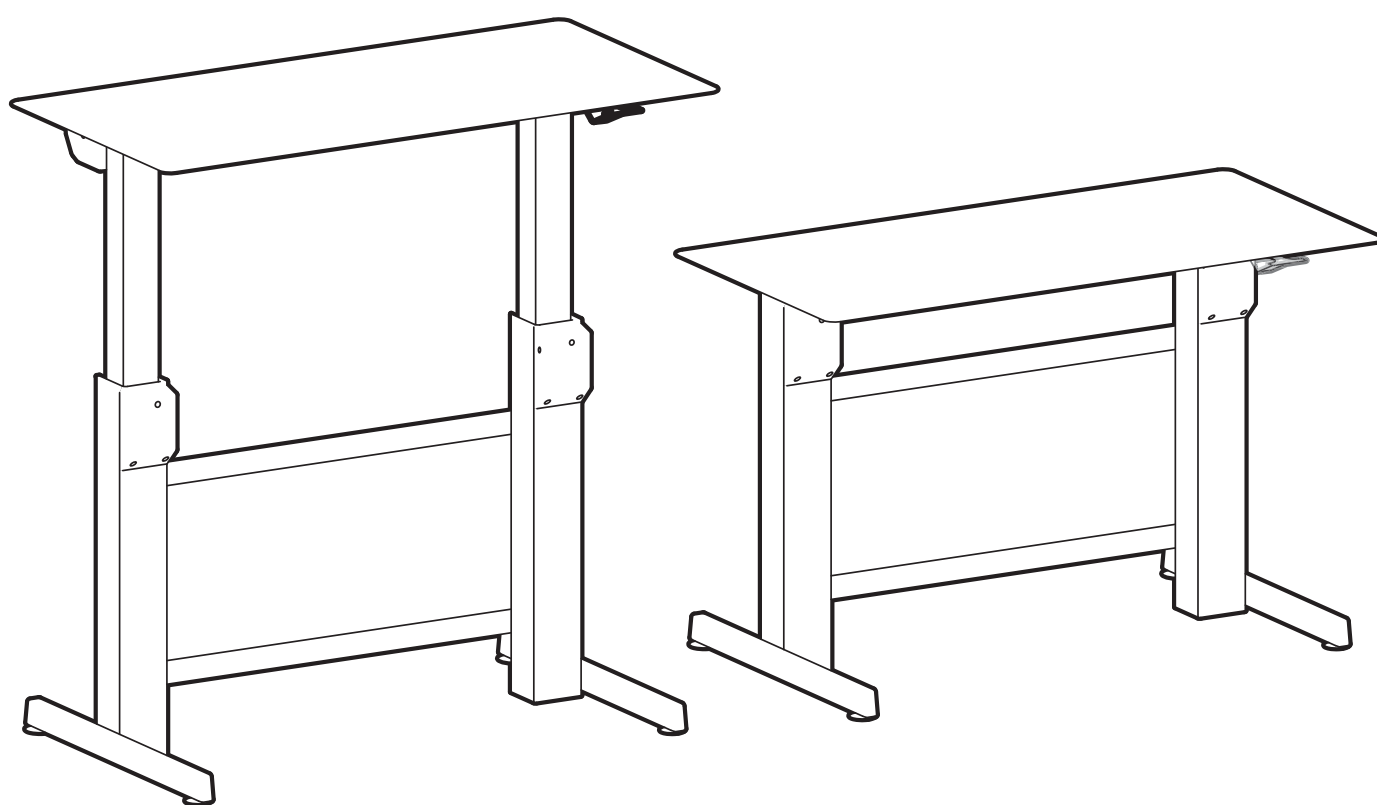


ergotron®

WorkFit™ D



≤ 65 lbs. (29.5 kg)

汉语



若需最新的用户安装指南，请访问：www.ergotron.com





English, Español, Français, Deutsch, Nederlands, Italiano, Svenska, 日本語, 汉语

www.ergotron.com | USA: 1-800-888-8458 | Europe: +31 (0)33-45 45 600 | China: 400-120-3051 | Japan: japansupport@ergotron.com


888-24-205-G-06 rev. J • 12/18



危险标志回顾

这些标志提醒用户需要注意的安全状况。如果在产品上或者在文件中遇到以下标志，所有用户应能够识别和理解这些安全标志的含义。无法识别并对安全警报作出相应反应的儿童必须在成年人的监督下使用本产品！

标志	信号文字	危险等级
	注	“注”表示可以帮助您更好地使用本产品的重要信息。
	小心	“小心”表示可能损坏硬件或丢失数据，告诉您如何避免。
	警告	“警告”表示潜在的财产损失、人员伤亡。
	电气	“电气”表示可能的电气危险，如果不能避免，可能会导致人员受伤、火灾和/或死亡。

安全性

 **WARNING**
IMPACT HAZARD

Moving Parts Can Crush And Cut

Minimize Lift Strength BEFORE:
- Removing Mounted Equipment

and

Insert 4 Stop Screws BEFORE:
- Shipping or Storing (i.e. when Desk is not upright).

To Minimize Lift Strength
Refer to installation manual for instructions on how to minimize lift strength.

To Insert 4 Stop Screws
Refer to installation manual for instructions on installing stop screws.

Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!

For More information and instructions visit www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at **1-800-888-8458**.
826-901-00

警告

撞击危险

移动部件有可能导致碎裂和伤人

先将升力降至最低，然后：

拆解安装的设备

运输或存放桌子

想要将升力降至最低

想要将升力降至最低

1、释放手制动并将工作面升至最高位置。

2、逆时针转动桌腿后面的螺母直到转不动为止（每条桌腿可能需要 40—60 转）。

不注意本警告指示有可能导致严重的人员伤害或财产损失。

关于更多信息和说明，请访问 www.ergotron.com 或联系爱格升客户服务部，电话 1-800-888-8458。



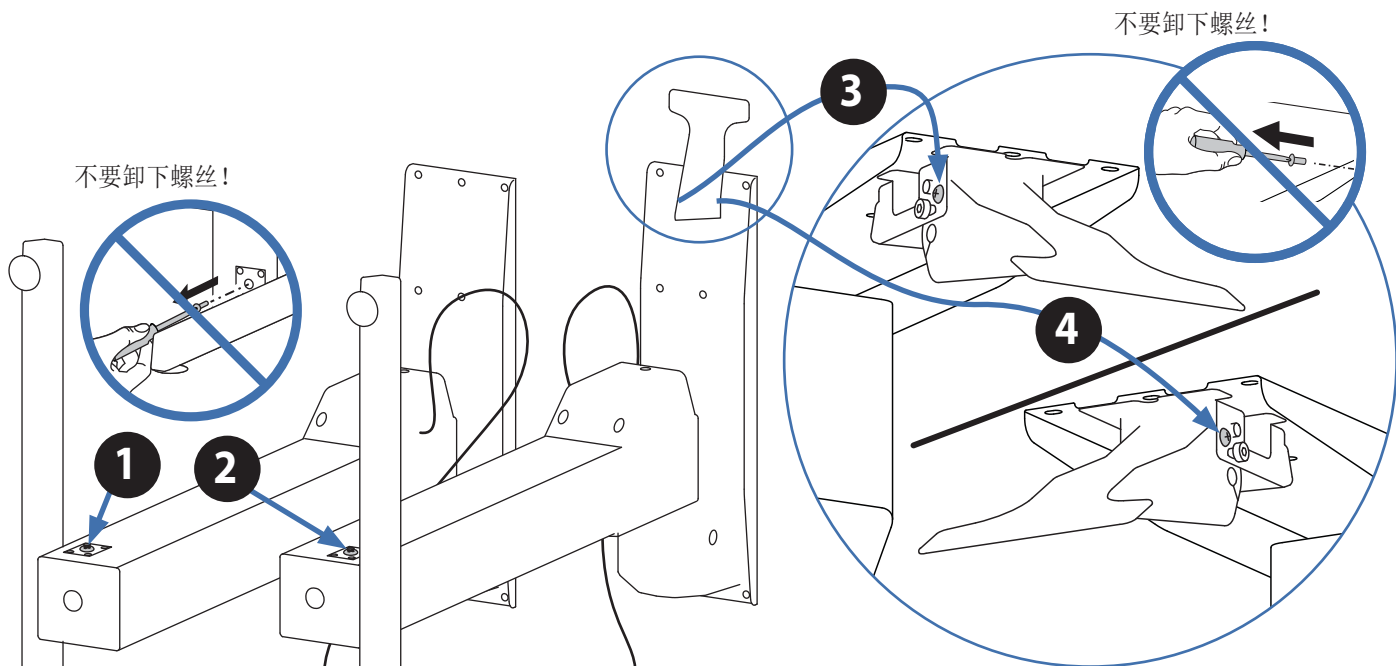
重要说明！本产品安装完成后需要调节。在尝试进行调节之前，确保所有设备都正确安装在产品上。本产品应能在整个动作范围内灵活自如地移动，并能固定在所设定的位置。如果移动过于容易或过于困难，或者产品不能固定在想要的位置上，请按照调节说明操作，使动作灵活自如。根据您所用产品及调节方式，可能需要旋转几圈后才能注意到差别。每次添加或者从本产品上拆除设备时，都会使安装负荷重量发生变化，您应该重复调节步骤，确保运行状态安全、最佳。



警告！为了在运输和安装过程中锁定位置，本产品预装有止动螺丝。不要卸下这些螺丝，除非说明书有指示。在开始安装之前，确保这些螺丝在位。不遵守上述指示可能导致升力机械 (lift engine) 迅速张开，并导致设备损坏或人员伤害。如果 4 个菲利普斯式螺丝头止动螺丝中的任何一个没有安装到位，请在继续安装前联系客服服务部。

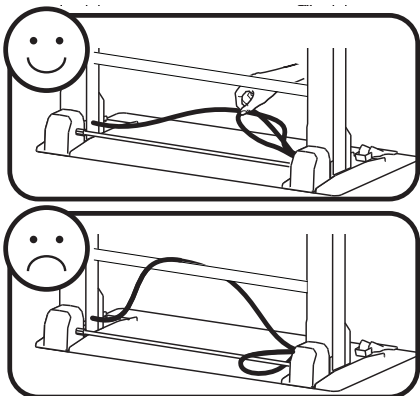
重要说明！

保管好止动螺丝和说明书。运输或存储本产品时，请安装止动螺丝。不遵守上述说明可能导致升降引擎迅速张开，并导致设备损坏或人员受伤。

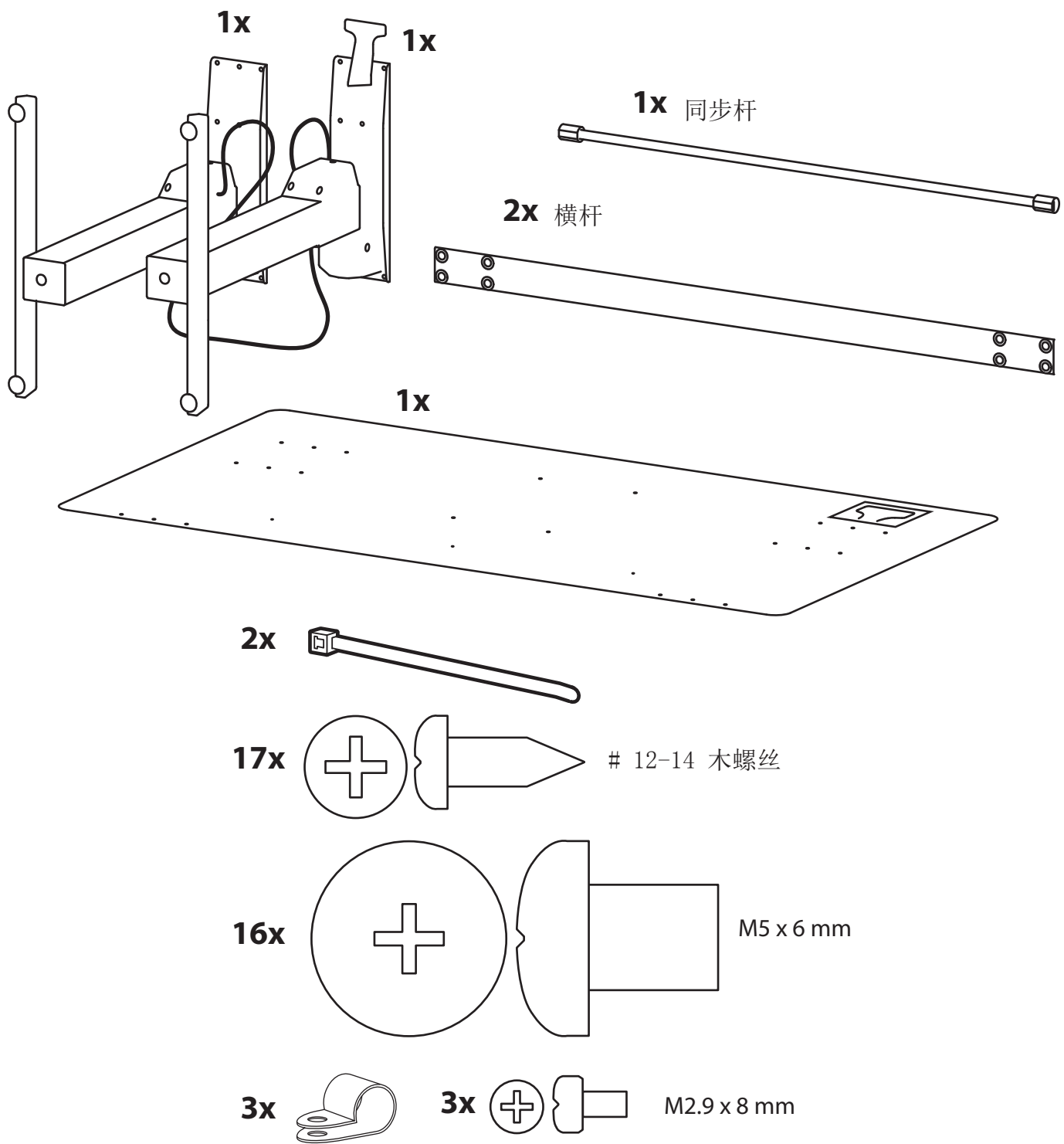


警告！

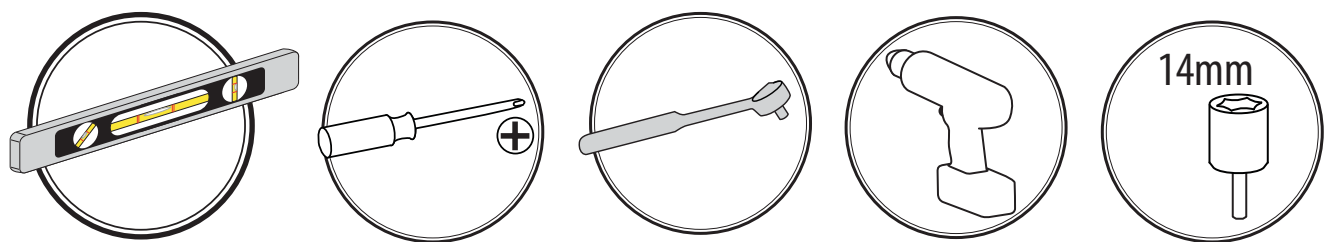
安装时，让制动拉索远离同步杆和横杆。制动拉索若不远离同步杆和横杆可能限制升降运动，并可能导致设备损坏或人员受伤！有关详情请参阅说明书。



部件

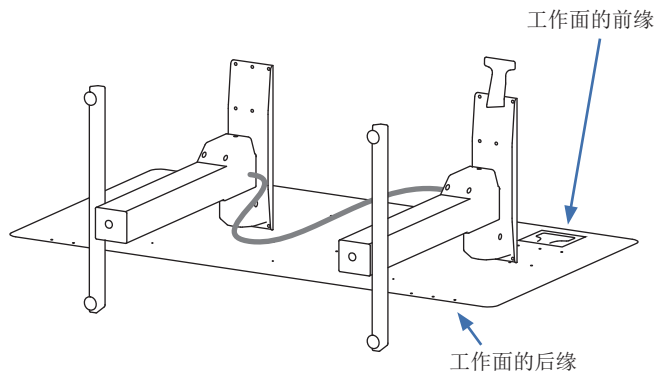


需要的工具



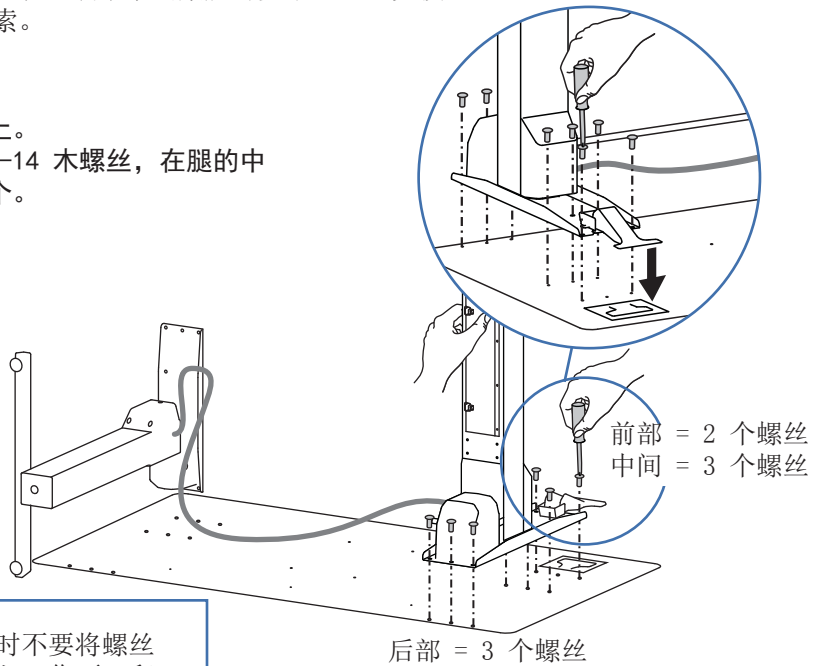
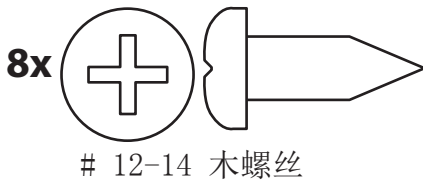
设置步骤

- 1 将工作面顶面朝下放置在干净的地板上。小心确定桌腿位置，使手制动位于工作面右端。将另一条腿放在左端。



注：两条腿都有制动拉索。在从包装中拿出桌腿时要小心，避免损坏拉索或从桌腿拉出制动拉索。

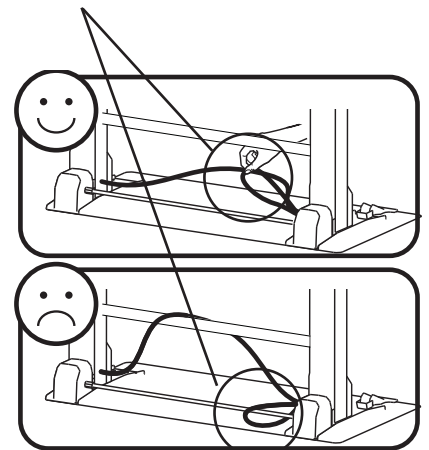
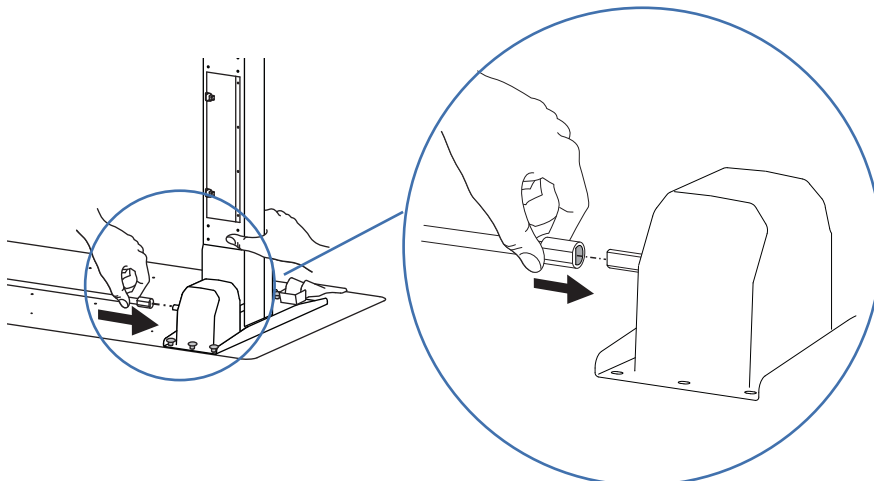
- 2 将右腿（有手制动）竖直放在工作面上。在腿的后部部分插入 3 个提供的 #12-14 木螺丝，在腿的中间附近插入 3 个，在腿前部插入 2 个。



- 3 如图所示，将同步杆的一端连到右腿。确保制动拉索未缠绕在同步杆上。参见警告，右。

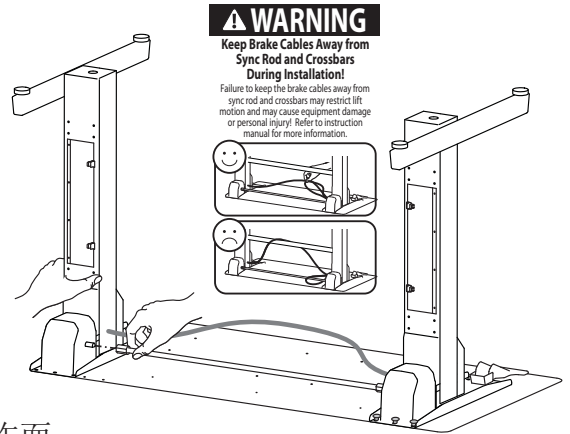
警告！

安装时，让制动拉索远离同步杆和横杆。制动拉索若不远离同步杆和横杆可能限制升降运动，并可能导致设备损坏或人员受伤！有关详情请参阅说明书。

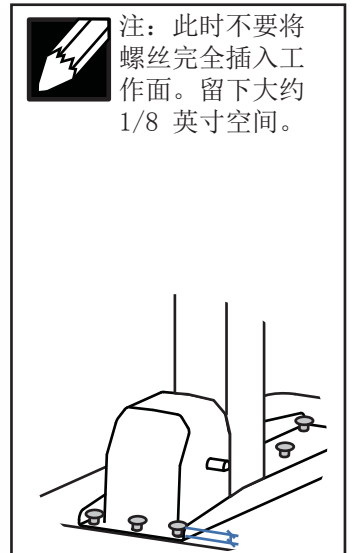
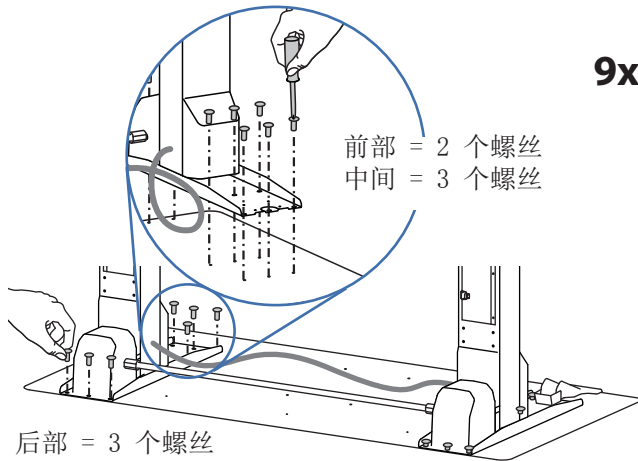


设置步骤

4 将左腿（没有手制动）竖直放在工作面上。
将同步杆的左端连到左腿。
确保制动拉索未缠绕在同步杆上。参见警告，右。

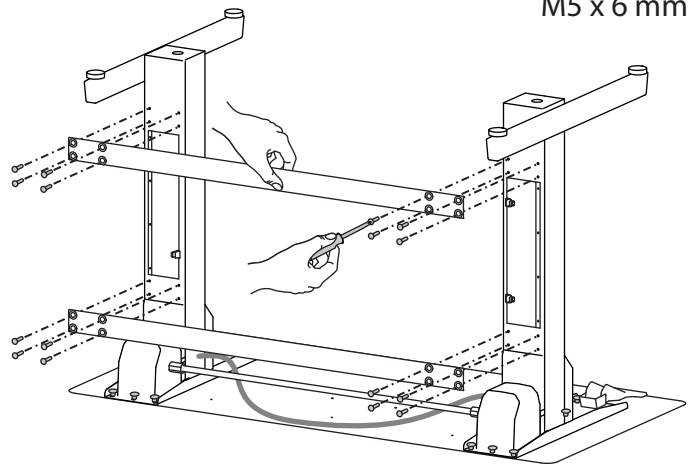
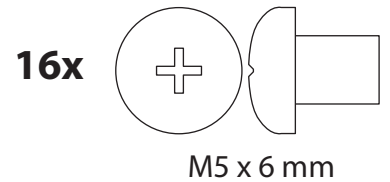


5 将提供的 9 个 #12-14 木螺丝部分插入左腿和工作面。



6 使用十字螺丝刀把提供的 M5x6 毫米螺丝插入连接左右腿的两个横杆。确保制动拉索未缠绕在横杆上。

一次一个交替拧紧螺丝，确保每一个螺丝上面的拉力相等。这将提供最佳稳定性。

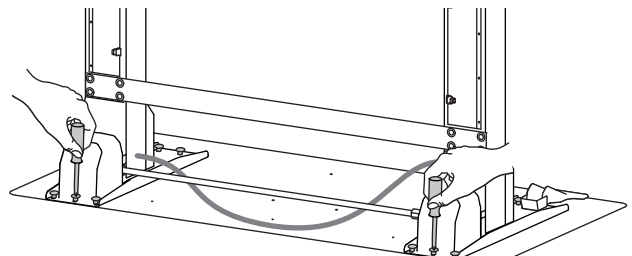


注：不要过度拧紧螺丝。过度拧紧可能会导致滑丝，进而使设备不安全。

7 使用菲利普斯螺丝刀拧紧螺丝，把腿连到工作面。



注：不要过度拧紧螺丝。过度拧紧可能会导致滑丝，进而使设备不安全。



设置步骤

8

如图所示抓住线夹中的制动拉索，然后使用菲利普斯螺丝刀和提供的 M2.9 x 8 毫米螺丝把线夹安装到工作面底面。

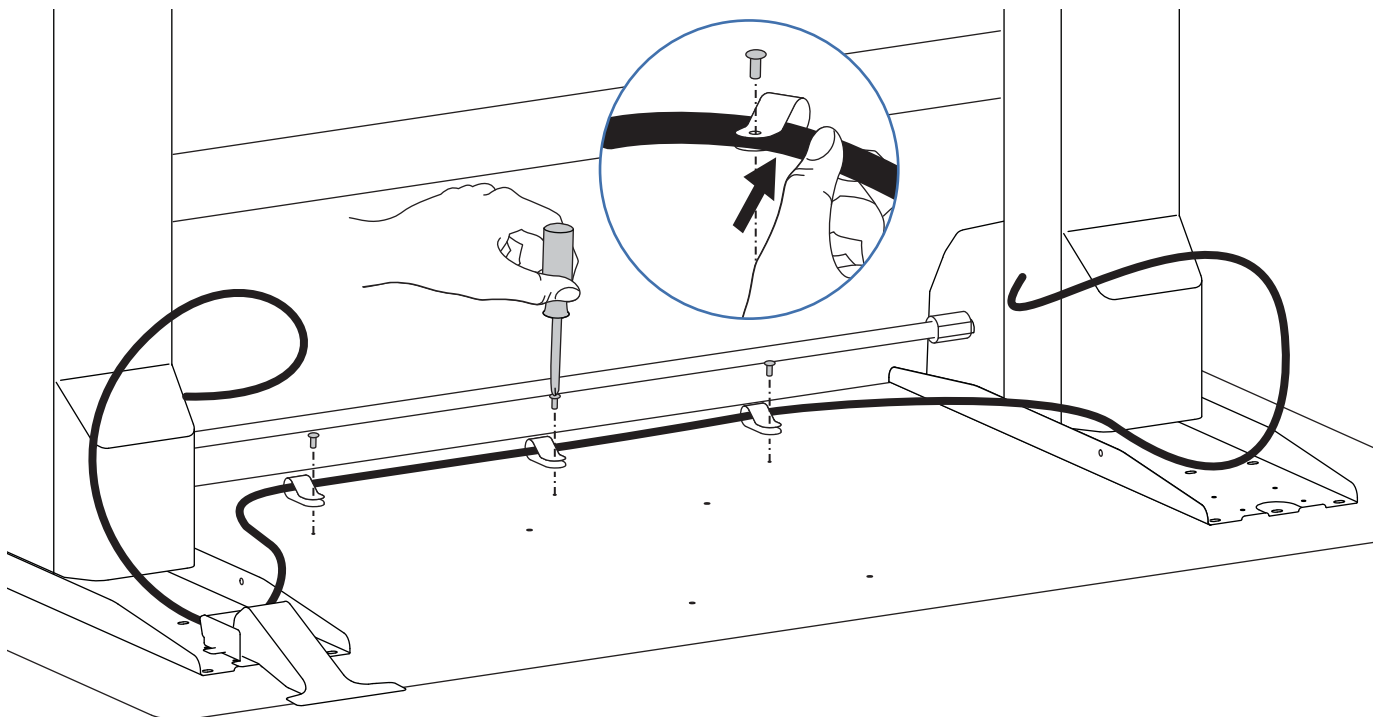
3x



3x



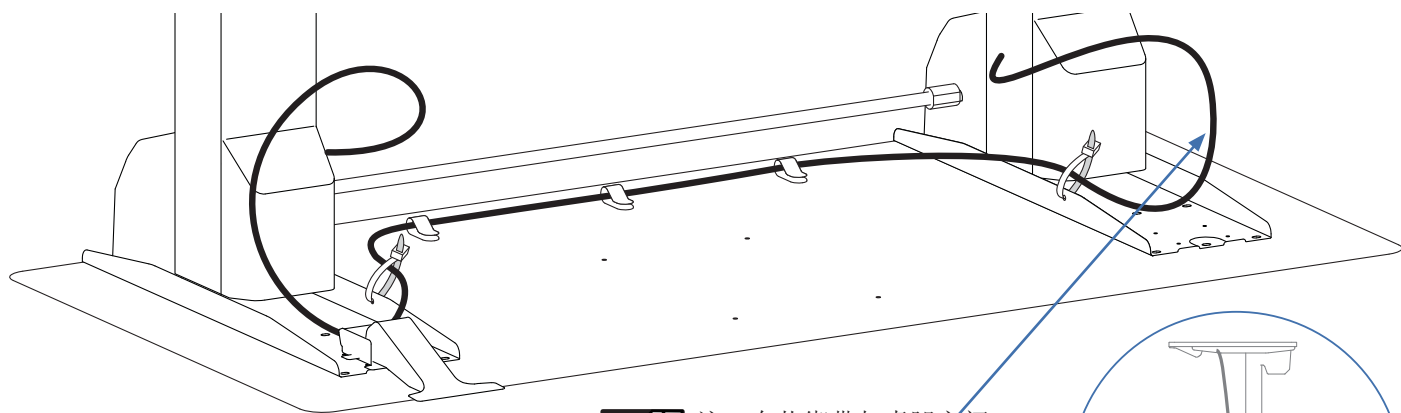
M2.9 x 8 mm



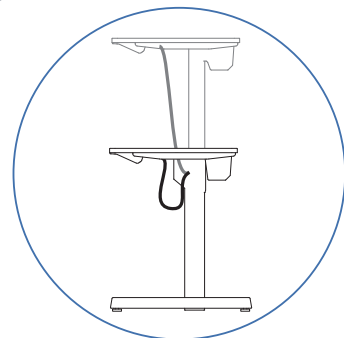
9

使用 2 个随附的束线带将制动器电缆连接至支腿，在束线带和支腿之间使电缆尽可能松弛以便桌面不受限制地升起。

2x

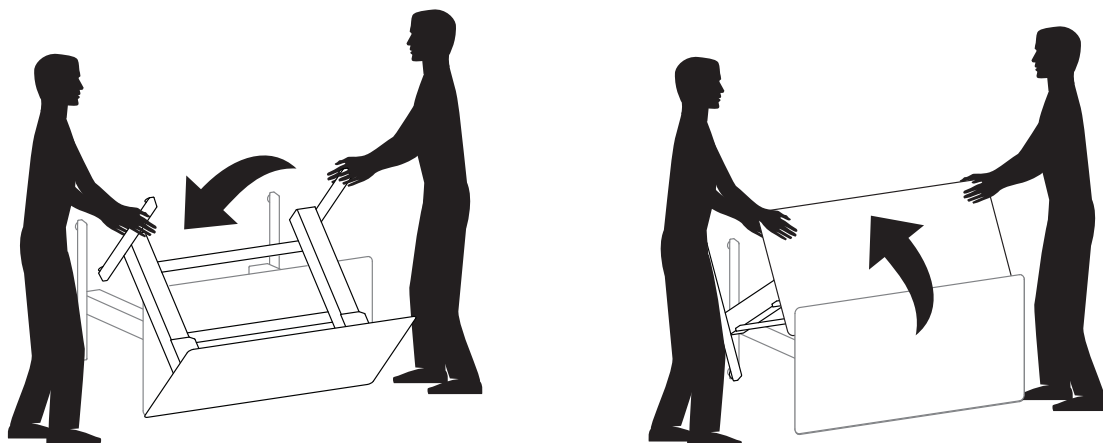


注：在扎绑带与桌腿之间保持尽可能大的松弛度，使桌面在上升时不受阻碍。不遵守本指示有可能导致设备损坏。

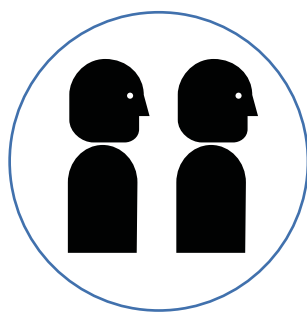


设置步骤

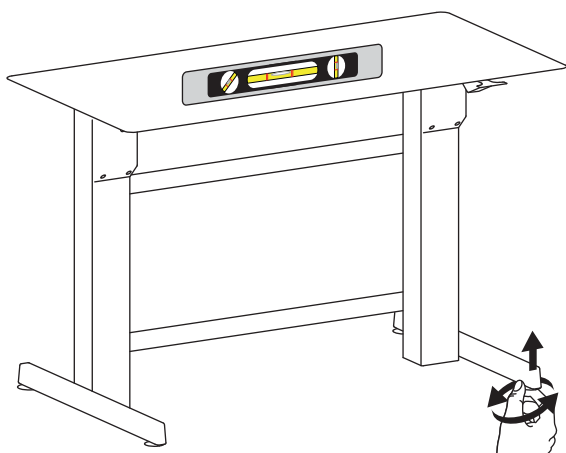
10 将桌子竖直放到桌腿上。



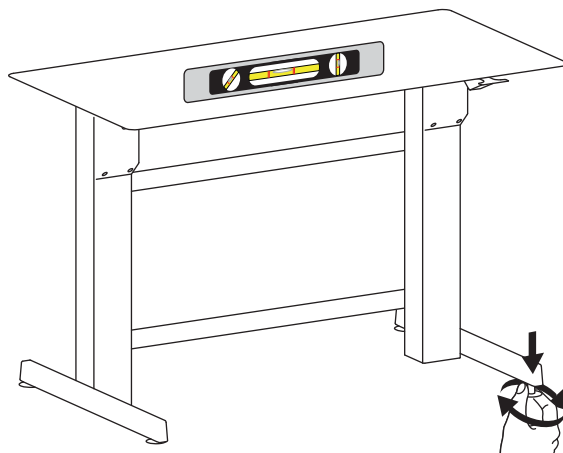
注意！
升高危险！
需要两个人方可完成
这一步骤。不遵守本
警告指示可能导致设
备损坏或人员伤害。



11 调整每一条腿上的升降机构，用一个水平仪确保工作面水平。



向左拧升高。



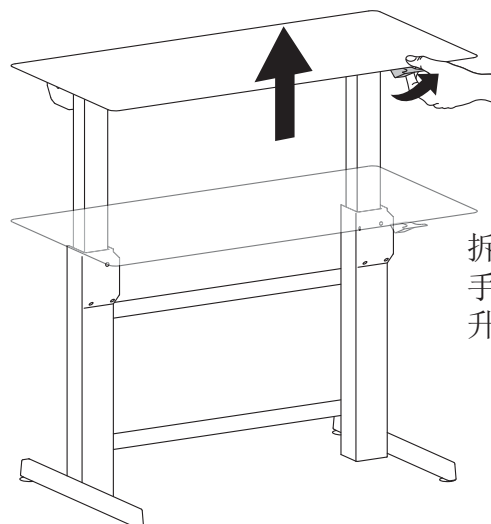
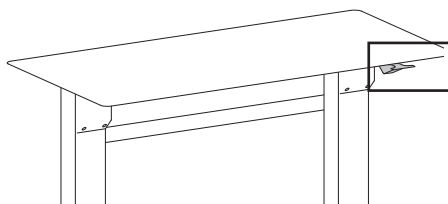
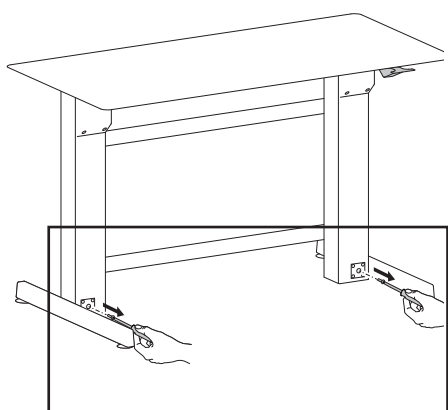
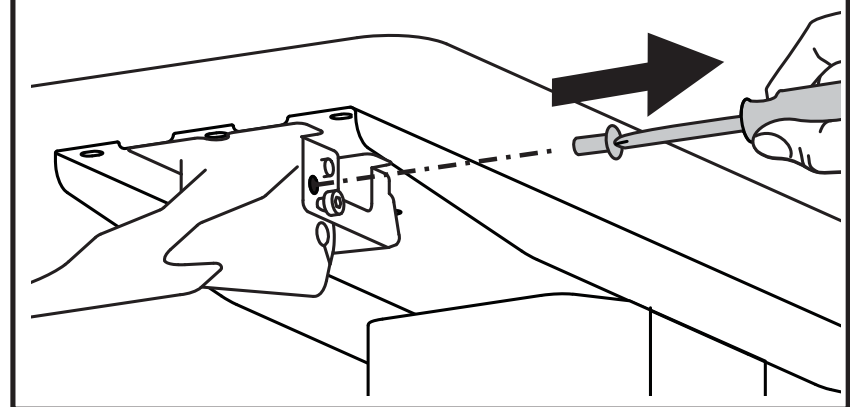
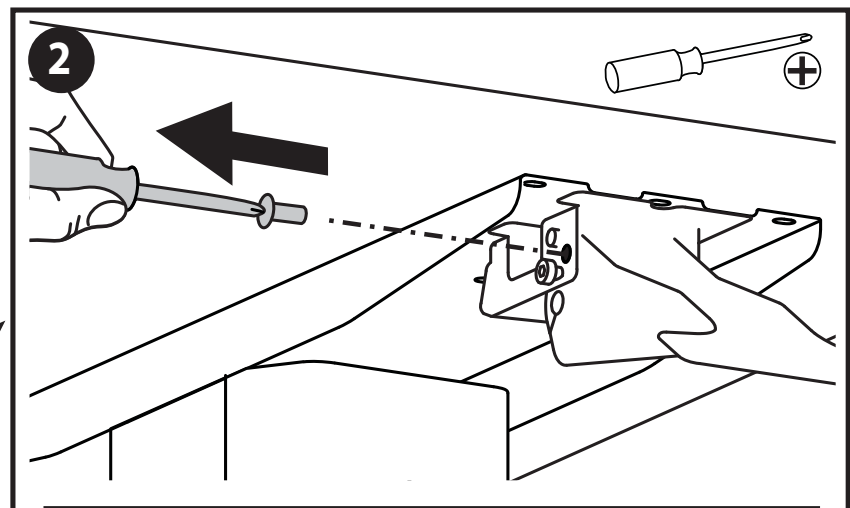
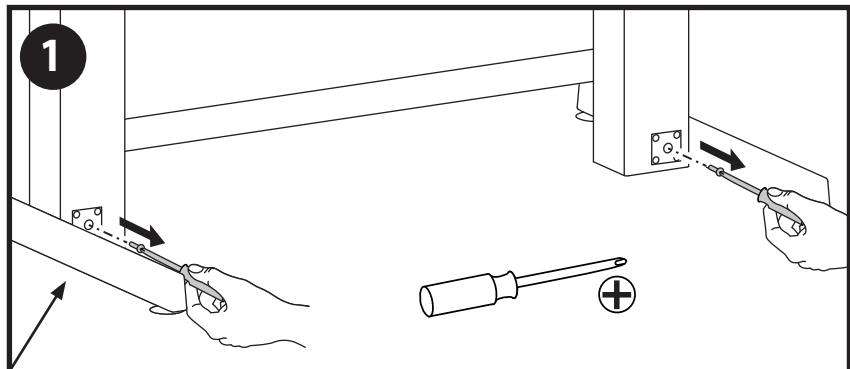
向右拧降低。

设置步骤

12 安装设备前，拆除 4 个制动器止动螺丝。
从桌腿上拆下 2 个止动螺丝，再从制动器上拆下 2 个止动螺丝，使工作
面能够升降。

重要说明！

保管好止动螺丝和说明书。移动、运输或存储本产品时，请安装止动螺丝。不遵守上述说明可能导致升降引擎迅速张开，并导致设备损坏或人员受伤。



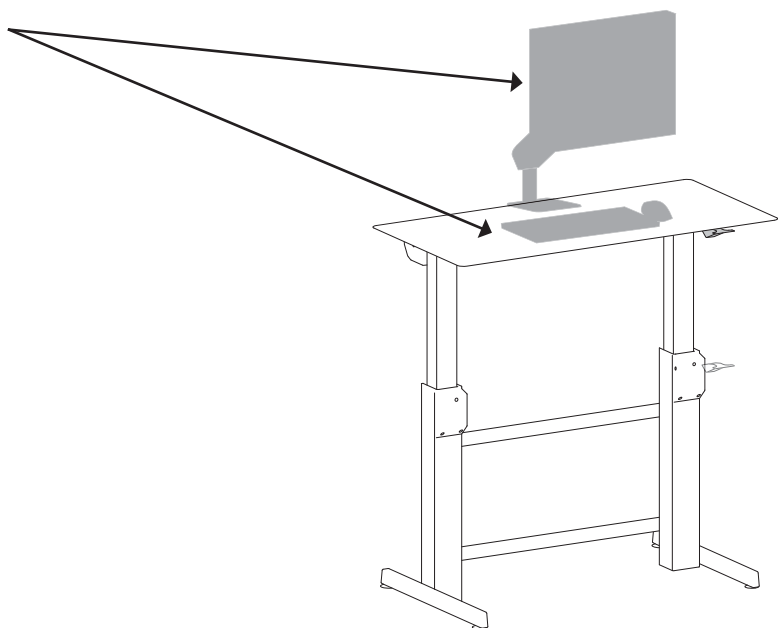
拆除 4 个制动器止动螺丝后，释放手制动（位于右腿上），将工作面升到最高处。

设置步骤

13 安装所有设备。



小心！确保所有设备线缆预留 20 英寸（508 毫米）的松弛度，以便工作台上升至 20 英寸（508 毫米）的最高位置。设备线缆不预留足够的松弛度可能导致线缆拉扯，设备从桌面上跌落，并可能导致产品损坏和/或人员受伤。



14 调整步骤

重要说明！本产品安装完成后需要调节张力。在尝试调节动作范围或张力之前，确保所有设备都正确安装在产品上。任何时候在本产品上添加或改变设备导致装置总重量改变时，您应该按照调整步骤重新调整，以确保操作安全，并处于最佳状态。产品应当能在整个动作范围内灵活自如。如果本产品很难移动，或者不能固定在您设定的地方，请按照调整说明松开或拧紧张力，使产品在整个动作范围内灵活自如。根据您所用产品及调节方式，可能需要旋转几圈后才能注意到差别。

WARNING
IMPACT HAZARD

Moving Parts Can Crush And Cut

Minimize Lift Strength BEFORE:
- Removing Mounted Equipment
and

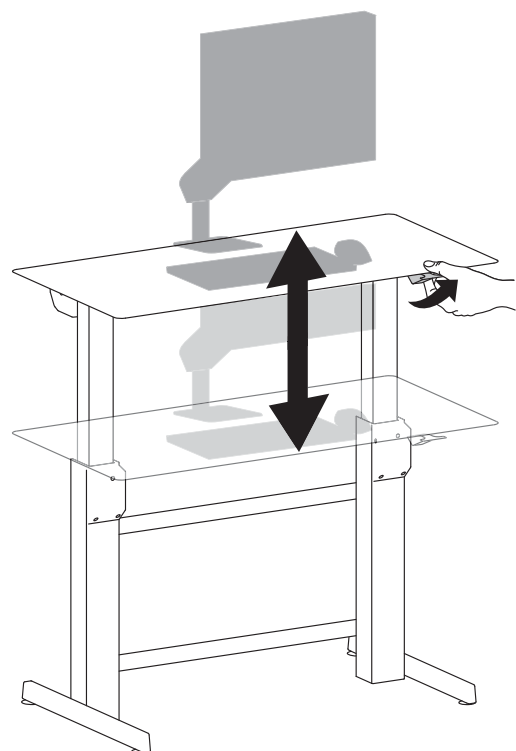
Insert 4 Stop Screws BEFORE:
- Shipping or Storing (i.e. when Desk is not upright).

To Minimize Lift Strength
Refer to installation manual for instructions on how to minimize lift strength.

To Insert 4 Stop Screws
Refer to installation manual for instructions on installing stop screws.

Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!
For More information and instructions visit www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at **1-800-888-8458**.
826-901-00

警告
撞击危险
移动部件有可能导致碎裂和伤人
先将升力降至最低，然后：
拆解安装的设备
运输或存放桌子
想要将升力降至最低
想要将升力降至最低
1、释放手制动并将工作面升至最高位置。
2、逆时针转动桌腿后面的螺母直到转不动为止（每条桌腿可能需要 40-60 转）。
不注意本警告指示有可能导致严重的人员伤害或财产损失。
关于更多信息和说明，请访问 www.ergotron.com 或联系爱格升客户服务部，电话 1-800-888-8458。



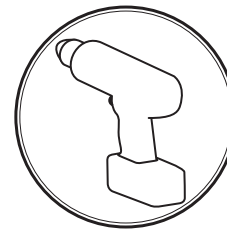
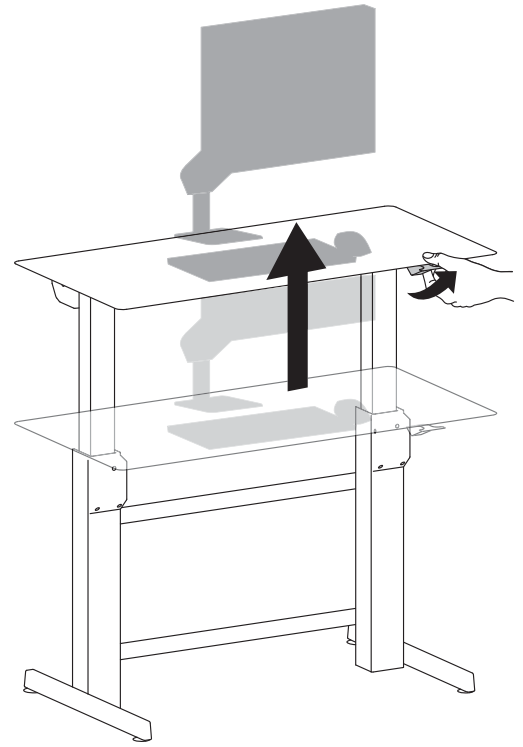
14


释放手制动（位于右腿），将工作面升到最高处。
将位于每一条腿后面的罩子推到一边以使用调整点。




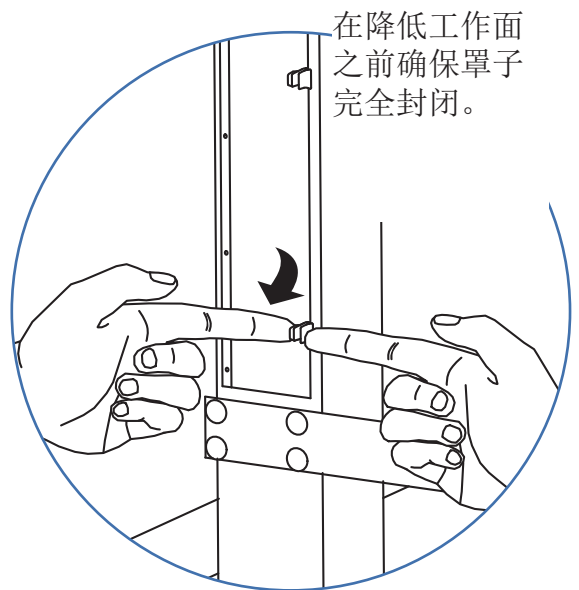
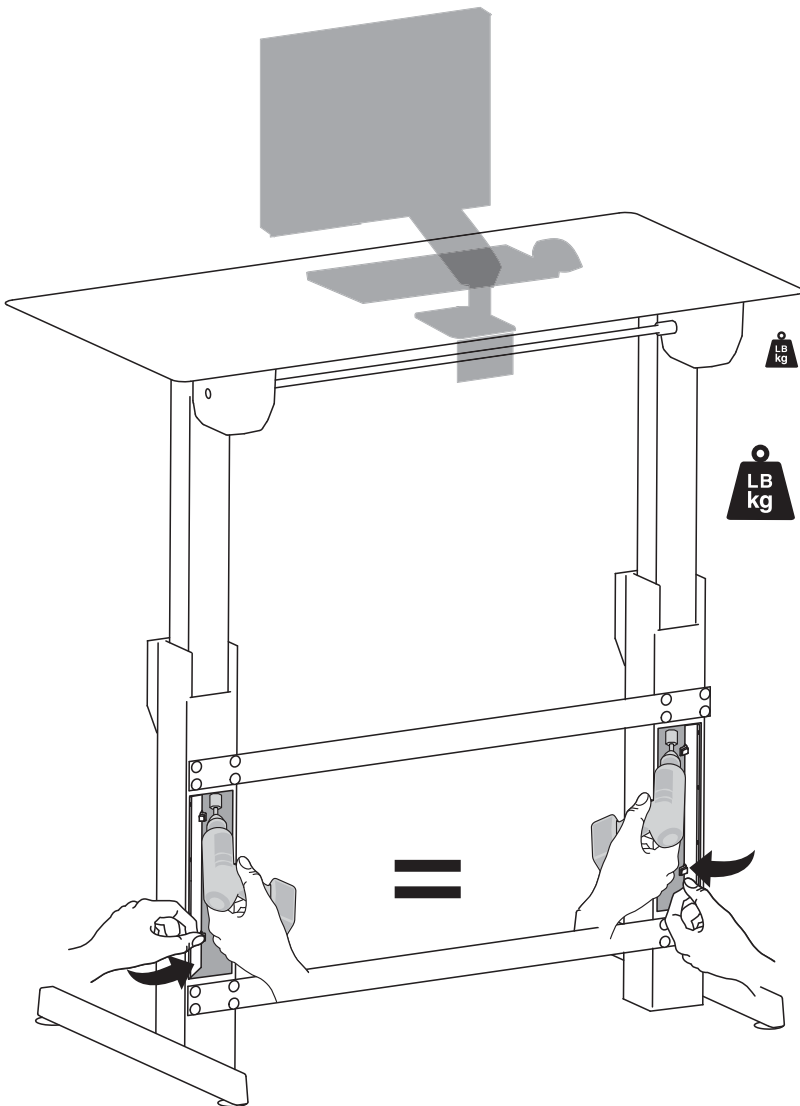
注：除非工作面已升至最高处，否则桌腿上的罩子不会打开。
除非罩子已经完全打开，否则工作面不会降低。

使用 14 毫米套筒扳手在两条腿上交替调整拉力以保持两条腿上的拉力平衡。



 向左拧松弛拉力
（适用于较轻负荷）。

 向右拧增加拉力
（适用于较重负荷）。



在降低工作面之前确保罩子完全封闭。



警告！不要倾斜桌子进行调整。只能在桌子竖立的情况下进行调整。不遵守上述指示可能导致升力机械迅速张开，并导致设备损坏或人员伤害。

附录 A——将升降张力降至最低



警告。从桌台上拆除安装好的设备（显示器、支臂、支架、主机等）前，或者准备运输或存储桌台前，必须将升降张力降至最低。不遵守上述说明可能导致升降引擎迅速张开，并导致设备损坏或人员受伤。

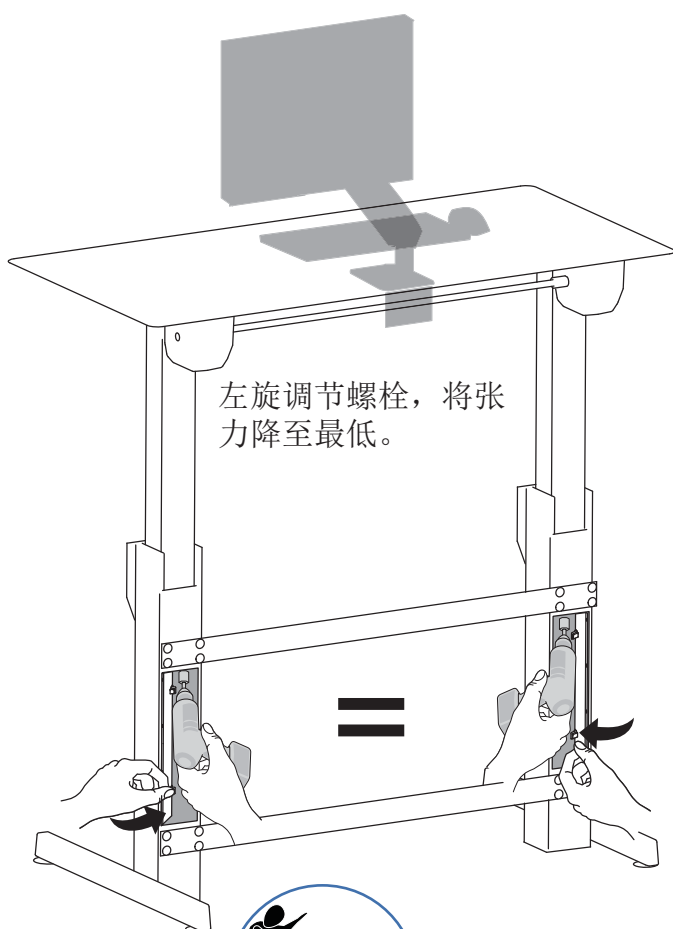
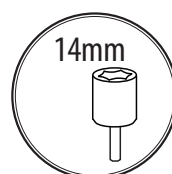
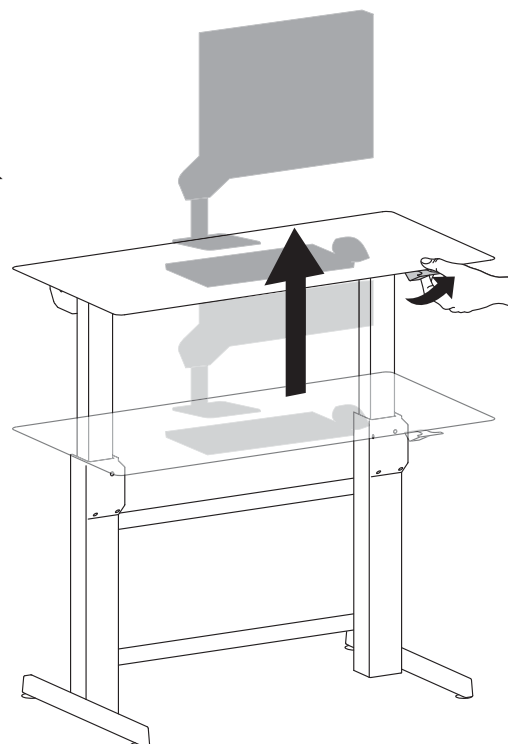
1. 松开手刹（右支腿上）并将工作面上移至最高水平。
2. 按下每个支腿后的封盖以接近调节点。



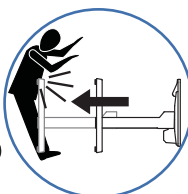
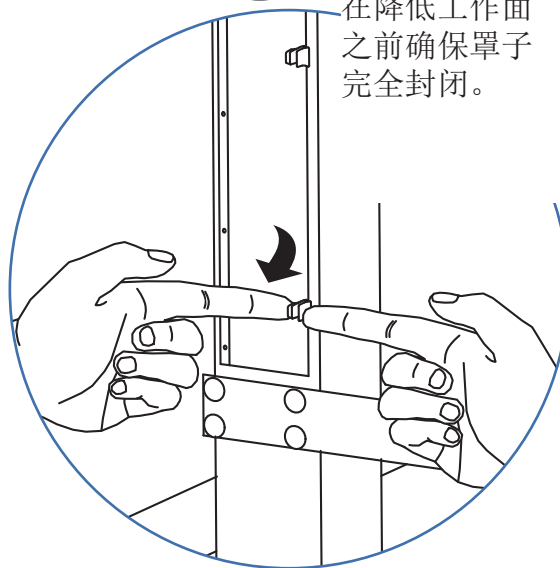
注：除非工作面已升至最高处，否则桌腿上的罩子不会打开。

除非罩子已经完全打开，否则工作面不会降低。

3. 若要减小张紧力，使用 14mm 窝钻将调节螺栓向左转动。通过从一个支腿到另一个支腿交替调节来维持两个支腿上的相等张紧力。保持调节直至扳手停止转动。
4. 一旦张紧力变为最小，可移除已安装设备。



在降低工作面之前确保罩子完全封闭。



警告！不要倾斜桌子进行调整。只能在桌子竖立的情况下进行调整。不遵守上述指示可能导致升力机械迅速张开，并导致设备损坏或人员伤害。

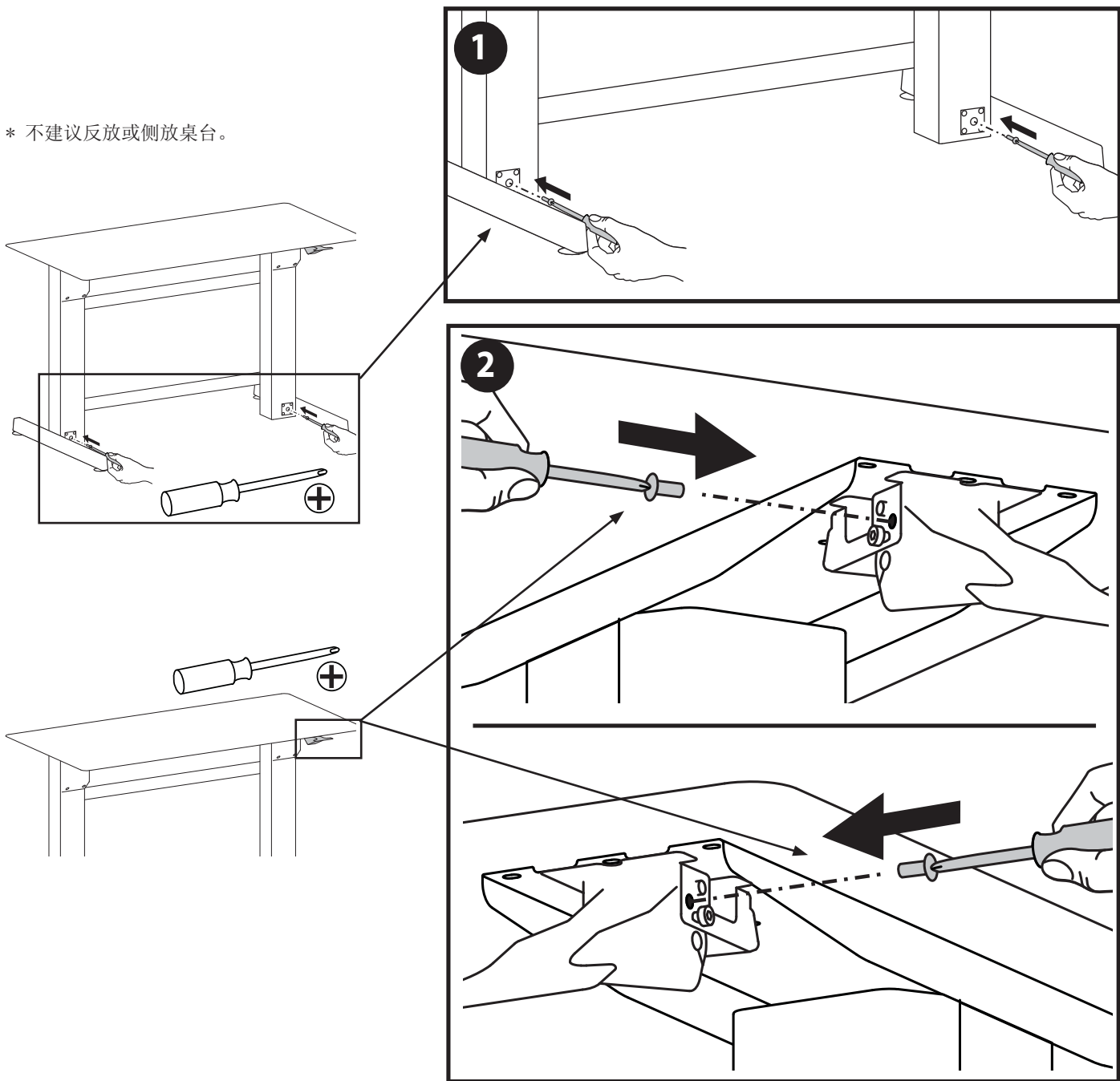
附录 B——插入止动螺丝



警告。运输或存放桌台前，或者桌台反放或侧放时，必须重新插入 4 个止动螺丝。不遵守上述说明可能导致升降引擎迅速张开，并导致设备损坏或人员受伤。

1. 按照附录 A 中的说明将升降张力降至最低。
2. 将桌台推到最低位置。
3. 在每个腿的底部插入 2 个止动螺丝。
4. 将另外 2 个止动螺丝插入位于工作台面右侧的手制动的两侧。
5. 一旦 4 个止动螺丝安装完成，就可以运输或存放桌台了。

* 不建议反放或侧放桌台。



Set Your Workstation to Work For YOU!

Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.

Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!

Stel uw werkstation zo in dat het voor U werkt!

Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.

一人ひとりにピッタリのワークステーション!

按照您自身的需要设置工作站!

Learn more about ergonomic computer use at:

Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:

Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :

Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:

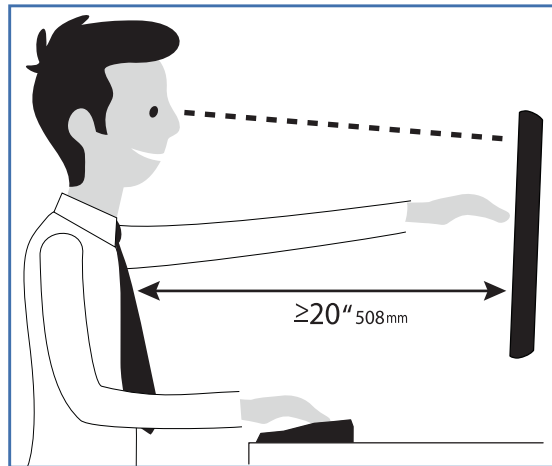
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:

Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:

人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください

想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识，请访问：

www.computingcomfort.org



To Reduce Fatigue

Breathe - Breathe deeply through your nose.

Blink - Blink often to avoid dry eyes.

Break - 2 to 3 minutes every 20 minutes

• 15 to 20 minutes every 2 hours.

Para reducir la fatiga

Respirar - Respire hondo por la nariz.

Parpadear - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.

Descansar - 2 o 3 minutos cada 20 minutos

• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

Pour réduire la fatigue

Respirez - Respirez profondément par votre nez.

Clignez des yeux - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.

Faites des pauses - 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes

• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

Vermeiden von Ermüderserscheinungen

Atmen - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.

Blinzeln - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.

Pausen - Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten

• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

Om vermoeidheid te verminderen

Ademen - Adem diep door uw neus in en uit.

Knipperen - Knipper regelmatig om droge ogen te vermijden.

Pauses nemen - 2 tot 3 minuten elke 20 minuten

• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

Per ridurre l'affaticamento

Respirazione - Respirare profondamente dal naso.

Battito delle palpebre - Battete spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciugano.

Pause - Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti

• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

Height Position top of screen slightly below eye level.
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.

Distance Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).
Position keyboard close enough to create a 90° angle in elbow.

Angle Tilt screen to eliminate glare.
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

Altura Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.

Distancia Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90°.

Ángulo Inclíne la pantalla para eliminar los reflejos.
Inclíne el teclado 10° hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

Hauteur Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.

Distance Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.

Angle Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

Höhe Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.

Abstand Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90° zu ermöglichen.

Winkel Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.
Neigen Sie die Tastatur um 10° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

Hoogte Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.
Plaats het toetsenbord op ongeveer ellebooghoogte met de polsen plat.

Afstand Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.

Hoek Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

Altezza Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.

Distanza Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90°.

Angolazione Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

高さ スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。
キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。

距離 スクリーンを顔から腕の長さ分（少なくとも508mm）離します。
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。

角度 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。
キーボードを後方に10°傾けて、手首が水平になるようにします。

高度 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。

距离 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm (20")。
键盘的位置要够近，以使肘部形成直角。

角度 倾斜屏幕以消除眩光。
将键盘向后倾斜 10 度，使手腕能保持放平。

疲れを軽減する方法
呼吸 - 鼻から深く呼吸します。
まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。
休憩 - 20分ごとに2~3分
• 2時間ごとに15~20分

为了减轻疲劳
呼吸 - 通过鼻子深呼吸。
眨眼 - 经常眨眼可避免眼睛干涩。
休息 - 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟
• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟。

ergotron®

www.ergotron.com | USA: 1-800-888-8458 | Europe: +31 (0)33-45 45 600 | China: 400-120-3051 | Japan: japansupport@ergotron.com

© 2016 Ergotron, Inc. All rights reserved. WorkFit™ is a registered trademark of Ergotron, Inc.

Ergotron Inc. 尽力提供安装和使用其产品的精确和完整的资料，但是，Ergotron 对任何编辑错误或疏漏（包括在从英文翻译到其它语言过程中发生的错误）不负任何责任，亦不对由于实施该安装指南或者进行与该指南相关的设备操作而引致的任何性质的偶然的、特别的或随之发生的损坏负有任何责任。Ergotron, Inc. 保留对产品设计和/或产品文件进行修改的权利，而无需向用户发出通知。要获得最新的产品资料，或了解本文件是否可提供其它语言版本，请联络 Ergotron。未经 Ergotron, Inc.（地址：1181 Trapp Road, Eagan, Minnesota, 55121, USA）预先书面同意，不得以任何形式或者通过任何方式（电子、机械、影印、记录或其它方式）对本文件的任何部分进行复制、储存在可索取系统中，或进行传播。在美国和外国正在申请的和已登记专利。Ergotron 是 Ergotron, Inc. 的注册商标。