

Add a separate keyboard and mouse to create a productive workstation.

Agregue otro teclado y otro ratón para tener una estación de trabajo productiva.

Ajoutez un clavier et une souris séparés pour créer une station de travail productive.

Schließen Sie eine separate Tastatur und eine separate Maus an, um einen produktiven Arbeitsplatz zu schaffen.

Voeg een apart toetsenbord en een muis toe om een productief werkstation te creëren.

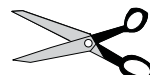
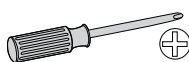
Aggiungere un mouse e una tastiera separati per creare una stazione di lavoro produttiva.

キーボードとマウスを個別に取り付け、生産性の高いワークステーションを実現します。

另外添加一个键盘和鼠标，以打造一个高效的工作站。



	A	B	C	D
1	1x	1x  1x	4x  M6 x 7mm 4x  M6 x 10mm	1x
2		1x	1x  FRONT Frontal Avant Vorderseite Voorzijde 前面	
3	1x  4mm	2x  M4 x 5mm	4x  M4 x 10mm	4x  M4 x 10mm
4	4x	1x		4x



## Set Your Workstation to Work For YOU!

### Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.

### Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !

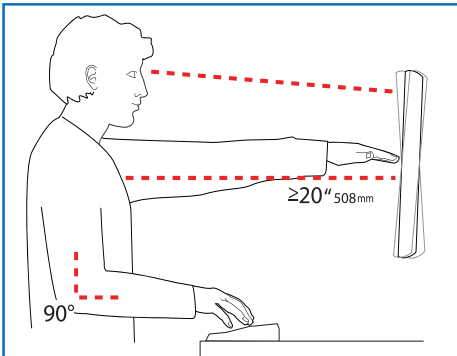
### Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!

### Stel uw workstation zo in dat het voor U werkt!

### Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.

一人ひとりにピッタリのワークステーション!

按照您自身的需要设置工作站!



NOTE: This product is meant to be used with an independent keyboard and mouse (purchased separately). Use of the laptop keyboard is not recommended.

NOTA: Este producto está diseñado para su utilización con un teclado y un ratón independientes (se compran aparte). No se recomienda utilizar el teclado del ordenador portátil.

REMARQUE: Ce produit est conçu pour être utilisé avec un clavier et une souris indépendants (vendus séparément). L'utilisation d'un clavier d'ordinateur portable n'est pas recommandée.

HINWEIS: Dieses Produkt ist dafür vorgesehen, mit unabhängiger Tastatur und Maus (separat erhältlich) verwendet zu werden. Die Benutzung der Laptop-Tastatur ist nicht empfehlenswert.

OPMERKING: Dit product is bedoeld om gebruikt te worden met een los toetsenbord en een losse muis (apart verkrijgbaar). Het gebruik van het toetsenbord van de laptop wordt niet aanbevolen.

NOTA: questo prodotto è concepito per l'uso con una tastiera e un mouse indipendenti (da acquistare separatamente). Si sconsiglia l'utilizzo della tastiera del laptop.

注: 本製品では、独立型のキーボードとマウス(別売)を使用します。ラップトップのキーボードのご利用は推奨されていません。

注意: 本产品需配备(另外购买的)独立键盘和鼠标使用。不推荐使用笔记本电脑的键盘。

Learn more about ergonomic computer use at:  
Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:

Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur:

Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:

Leer meer over ergonomisch computergebruik op:  
Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:

人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください  
想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识, 请访问:

[www.computingcomfort.org](http://www.computingcomfort.org)

- Height** Position top of screen slightly below eye level.  
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.
- Distance** Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).  
Position keyboard close enough to create a 90° angle in elbow.
- Angle** Tilt screen to eliminate glare.  
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

#### To Reduce Fatigue

**Breathe** - Breathe deeply through your nose.

**Blink** - Blink often to avoid dry eyes.

**Break** - 2 to 3 minutes every 20 minutes

• 15 to 20 minutes every 2 hours.

- Altura** Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.  
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.
- Distancia** Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).  
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90°.
- Ángulo** Incline la pantalla para eliminar los reflejos.  
Incline el teclado 10° hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

#### Para reducir la fatiga

**Respirar** - Respire hondo por la nariz.

**Parpadear** - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.

**Descansar** - 2 o 3 minutos cada 20 minutos

• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

- Hauteur** Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.  
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.
- Distance** Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).  
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.
- Angle** Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.  
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

#### Pour réduire la fatigue

**Respirez** - Respirez profondément par votre nez.

**Clignez des yeux** - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.

**Faites des pauses** - 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes

• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

- Höhe** Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.  
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.
- Abstand** Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.  
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90° zu ermöglichen.
- Winkel** Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.  
Neigen Sie die Tastatur um 10° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

#### Vermeiden von Ermüderserscheinungen

**Atmen** - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.

**Blinzeln** - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.

**Pausen** - Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten

• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

- Hoogte** Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.  
Plaats het toetsenbord op ongeveer ellebooghoogte met de polsen plat.
- Afstand** Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).  
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.
- Hoek** Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.  
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

#### Om vermoeidheid te verminderen

**Ademen** - Adem diep door uw neus in en uit.

**Knipperen** - Knipper regelmatig om droge ogen te vermijden.

**Pauzes nemen** - 2 tot 3 minuten elke 20 minuten

• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

- Altezza** Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.  
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.
- Distanza** Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.  
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90°.
- Angolazione** Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.  
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

#### Per ridurre l'affaticamento

**Respirazione** - Respirare profondamente dal naso.

**Battito delle palpebre** - Battere spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.

**Pause** - Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti

• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

- 高さ** スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。  
キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。
- 距離** スクリーンを顔から腕の長さ分(少なくとも508mm)離します。  
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。
- 角度** 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。  
キーボードを後方に10°傾けて、手首が水平になるようにします。

#### 疲れを軽減する方法

**呼吸** - 鼻から深く呼吸します。

**まばたき** - 目の乾燥を防ぐために頻りにまばたきしてください。

**休憩** - 20分ごとに2~3分

• 2時間ごとに15~20分

- 高度** 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。  
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。
- 距离** 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm (20")。  
键盘的位置要够近, 以使肘部形成直角。
- 角度** 倾斜屏幕以消除眩光。  
将键盘向后倾斜 10 度, 使手腕能保持放平。

#### 为了减轻疲劳

**呼吸** - 通过鼻子深呼吸。

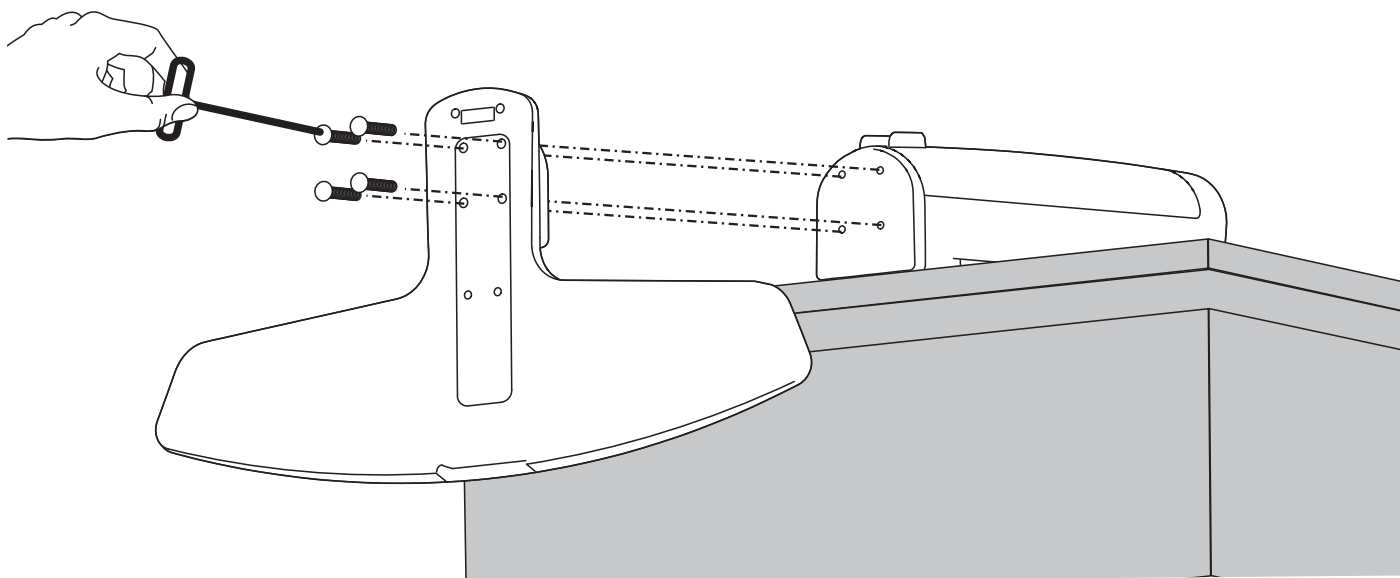
**眨眼** - 经常眨眼可避免眼睛干涩。

**休息** - 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟

• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟。

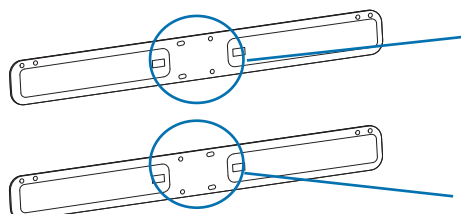
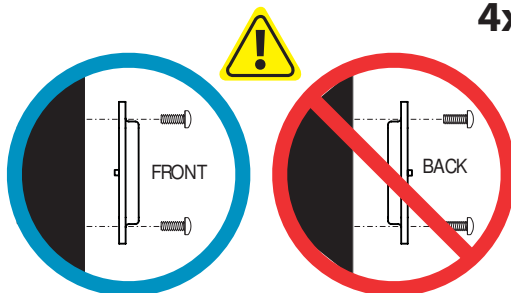
# 1 a

4x  M6 x 10mm  4mm



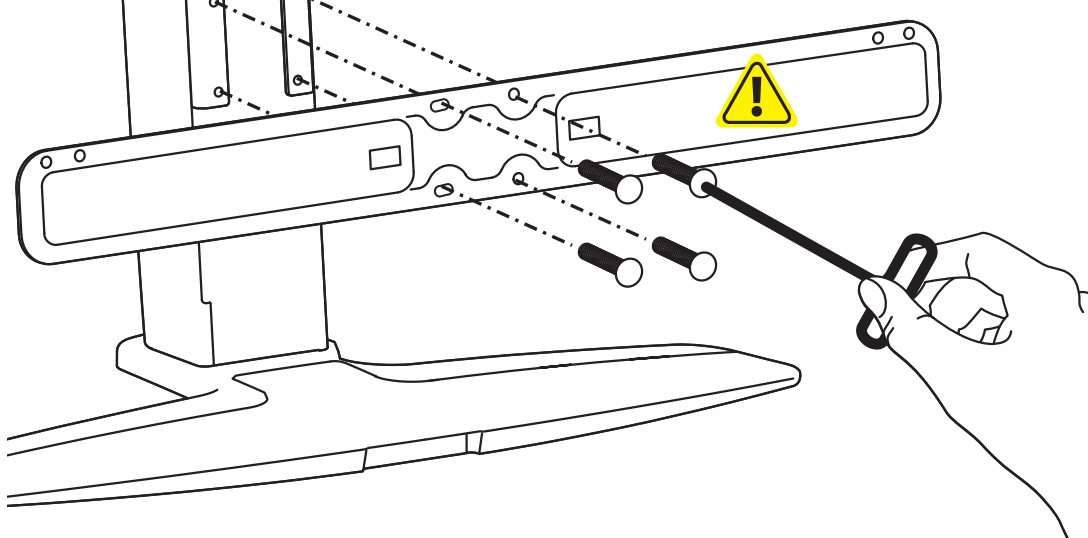
# b

4x  M6 x 7mm  4mm

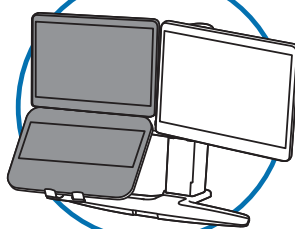
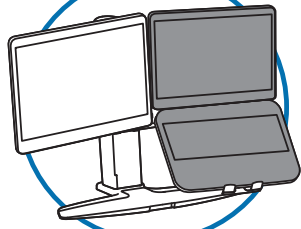


FRONT  
Frontal  
Avant  
Vorderseite  
Voorzijde  
前面図  
前面

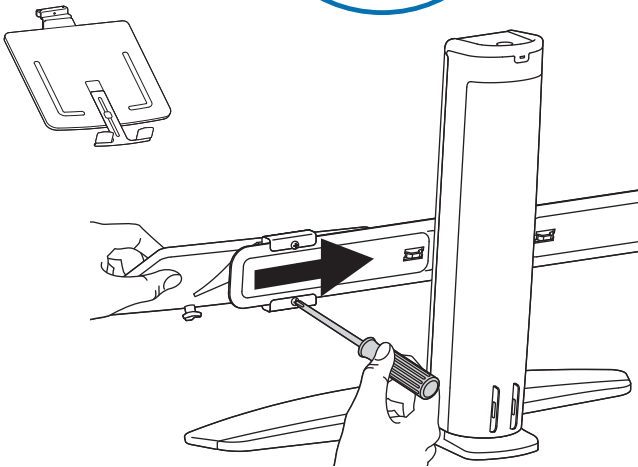
BACK  
vista posterior  
retour  
Rückseite  
terug  
retro  
戻る  
背面



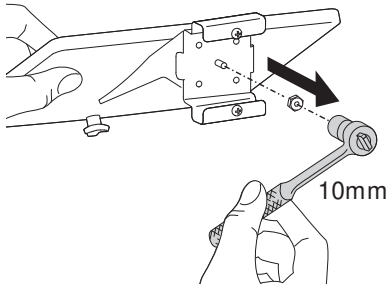
# 2



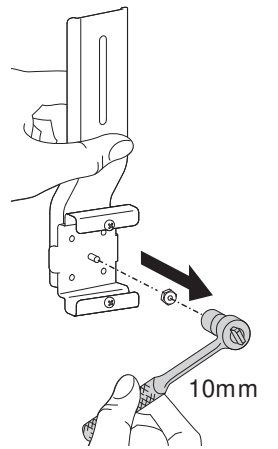
**a**



**a**



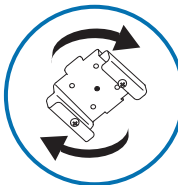
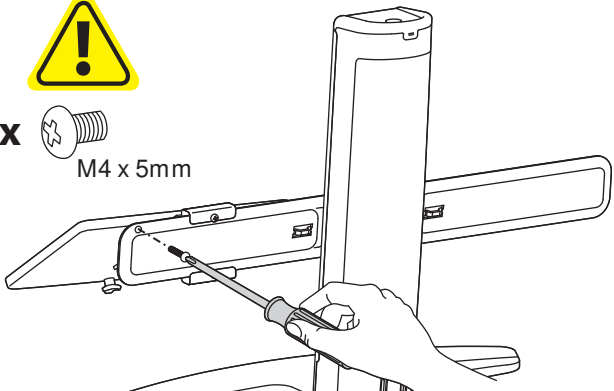
**b**



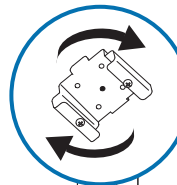
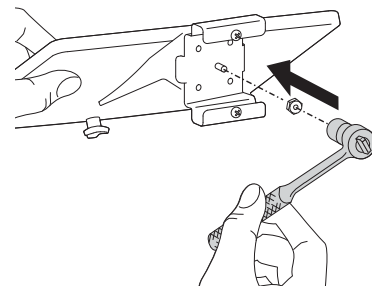
**b**



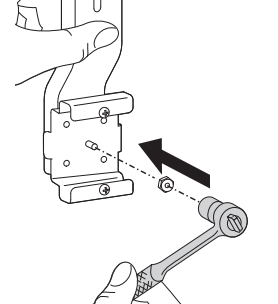
1x  
M4 x 5mm



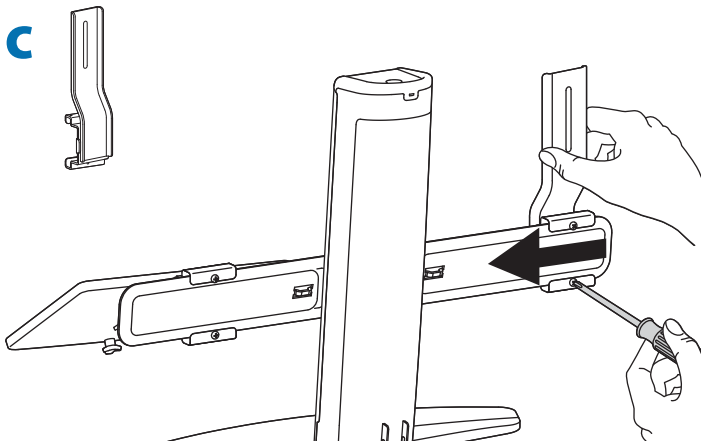
180°



180°



**c**



**c**



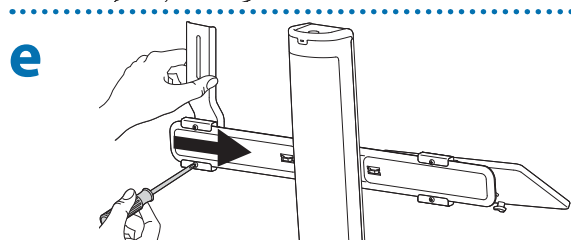
**d**



1x  
M4 x 5mm



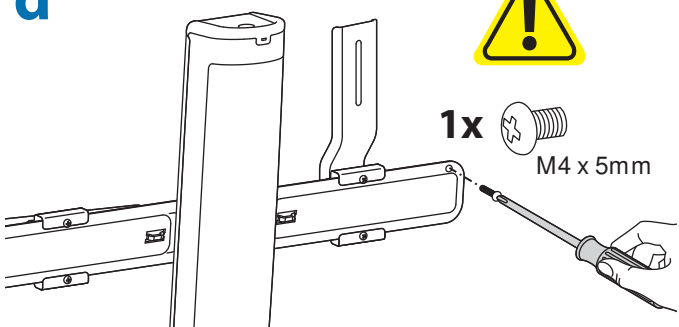
**e**



**d**



1x  
M4 x 5mm

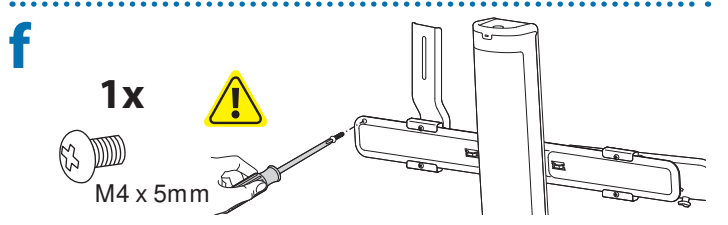


**f**

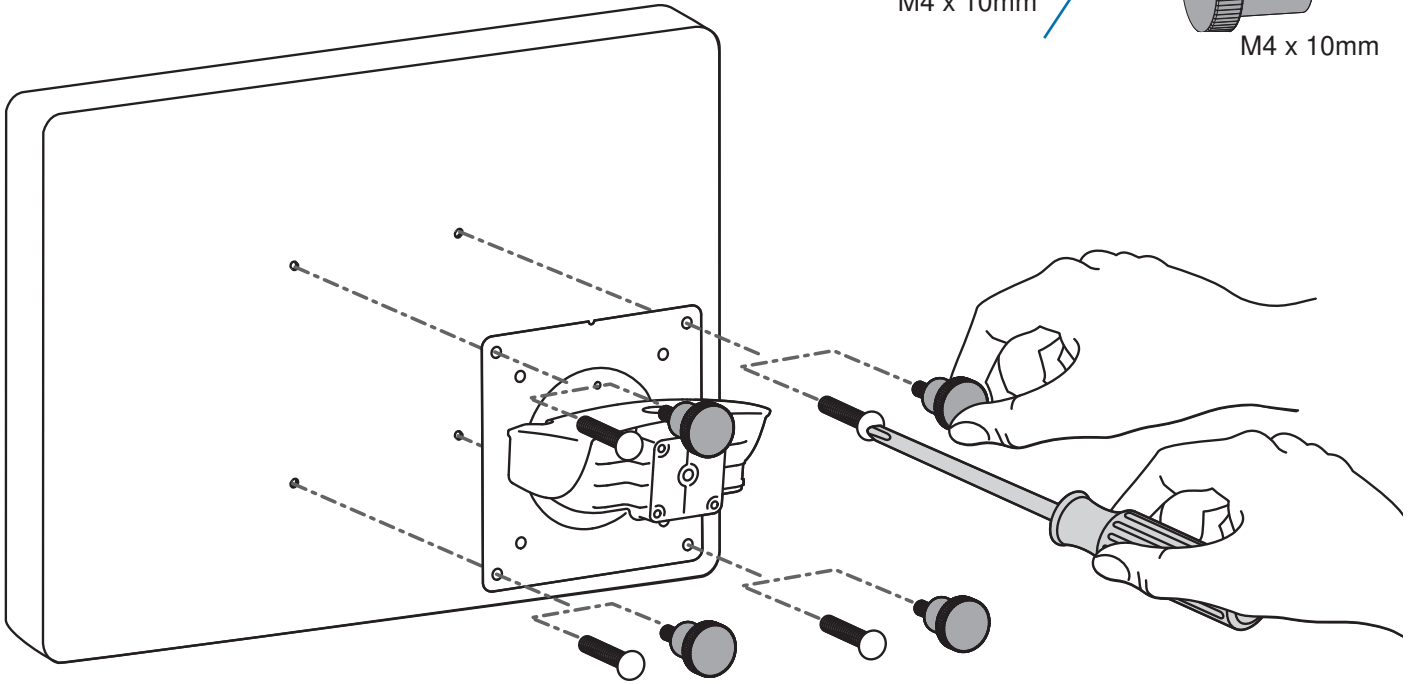
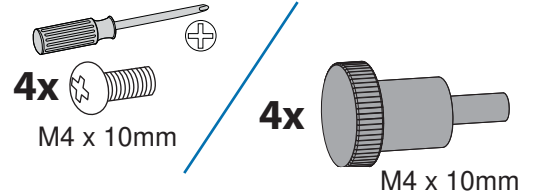
1x



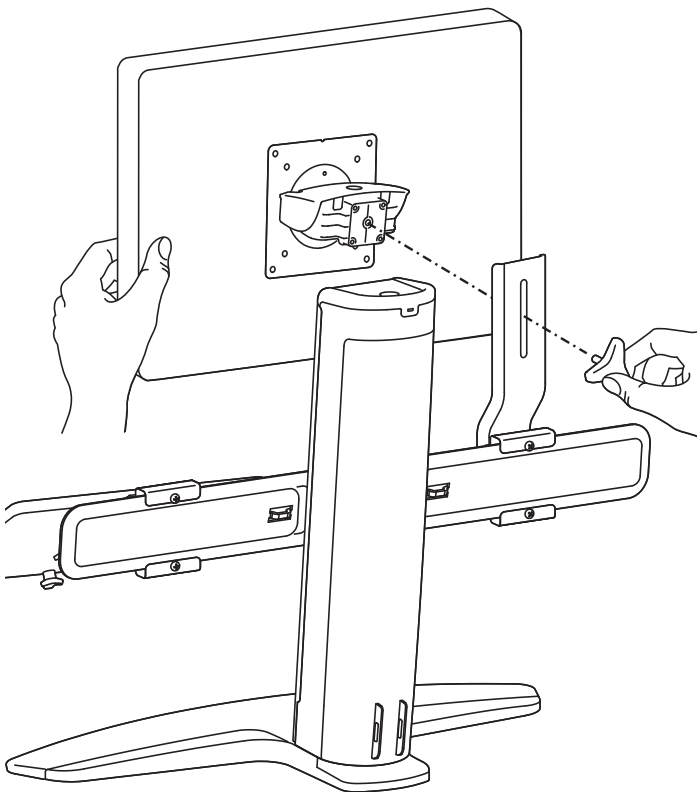
M4 x 5mm



### 3 75x75mm 100x100mm



### 4



### 5

Temporarily place your laptop (or laptop and docking station) on the tray in order to align with monitor in the following adjustment steps.

Coloque temporalmente el ordenador portátil (o el portátil y la plataforma de fijación) en la bandeja para poder alinearlos con el monitor mediante los siguientes ajustes.

Placez temporairement votre ordinateur portable (ou votre station d'accueil) sur la tablette afin de l'aligner avec l'écran au cours des étapes suivantes.

Platzieren Sie Ihren Laptop (bzw. Laptop und Docking-Station) vorübergehend auf der Ablage, um diesen in den folgenden Einstellungsschritten am Monitor auszurichten.

Plaats uw laptop (of laptop en dockingstation) tijdelijk op het blad voor het uitlijnen met het beeldscherm in de volgende aanpassingsstappen.

Collocare temporaneamente il laptop (o il laptop e la stazione docking) sul ripiano per allinearlos con il monitor quando si effettuano le regolazioni come segue.

ラップトップ（またはラップトップとドッキングステーション）を一時的にトレイに乗せ、次の手順に従ってディスプレイを調整します。

临时将笔记本电脑（或笔记本电脑和扩展坞）放在托盘上，以便在下面的调节步骤中与显示器对准。

