





Stoo® Desk Single **SÄHKÖPÖYDÄN KASAUS- & KÄYTTÖOHJE**



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





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. Resetointi tapahtuu ALAS-nappia painamalla. Pöytä menee alas ja vielä nytkähtää ja palaa takaisin minimikorkeuteen. 

 **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: 585 – 1235 cm

Lattiovasteen koko: 50 x 50 cm

Kannen suosituskoko: 60 x 80 cm

Nopeus: 40 mm/s

Kantokyky: 70 kg (kannen kanssa)

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

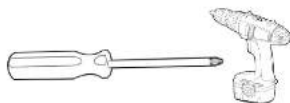
Pehmeä lähtö/pysähdys

Säädettävät jalkatallat

TARVITTAVAT TYÖKALUT



4 mm kuusiokoloavain
(kuuluu pakettiin)

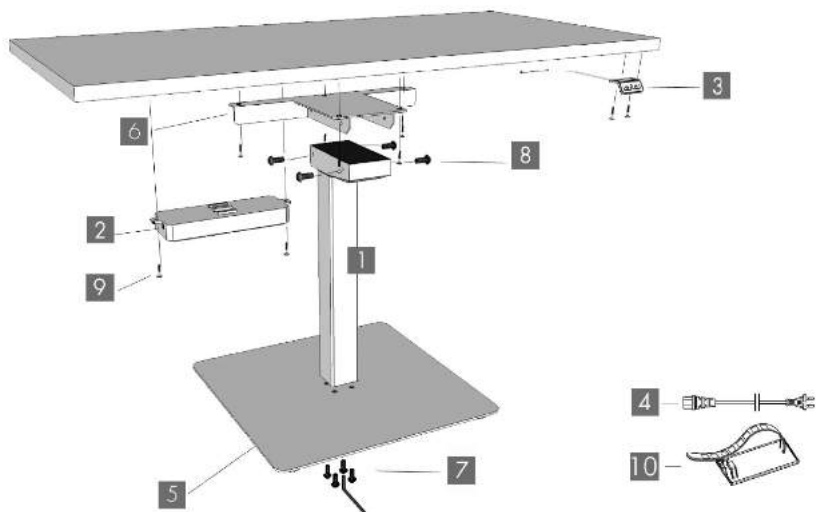


ristipääruuvimeisseli
ja/tai ruuvinväännin



Rullamitta

OSAT

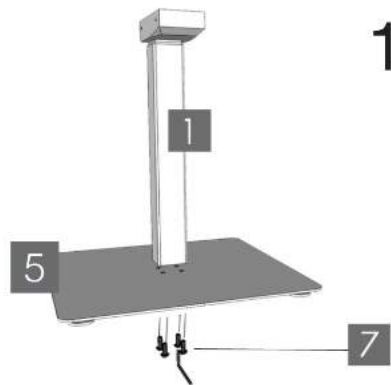


Osa	määrä
1 Nostopilari	1
2 Ohjainyksikkö	1
3 Käsiohjain	1
4 Virtajohto	1

Osa	määrä
5 Lattiavaste	1
6 Yläkehikko	1

Osa	määrä
7 M6x14-koneruuvi	4
8 M6x10-koneruuvi	4
9 M5x16-puuruuvi	9
10 Johtoklipsi	1

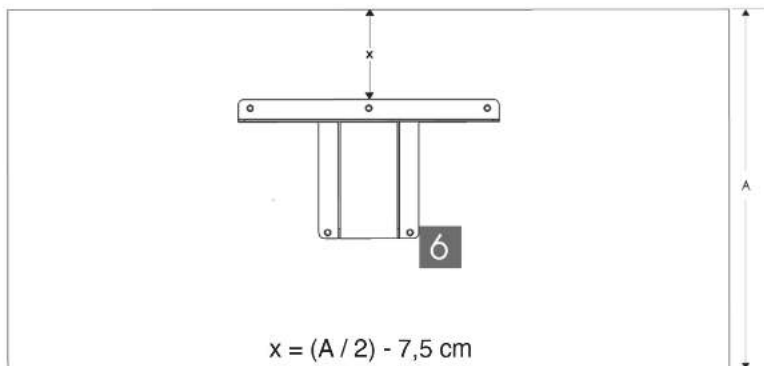
LATTIAVASTEEN ALLE TULEVIA SÄÄTÖTALLOJA 4 kpl



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 (osa 5) neljällä (4 kpl.) M6x14-koneruuvilla (osa 7), aluksi vain kevyesti ja kun kaikki ruuvit ovat paikoillaan ristiin kiristäen.

TOISIN KUIN KUVASSA, tee tämä vaihe niin, että pilari on ylösalaisin. Lattiavaste JA säätötallat on helpompi kiinnittää.

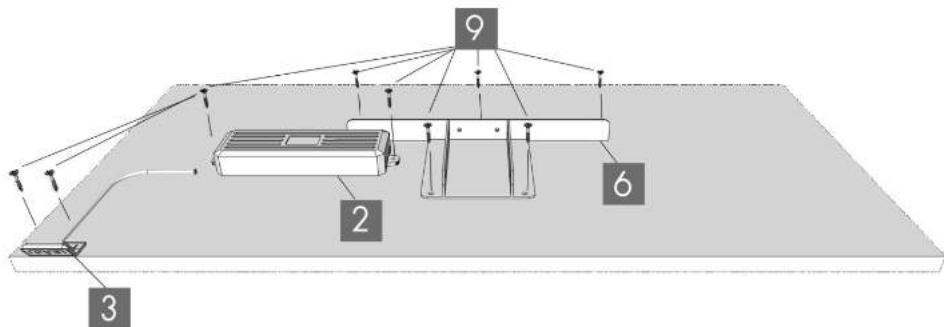


2 Aseta yläkehikko (osa 6) ylösalaisin käänntelylle pöydänkannelle (muistathan laittaa kannen alle jotain pehmeää, esim. matto tai pahvi, ettei kansi naarmutu).

Mikäli haluat nostopilarin (osa 1) sijoittuvan kannen keskelle, kiinnitä yläkehikko (osa 6) kannen takareunasta yläkuvan osoittaman laskukaavan tuloksen verran.

Esim. Kansi on 70 cm syvä: $x = (70 / 2) - 7,5 = 22,5$

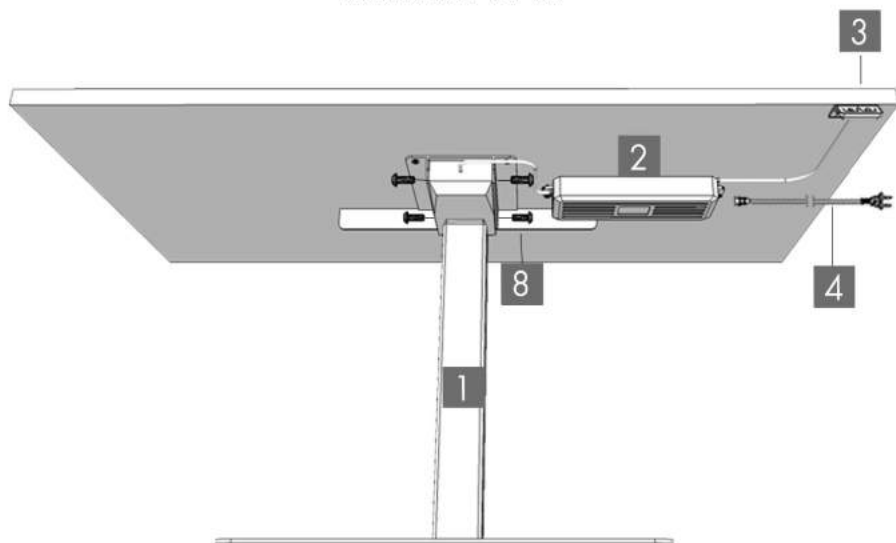
Eli siis yläkehikon takareunan tulisi olla 22,5 cm kannen takareunasta.



- 3** Nyt kiinnitä yläkehikko (osa 6), 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 kantaa. Muistathan, että kansi on nyt ylösalaisin, eli ole tarkkana oikean ja vasemman kanssa. Tarkista, että johdot riittävät.

KÄÄNNÄ PÖYTÄ



- 4** 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 johtoklipsiä (osa 10) kiinnittämään mahdollisesti roikkumaan jäävät johdot siististi kanteen.



MUISTA VAIHDELLA TYÖSKENTELYASENTOA!

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

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 pystymässä 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. Pystymässä asennossa keho saa pientä liikettä luontevammin (etenkin jos on hyvää musiikkia). Muista symmetrinen asento!