

RS3

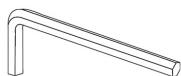
# SÄHKÖPÖYDÄN KASAUS- & KÄYTTÖOHJE



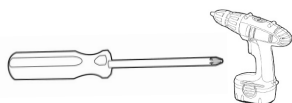
*Lue kasaus- & käyttöohje ajatuksella läpi.  
Säilytä myöhempää tarvetta varten.  
(Lopussa vikatilalistaus ja resetointiohjeet)*

*Pöydänkansi ei kuulu pakettiin.*

## TARVITTAVAT TYÖKALUT



4 mm kuusiokoloavain  
(kuuluu pakettiin)

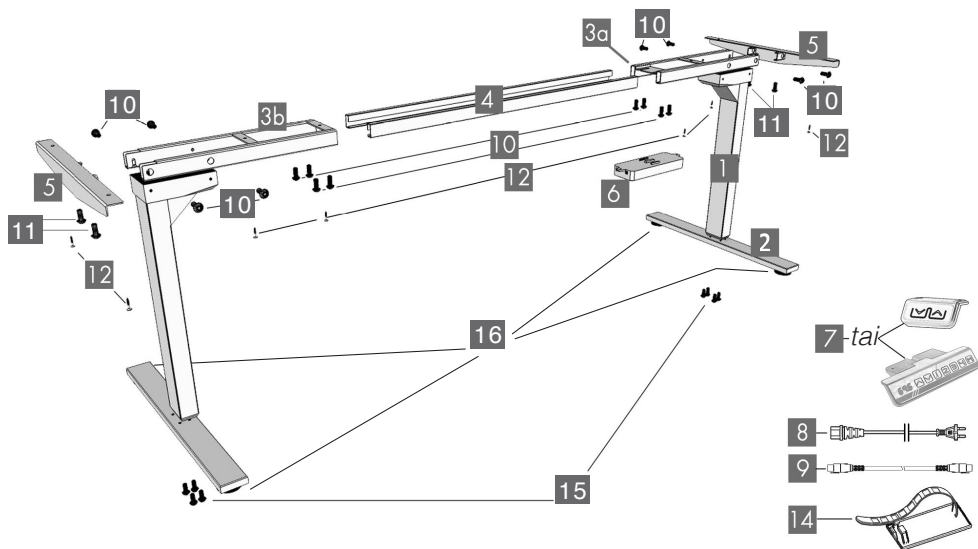


ristipääruuvimeisseli  
ja/tai ruuvinväännin



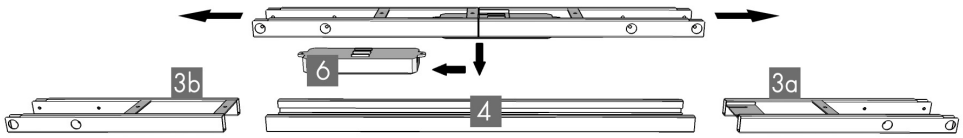
Rullamitta

## OSAT



osa	määrä	osa	määrä	osa	määrä
1 nostopilari	2	2 jalkavaste	2	10 M6x10 koneruuvi	16
6 ohjainyksikkö*	1	3a ControlBox-yläkehikko	1	11 M6x14 koneruuvi	4
7 käsiohjain	1	3b yläkehikko	1	12 M5x23 puuruuvi	7
8 virtajohto	1	4 välipalkki	2	13 M5x16 puuruuvi	2
9 välijohto (1.3 m)	1	5 kansivaste	2	14 johtoklipsi	10
				15 M6x35 koneruuvi	8
				16 säätötalla	4

ohjainyksikkö\*) on valmiiksi kiinni rungossa,  
mutta sen saa tarvittaessa liu'utettua irti.



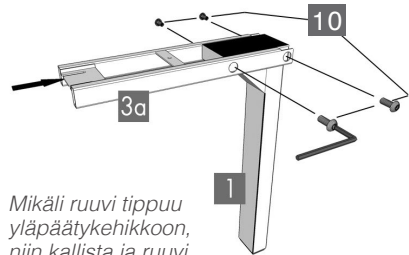
- 1** Levitä kaikki osat ja työvälineet lattialle ja tarkista, että sinulla on kaikki tarvittava (kts. edellinen sivu). Ohjausyksikkö (osa 6) on paikoillaan, mutta tarvittaessa sen saa liu'utettua irti. Pura välipalkit (osa 4) molemmista yläkehikoista (osat 3a ja 3b).

- 2** Aseta toinen nostopilari (osa 1) ControlBox-yläkehikkoon (osa 3a) siten että, yläkehikko on oikein päin (kts. nuoli).

Kohdista nostopilarin ja yläkehikon reiät.

Kiinnitä 4 kpl M6x10-koneruuveja (osa 10) kevyesti paikoilleen. Lopuksi kiristä kaikki, vuorotellen, ristikkäin.

Kasaa toinen nostopilari ja yläkehikko.

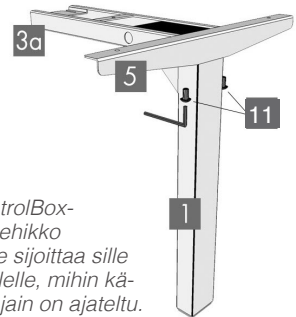


Mikäli ruuvi tippuu yläpäätykehikkoon, niin kallista ja ruuvi on taas käytössä.

- 3** Kohdista oikean kansivaste (osa 5) jo kasattuun nostopilariin (osa 1) ja ControlBox-yläkehikkoon (osa 3a). Kiinnitä 2 kpl M6x14-koneruuveja (osa 11) ensin kevyesti vuorotellen ristikkäin ja lopuksi kiristä kunnolla.

Kiinnitä toinen kansivaste (osa 5) toisen puolen nostopilarin ja yläkehikon kanssa.

ControlBox-yläkehikko tulee sijoittaa sille puolelle, mihin käsiohjain on ajateltu.

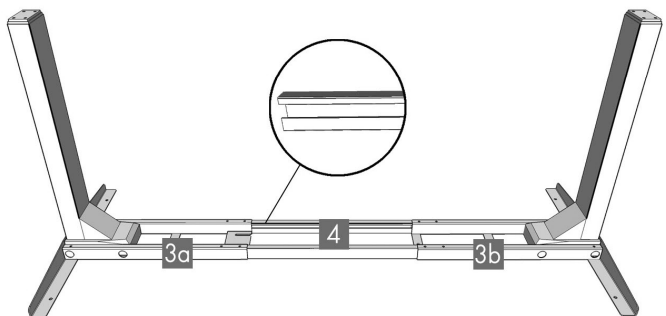


- 4** Liu'uta molemmat välipalkit (osat 4) kasattuihin yläkehikkoihin (osat 3a ja 3b).

**Tarkista:**

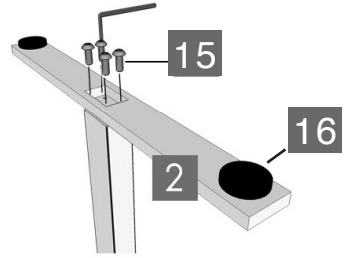
a) Välipalkkien aukot ovat sisälle päin (kts. kuvasuurennos).

b) Kapeampi taite on kuten kuvasuurennoksessa ylempänä, kun runko on ylösalaisin edessäsi.



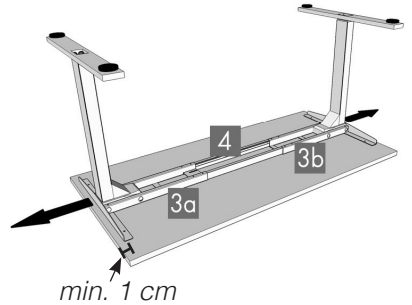
- 5** Kiinnitä molemmat jalkavasteet (osa 2) nostopilareihin neljällä (4kpl) M6x35-koneruuvilla (osa 15) ensin kevyesti ja lopuksi kiristä kaikki ns. ristikkäis-tahtikalla.

Ruuvaa säätötallat (osa 16) paikoilleen.

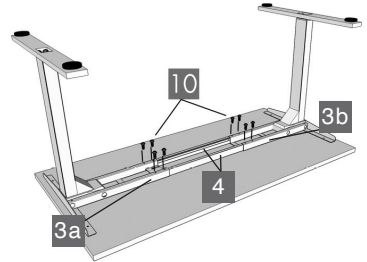


- 6** Pöydänkannen vuoro! Aseta kansi ylösalaisin lattialle (laita jotain pehmeää kannen ja lattian väliin esim. matto, pyyhe tai pahvi).

Säädä kehikkoa kanteen nähden symmetrisesti keskelle säätämällä välipalkkeja (osa 4), mutta muista, että välipalkit on hyvä olla tasaisesti kannen alla. Suosittelemme jättämään reunojen ja kansivasteiden väliin vähintään 1 cm väliä.



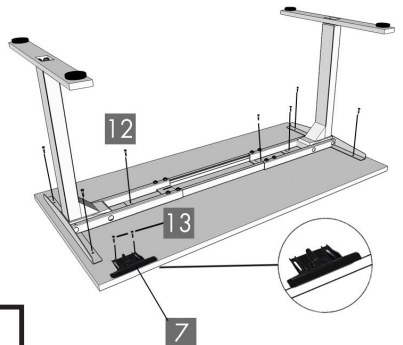
- 7** Kun kehikko on keskellä kantta ja välipalkit on symmetrisesti keskitetty, ne tulee asemoida paikoilleen. Välipalkit (osa 4) kiinnitetään yläkehikkoihin (osat 3a ja 3b) kahdeksalla (8 kpl) M6x10 koneruuvilla (osa 10).



- 8** Tarkista, että runko on kannella kuten oli ajatuskin. Tämän jälkeen suosittelemme merkitsemään kiinnitystä varten tehtävät reikien paikat ja esiporaamaan ne. Tämän jälkeen ruuvaa runko kanteen kiinni kevyesti seitsemällä (7 kpl) M5x23 puuruuvilla (osa 12).

Kiinnitä nyt myös käsiohjain (osa 7) sopivaan kohtaan sivulle kahdella (2 kpl) M5x16 puuruuvilla (osa 13).

**Tarkista ensin johdon pituus!**



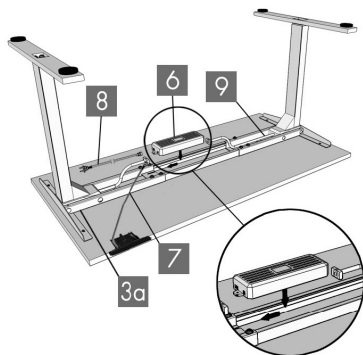
**ÄLÄ KÄYTÄ**  
uppokantaisia ruuveja!

**ÄLÄ KÄYTÄ**  
liian piiiitkiä ruuveja

**9** *Sujauta ohjainyksikkö (osa 6) sille tarkoitettuihin uriin ControlBox-yläkehikko (osa 3a).*

*Kiinnitä johdot ohjainyksiköstä (osa 6) nostopilareihin (osa 9) ja käsiohjaimeen (osa 7).*

*Käytä mukana tulevia johtoklipsejä (osa 14) ja kiinnitä johdot siististi pöydän kannen alapintaan.*



**10** *TARTTUKAA runkoon (älkää kanteen) ja kääntäkää nyt kokonaan kasattu pöytä oikein päin – vähintään kahden ihmisen voimin. Säätäkää jalkavasteiden (osa 2) säätötallat (osa 16) sopivalle korkeudelle (mikäli lattia on esim. epätasainen).*

**11** *Liitä virtajohto (osa 8) ohjainyksikköön ja pistorasiaan.*

## KÄYTTÖ

### **PÖYDÄN KÄYTTÖONOTTO**

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

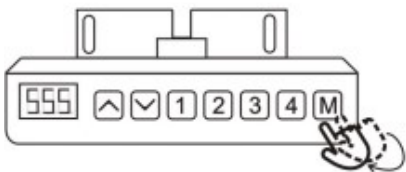
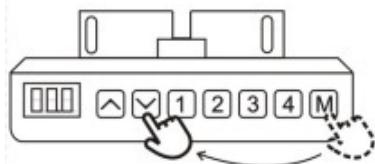
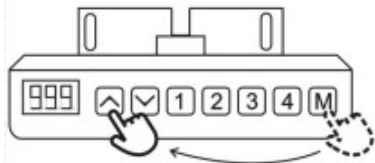
*Pöytä on valmis käytettäväksi.*

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

**HUOMIO!** *Jos käsiohjaimen näyttöön tulee teksti ”E07” tai ”E08”, varmista että kaikki johdot ovat kunnolla kiinni ja tarkasta kaikki liitokset huolellisesti. Tarkastettuasi johdot resetai/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 säätöväylille on 62–127 senttiä. **HUOM!** Mikäli runko pitää resetoita/nollata, se tapahtuu AINA säätöväylillä 62–127 cm. Jos rungon korkeuden minimi- ja maksimimitat ovat olleet ennen resetoitintia toiset, ne tulee jälleen muuttaa.

#### Maksimikorkeuden uudelleen määrittely\*:

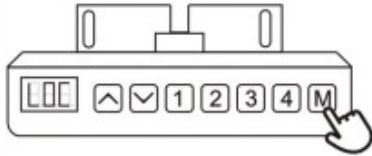
- Säädä pöytä haluttuun korkeuteen, **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.
- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta.
- Paina käsiohjaimen **YLÖSPÄIN**-painiketta kerran.
- LED-näyttöön syttyy 'S'.
- Paina käsiohjaimen **M**-painiketta ~ 2 sek. kunnes näyttöön ilmestyy '999'.
- Näyttö palautuu automaattisesti näyttämään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



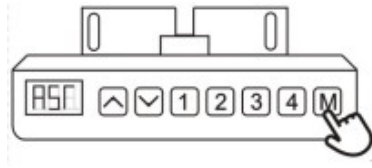
## 2. Käsihjaimen lukitseminen

### LUKITSEMINEN

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

### LUKITUKSEN POISTAMINEN

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

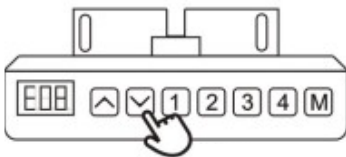


## 3. Minimikorkeuden muuttaminen\*

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

### **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 kantasi kanssa todellisen minimikorkeuden.
- Päästä irti **YLÖS/ALAS**-painikkeesta ja odota muutama sekunti, kunnes näyttöön ilmestyy jälleen '**RST**' ja minimikorkeuden resetointi on valmis.

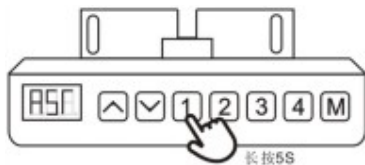


## 4. Vikatilanteessa rungon resetointi

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

### RESETOIDAKSESI KÄSIOHJAIMEN TULEE...

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



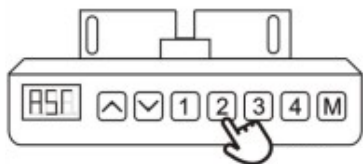
Kun näyttöön ilmestyy:

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

## 5. Käsihjaimen muistipaikkojen säätö: KP > PSP ja toisin päin

Muuta käsihjaimen muistipaikkapainikkeiden toiminta vakioista **KP**:sta (**kertapainallus**) **PSP**:ksi (**Pidä Sormi Painikkeella**). Voit valita meneekö pöytä haluamaasi korkeuteen vakiosäädöllä, 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.

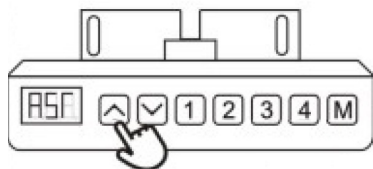


Kun näyttöön ilmestyy:

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

## 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.



Herkkyysasteikko

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

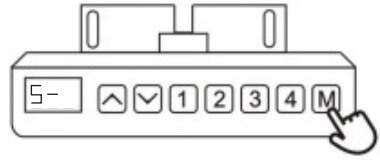
## 7. Törmäksenesto-toiminnon herkkyyden vaihtaminen

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



## 8. Muistipaikkojen tallentaminen

- Säädä pöytä haluttuun korkeuteen **YLÖS/ALAS** -painikeilla.
- 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?**

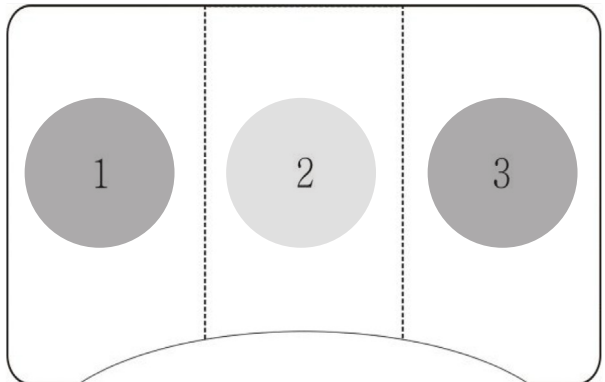
- Eri pituiset pöydän käyttäjät voivat tallettaa kullekin sopivan työskentelykorkeuden.
- Erilaiset työtehtävät vaativat erilaisen korkeuden.
- Työskentelyasennon muuttamisen helpottamiseksi

*MUISTA VARMISTAA,  
ETTÄ PÖYDÄN YMPÄRILLÄ  
(SIVUILLA, ALLA JA YLÄPUOLELLA) ON  
TILAA.*

### **Törmäksenestotoiminnon herkkyys alueilla 1–3**

Törmäksenestotoiminnon herkkyys vaihtelee. Kannen sivut (alueet 1 ja 3) ovat herkempiä kuin pöydänkannen keskikohta.

<b>Alue</b>	<b>Herkkyys</b>
1	10 kg
2	20 kg
3	10 kg





## MUISTA VAIHDELLA TYÖSKENTELYASENTOA!

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

### 1. VINKKI: Säädä pöytä ylös...

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

### 2. VINKKI: Venyttele...

...edes pikkuisen päivän aikana. Kädet, hartiat, niska, selkä, jalat ihan perusvenytyksillä läpi.

Etenkin pohkeiden venyttely on säädettävän työpöydän käyttäjälle suositeltavaa. Siten jaksaa olla pystymässä pidempään.

### 3. VINKKI: Hae oikea asento...

...lantion 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!

### 4. VINKKI: Juo vettä...

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