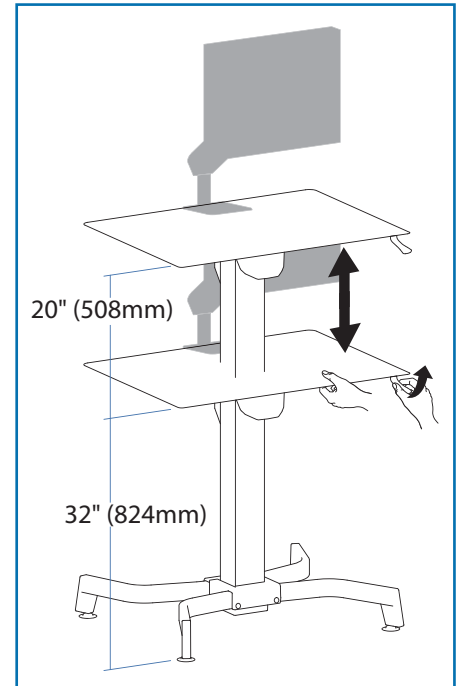
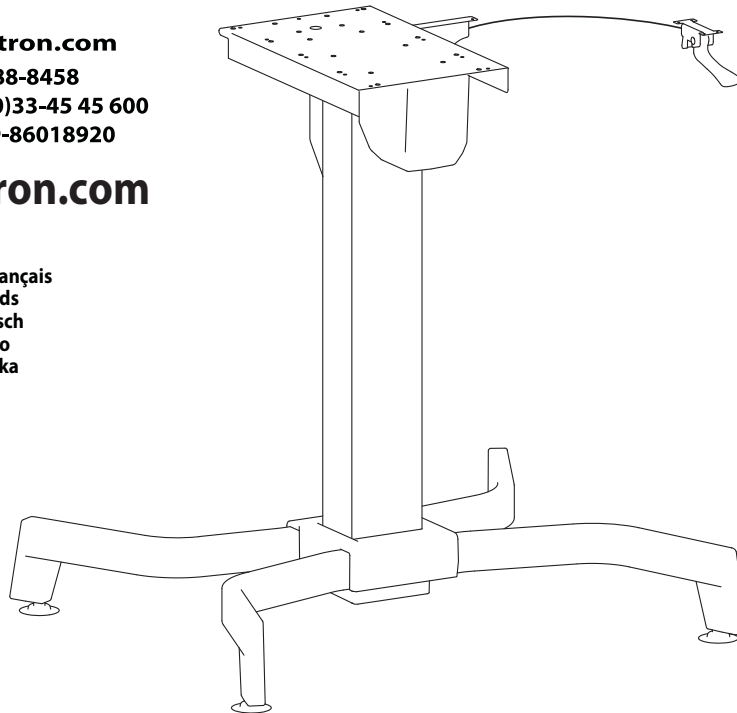


For service and warranty visit www.ergotron.com
 Si desea información de servicio y garantía, visite www.ergotron.com
 Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez www.ergotron.com
 Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter www.ergotron.com.
 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

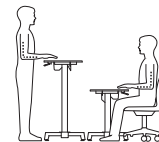
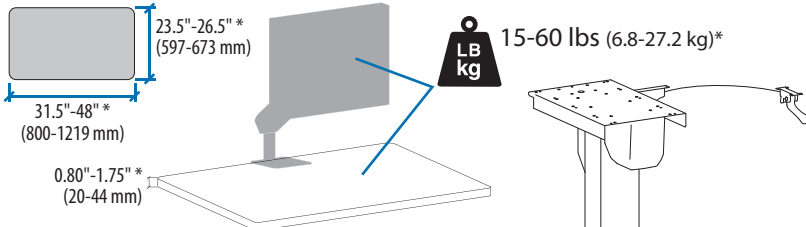
www.ergotron.com
 USA 1-800-888-8458
 Europe +31 (0)33-45 45 600
 China 86-769-86018920

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

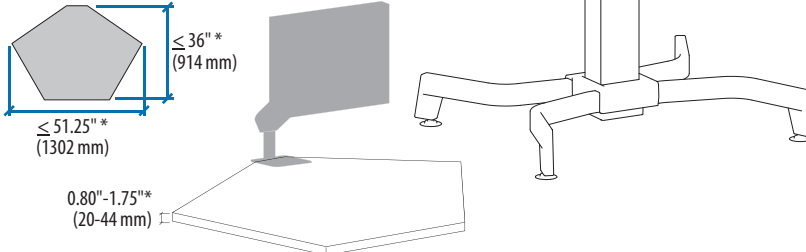


SUPERFICIE DE TRABAJO EN FORMA RECTANGULAR



¡Importante! Tendrá que ajustar este producto una vez que haya terminado la instalación. Asegúrese de que todo su equipo esté instalado correctamente en el producto antes de intentar llevar a cabo algún ajuste. Este producto debe poder moverse de manera fácil y firme dentro de la amplitud de movimiento permitida y mantenerse donde usted lo fije. Si los movimientos son demasiado fáciles o difíciles o si el producto no se mantiene en las posiciones deseadas, siga las instrucciones de ajuste para conseguir movimientos suaves y fáciles. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer muchos intentos hasta poder observar la diferencia. Cada vez que añada o retire equipos de este producto y que produzca un cambio en el peso de la carga, debe repetir estos pasos de ajuste para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo.

SUPERFICIES DE TRABAJO CON OTRAS FORMAS



*El peso total de la superficie de trabajo y el equipo montado debe ser de < 27,2 kg (60 lbs.). La superficie de trabajo debe cumplir TODAS las exigencias de especificaciones del rango de peso y las dimensiones.




¡ADVERTENCIA! Añadir accesorios puede influir negativamente en el rendimiento de la estabilidad contra vuelcos.

Estimador de peso de superficie de trabajo de madera

Grosor de la superficie de trabajo	Peso estimado por pie cuadrado
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)

Revisión de los símbolos de peligro

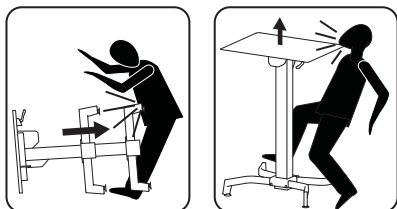
Estos símbolos alertan a los usuarios sobre un tema de seguridad que requiere su atención. Todos los usuarios deben poder reconocer y comprender el significado de los siguientes riesgos de seguridad si los ve en el producto o en la documentación. Los niños que no puedan reconocer y responder de forma adecuada a las alertas de seguridad no deben utilizar este producto sin la supervisión de un adulto.

Símbolo	Símbolo	Nivel de riesgo
	NOTA	Una NOTA presenta información importante que le ayudará a utilizar mejor este producto.
	PRECAUCIÓN	La PRECAUCIÓN indica la probabilidad de dañar el hardware o de perder datos y le señala la forma de evitar el problema.
	ADVERTENCIA	Una ADVERTENCIA indica la probabilidad de daños materiales, lesiones personales o muerte.
	ELÉCTRICO	Eléctrico indica un peligro eléctrico inminente que, si no se evita, puede dar lugar a lesiones personales, incendios y/o la muerte.

Seguridad

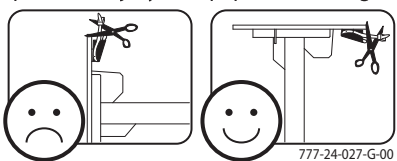
⚠️ WARNING

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.

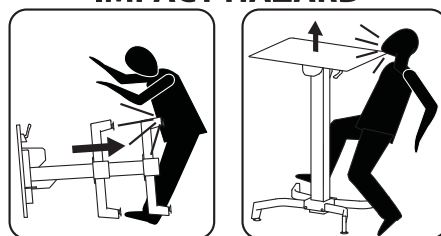


777-24-027-G-00

ADVERTENCIA, RIESGO DE IMPACTO LAS PIEZAS MÓVILES PUEDEN APLASTAR Y CORTAR. No retirar la abrazadera de plástico ni el espaciador de cartón que evitan que se suelte el freno manual hasta que lo indique el manual. Si retira la abrazadera antes de desembalar el carro y que esté en posición vertical, puede provocar el movimiento no intencionado del elevador. En caso de no respetar esta advertencia, podrían producirse lesiones físicas o daños en el equipo.

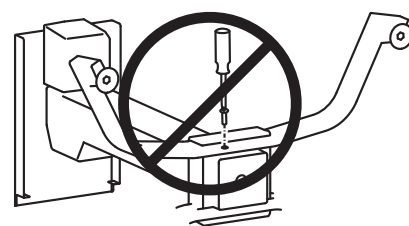
⚠️ WARNING

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



14mm (9/16")



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).

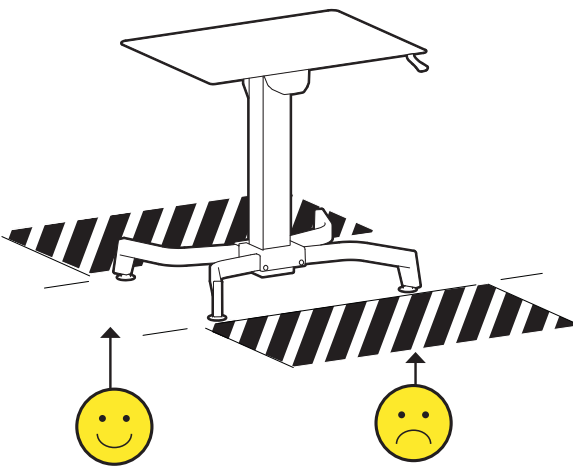
Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!

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

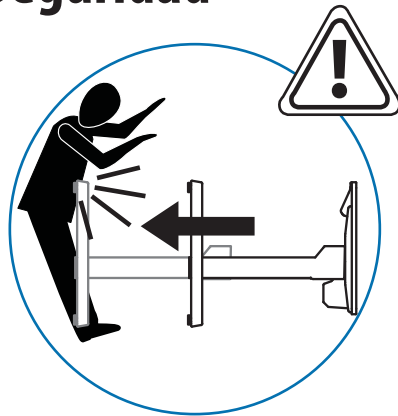


¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE VUELCO!

Cuando monte los accesorios de este producto, deben mantenerse dentro de un espacio pequeño. ¡No monte accesorios que superen la parte delantera y trasera de la superficie de trabajo! En caso de no respetar esta advertencia, podrían producirse daños en el equipo y/o lesiones físicas.



Seguridad



¡ADVERTENCIA! El tornillo de retención está preinstalado en este producto para fijarlo en la posición comprimida durante el envío y la instalación. NO retire ESTE tornillo hasta que se lo indiquen las instrucciones. Asegúrese de que este tornillo esté colocado antes de comenzar la instalación.

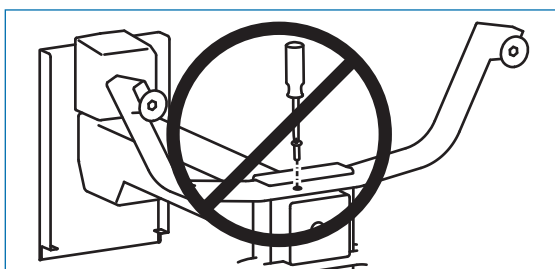
En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas. Si el tornillo de retención Phillips no está instalado en esta ubicación, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente antes de proseguir con la instalación.



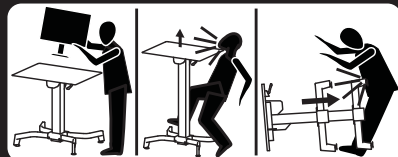
¡IMPORTANTE!

Guarde este tornillo de retención y las instrucciones. Instale los tornillos de retención para el envío o almacenamiento de este producto. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

NO RETIRE EL TORNILLO HASTA QUE SE LE INDIQUE EN LA PÁGINA 11



⚠️ WARNING IMPACT HAZARD



Minimize Lift Strength BEFORE:

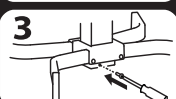
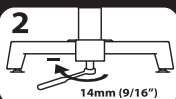
- Removing Mounted Equipment
- Shipping the Cart
- Storing the Cart

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

ADVERTENCIA

RIESGO DE IMPACTO

Minimice la fuerza de elevación ANTES DE:

Retirar el equipo montado

Enviar el carro

Almacenar el carro

Instale el tornillo de retención ANTES DE:

Enviar el carro

Almacenar el carro

Para minimizar la fuerza de elevación e instalar el tornillo de retención:

1. Con el carro en posición vertical, baje la superficie de trabajo al nivel mínimo.
2. Gire la tuerca de ajuste situada en la parte inferior del elevador en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se detenga (pueden ser necesarias entre 40 y 60 vueltas para ajustar).
3. Instale el tornillo de retención. Siga las instrucciones de instalación proporcionadas con el carro.

¡En caso de no respetarse esta advertencia, pueden producirse lesiones físicas o daños materiales graves!

El carro debe permanecer en posición vertical siempre que el tornillo de retención no esté instalado. Inclinarse el carro hacia un lateral sin el tornillo de retención instalado puede provocar que la superficie de trabajo se desenganche y produzca lesiones físicas o daños materiales graves.

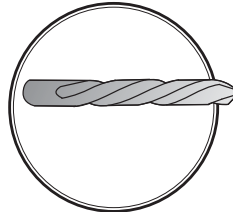
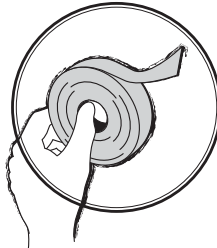
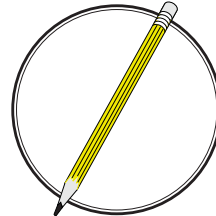
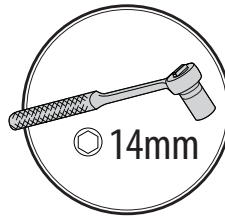
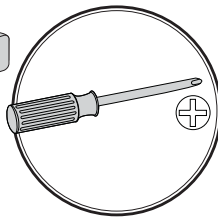
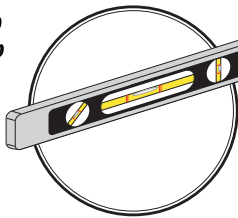
Si desea más información e instrucciones, consulte la guía del producto en <http://www.ergotron.com>, o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Ergotron en el teléfono 1-800-888-8458 (EE. UU.).

Componentes



	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			

Herramientas necesarias



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

Configuración por pasos

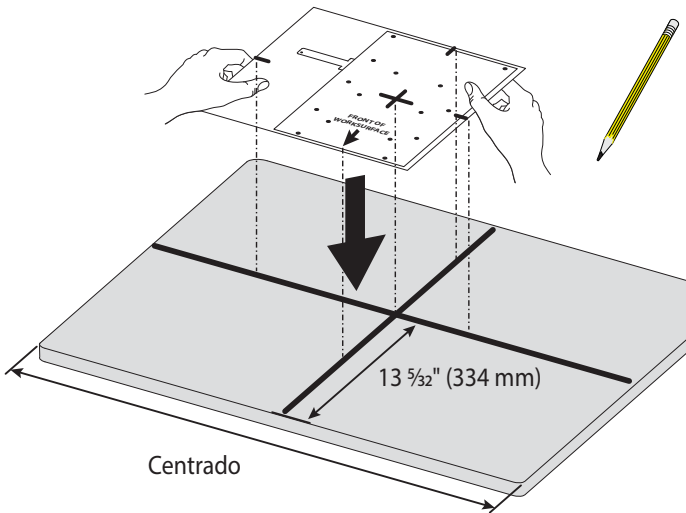
1

SUPERFICIE DE TRABAJO EN FORMA RECTANGULAR



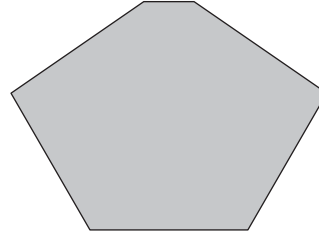
Coloque la plantilla en la parte inferior de la superficie de trabajo.

1. De un lado a otro, alinee la marca central de la plantilla con el centro de la superficie de trabajo para garantizar la máxima estabilidad.
2. De la parte delantera a la trasera, coloque la marca central en la plantilla a 334 mm (13,15 pulg.) desde la parte frontal de la superficie de trabajo.



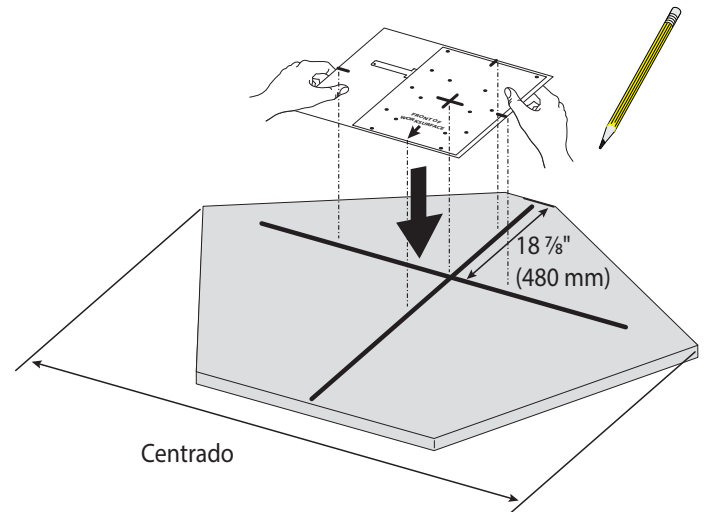
Centrado

SUPERFICIES DE TRABAJO CON OTRAS FORMAS



Coloque la plantilla en la parte inferior de la superficie de trabajo.

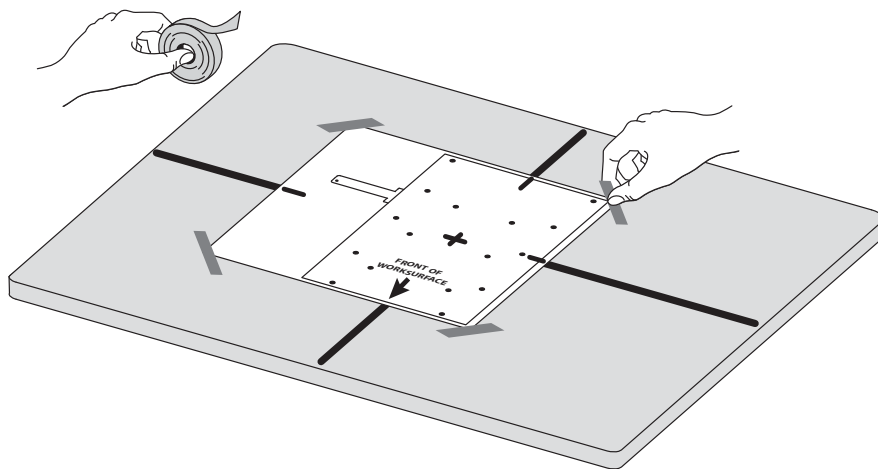
1. De un lado a otro, alinee la marca central de la plantilla con el centro de la superficie de trabajo para garantizar la máxima estabilidad.
2. De la parte delantera a la trasera, coloque la marca central en la plantilla a 480 mm (18,9 pulg.) desde la parte trasera de la superficie de trabajo.



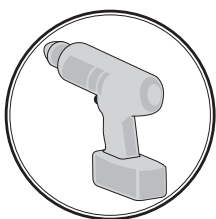
Centrado

Configuración por pasos

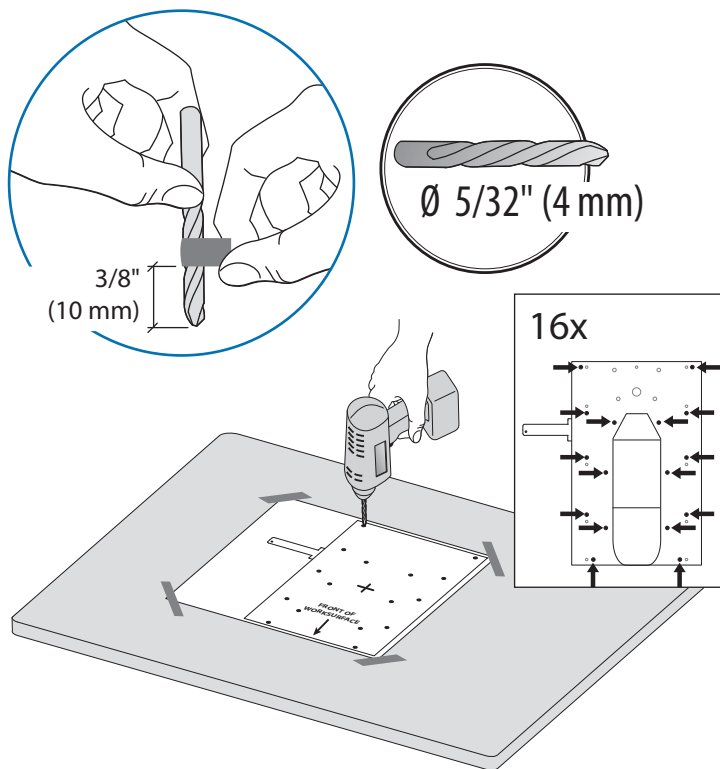
- 2** Asegúrese de que la plantilla esté colocada correctamente y en ángulo recto con la superficie de trabajo. A continuación, pegue con cinta adhesiva la plantilla en su lugar.



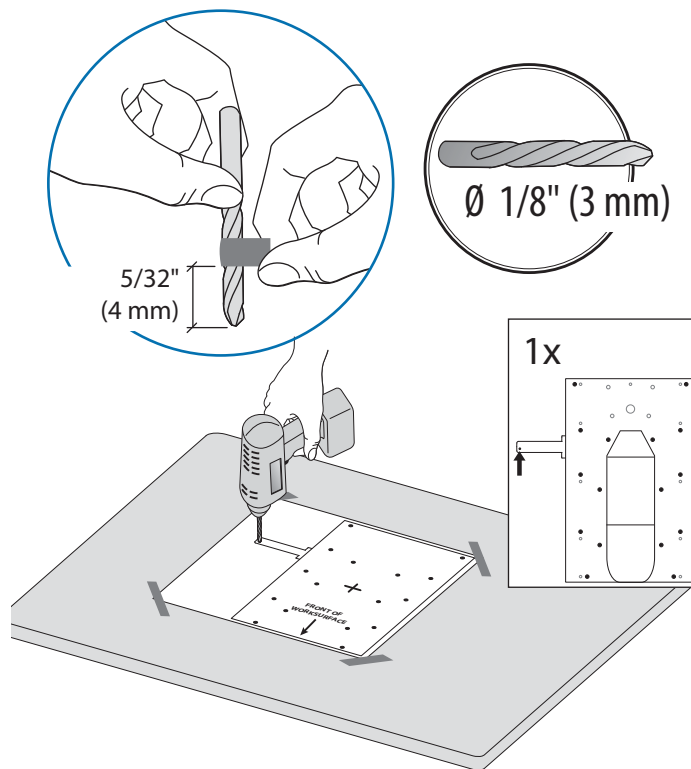
- 3** Taladre orificios en la parte inferior de la superficie de trabajo.



- a** Taladre los orificios x16 en la parte inferior de la superficie de trabajo de 10 mm (3/8 pulg.) de profundidad.
CONSEJO: Para garantizar la profundidad adecuada, coloque un trozo de cinta adhesiva en la broca de 10 mm (3/8 pulg.) desde la punta.

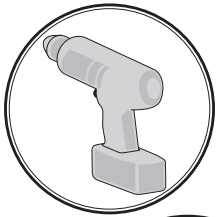


- b** Taladre este orificio x1 en la parte inferior de la superficie de trabajo de 4 mm (5/32 pulg.) de profundidad.
CONSEJO: Para garantizar la profundidad adecuada, coloque un trozo de cinta adhesiva en la broca de 4 mm (5/32 pulg.) desde la punta.

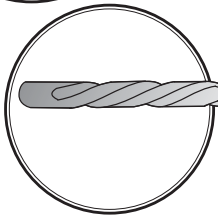


Configuración por pasos

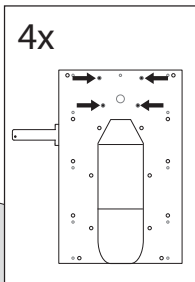
SOLAMENTE si planea instalar cualquiera de los accesorios WorkFit PD, taladre esos orificios en la superficie de trabajo.
CONSEJO: Coloque algo bajo la superficie de trabajo de modo que no taladre la superficie que haya debajo cuando taladre esos orificios.



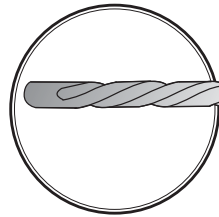
c



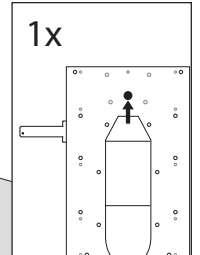
Ø 1/4" (6.5 mm)



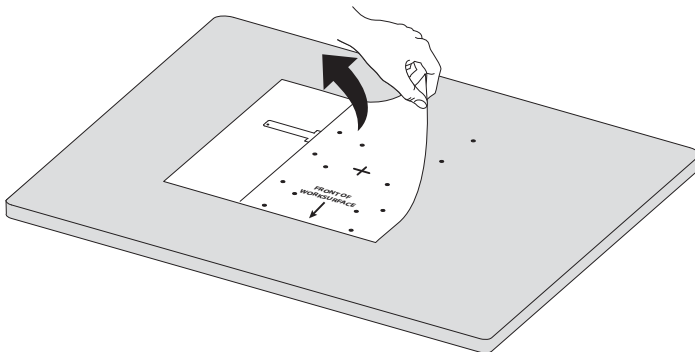
d



Ø 15/32" (12 mm)




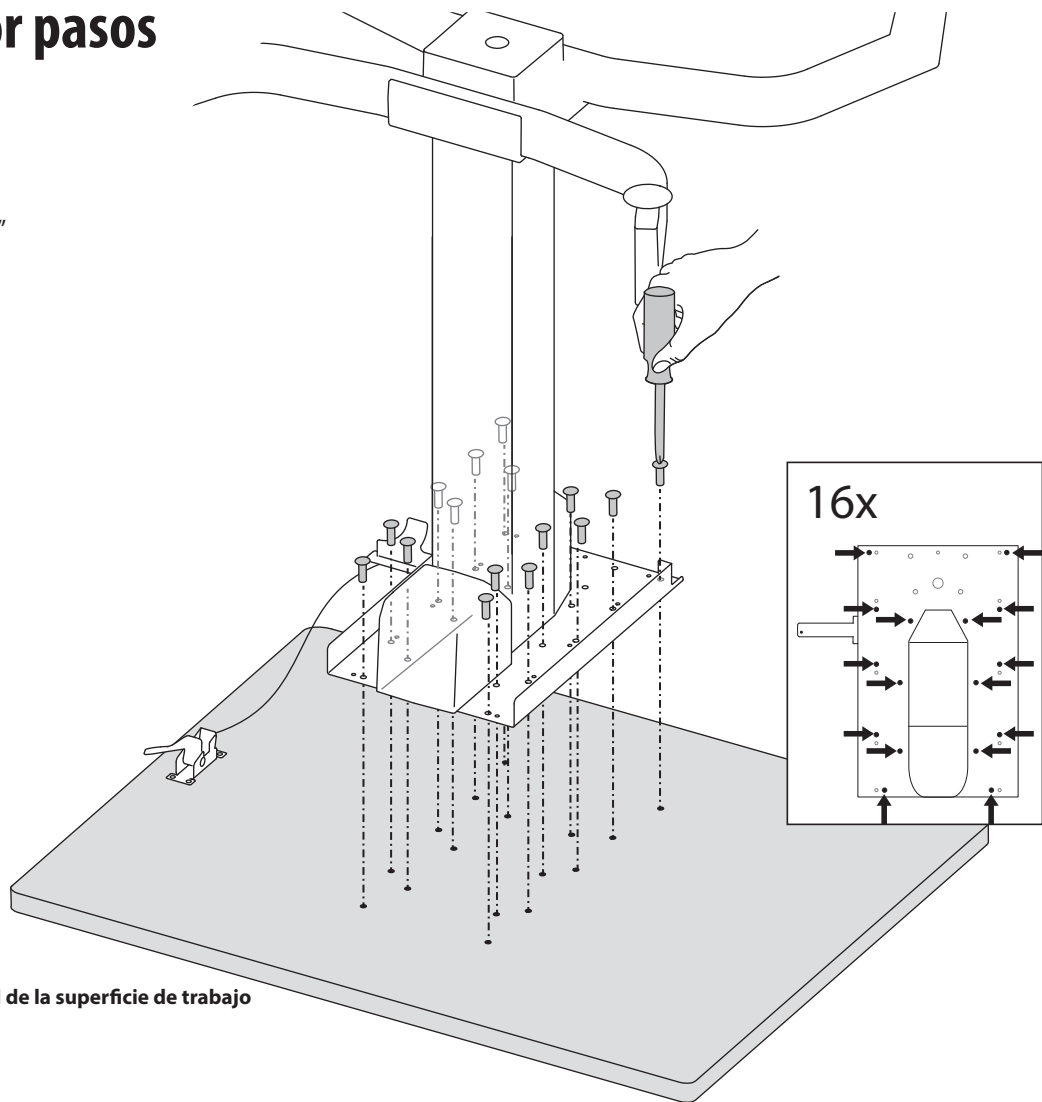
4 Retire la plantilla.



Configuración por pasos

5

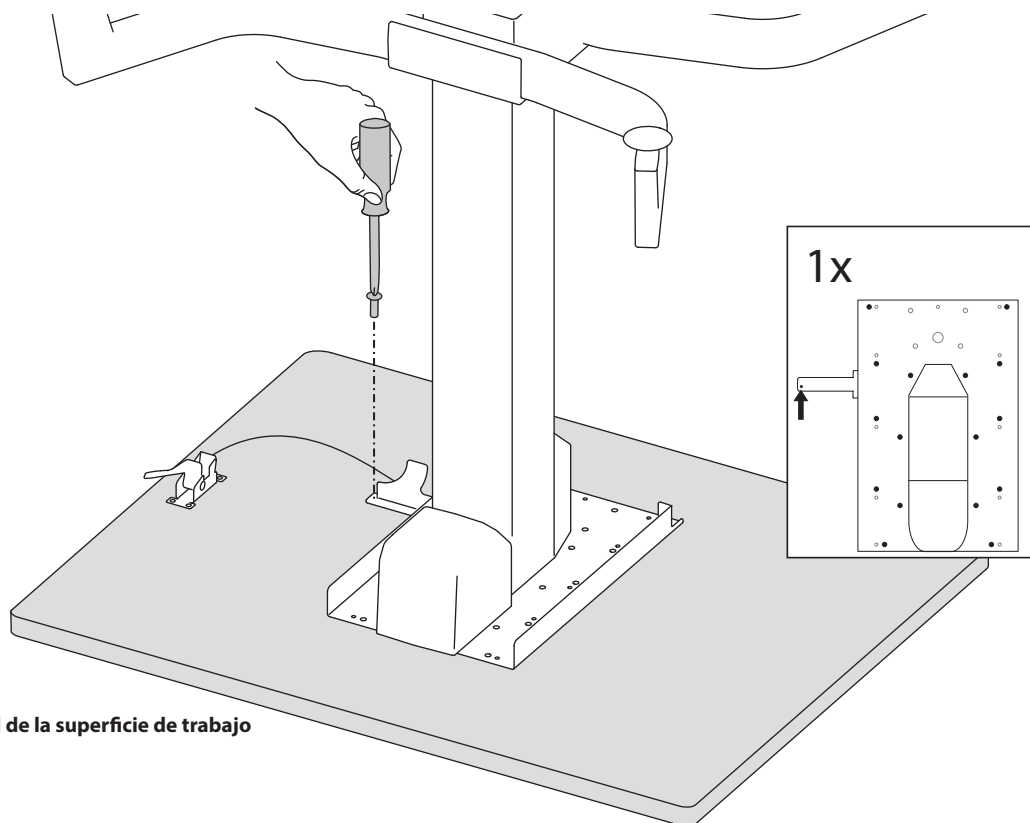
16x  #12-14 x 5/8"



Extremo frontal de la superficie de trabajo

6

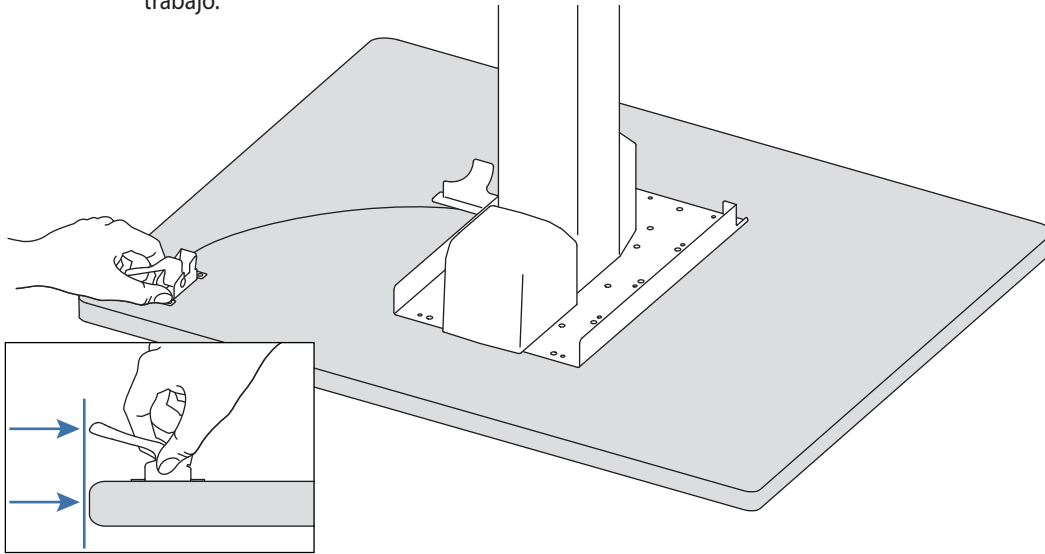
1x  M2.9 x 7mm



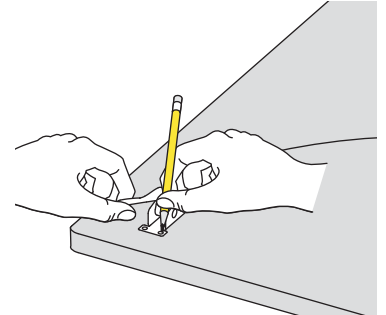
Extremo frontal de la superficie de trabajo

Configuración por pasos

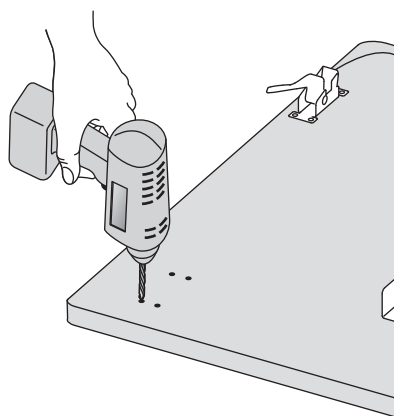
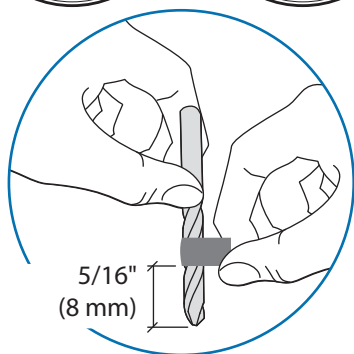
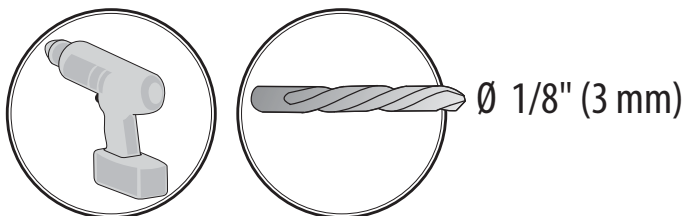
7 a Coloque el asa del freno en la superficie de trabajo en la ubicación deseada. Para un acceso fácil, alinee el asa del freno a ras con el borde frontal de la superficie de trabajo.



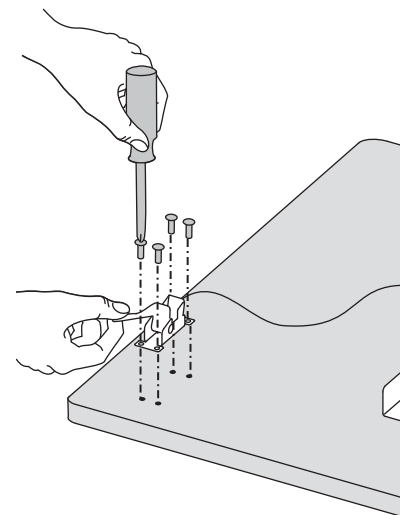
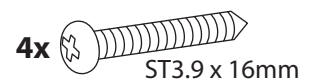
b Marque los orificios que vaya a taladrar.



8 a Taladre los orificios en la parte inferior de la superficie de trabajo de 8 mm (5/16 pulg.) de profundidad.
CONSEJO: Para garantizar la profundidad adecuada, coloque un trozo de cinta adhesiva en la broca de 8 mm (5/16 pulg.) desde la punta.



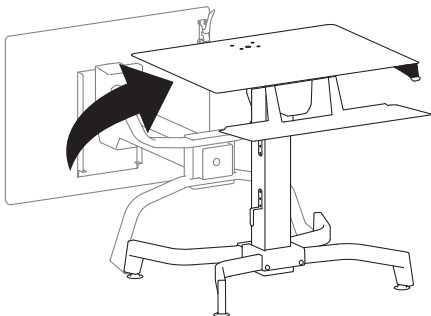
b Instale el asa del freno.



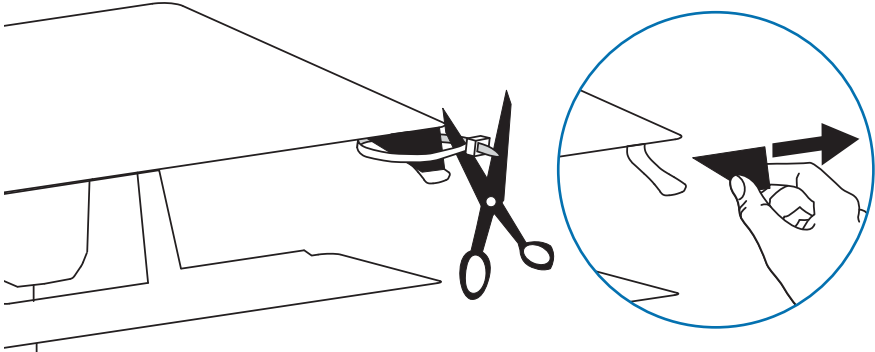
Configuración por pasos

9

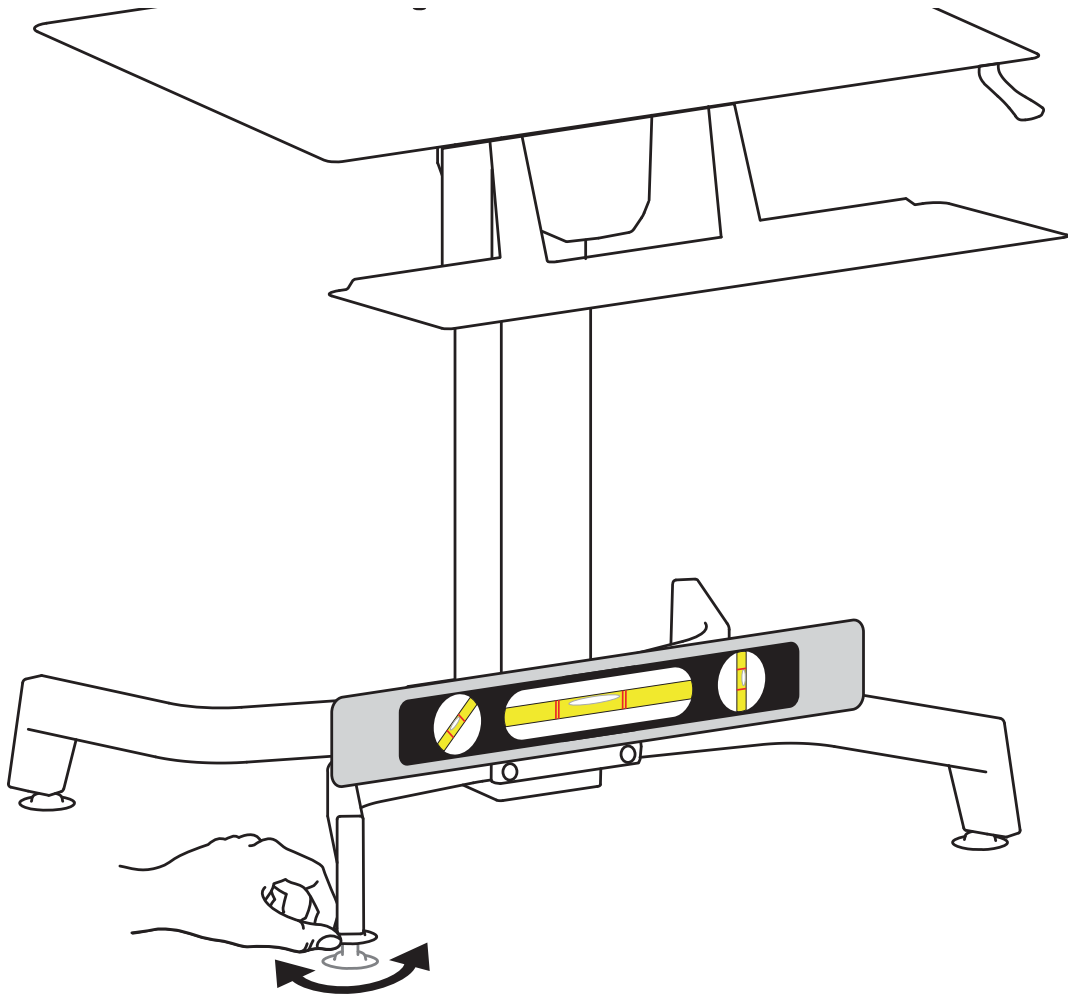
a



b



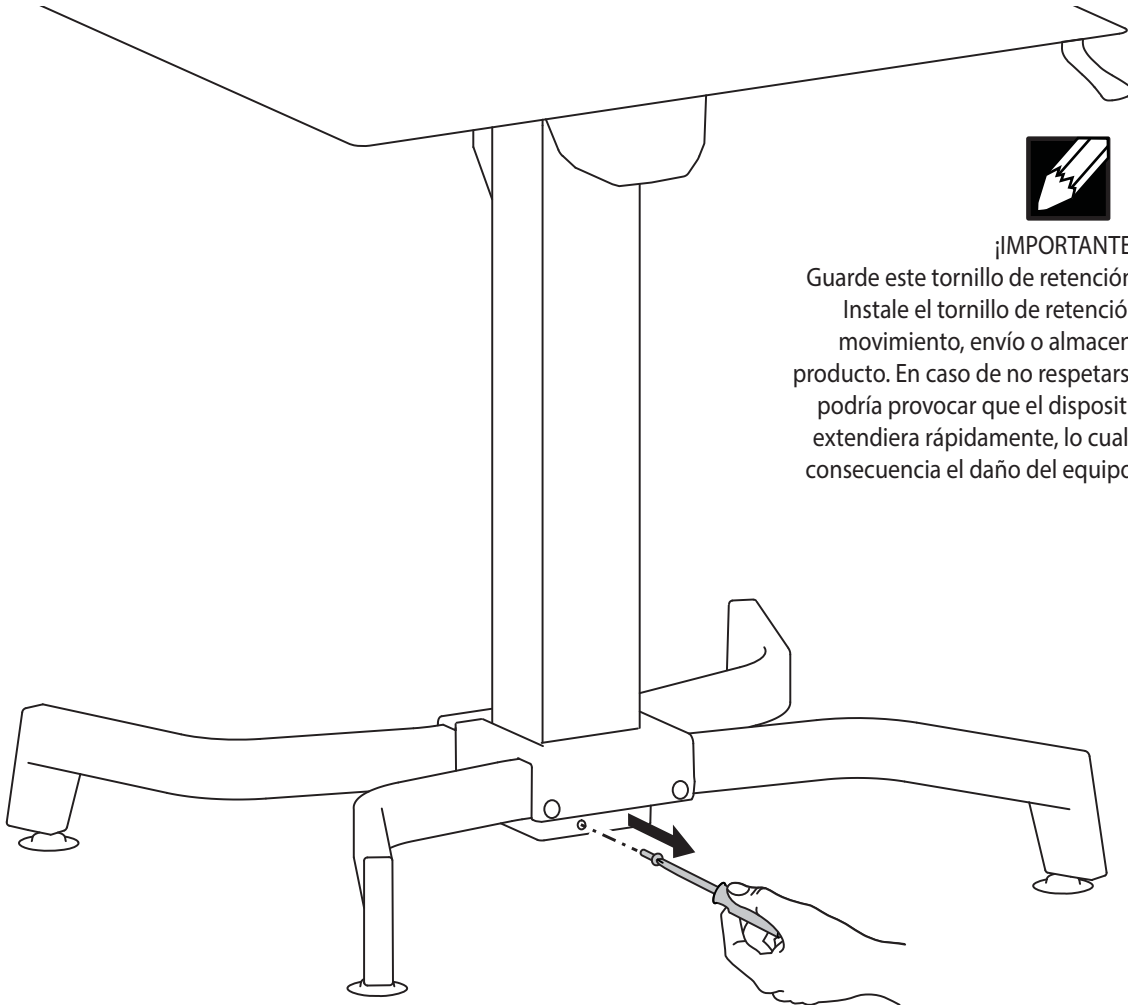
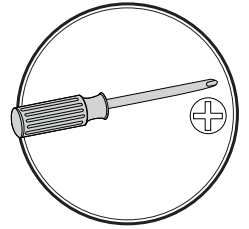
10



Configuración por pasos

11

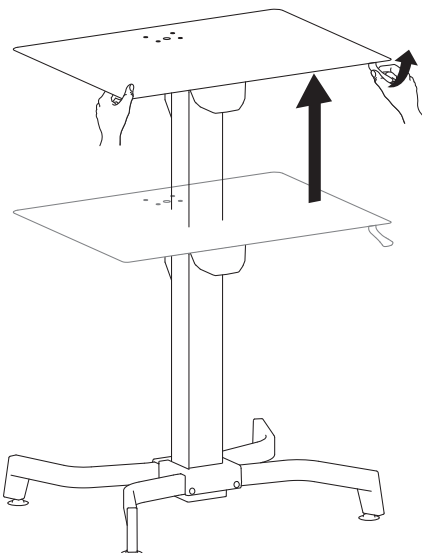
a Retire el tornillo de retención para permitir que la superficie de trabajo suba o baje antes de instalar el equipo.



¡IMPORTANTE!

Guarde este tornillo de retención y las instrucciones. Instale el tornillo de retención para cualquier movimiento, envío o almacenamiento de este producto. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

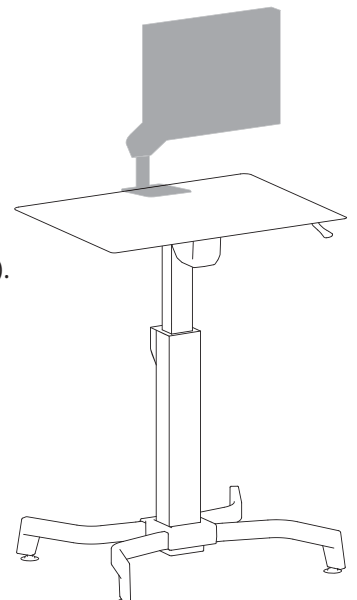
b Después de que retire el tornillo de retención, libere el freno manual y levante la superficie de trabajo hasta el nivel máximo.



c Una vez que haya levantado la superficie de trabajo hasta el nivel máximo, instale todo el equipo.

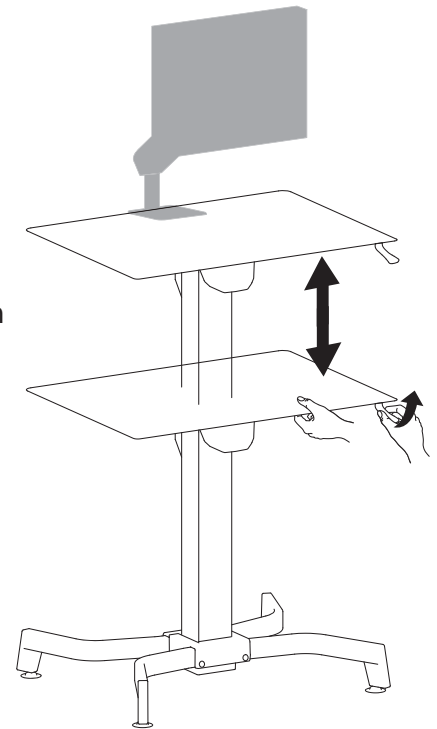


¡PRECAUCIÓN! Asegúrese de dejar 508 mm (20 pulg.) de holgura en todos los cables del equipo para permitir que la superficie de trabajo suba hasta su posición máxima de 508 mm (20 pulg.). En caso de no dejar suficiente holgura en los cables del equipo, podría provocar que los cables se quedaran enganchados, que el equipo se cayera del escritorio y podría tener como consecuencia daños de material y/o lesiones físicas.



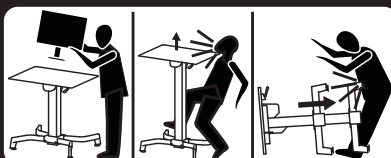
12 Etapa de ajuste

¡Importante! Tendrá que ajustar este producto una vez que haya terminado la instalación. Asegúrese de que todo su equipo esté instalado correctamente en el producto antes de intentar llevar a cabo algún ajuste. Este producto debe poder moverse de manera fácil y firme dentro de la amplitud de movimiento permitida y mantenerse donde usted lo fije. Si los movimientos son demasiado fáciles o difíciles o si el producto no se mantiene en las posiciones deseadas, siga las instrucciones de ajuste para conseguir movimientos suaves y fáciles. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer muchos intentos hasta poder observar la diferencia. Cada vez que añada o retire equipos de este producto y que produzca un cambio en el peso de la carga, debe repetir estos pasos de ajuste para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo.



¡ADVERTENCIA! NO vuelque el escritorio para realizar el ajuste. Realice el ajuste únicamente cuando el escritorio esté derecho. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.


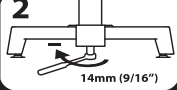
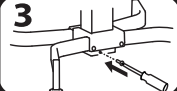
!WARNING
IMPACT HAZARD



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



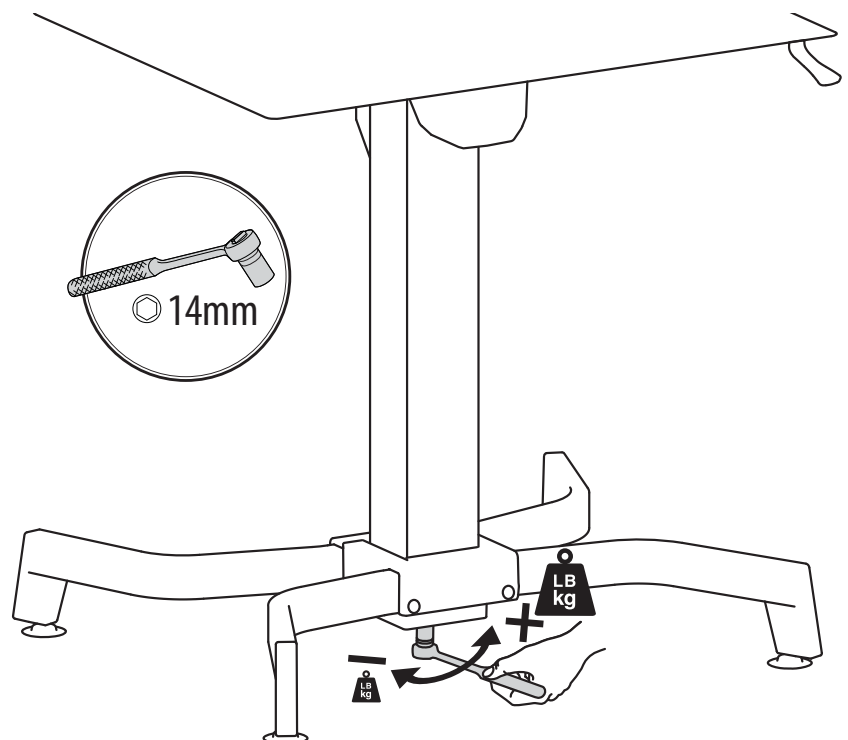
Aumentar la fuerza de elevación

Si el peso colocado es demasiado o si el producto no se mantiene arriba cuando se eleva, debe aumentar la fuerza de elevación:



Reducir la fuerza de elevación

Si el peso colocado es muy poco o si el producto no se mantiene abajo cuando se baja, tendrá que disminuir la fuerza de elevación:

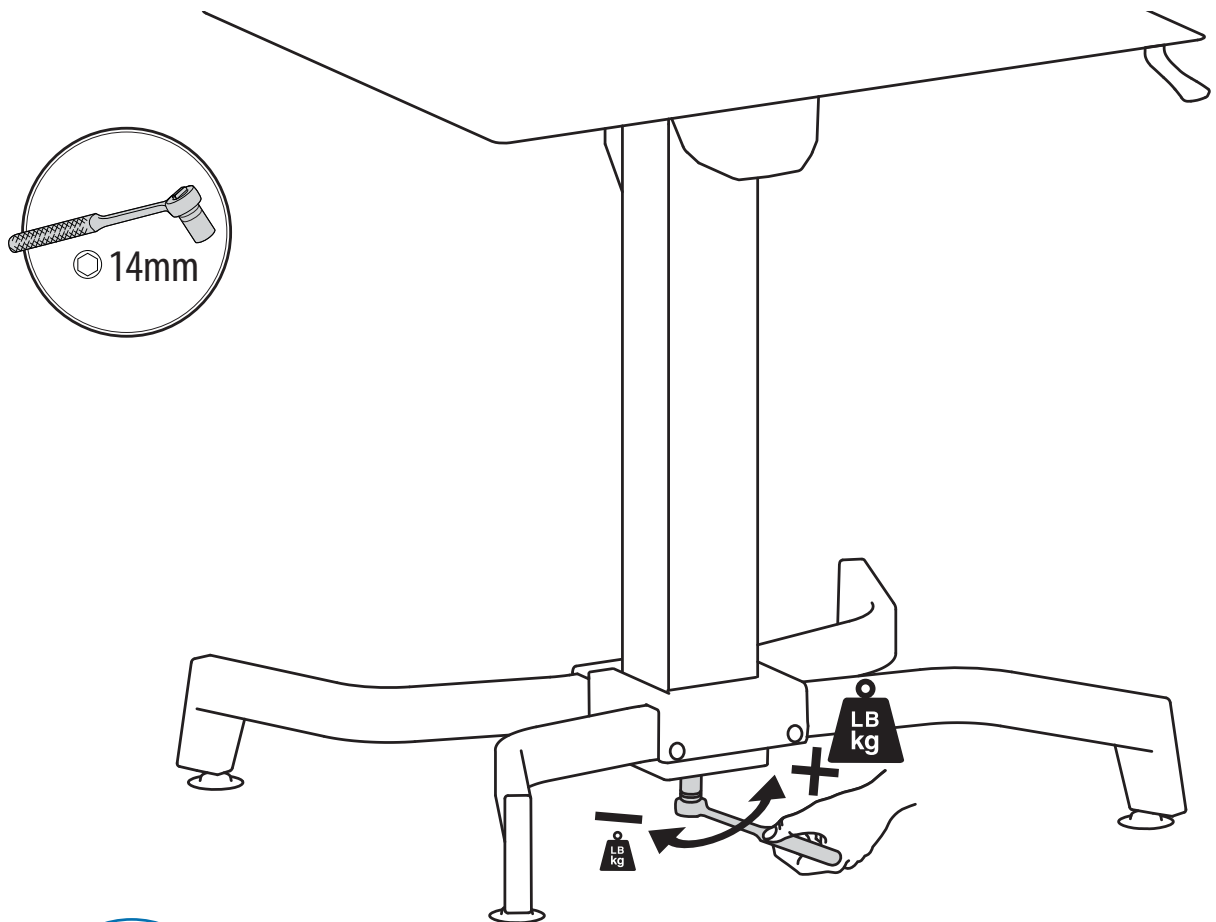


APÉNDICE A - Minimizar la fuerza de elevación



ADVERTENCIA. Antes de retirar el equipo montado (monitor, brazo, soporte de CPU, etc.) del escritorio, o de prepararse para enviar o almacenar el escritorio, es sumamente importante minimizar la fuerza de elevación. En caso de no instalar estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

1. Libere el freno manual y levante la superficie de trabajo hasta su nivel máximo.
2. Para minimizar la fuerza de elevación, gire el perno de ajuste en dirección contraria a las agujas del reloj mediante una llave de 14 mm. Siga ajustando hasta que la llave deje de girar.
3. Una vez que esté en la fuerza de elevación mínima, se puede retirar el equipo montado.



¡ADVERTENCIA! NO vuelque el escritorio para realizar el ajuste. Realice el ajuste únicamente cuando el escritorio esté derecho. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

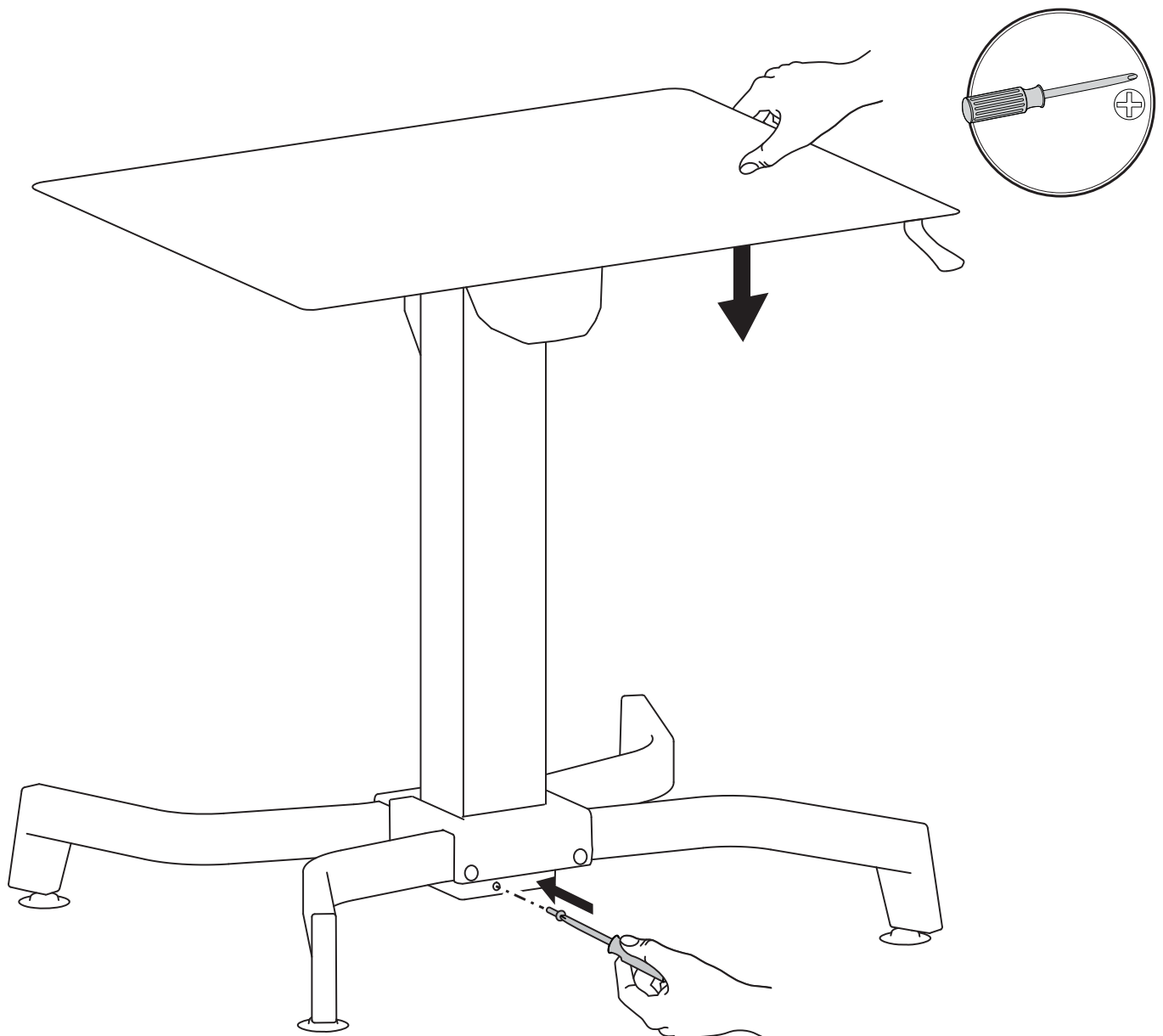
APÉNDICE B - Introducir los tornillos de retención



ADVERTENCIA. Antes de enviar o almacenar el escritorio, o en casos en los que el escritorio se coloque de espaldas o de lado*, es de suma importancia que se reintroduzca el tornillo de retención. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

1. Siga las instrucciones del Apéndice A para minimizar la fuerza de elevación.
2. Coloque el escritorio en su posición más baja.
3. Introduzca el tornillo de retención en la parte inferior de la pata.
4. Una vez que el tornillo de retención esté instalado, el escritorio podrá enviarse o almacenarse.

* No se recomienda colocar el escritorio de espaldas o de lado.



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:

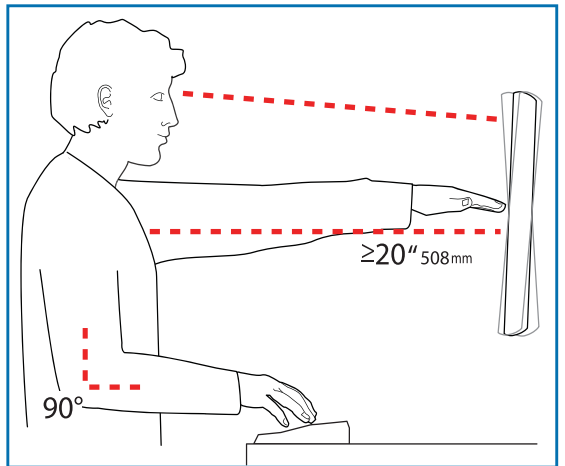
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:

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 - Battere 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