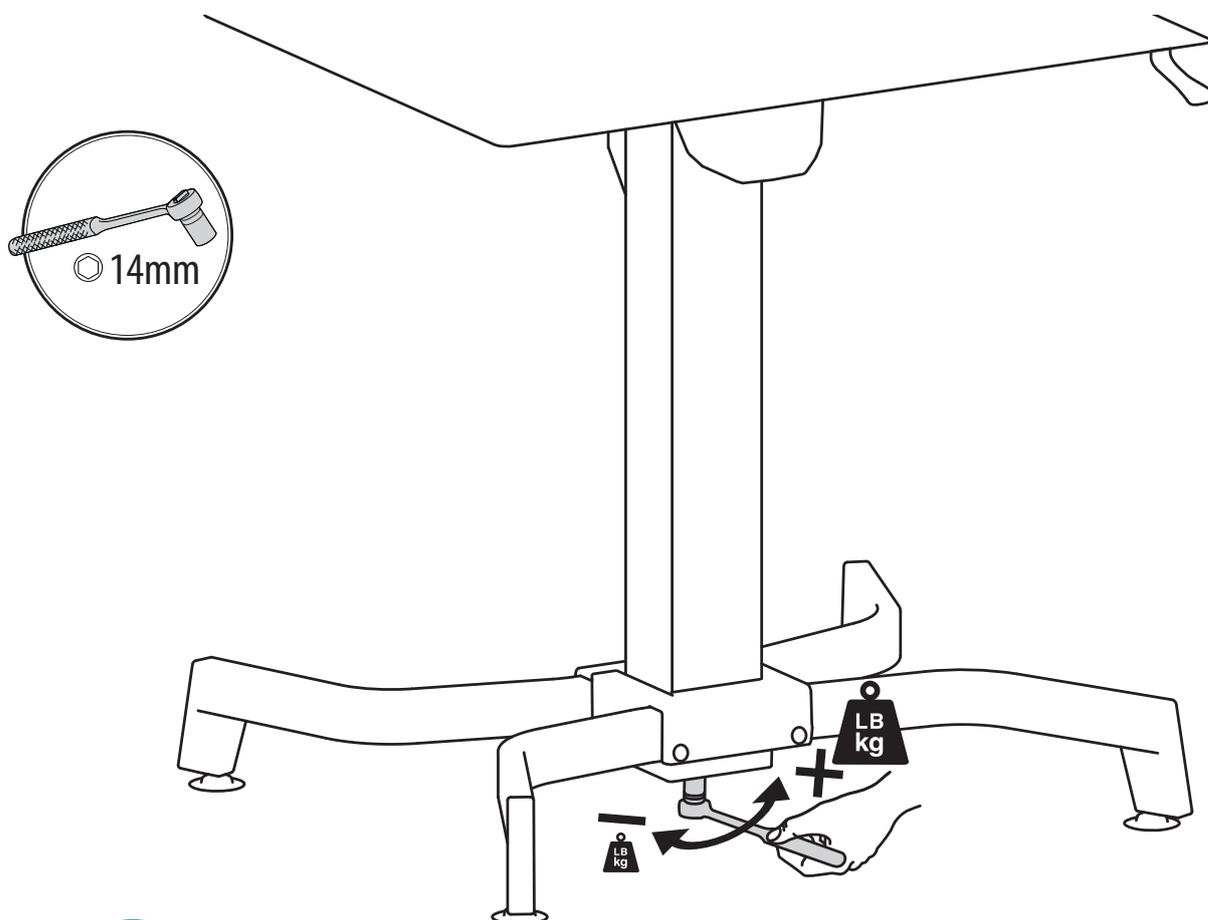


APPENDICE A - Ridurre al minimo la forza di sollevamento



AVVERTENZA. Prima di rimuovere dalla scrivania le apparecchiature montate (monitor, braccio, supporto, CPU, ecc.) oppure per predisporre la scrivania per la spedizione o l'immagazzinaggio, è estremamente importante ridurre al minimo la forza di sollevamento. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o infortuni.

1. Rilasciare il freno a mano e spostare verso l'alto la superficie di lavoro fino al livello massimo.
2. Per ridurre al minimo la forza di sollevamento, ruotare in senso antiorario il bullone di regolazione, utilizzando una chiave a bussola da 14 mm. Continuare a regolare fino a quando la chiave smetterà di ruotare.
3. Una volta raggiunta la forza di sollevamento minima, è possibile rimuovere l'apparecchiatura montata.



ATTENZIONE! NON ribaltare la scrivania per effettuare la regolazione. Eseguire la regolazione esclusivamente con la scrivania in posizione verticale. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali.

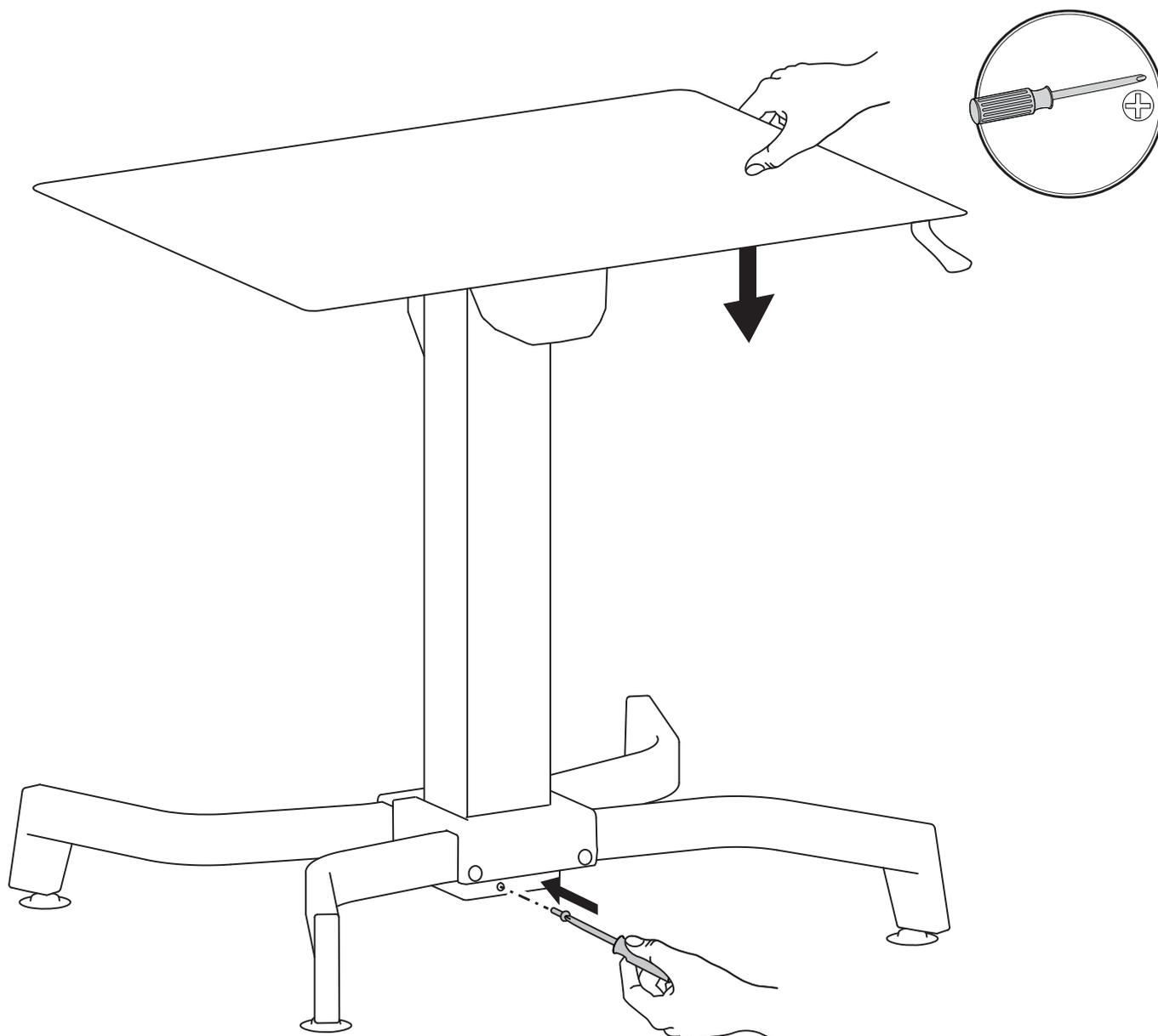
APPENDICE B - Inserimento delle viti di arresto



AVVERTENZA. Prima di spedire o conservare la scrivania oppure se la scrivania viene collocata sul suo lato posteriore o laterale*, è estremamente importante inserire nuovamente la vite di arresto. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o infortuni.

1. Per ridurre al minimo la forza di sollevamento, seguire le istruzioni riportate nell'Appendice A.
2. Spingere in giù la scrivania fino alla sua posizione più bassa.
3. Inserire la vite di arresto sul fondo della gamba.
4. Dopo l'installazione della vite di arresto, sarà possibile spedire o riporre la scrivania.

* Si sconsiglia di collocare la scrivania sul lato posteriore o laterale.



13

Set Your Workstation to Work For YOU!

Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.

Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins!

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!

Stel uw workstation zo in dat het voor U werkt!

Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.

一人ひとりにピッタリのワークステーション!

按照您自身的需要设置工作站!

Learn more about ergonomic computer use at:

Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:

Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :

Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:

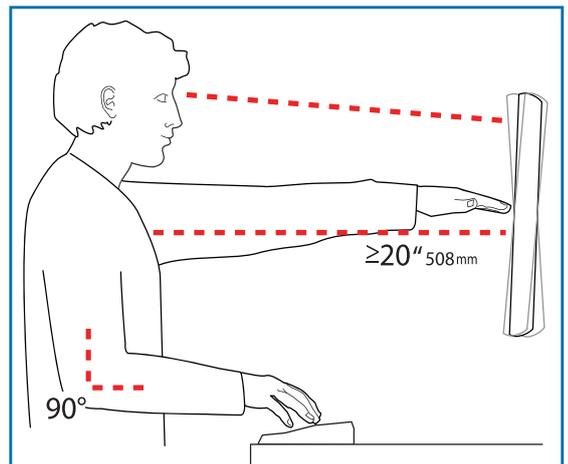
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:

Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:

人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください

想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识, 请访问:

www.computingcomfort.org



To Reduce Fatigue

Breathe - Breathe deeply through your nose.

Blink - Blink often to avoid dry eyes.

Break • 2 to 3 minutes every 20 minutes

• 15 to 20 minutes every 2 hours.

Para reducir la fatiga

Respirar - Respire hondo por la nariz.

Parpadear - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.

Descansar • 2 o 3 minutos cada 20 minutos

• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

Pour réduire la fatigue

Respirez - Respirez profondément par votre nez.

Clignez des yeux - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.

Faites des pauses • 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes

• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

Vermeiden von Ermüdungserscheinungen

Atmen - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.

Blinzeln - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.

Pausen • Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten

• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

Om vermoeidheid te verminderen

Ademen - Adem diep door uw neus in en uit.

Knipperen - Knipper regelmatig om droge ogen te vermijden.

Pauses nemen • 2 tot 3 minuten elke 20 minuten

• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

Per ridurre l'affaticamento

Posizione - Respirare profondamente dal naso.

Battito delle palpebre - Battete spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.

Pause • Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti

• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

Height Position top of screen slightly below eye level.

Position keyboard at about elbow height with wrists flat.

Distance Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).

Position keyboard close enough to create a 90° angle in elbow.

Angle Tilt screen to eliminate glare.

Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

Altura Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.

Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.

Distancia Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).

Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90°.

Ángulo Incline la pantalla para eliminar los reflejos.

Incline el teclado 10° hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

Hauteur Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.

Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.

Distance Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).

Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.

Angle Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.

Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

Höhe Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.

Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.

Abstand Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.

Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90° zu ermöglichen.

Winkel Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.

Neigen Sie die Tastatur um 10° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

Hoogte Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.

Plaats het toetsenbord op ongeveer ellebooghoogte met de polsen plat.

Afstand Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).

Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.

Hoek Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.

Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

Altezza Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.

Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.

Distanza Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.

Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90°.

Angolazione Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.

Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

高さ スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。

キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。

距離 スクリーンを顔から腕の長さ分(少なくとも508mm)離します。

ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。

角度 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。

キーボードを後方に 10° 傾けて、手首が水平になるようにします。

疲れを軽減する方法

呼吸 - 鼻から深く呼吸します。

まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。

休憩 • 20分ごとに2~3分

• 2時間ごとに15~20分

高度 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。

将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。

距离 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm (20")。

键盘的位置要够近, 以使肘部形成直角。

角度 倾斜屏幕以消除眩光。

将键盘向后倾斜 10 度, 使手腕能保持放平。

为了减轻疲劳

呼吸 - 通过鼻子深呼吸。

眨眼 - 经常眨眼可避免眼睛干涩。

休息 • 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟

• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟。



© 2013 Ergotron, Inc.
All rights reserved.

While Ergotron, Inc. makes every effort to provide accurate and complete information on the installation and use of its products, it will not be held liable for any editorial errors or omissions (including those made in the process of translation from English to another language), or for incidental, special or consequential damages of any nature resulting from furnishing this instruction and performance of equipment in connection with this instruction. Ergotron, Inc. reserves the right to make changes in the product design and/or product documentation without notification to its users. For the most current product information, or to know if this document is available in languages other than those herein, please contact Ergotron. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written consent of Ergotron, Inc., 1181 Trapp Road, Eagan, Minnesota, 55121, USA. Patents Pending and Patented U.S. & Foreign. Ergotron is a registered trademark of Ergotron, Inc.

Americas Sales and Corporate Headquarters

St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com

EMEA Sales

Amersfoort, The Netherlands
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.com

APAC Sales

Tokyo, Japan
www.ergotron.com
apaccustomerservice@ergotron.com

Worldwide OEM Sales

www.ergotron.com
info.oem@ergotron.com