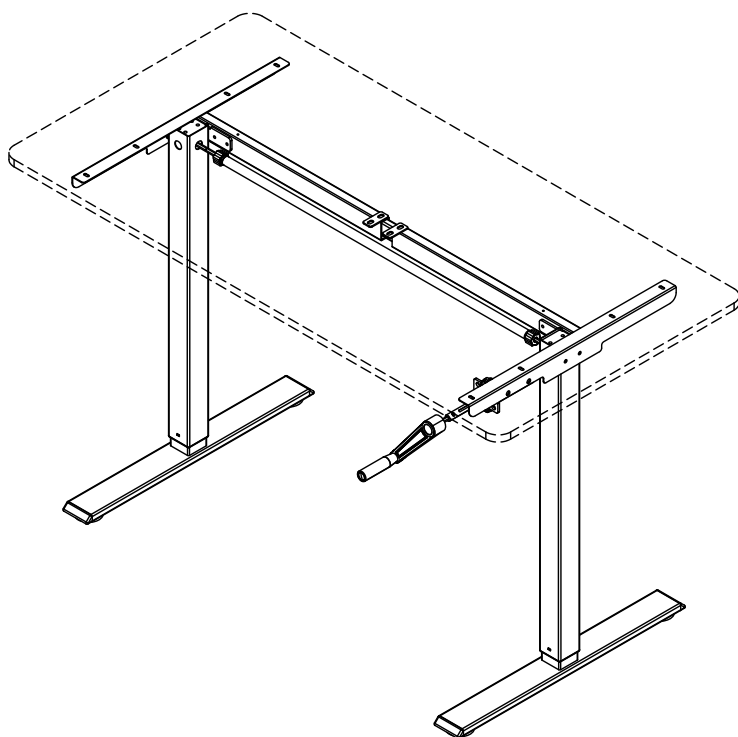


Рама регулируемая по высоте

ЭРГОСТОЛ ХЭНДЛ 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: 11,2 кг

Высота: 69,5-117,5 см

Длина: 96-150 см

Кол-во колонн: 2 шт

Кол-во частей колонн: 2 шт

Подъемный вес: 70 кг

2 Другое

Габариты упаковки:

№1: 107,5*23*13 см, масса коробки: 13,8 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

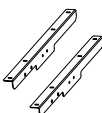
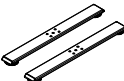
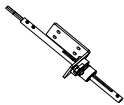
Стол не требует никакого технического обслуживания при использовании. Протирайте стол только сухой или влажной тканью. В случае возникновения резких звуков или скрипов при работе стола обратитесь к поставщику.



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 обслуживанию стола. Данное руководство можно скачать на нашем сайте www.ergostol.ru

Инструкция по сборке Эргостол Хэндл 2.0

Комплектация

			
1x Траверса	1x Левая стойка	1x Правая стойка	2x Опора столешницы
①	②	③	④
			
2x Опора	1x Рукоятка	1x Держатель рукоятки	1x Вал
⑤	⑥	⑦	⑧

Комплектация крепежей

A 10 шт	B 8 шт	C 1 шт	D 10 шт	E 10 шт
				
M6*12	M6*30	M3*8	ST5*16 Для столешницы толщиной < 25 мм	ST5*23 Для столешницы толщиной ≥ 25 мм
F 10 шт				
				
M6*16 Для столешницы с фторками				

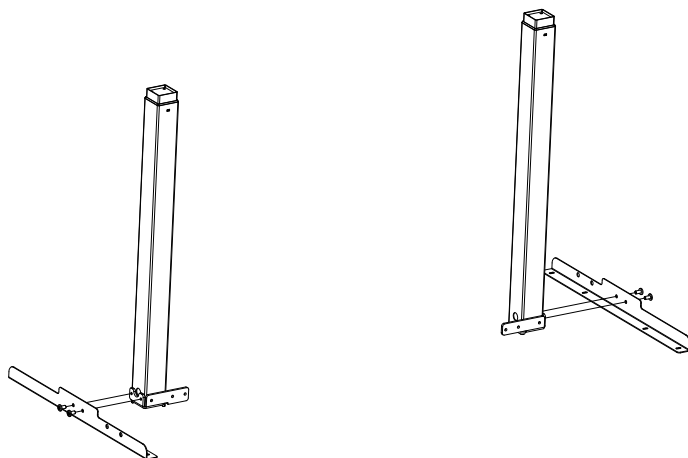
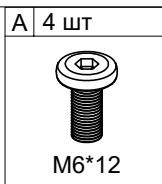
Инструменты для сборки (в комплекте)

			
S4	S5	S1.5	S2.5

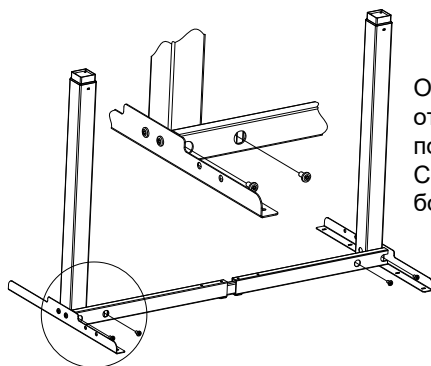
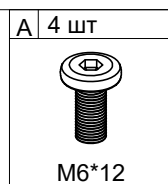
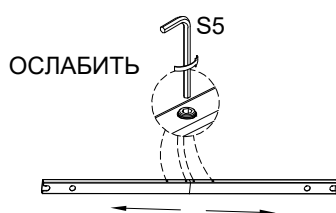
Инструменты для сборки (не в комплекте)

	ИЛИ	
---	-----	---

ШАГ 1 Установите опоры столешницы с помощью болтов М6*12 (4 шт.)

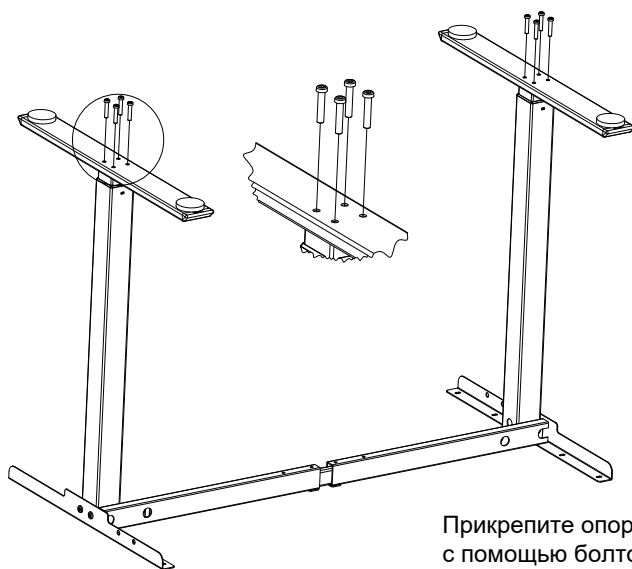


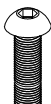
ШАГ 2



Ослабьте 4 винта, отрегулируйте длину траверсы по размеру столешницы. Соедините стойки с траверсой болтами М6*12 (4 шт.).

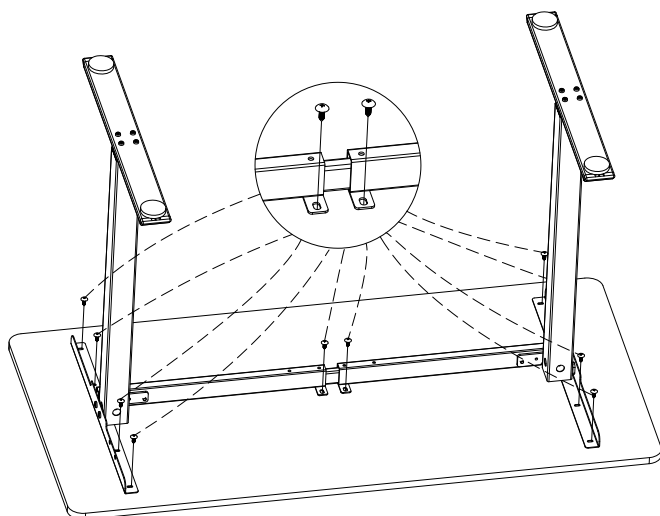
ШАГ 3



B	8 шт
	
M6*30	

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

ШАГ 4 Используйте болты М6*16 или саморезы ST5*23/ ST5*16 для крепления рамы к столешнице. Сначала наживите все болты/саморезы, затем выполните окончательную затяжку.

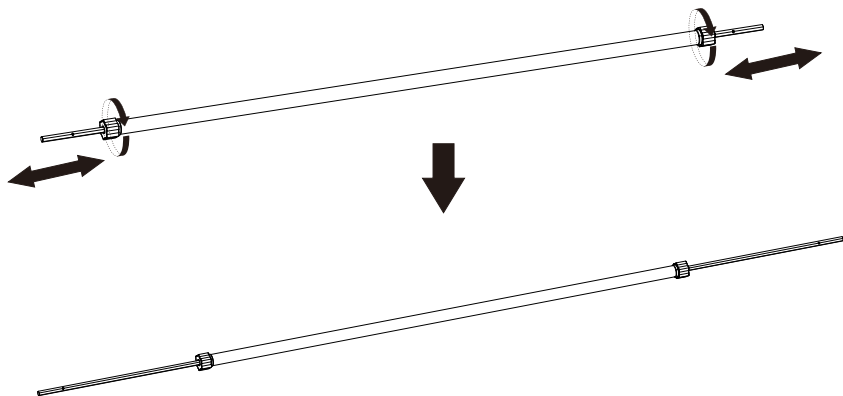


D	10 шт
	
ST5*16	
Для столешницы толщиной < 25 мм	

E	10 шт
	
ST5*23	
Для столешницы толщиной ≥ 25 мм	

F	10 шт
	
M6*16	
Для столешницы с фторками	

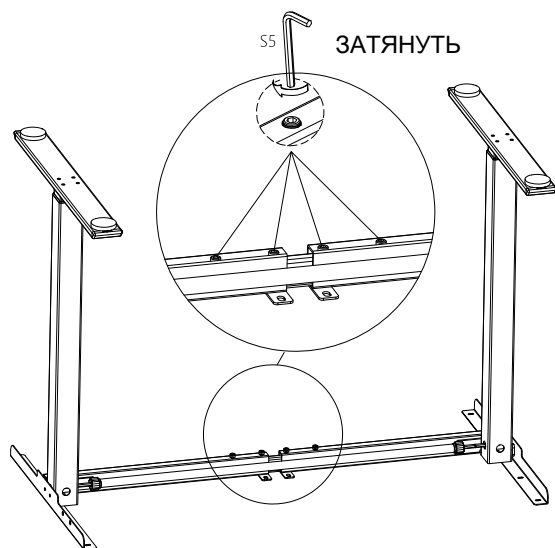
ШАГ 5 Ослабьте два фиксатора на концах вала и отрегулируйте его по длине.



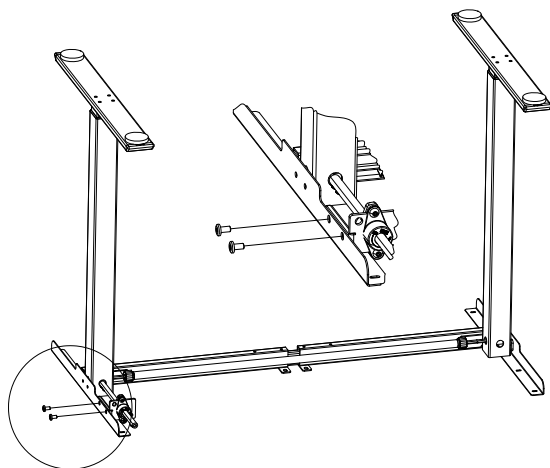
ШАГ 6 Установите вал, затем затяните фиксаторы.



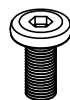
ШАГ 7 Затяните винты на траверсе.



ШАГ 8 Установите рукоятку при помощи болтов M6*12.

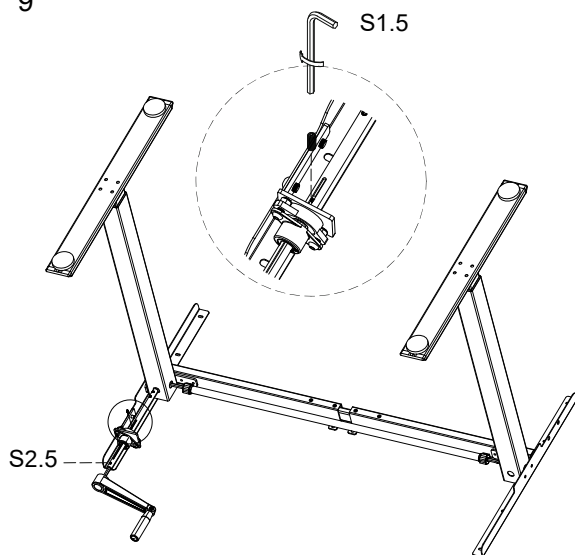


А 2 шт



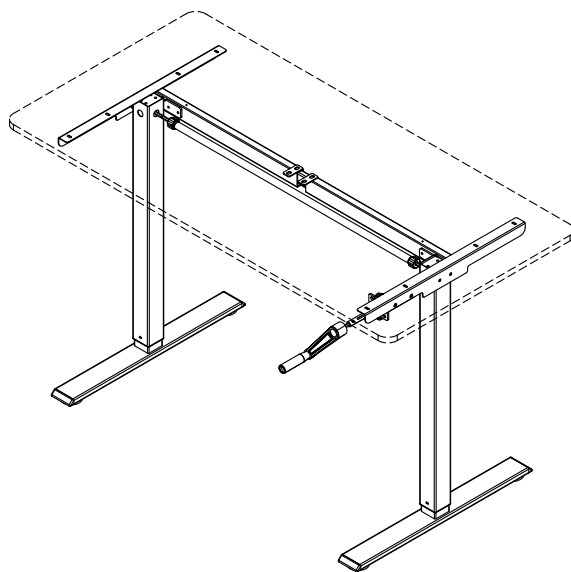
M6*12

ШАГ 9



С	1 шт
	
M3*8	

Установите винт М3*8 для фиксации рукоятки.



Как правильно подобрать высоту

Регулировка стола происходит очень быстро и легко с помощью ручки, расположенной под столешницей.

При работе на стуле-седле нагрузка на позвоночник минимальна.

Этот стол позволяет максимально разнообразить положения тела в течение рабочего дня, то работая стоя, то садясь на стул. Это очень положительно сказывается на здоровье и общем самочувствии. При работе стоя или 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.