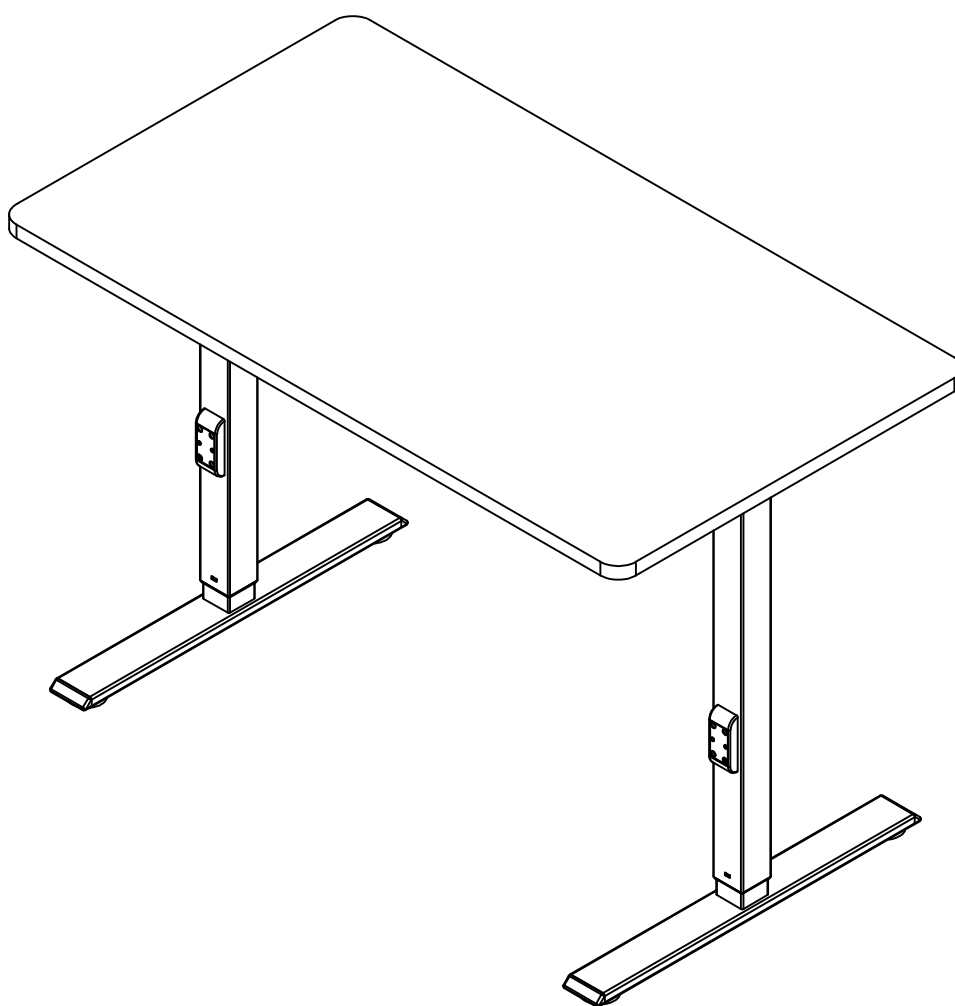


Рама регулируемая по высоте

ЭРГОСТОЛ РЕГУС ПРО 2.0





Правила регулировки стола по высоте

1. Убедитесь в отсутствии посторонних предметов, которые могут помешать регулировке высоты стола, над столом и под ним.



Правила безопасности

1. Во время регулировки высоты стола соблюдайте безопасную дистанцию во избежание защемления между движущейся столешницей и неподвижными предметами.

2. Регулируя высоту столешницы, следите, чтобы никто не получил травм и никакие предметы не были повреждены. Столешница не должна упираться в неподвижные предметы, чтобы стол не перевернулся. Прежде чем менять высоту столешницы, обязательно отодвиньте стул от стола, чтобы не произошло защемления.

3. Во время регулировки высоты уберите со столешницы все предметы. Придерживайте стол до момента его фиксации.

4. После установки необходимой высоты всегда затягивайте винты механизма фиксации стоек.

5. Нельзя модифицировать конструкцию стола, его комплектующие.

6. Перед проведением ремонта или обслуживания стола проконсультируйтесь с нашим специалистом.

7. Допускается люфт стола в пределах 2 см.

8. Нельзя превышать максимально допустимую нагрузку на стол.

9. Нагрузка на стол должна быть распределена равномерно.

10. Нельзя использовать стол для подъема людей.



Технические характеристики

1.Рама

Вес рамы: 10,8 кг

Высота: 69,5-89,5 см

Длина: 96-150 см

Кол-во колонн: 2 шт

Кол-во частей колонн: 2 шт

Макс. нагрузка: 80 кг

2.Другое

Габариты упаковки:

№1: 98*24*37,5 см, масса коробки: 13,4 кг

№2: По размеру столешницы, 10-20 кг*

*Поставляется при покупке стола



Безопасное использование

Данное оборудование может использоваться детьми возрастом от восьми лет, людьми с ограниченными физическими и умственными возможностями, а также людьми, не обладающими навыками и опытом использования подобного оборудования, только под надзором, либо при проведении с ними инструктажа по технике безопасности. Дети не должны играть с оборудованием. Чистка и самостоятельный ремонт не должны проводиться детьми без надзора.



Техническое обслуживание и дефекты

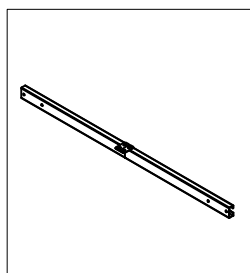
Стол не требует никакого технического обслуживания при использовании. Протирайте стол только сухой или влажной тканью. В случае возникновения резких звуков или скрипов при работе стола обратитесь к поставщику.



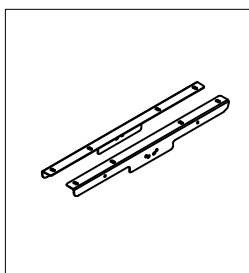
Данный стол соответствует действующим нормам безопасности. Неправильное использование может привести к повреждению. Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед использованием. В ней предоставлена важная информация по безопасности использования, установке и обслуживания стола. Данное руководство можно скачать на нашем сайте www.ergostol.ru

Инструкция по сборке Эргостол Регус Про 2.0

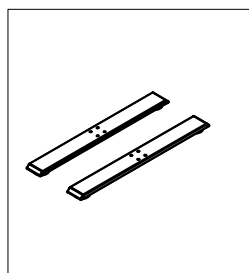
Комплектация



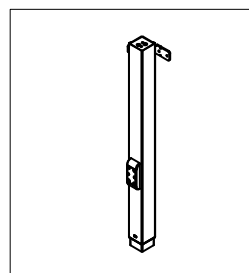
① Траверса



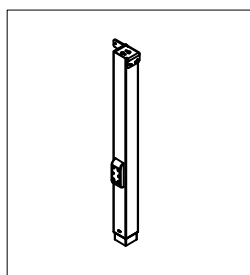
② Опоры столешницы



③ Опоры

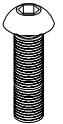
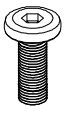


④ Правая колонна

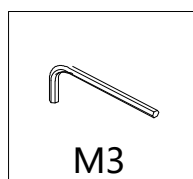


⑤ Левая колонна

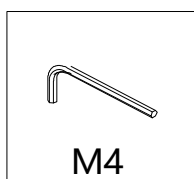
Комплектация крепежей

A 4 шт	B 4 шт	C 8 шт	D 8 шт	E 8 шт
				
M6*12	M6*10	M6*30	M6*16 Для столешницы с футорками	ST5*16 Для столешницы толщиной < 25 мм
F 8 шт	G 2 шт			
				
ST5*23 Для столешницы толщиной ≥ 25 мм	ST5*16 Для фиксации траверсы к столешнице			

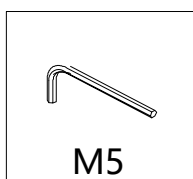
Инструменты для сборки (в комплекте)



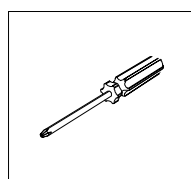
M3



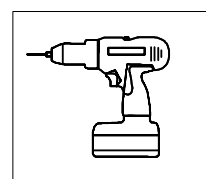
M4



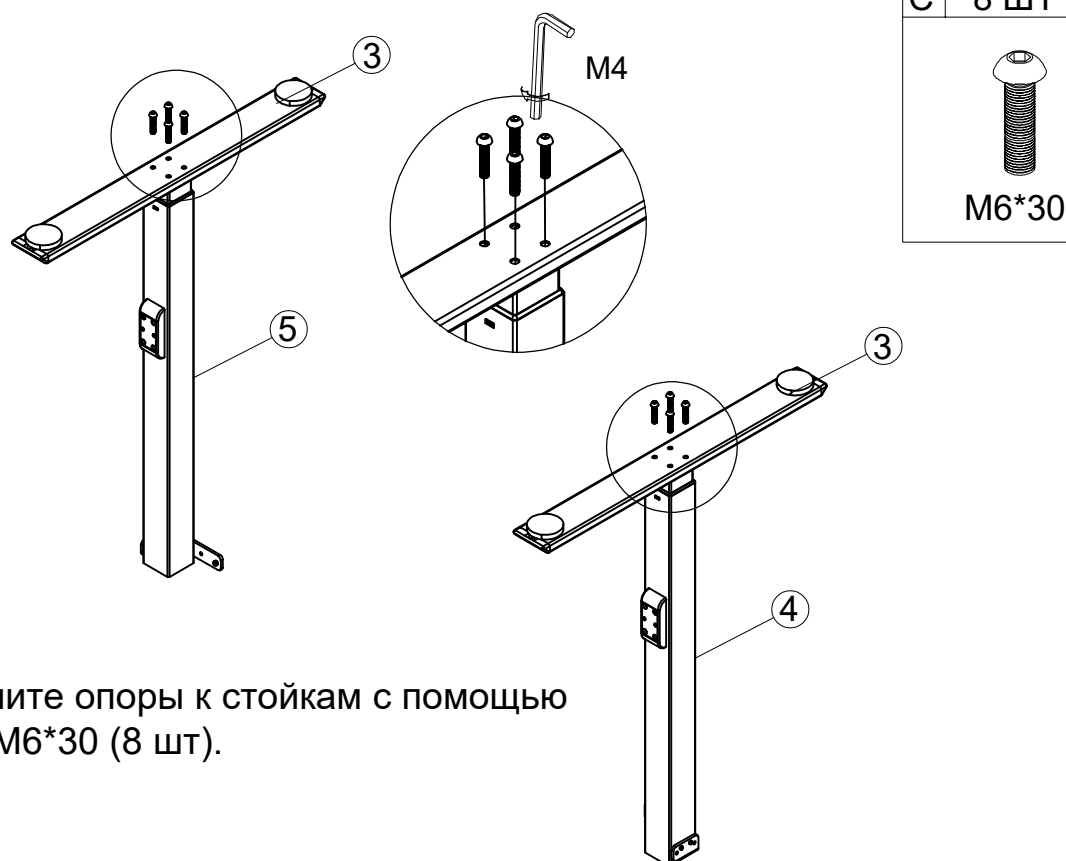
M5



Инструменты для сборки (не в комплекте)

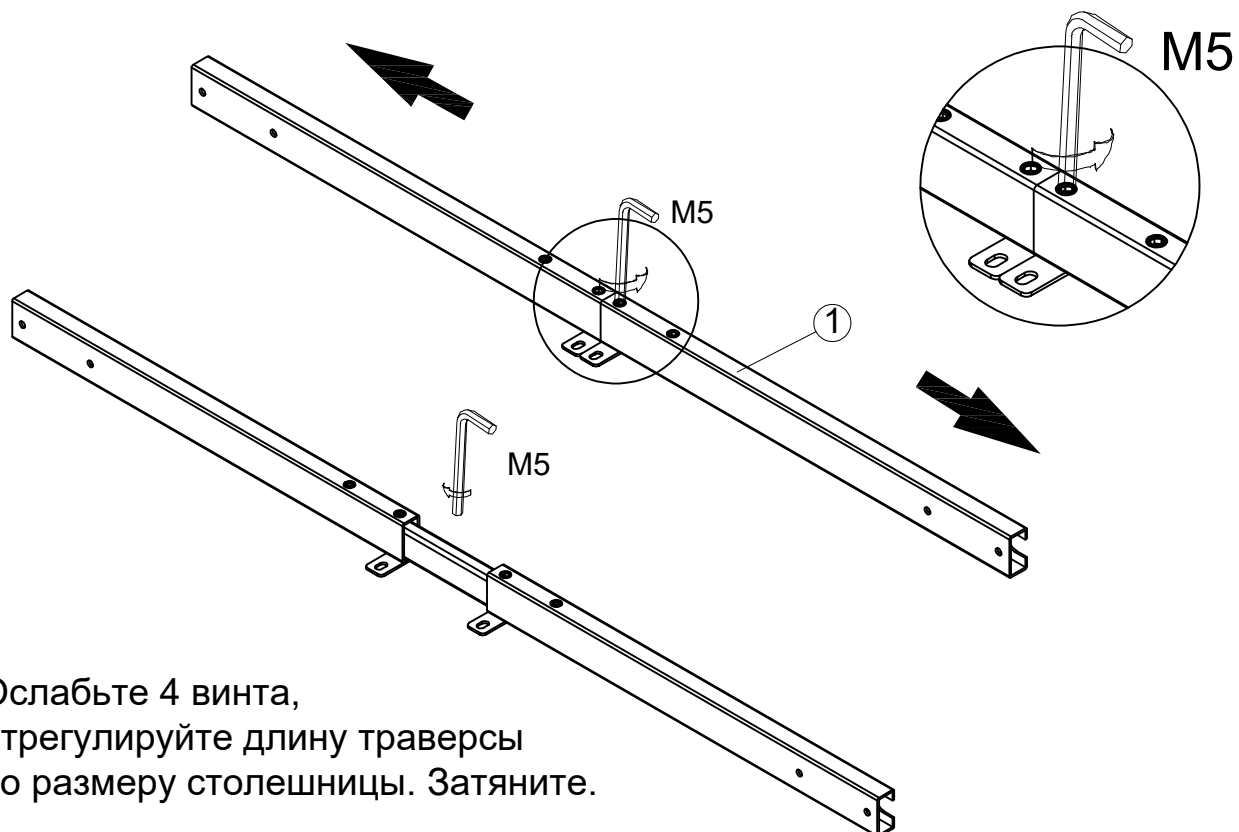


ШАГ 1



Прикрепите опоры к стойкам с помощью болтов М6*30 (8 шт).

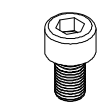
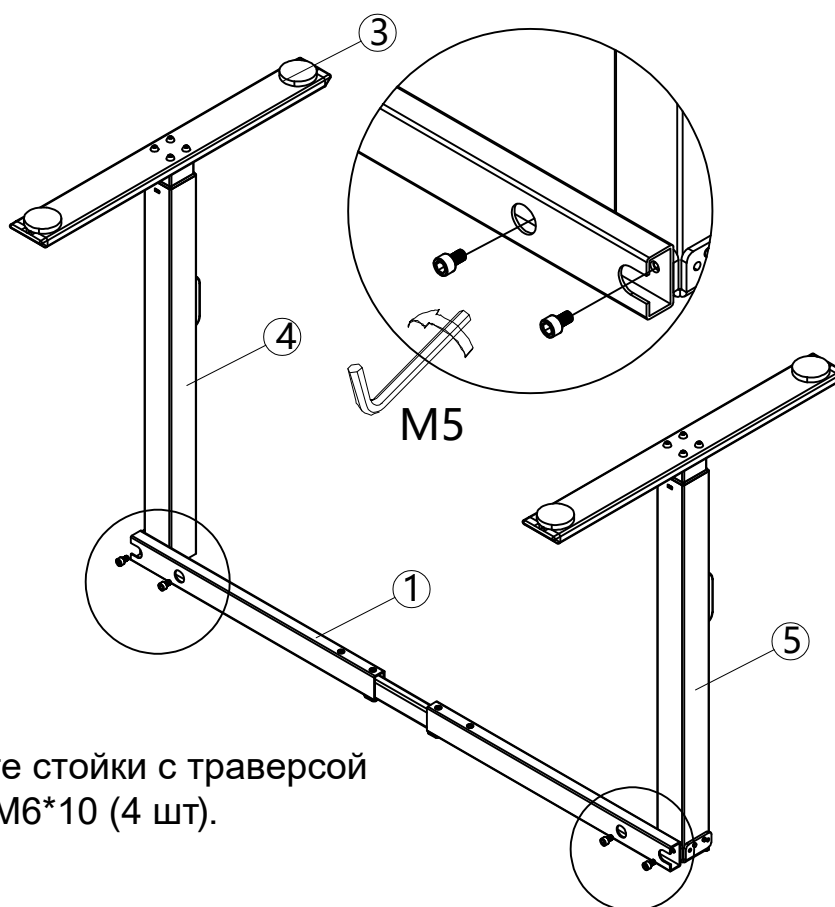
ШАГ 2



Ослабьте 4 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы. Затяните.

ШАГ 3

В 4 ШТ

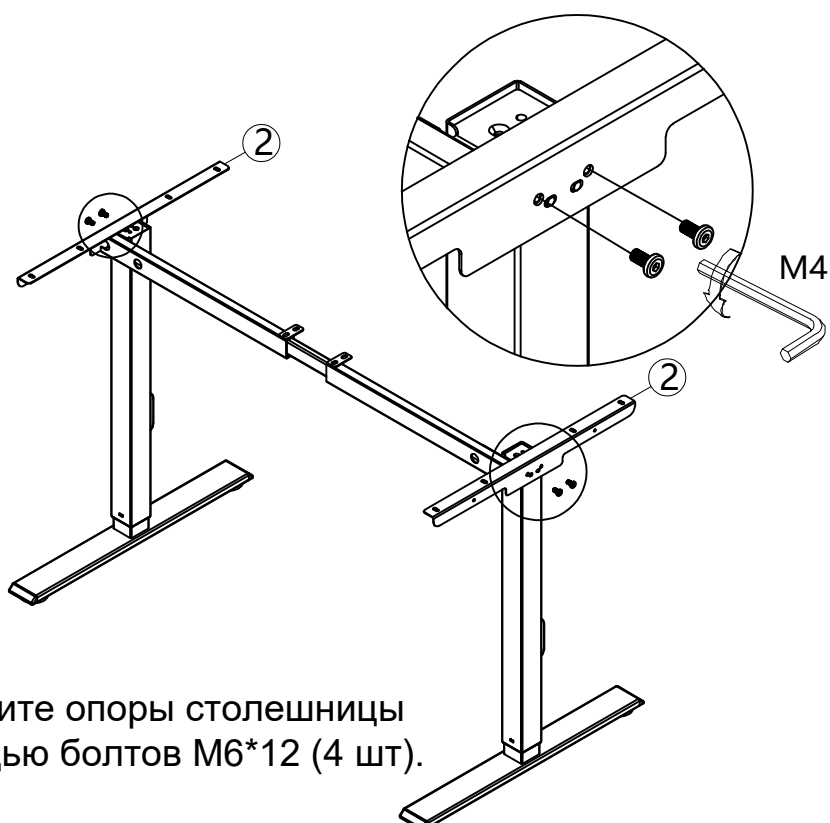


M6*10

Соедините стойки с траверсой болтами М6*10 (4 шт).

ШАГ 4

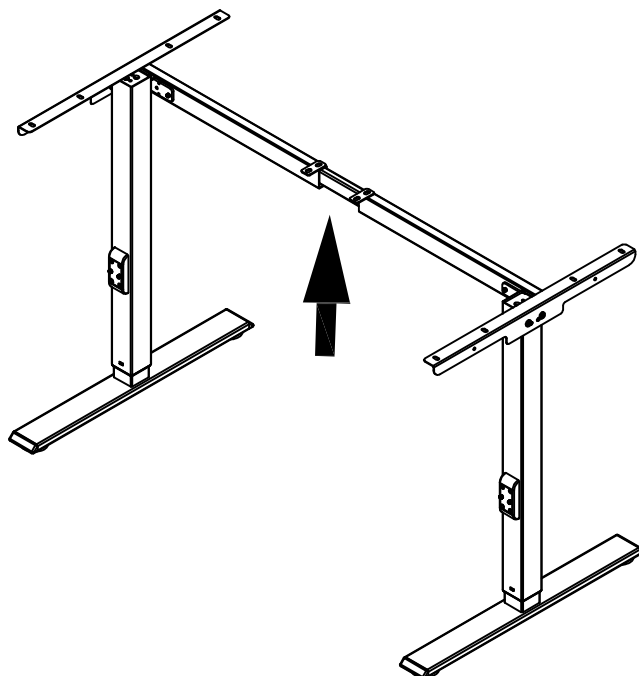
А 4 ШТ



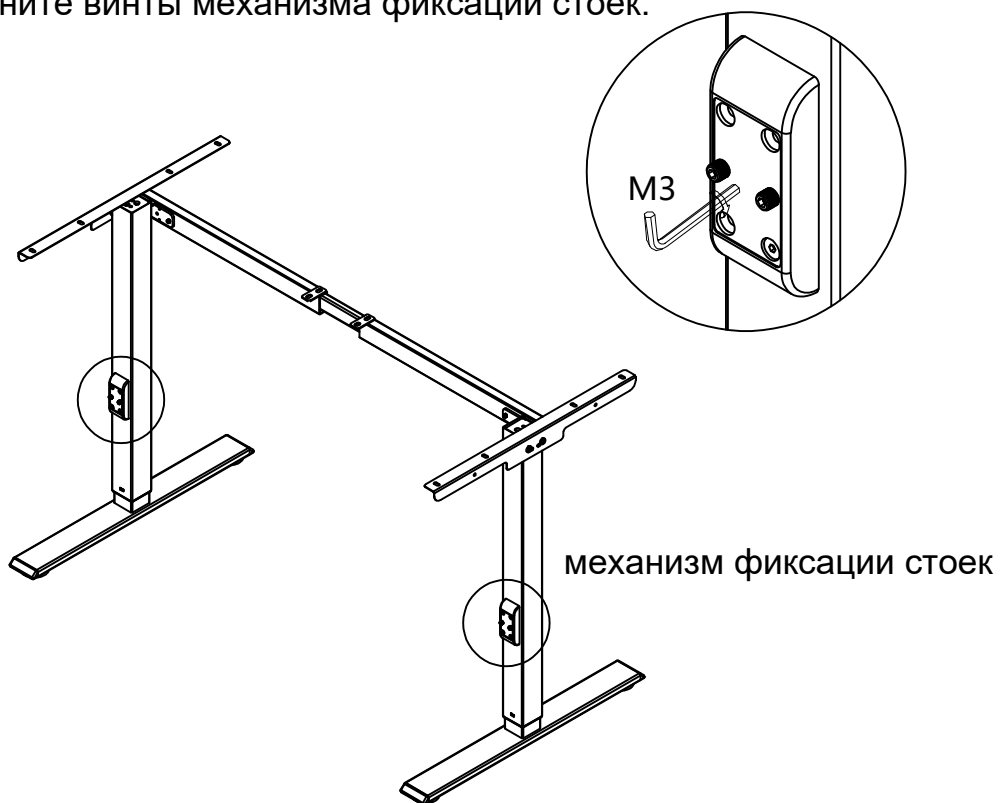
M6*12

Установите опоры столешницы с помощью болтов М6*12 (4 шт).

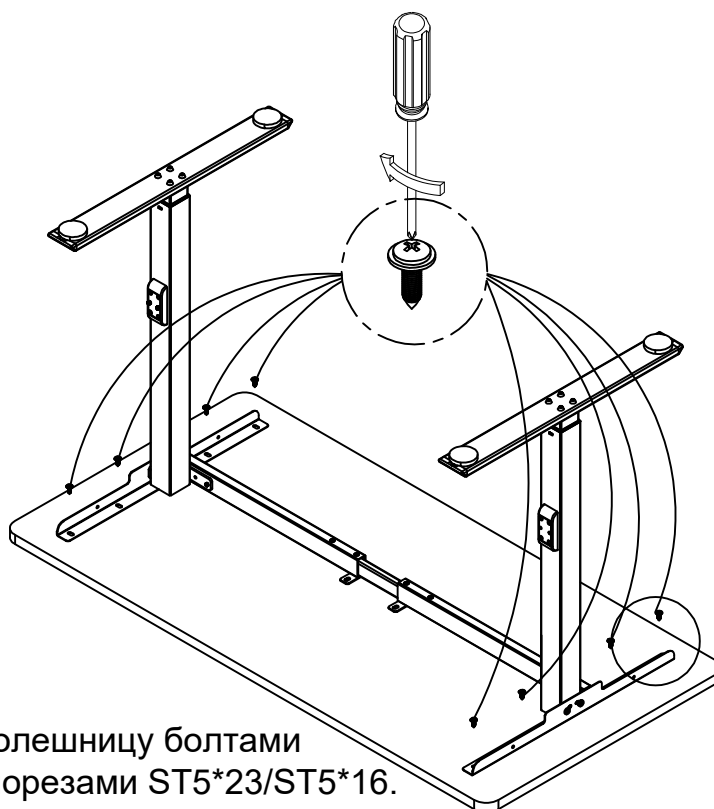
ШАГ 5 Поднимите подстолье на комфортную высоту.



ШАГ 6 Затяните винты механизма фиксации стоек.

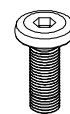


ШАГ 7



Прикрутите столешницу болтами М6*16 или саморезами ST5*23/ST5*16. Сначала наживите все болты/саморезы, затем выполните окончательную затяжку.

D 8 ШТ



M6*16

Для столешницы с фutorками

E 8 ШТ



ST5*16

Для столешницы толщиной
< 25 мм

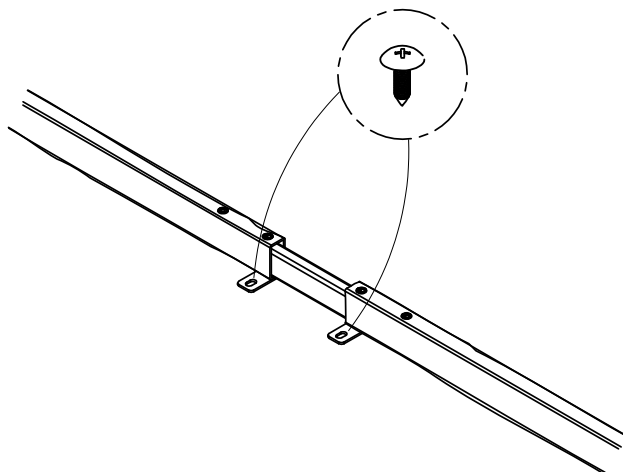
F 8 ШТ



ST5*23

Для столешницы толщиной
≥ 25 мм

ШАГ 6



G 2 ШТ



ST5*16

Прикрепите траверсу к столешнице при помощи саморезов ST5*16 (2 шт.)

СТОЛ ГОТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Как правильно подобрать высоту

Регулировка стола происходит очень быстро и легко с помощью механизма фиксации стоек.

При работе на стуле-седле нагрузка на позвоночник минимальна.

1) Высота стола

Сидя на стуле, согните руку в локте и отведите вперед от тела на 10-15 см. Расстояние от пола до локтя будет идеальной высотой стола для вас. Придвиньтесь как можно ближе к столу, чтобы локти лежали на поверхности стола. Локти и клавиатура лежат на поверхности стола. Выкатная полочка для клавиатуры не эргономична и ведет к перенапряжению плеч и шеи.

2) Как сидеть

Сидя за столом используйте правильный удобный эргономичный стул. Верхняя граница монитора должна находиться на уровне глаз, чтобы избежать наклона головы и перегрузки мышц шеи. Для этого установите монитор на подставку или специальный кронштейн.



или



или

