

Säilytä myöhempää tarvetta tai käyttäjää varten.

YKSIJALKAISEN SÄHKÖPÖYDÄN KASAUS- & KÄYTTÖOHJE

*Lue kasaus- & käyttöohje ajatuksella läpi
– ennen kasaamista*



*Pöydänkansi
ei kuulu pakettiin.*

TÄRKEÄÄ TIETÄÄ & MUISTAA



Huolehdi ettei pöydän ympärillä ole esteitä kun sitä nostetaan/lasketaan ja ettei se osu seiniin. Huolehdi että johdot riittävät kun pöydän korkeutta säädetään.



Tämä pöytä ei ole lapsia varten. Huolehdi etteivät he käytä säätimiä tai johtoja ilman valvontaa.
Huomioi mm. puristumisvaara ja sähköiskut.



Muista etteivät sähköiset osat pidä nesteistä. Vältä siis pöydän kastumista ja kostumista. Vain sisäkäyttöön.



Älä pidä pöydän alla mitään mikä on yli 50 cm korkea.



Älä pura mitään osia (jalkoja, ohjainyksikköä tai käsiohjainta) koska siinä on sähköiskun vaara.



Pöytä on suunniteltu siten, että moottoria voi käyttää yhtäjaksoisesti 2 min., jonka jälkeen on 18 min. tauko.



Sähkökatkon sattuessa tai mikäli johto irtoaa – resetointi/nollaus voi olla tarpeen. Katso kohta 10.



PURISTUMISVAARA! ÄLÄ KOSKAAN LAITA SORMIA TAI KÄSIÄ VÄLIIN!

Tässä säädettävässä sähköpöydän rungossa on sähköllä toimivat moottorit ja se on tarkoitettu käytettäväksi kuivissa sisätiloissa.

Pöytää voi säätää ergonomisesti kullekin käyttäjälle sopivalle työskentelykorkeudelle.

Korkeudensäätöalue: 62 – 127 cm

Lattiovasteen koko: 50 x 50 cm

Kannen suosituskoko: max. 80 x 110

Nopeus: 38 mm/s

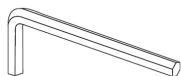
Kantokyky: 50 kg (kannen kanssa)

Toimintasykli: 10 % max. 2 min ON, 18 min OFF

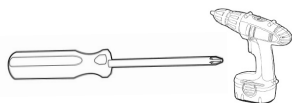
Pehmeä lähtö/pysähdys

Säädettävät jalkatallat

TARVITAVAT TYÖKALUT



4 mm kuusiokoloavain
(kuuluu pakettiin)

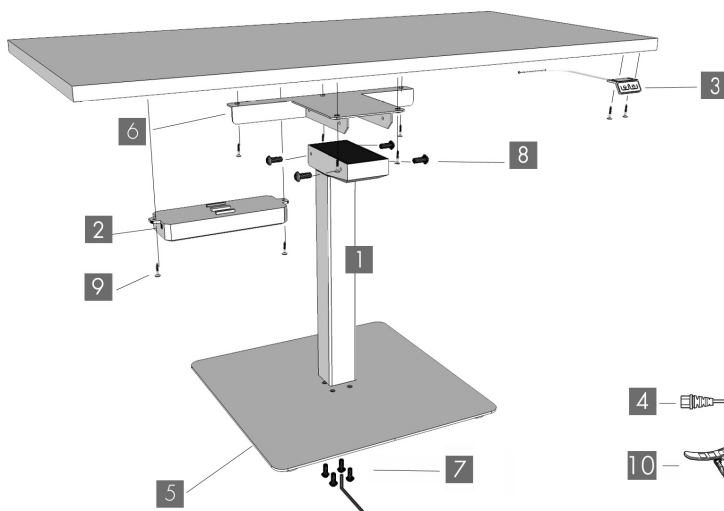


ristipääruuvimeisseli
ja/tai ruuvinväännin

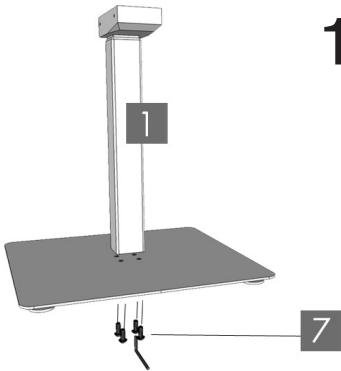


Rullamitta

OSAT

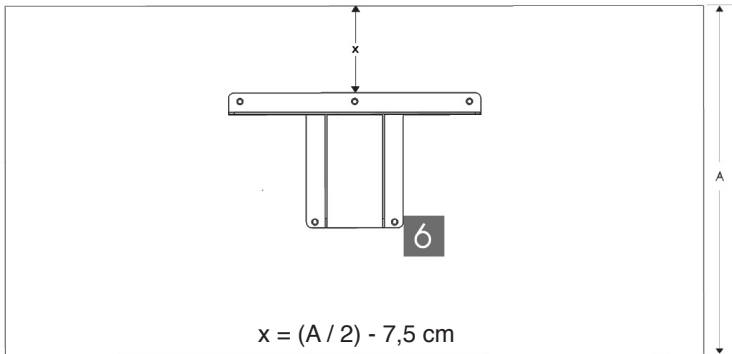


Osa	määrä	Osa	määrä	Osa	määrä
1 Nostopilari	1	5 Lattiavaste	1	7 M6x14-koneruuvi	4
2 Ohjainyksikkö	1	6 Yläkehikko	1	8 M6x10-koneruuvi	4
3 Käsiohjain	1			9 M5x16-puuruuvi	9
4 Virtajohto	1			10 Johtoklipsit	3



1 Levitä kaikki osat ja työvälineet lattialle ja tarkista, että sinulla on kaikki tarvittavat (kts. edellinen sivu) osat ja tarvikkeet.

Paketin mukana tulevaa kuusioavainta käyttäen kiinnitä nostopilari (osa 1) lattiavasteeseen neljällä (4 kpl.) M6x14-koneruuvilla (osa 7), aluksi vain kevyesti ja kun kaikki ruuvit ovat paikoillaan ristiin kiristäen.

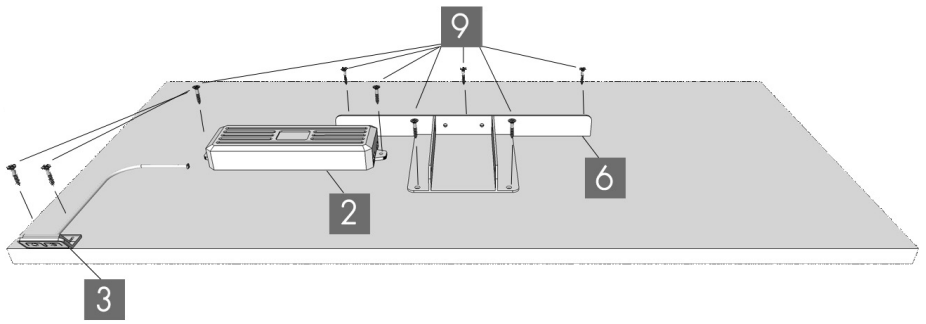


2 Aseta yläkehikko (osa 6) ylösalaisin käännetylle pöydänkannelle (muistathan laittaa kannen alle jotain pehmeää, esim. matto tai pahvi, ettei kansi naarmutu).

Mikäli haluat nostopilarin sijoittuvan kannen keskelle, kiinnitä yläkehikko kannen takareunasta yläkuvan osoittaman laskukaavan tuloksen verran.

Esim. Kansi on 80 cm syvä: $x = (80 / 2) - 7,5 = 32,5$

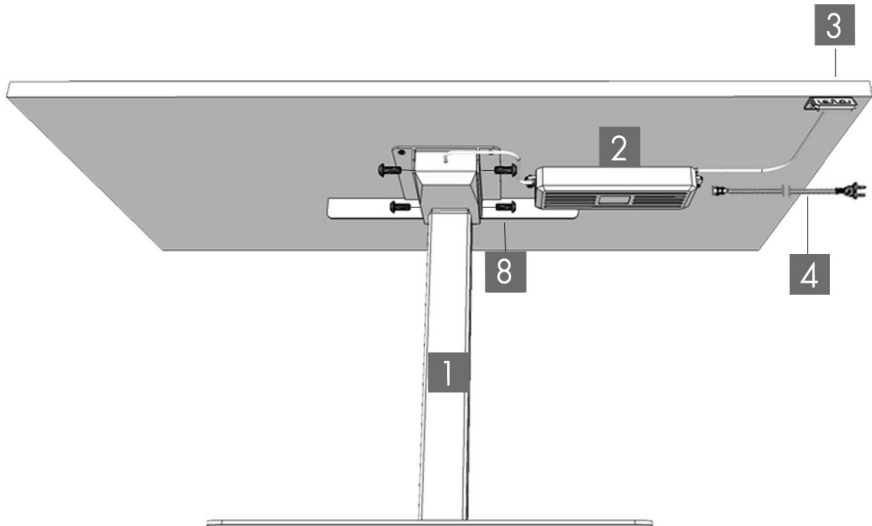
Eli siis yläkehikon takareunan tulisi olla 32,5 cm kannen takareunasta.



- 3** Pöydänkannen alaosaan tulee kiinnittää (osa 6) yläkehikko (johon nostopilari myöhemmin kiinnitetään) viidellä (5 kpl.) M5x16-puuruuvilla (osa 9).

Kiinnitä myös ohjainyksikkö (osa 2) kahdella (2 kpl.) M5x16-puuruuvilla (osa 9). Käsiohjain (osa 3) on hyvä kiinnittää myöskin nyt kahdella (2 kpl.) M5x16-puuruuvilla (osa 9) siten, että se tulee halutulle puolelle kantta. Muistathan, että kansi on nyt ylösalaisin, eli ole tarkkana oikean ja vasemman kanssa. Tarkista, että johdot riittävät.

KÄÄNNÄ PÖYTÄ



- 3** Kiinnitä nostopilari (osa 1) neljällä (4 kpl.) M6x10-koneruuvilla aiemmin kasattuun yläkehikkoon (osa 8). Yhdistä nostopilarin (osa 1) ja käsiohjaimen (osa 3) johdot sekä virtajohto (osa 4) ohjainyksikköön (osa 2).

Käytä kolmea (3 kpl.) johtoklipsiä kiinnittämään mahdollisesti roikkumaan jäävät johdot siististi kanteen.

PÖYDÄN KÄYTTÖÖNOTTO

Pidä pohjassa ohjaimen **ALAS**-nappia kunnes pöytä on alimmassa asennossaan. Pöytä pysähtyy pehmeästi.

Pöytä on valmis käytettäväksi.

VARMISTA ETTEI PÖYDÄN TIELLÄ OLE ESTEITÄ JA JOHDOISSA ON RIITTÄVÄSTI LÖYSÄÄ.

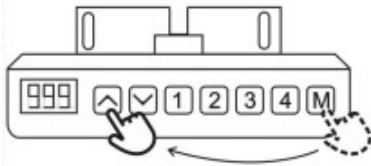
HUOMIO! Jos käsiohjaimen näyttöön tulee teksti ”ER1” tai ”ER2”, varmista että kaikki johdot ovat kunnolla kiinni, tarkasta kaikki liitokset huolellisesti. Tarkastettuasi johdot resetoi/nollaa pöytä (ohje tuonnempana).

Jos käsiohjaimessa vilkkuu teksti ”HOT”, anna pöydän levätä 20 min.

Ohjainyksikön JC 4.1 -ohjelmaversioiden lisäasetukset

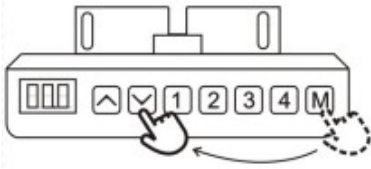
1. Säädä maksimi- ja minimikorkeutta*

Perusasetus rungon korkeuden säätöväli on 71–121 senttiä. **HUOM!** Mikäli runko pitää resetoita/nollata, se tapahtuu AINA säätöväliillä 71–121 cm. Jos rungon korkeuden minimi- ja maksimimitat ovat olleet ennen resetointia toiset, ne tulee jälleen muuttaa.



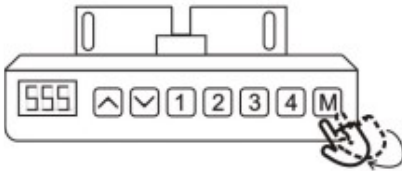
Maksimikorkeuden uudelleen määrittely*:

- Säädä pöytä haluttuun korkeuteen, **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.
- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta.
- Paina käsiohjaimen **YLÖSPÄIN**-painiketta kerran.
- LED-näyttöön syttyy 'S'.
- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta ~ 2 sek. kunnes näyttöön ilmestyy '999'.
- Näyttö palautuu automaattisesti näyttämään ko. korkeutta.
- Nyt maksimikorkeus on säädetty.



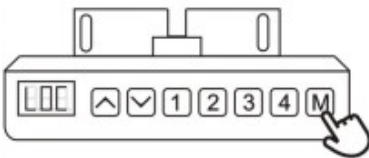
Minimikorkeuden uudelleen määrittely*:

- Säädä pöytä haluttuun korkeuteen, **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.
- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta.
- Paina käsiohjaimen **ALASPÄIN**-painiketta kerran.
- LED-näyttöön syttyy **'S'**.
- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta ~ 2 sek. kunnes näyttöön ilmestyy **'000'**.
- Näyttö palautuu automaattisesti näyttämään ko. korkeutta.
- Nyt minimikorkeus on säädetty.



Maksimi- ja minimikorkeudensäätöjen poistaminen:

- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta kunnes LED-näyttöön syttyy **'S'** – päästä painikkeesta ja paina **M**-painiketta uudelleen ~ 2 sek. kunnes LED-näyttöön ilmestyy **'555'**.
- Nyt olet poistanut maksimi- ja minimikorkeuden säädöt. Pöydän ohjainyksikkö on palautettu perusasetuksille.



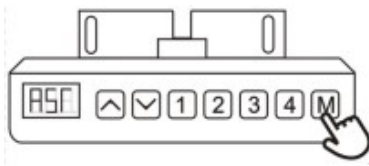
2. Käsiohjaimen lukitseminen

LUKITSEMINEN

- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta kunnes (~ 8 sek.) LED-näyttöön syttyy **'S'** ja hetken päästä **'LOCK'**.
- Päästä irti.

LUKITUKSEN POISTAMINEN

- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta (~ 8 sek.) kunnes LED-näyttöön ilmestyy sanan **'LOCK'** tilalle numeroita. Nyt lukitus poistettu.

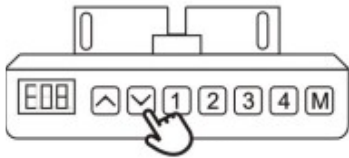


3. Minimikorkeuden muuttaminen*

Sähköpöydän rungon ohjausyksikköön määritellyt maksimi- ja minimikorkeudet ovat perusasetuksissa määritelty ajatuksella, että *pöydän kannen paksuus on 25 mm*. MIKÄLI NÄIN EI OLE (eli kansi on ohuempi tai paksumpi) ohjainyksikön voi resetoida.

Kannen minimikorkeuden resetointi:

- Aja pöytä aivan alas, pidä **ALAS**-painike alhaalla että näyttöön ilmestyy **'RST'**.
- Pidä **M**-painike alhaalla kunnes näytössä alkaa vilkkumaan minimikorkeus.
- NYT voit **YLÖS/ALAS**-painikkeellä valita kantesi kanssa todellisen minimikorkeuden.
- Päästä irti **YLÖS/ALAS**-painikkeesta ja odota muutama sekunti kunnes näyttöön ilmestyy jälleen **'RST'** ja minimikorkeuden resetointi on valmis.

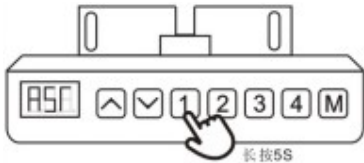


4. Vikatilanteessa rungon resetointi

Vikatilanteissa näyttöön ilmestyy vikamääritelmästä kertova teksti (**E01– E13**). Tällöin käsiohjaimen painikkeet eivät toimi.

RESETOIDAKSESI KÄSIOHJAIMEN TULEE...

- pitää **ALAS**-painiketta pohjassa kunnes näyttöön ilmestyy **'RST'**.
- Päästä irti painikkeesta JA paina **ALAS**-painiketta uudelleen.
- Nyt käsiohjain on resetoitu/nollattu.



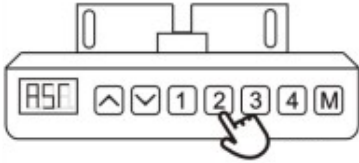
Kun näyttöön ilmestyy:

- **'10.1'** = KP
(Kerta Painallus)
- **'10.2'** = PSP
(Pidä Sormi Painikkeella)

5. Käsiohjaimen muistipaikkojen säätö: KP > PSP ja toisin päin

Muuta käsiohjaimen muistipaikkapainikkeiden toiminta vakiosta **KP**:sta (**kertapainallus**) **PSP**:ksi (**Pidä Sormi Painikkeella**). Voit valita meneekö pöytä haluamaasi korkeuteen vakio säädöllä, eli **KERRAN MUISTIVALINTA-PAINIKETTA PAINETTAESSA vai PITÄÄKÖ EM. PAINIKETTA PAINAA KOKOAJAN**, kunnes pöytä on oikeassa korkeudessa.

- Aja pöytä aivan alas, pidä **ALAS**-painike alhaalla että näyttöön ilmestyy **'RST'**.
- Pidä painike **1** alhaalla kunnes näyttöön ilmestyy **'10.1'** (tarkoittaa että **KP**-valinta on päällä/valittuna) TAI **'10.2'** (tarkoittaa, että **PSP**-valinta on päällä/valittuna). Mikäli haluat muuttaa valinnan pidä painike **1** alhaalla, kunnes haluamasi valinta näkyy.
- Päästä irti ja valinta on tehty.

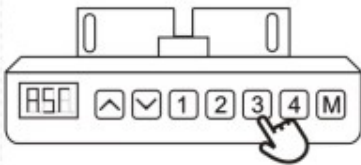


6. Vaihda mittayksikkö cm ≤ inch

- Aja pöytä aivan alas, pidä **ALAS**-painike alhaalla että näyttöön ilmestyy '**RST**'.
- Pidä painike **2** alhaalla, kunnes näyttöön ilmestyy '**10.3**' (cm) TAI '**10.4**' (inch). Valitse kumman tahdot ottaa käyttöön ja päästä irti painikkeesta valinnan kohdalla.
- Valinta on tehty.

Kun näyttöön ilmestyy:

- '**10.3**' = cm
- '**10.4**' = inches eli tuumaa



7. Törmäksenesto-toiminnon herkkyysvaihtaminen

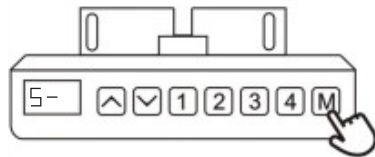
- Pidä alhalla **YLÖS**-painike ~ 5 sek. kunnes näyttöön ilmestyy '**RST**'.
- Kun haluttu herkkyys lukema on näytöllä päästä irti painikkeesta.
- Paina uudelleen **YLÖS**-painikkeesta ~ 5 sek. kunnes haluttu herkkyysluku ilmestyy näytölle.
- Päästä irti painikkeesta ja odota ~ 5 sek. että näyttöön ilmestyy jälleen '**RST**'.
- Pidä **ALAS**-painikke alhaalla kunnes pöytä notkahtaa kevyesti alas, nousee takaisin ja pysähtyy. Nyt valinta on talletettu.

Herkkyyssasteikko

- '**10.5**' = 10 kg (herkin)
- '**10.6**' = 15 kg
- '**10.7**' = 20 kg (vähiten herkkä)

8. Muistipaikkojen tallentaminen

- Säädä pöytä haluttuun korkeuteen **YLÖSALAS**-painikkeilla.
- Paina **M**-painiketta ja näyttöön ilmestyy '**S**'.
- Valitse haluttu muistipaikka (**1**-, **2**-, **3**- tai **4**-painike).
- Valinta on talletettu.
- Toista loppujen muistipaikkojen kohdalla, mikäli tarpeen.



Miksi käyttää muistipaikkoja?

- Eri pituiset pöydän käyttäjät voivat tallettaa kullekin sopivan työskentelykorkeuden.
- Erilaiset työtehtävät vaativat erilaisen korkeuden.
- Työskentelyasennon muuttamisen helpottamiseksi



MUISTA VAIHDELLA TYÖSKENTELYASENTOA!

Säädettävällä työpisteellä voit aktivoida kroppaasi ja mahdollistaa ihmiskeholle sen luontaisen tarpeen liikkuu.

1. VINKKI: Säädä pöytä ylös...

...ennen lounaalle ja kotiin lähtöä. Näin pöytä odottaa sinua yläasennossa, kun palaat taas tauon jälkeen sen ääreen.

2. VINKKI: Juo vettä...

...pitkin päivää. Näin pidät yllä kehon nestetasapainoa. Aikuisen kehosta yli puolet on vettä, joten tasainen vedensaanti on ihmiskeholle elintärkeää.

3. VINKKI: Venyttele...

...edes pikkaisen päivän mittaan. Kädet, hartiat, niska, selkä, jalat ihan perusvenytyksillä läpi. Etenkin pohkeiden venyttely on säädettävän työpöydän käyttäjälle suositeltavaa. Siten jaksaa olla pystyymässä pidempään.

4. VINKKI: Hae oikea asento...

...lantiosta ylös päin kohottautuen. Hyvä pystympi asento auttaa jaksamaan. Silloin kehosi nesteet pääsevät virtaamaan paremmin ja happi kulkee aivoihinkin juohevammin. Pystyymässä asennossa keho saa pientä liikettä luontevammin (etenkin jos on hyvää musiikkia). Muista symmetrinen asento!