

The following guidelines will help you to create a comfortable and ergonomic working environment:

1. Adjust the arm rest of your chair such that it will be level with the height of the table or keyboard. In this position your shoulders should be relaxed;

2. Adjust the screen distance (usually between 50-90 cm or 20-35 inches), so that you can comfortably read the display;

3. Angle the screen so that it is vertical (90 deg) to your line of sight;

4. Ensure the top of the screen is at eye height or just below (within 10 cm or 4 inches);

5. When working with documents, use the in-line document holder between the screen and the keyboard.

Folgende Richtlinien können Ihnen helfen, eine komfortable Arbeitshaltung zu erreichen:

1. Stellen Sie die Armlehnen Ihres Stuhls auf die Höhe des Schreibtisches bzw. der Tastatur ein, die Schultern müssen entspannt sein;

2. Halten Sie zwischen Augen und Bildschirm einen Abstand von 50-90 cm ein, je nach Bildschirm- und Zeichengröße;

3. Platzieren Sie den Bildschirm senkrecht über Vorlagenhalter und Tastatur, so daß Sie alle auf einer Linie im Blick haben;

4. Die Oberkante des Bildschirms soll sich auf Augenhöhe oder etwas (10 cm) darunter befinden;

5. Benutzen Sie den Dokumentenhalter zwischen Bildschirm und Tastatur, wenn Sie mit Vorlagen arbeiten.

De volgende richtlijnen kunnen u helpen bij het creëren van een comfortabele werkhouding:

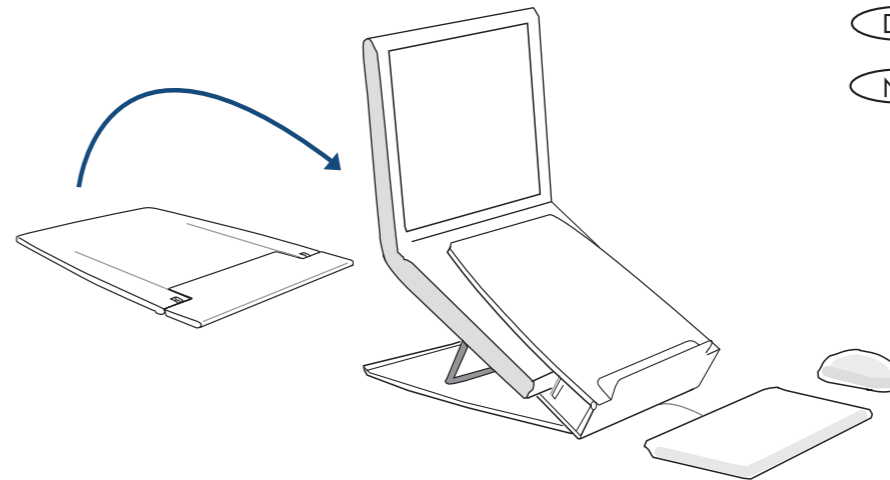
1. Stel de armleuningen van de stoel in op tafel- of toetsenbordhoogte, waarbij de schouders ontspannen zijn;

2. Kies een kijkafstand tot het scherm van 50-90 cm, afhankelijk van de schermgrootte en tekengrootte;

3. Plaats het beeldscherm haaks op de kijklijn;

4. Plaats de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte of iets (max. 10 cm) daaronder;

5. Maak gebruik van de in-line documenthouder tussen het beeldscherm en het toetsenbord, indien u met documenten werkt.



EN

DE

NL

Instructions

Gebrauchsanweisung

Gebruiksaanwijzing

EN

## Set up your Ergo-Q 330 notebook stand

1. Open the Ergo-Q 330. Pivot the documentholder-part completely towards you. The notebook-support-part will be lifted up.

2. Place the adjustment-rod at the back of the notebook-support-part into one of the slots (six possible positions).

DE

## Laptophalter Ergo-Q 330 einrichten

1. Öffnen Sie den Ergo-Q 330. Schwenken Sie den Dokumentenhalter-Teil vollständig in Ihre Richtung. Die Laptop-Stütze wird dadurch angehoben.

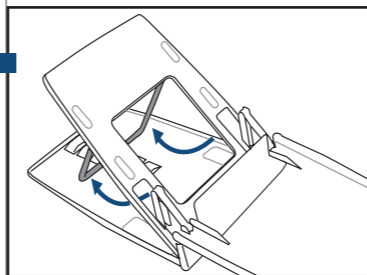
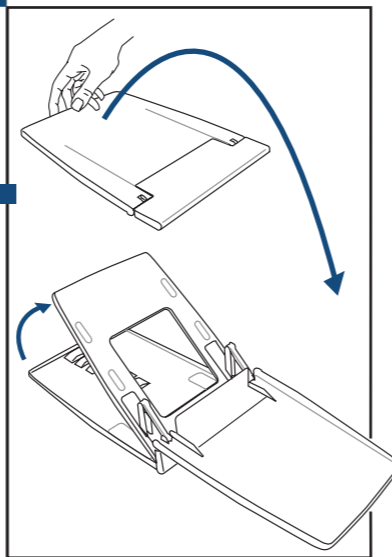
2. Stellen Sie mit Hilfe des Einstellungsstabes an der Rückseite der Laptop-Stütze die gewünschte Höhe ein (6 mögliche Positionen).

NL

## Installeren van de Ergo-Q 330 laptophouder

1. Open de Ergo-Q 330. Kantel het documenthouder-deel volledig naar u toe. Het laptop-steunvlak komt daarbij omhoog.

2. Plaats de verstelstang vanuit het laptop-steunvlak in de gewenste sleufstand (6 standen mogelijk).



3. Check if the Ergo-Q 330 is standing correctly, and carefully place your notebook on the stand. For additional stability (with larger notebooks) place the adjustment-rod in the rear-end position in the notebook-support-part.

4. Pivot the documentholder-part back in front of the notebook.

5. Plug in your mouse and external keyboard.

Enjoy working with your notebook stand !!!

3. Prüfen Sie, ob der Ergo-Q 330 richtig steht und setzen Sie sorgfältig Ihr Laptop auf den Halter. Für zusätzliche Stabilität (mit größeren Laptops) legen Sie die Einstellungsstabes in die hinterste Position im Laptop-Stütze.

4. Schwenken Sie das Dokumentenhalter-teil zurück vor dem Laptop.

5. Schließen Sie Mouse und externe Tastatur an.

Freuen Sie sich an der Arbeit mit Ihrem Laptophalter !!!

3. Controleer of de Ergo-Q 330 stabiel staat en plaats de laptop.

Voor extra stabiliteit (bij grotere/diepere laptops) plaats de verstelstang in achterste stand in het laptop-steunvlak.

4. Kantel het documenthouder-deel terug voor de laptop.

5. Sluit een extern toetsenbord en een externe muis aan.

Veel werkplezier!!!

