



ergorest

Руководство по использованию подлокотника

Мы рады, что вы решили начать пользоваться подлокотниками ERGOREST! Они разработаны для поддержки предплечья при выполнении работы различного типа, когда необходимо снизить постоянную нагрузку на мышцы шеи и плеч. К такой работе относится работа за клавиатурой, а также работа на поточном производстве.

КОНСТРУКЦИЯ ПОДЛОКОТНИКА

Подлокотник ERGOREST разработан для обеспечения максимальной лёгкости движений, но без потерь достаточности функции поддержки предплечья. Штоки и крепежи подлокотника выполнены из литого алюминия, а пластмассовые детали – из полиамидного пластика. В подушке подлокотника в качестве наполнителя используется пенопласт, а в качестве поверхностного материала – натуральная кожа.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОДЛОКОТНИКА И ЕГО РЕГУЛИРОВКА (См. рис. 1А и 1В)

Регулировка крепежа
Подлокотник крепится к краю стола толщиной от 15 до 43 мм. Если столешница толще обычного, следует использовать подлокотник с увеличенным пазом крепежа, подходящим для крепления к столам толщиной от 34 до 64 мм. Ширину крепежа можно увеличить также с помощью замены верхней части крепежа (см. рис. 1В, деталь 1) на более широкую верхнюю часть, поставляемую отдельно.

Зазор паза крепежа можно изменить, перемещая положение его верхней части по зубчатой насечке. Для этого сначала нужно ослабить винт А, установить требуемый зазор, и затем тщательно затянуть винт А. Подлокотник крепится к краю стола с помощью винта В.

Регулировка высоты подлокотника (См. рис. 1А, 1В и 1С)
Высота подлокотника регулируется винтом 1С с накатной головкой. Диапазон регулировки подлокотника, изображённого на рис. 1А – 75 мм. При вращении винта 1С по часовой стрелке подлокотник поднимается, против часовой стрелки – опускается. Подлокотник на рис. 1В оснащён подставкой для мыши. Поместите подставку на стержень, расположенный на крепеже подлокотника, и осторожно нажмите, чтобы зафиксировать её. Подставка для мыши поворачивается вокруг своей оси и позволяет работать с мышью даже за пределами поверхности рабочего стола.

Снимаемая подушка (см. рис. 1А и 1В)

Подушка крепится штифтами, расположенными на дне опорного жёлоба. Подушку можно снять, подняв её пальцами за край. В моделях подлокотника с удлинённым

опорным жёлобом для снятия подушки можно использовать отвёртку. При креплении подушки к жёлобу перед её фиксацией следует проверить соответствие положения отверстий в подушке относительно штифтов в опорном жёлобе.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ПОДЛОКОТНИКА (См. рис. 1А и 1В)

1. Верхняя часть крепежа
2. Нижняя часть крепежа
3. Шарнир
4. Верхний шток
5. Нижний шток
6. Выступающий шток
7. Втулка фиксирования положения
8. Опорный жёлоб
- 9–10. Подушка
11. Коврик для мыши
12. Подставка для мыши

УСТАНОВКА ПОДЛОКОТНИКОВ (См. рис. 2)

Подлокотники ERGOREST (2 шт.) крепятся к переднему краю стола на расстоянии 50 – 60 см друг от друга, в зависимости от используемой клавиатуры или конструкции стола. Свяжитесь с продавцом, если крепежи не подходят для толщины стола, или при возникновении любых других трудностей при установке подлокотников.

ПРАВИЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПОЗА (см. рис. 3)

Оптимальная рабочая поза достигается регулировкой высоты стула, спинки стула, подставки для ног и стола, а также высоты подлокотников относительно стола. При правильной позе положение головы и шеи естественно, угол сгибания тела, локтей и колен – более 100 градусов. Спинка стула должна иметь достаточный наклон и его передний край не должен давить на мышцы бёдер. Также должна иметься подставка для ног. См. рисунок 3. Сначала следует отрегулировать положение стула и высоту стола. После этого высоту подлокотника можно настроить винтом 1С с накатной головкой, расположенным под штоками подлокотника, таким образом, чтобы подлокотник слегка поддерживал предплечье. Обратите внимание: не следует устанавливать подлокотники слишком высоко. Высота подлокотника относительно клавиатуры или другой рабочей поверхности настроена правильно, если запястье находится на подлокотнике в естественном положении.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДЛОКОТНИКА

Предплечье следует ставить подлокотник таким образом, чтобы его положение было сбалансированным относительно подушки. Таким образом при использовании подлокотника ERGOREST достигается оптимальная поддержка и лучший

возможный диапазон движений руки. Под весом руки подлокотник передвигается очень легко, но при снятии руки с подушки подвижность подлокотника уменьшается для предотвращения его произвольного смещения в сторону.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Подлокотники ERGOREST разработаны таким образом, чтобы выдерживать обычный вес руки. Размещение веса всего тела на подлокотнике (при сидении или облокачивании на него) может повредить подлокотник. Максимальная допустимая нагрузка на подлокотник стандартного образца составляет 12 кг (26 фунтов), а в моделях с удлинёнными штоками – 10 кг (22 фунта).

ЧИСТКА И УХОД

Подлокотник ERGOREST сконструирован таким образом, что он не требует смазки или какого-либо технического ухода. Штоки подлокотника можно очищать влажной, выжатой тряпкой. Не допускайте попадания жидкостей и влаги в шарниры устройства. Подушку подлокотника можно очищать моющими средствами с содержанием мыла. Чернила, тонер принтера и губную помаду можно удалять с помощью спиртосодержащих чистящих средств. Изношенную или повреждённую подушку можно заменить на новую, для этого свяжитесь с продавцом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Все модели
Радиус действия
– базовая модель: 235 мм
– модель с удлинённым выступающим штоком: 275 мм
Зазор паза крепежа
– базовая модель: 15 – 43 мм
– увеличенный крепёж: 34 – 64 мм
Диапазон регулировки высоты подлокотника: 75 мм
Допустимая нагрузка
– базовая модель: 12 кг (26 фунтов)
– модель с удлинённым выступающим штоком: 10 кг (22 фунта)

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

На подлокотник ERGOREST предоставляется двухлетняя гарантия с даты покупки. Гарантия распространяется на все детали подлокотника. Гарантия не возмещает ущерб, вызванный использованием подлокотника не по назначению и его нормальным износом.

Пользуйтесь подлокотником только для целей, описанных в данной инструкции. Производитель не несёт ответственности за возможный ущерб, вызванный использованием подлокотника не по назначению.

