



Návod k použití

ERGO REST 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.

Konstrukce

ERGO REST se vyznačuje velmi nízkou hmotností, vysokou stabilitou a jednoduchým použitím. Opěrky jsou vyrobeny z lehké slitiny, upevňovací součásti jsou z plastu a podložky jsou polstrované pěnovou hmotou potaženou jemnou hovězí kůží.

Upevňovací a nastavovací prvky (obr. 1)

1. Nastavitelná upínací čelist

ERGO REST je možné upevnit na pracovní desku, jejíž tloušťka je 15 až 43 mm nebo 34 až 64 mm (podle typu). Nastavte upevňovací čelist pohybem dílu č. 1. Povolte šroubovákem šroub A. Když je čelist dostatečně rozevřená, opatrně šroub utáhněte. Připevněte opěrky k pracovní desce šroubem B.

2. Nastavovací šroub

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

3. Podložky

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

Další díly

4. Pevná upínací čelist
5. Horní rameno
6. Dolní rameno
7. Klouby
8. Otočný čep
9. Vnější rameno
10. Plastová podložka

Montáž (obr. 2)

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

Úprava pracovní pozice (obr. 3)

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 je správně nastavena 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 steh a nohy jsou uloženy na podložce. Nejdříve přizpůsobte výšku pracovní desky Vaší pozici vsedě. Potom nastavte výšku opěrek šroubem na spodním rameni. ERGO REST 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 ERGO RESTEM. Opěrky se snadno pohybují, jsou-li zatíženy vahou ruky, avšak bez zatížení je jejich pohyblivost omezena. To zabraňuje "odjetí" opěrek při nadzvednutí ruky.

Upozornění: ERGO REST 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.

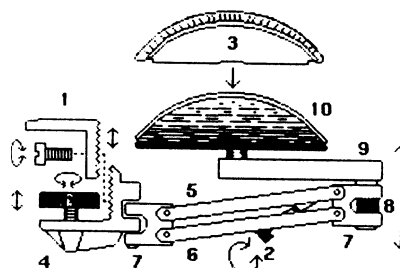
Údržba a péče

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 obsahujícího alkohol. V případě poškození podložek si objednejte nové u svého prodejce.

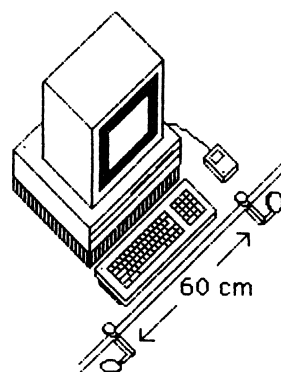
Záruka

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

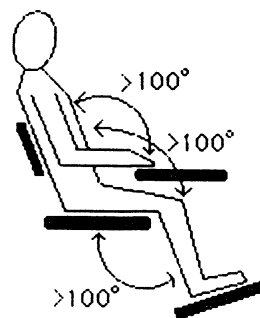
obr. 1



obr. 2



obr. 3



Distributor finské firmy **ERGOREST OY** pro ČR a SR již od roku 1994

Ing. Pavel Kaiser, MBA, Komenského 8, 779 00 Olomouc

info@ergorest.cz, www.ergorest.cz

Telefon 603-151 403, skype ing.pavel.kaiser