

Pokyny pro uživatele ramene M4



Nastavení výšky

Pro nastavení výšky monitoru jej jednoduše posuňte nahoru nebo dolů do požadované pozice. Monitor zůstane na místě.

Ergonomický tip: Monitorby měl být umístěn tak, aby horní okraj textu byl v rovině nebo lehce pod rovinou očí.



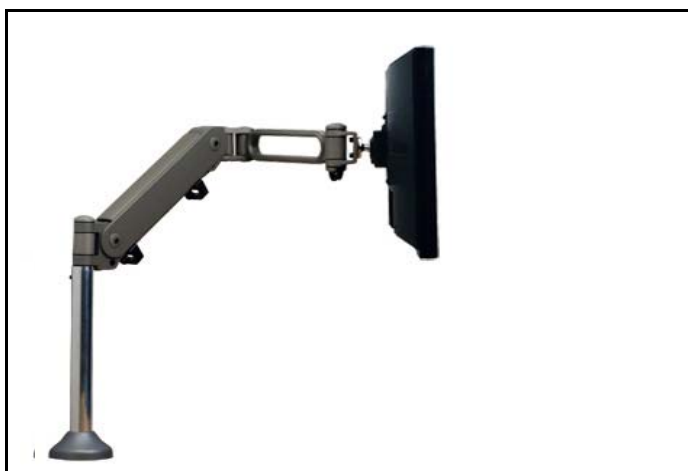
Pokyny pro uživatele ramene M4



Nastavení vzdálenosti

Pro nastavení monitoru v horizontální rovině jej jednoduše posuňte do požadované polohy. Můžete nastavit vzdálenost monitoru pro lepší vizuální pohodlí nebo jej odsunout dále, abyste si vytvořili více místa na pracovním stole pro jiné úkoly.

Ergonomický tip: Při dlouhodobé práci na počítači by měla být obrazovka vašeho monitoru umístěna na délku paže od očí. Toto sníží napětí očí. Dále po několika hodinách vždy změňte vzdálenost monitoru, abyste změnilli ohnisko, což pomáhá snížit únavu očních svalů.



Pokyny pro uživatele ramene M4



Seřízení vertikálního sklonu

Pro změnu úhlu monitoru jej jednoduše nakloňte víc nahoru nebo dolů do požadované pozice.

Ergonomický tip: Natočte monitor tak, aby obrazovka byla kolmo k linii vašeho pohledu.



Pokyny pro uživatele ramene M4



Seřízení horizontálního naklonění

Pro změnu úhlu monitoru jej jednoduše nakloňte víc doleva nebo do prava do požadované pozice.

Ergonomický tip: Natočte monitor tak, aby obrazovka byla kolmo k linii vašeho pohledu.



Pokyny pro uživatele ramene M4



Nastavení naležato/nastojato

Pro změnu orientace monitoru
jej jednoduše otočte dle potřeby
naležato nebo nastojato.

