

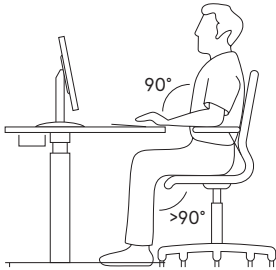
# Erste-Hilfe-Checkliste für elektromotorische Tische

	geprüft
<b>ÜBERPRÜFEN DER STECKVERBINDUNGEN IN DER STEUERUNG (IM HORIZONTALEN KABELKANAL AN DER TISCHPLATTENUNTERSEITE)</b>	
Befindet sich der Netzstecker in der Steckdose?	
Ist Strom auf der Steckdose?	
Ist die Stromzuleitung (3-polig) fest in der Steuerung (Netzbuchse PWR) eingesteckt?	
2-Säulen: Sind die Antriebsbuchsen M1 und M2 in der Steuerung belegt? Festen Sitz dieser prüfen.	
3-Säulen: Sind die Antriebsbuchsen M1, M2 und M3 in der Steuerung belegt? Festen Sitz dieser prüfen.	
Befindet sich der Stecker für den Handschalter in der Handschalterbuchse HS der Steuerung?	
<b>ÜBERPRÜFEN DER HANDSCHALTER</b>	
<b>A) HANDSCHALTER OHNE DISPLAY</b>	
Druckpunkt beim Betätigen und Loslassen erkennbar?	
<b>B) HANDSCHALTER MIT DISPLAY</b>	
Leuchtet die Anzeige?	
Ändert sich die Anzeige bei Betätigen einer Taste?	
<b>STABILE AUFSTELLUNG</b>	
Haben die Höheneinstellfüßchen (je Ausleger 3 Stück) gleichmäßigen Bodenkontakt?	
<b>Papiertest:</b> Legen Sie je ein Blatt Papier unter alle 3 Höheneinstellfüßchen des Fußauslegers. Das Papier sollte dann mit gleichmäßiger Kraft herausgezogen werden können.	

<b>MÖGLICHE STÖRUNGEN UND DEREN BEHEBUNG</b>		
Ursache	Behebung	geprüft
<b>ANTRIEBE LAUFEN NUR IN EINE RICHTUNG</b>		
Stromausfall während der Fahrt	Führen Sie einen Werksreset durch	
<b>TISCH ÜBERHITZT (BEI MEMORYSTEUERUNG – AM DISPLAY WIRD HOT ANGEZEIGT)</b>		
Aufgrund von Überhitzung wurde der Überhitzungsschutz aktiviert	Warten Sie 18 Minuten bis die Motorsteuerung abgekühlt ist bzw. HOT am Display erlischt, dann ist der Tisch wieder betriebsbereit	

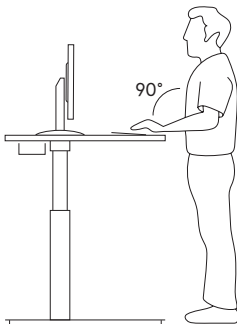
# Die richtige Einstellung des Arbeitsplatzes

## Ausgangspunkt zur Einstellung des Arbeitsplatzes



### für die Arbeit im Sitzen

die rechten Winkel zwischen Ober- und Unterarm und zwischen Ober- und Unterschenkel

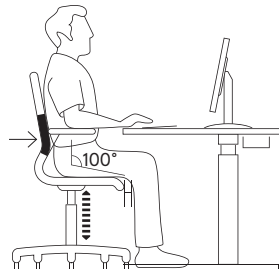


### für die Arbeit im Stehen

der rechte Winkel zwischen Ober- und Unterarm

## 1. Einstellung des Bürostuhls

- Sitzhöhe so einstellen, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.
- Rückenlehne so einstellen, dass der untere Rückenbereich (Lumbalzone) beim aufrechten Sitzen optimal unterstützt wird.
- Soweit möglich, Sitztiefe und Sitzneigung einstellen. Bei der Einstellung der Sitztiefe sollte darauf geachtet werden, dass zwischen der Kniekehle und der Vorderkante des Sitzes mindestens eine knappe Handbreite frei bleibt.
- Höhe und soweit möglich den Abstand der Armlehnen einstellen. Bei lockerer Schulterhaltung muss ein leichtes Abstützen der Ellbogenpartie möglich sein. Dabei bilden Ober- und Unterarm in etwa einen rechten Winkel.
- Soweit vorhanden, Höhe und gegebenenfalls Neigung der Nackenstütze so einstellen, dass der Kopf beim Zurücklehnen optimal abgestützt wird.
- Den Gegendruck der Synchronmechanik auf das Körpergewicht einstellen.



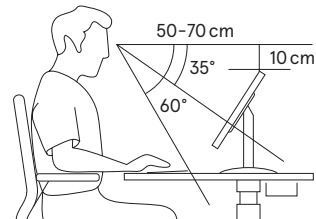
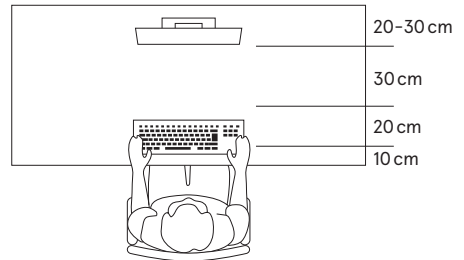
## Hinweis:

1. Sollte ein Arbeitstisch nicht höhenverstellbar sein, beginnt man die Einstellung des Arbeitsplatzes mit Schritt 2.

Die Höhe des Arbeitsstuhls wird dann an die Höhe des Arbeitstisches angepasst. Ausgangsmaß und feste Größe ist der rechte Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Sollte die optimale Höhe des Arbeitsstuhls daraufhin zu hoch sein, um beide Füße bequem auf den Boden stellen zu können, muss eine Fußstütze zur Verfügung gestellt werden.

## 2. Einstellung des Arbeitstisches und des Bildschirms

- Zunächst die Tastatur auf der Arbeitsfläche platzieren. Sie sollte in etwa in einem Abstand von 10 bis 15 cm von der Tischvorderkante stehen. Ergonomische Tastaturen verfügen über die Möglichkeit, diese leicht schräg zu stellen. Die Neigung sollte 8° keinesfalls überschreiten.
- Die Höhe des Arbeitstisches so einstellen, dass bei der Eingabe über die Tastatur Ober- und Unterarm weiterhin einen rechten Winkel bilden. Unterarm und Handrücken sollen dabei eine gerade Linie bilden.
- Bildschirm so platzieren, dass der Sehabstand zwischen Auge und Bildschirm mindestens 50 cm beträgt. Bei einer Bildschirmdiagonale von mehr als 17 Zoll ist ein größerer Sehabstand notwendig. Bei der Platzierung des Bildschirms ist aus Sicherheitsgründen darauf zu achten, dass kein Teil des Bildschirms über die hintere Kante der Arbeitsplatte hinausragt.
- Bildschirm um maximal 35° nach hinten neigen.
- Höhe des Bildschirms so einstellen, dass die oberste Zeichenzeile maximal auf Augenhöhe liegt. Eine niedrigere Einstellung ist i. d. R. günstiger. Dies gilt insbesondere für Träger von Gleitsichtbrillen.



## 3. Überprüfung der Sehbedingungen

- Prüfen Sie abschließend noch einmal, dass es beim Arbeiten am Bildschirm nicht zu Blendungen durch Beleuchtung oder Tageslicht kommen kann und der Bildschirm frei von Lichteinstrahlungen und Reflexen ist.

