



Uživatelský manuál

ERGOREST jsou opěrky rukou zkonstruované podle ergonomických hledisek. Pomohou vám výrazně snížit zatížení paží, ramen a zad při práci s počítačem, ale nejen při ní. Jsou vhodné pro všechna pracoviště, kde se pracuje s počítači, psacími stroji nebo tam, kde se provádějí jednoduché montáže.

Montáž

Upevněte opěrky na přední stranu pracovní desky 50 – 60 cm od sebe v závislosti na velikosti klávesnice a konstrukci desky.

ERGOREST je možné upevnit na pracovní desku, jejíž tloušťka je 15 - 43 mm nebo 34 - 64 mm (podle typu). Povolte šroubovákem šroub na upevňovací čelisti tak, abyste mohli nasadit na pracovní desku, a připevněte opěrky šroubem k pracovní desce.

Výše opěrky se nastavuje šroubem na spodní straně pohyblivého ramena. Nastavitelná výška je 75 mm. Pro zvednutí opěrky otáčejte šroubem ve směru hodinových ručiček, pro snížení naopak.

Podložky jsou nasazeny na plastových kolíčkách a dají se sejmout tahem prstů za okraje směrem vzhůru.

Úprava pracovní pozice

Pro dosažení skutečně ergonomického účinku je třeba použít dvě opěrky současně !!! Nejlepší pracovní pozice je dosažena, když výška židle, jejího opěradla, podložky nohou a opěrek rukou jsou správně nastaveny vůči výšce pracovní desky. Ve správné pracovní pozici je poloha hlavy a krku přirozená, úhel mezi trupem, předloktím a koleny je větší než 100°. Opěradlo židle je lehce skloněno vzad, přední hrana židle netlačí do stehna a nohy jsou uloženy na podložce.

Nejdříve přizpůsobte výšku pracovní desky Vaší pozici v sedě. Potom nastavte výšku opěrek šroubem na spodním rameni. ERGOREST by měl poskytovat lehkou oporu předloktí.

Upozornění: nenastavujte opěrky příliš vysoko!

Použití

Položte ruku na opěrku tak, aby předloktí bylo na podložce vyvážené. Tak nejlépe využijete podporu a pohyblivost nabízenou ERGORESTEM. Opěrky se snadno pohybují, jsou-li zatíženy vahou ruky, avšak bez zatížení je jejich pohyblivost omezena. To zabraňuje „odjetí“ opěrek při nadzvednutí ruky.

Upozornění: ERGOREST používejte pouze pro popsany účel. **Sedání a opírání nebo jiné zatěžování nad povolenou míru by mohlo vést k poškození.** Nejvyšší povolené zatížení je 12 kg.

Údržba a péče

ERGOREST nevyžaduje údržbu. Kovové díly otírejte v případě potřeby vlhkým hadříkem, klouby chraňte před vlhkostí. Podložky čistěte jemným mýdlovým roztokem. Skvrny od inkoustu, rtěnky apod. odstraňte pomocí rozpouštědla obsahující alkohol. V případě poškození podložek si objednejte nové u svého prodejce.

Záruka

Záruka se vztahuje na všechny díly. Záruku nelze uplatnit v případě poškození zaviněného nesprávným použitím nebo při běžném opotřebení.