

# AXIA 2.0 KÄYTTÖOHJEET

Martela



## Kohti parempaa työhyvinvointia

Käytä hetki työpisteesi säätämiseen! Oikea työasento ja säännöllinen liikkuminen ovat tärkeitä asioita terveyshaittojen ehkäisemisessä. Työskentelyä tukevassa työasennossa kehosi on tuettu, istut tai seisos mukavasti näyttöpäätteen ääressä. Tuettu alaselkä ja käsinojat takaavat rennon ja luonnollisen asennon. Jos mahdollista käytä työtuoliasi keinuliikkeessä, ja työskentele aina välillä seisten, jos sinulla on käytössäsi sähkössäätöinen työpöytä. Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

## Istuin:

1. Säädä istuin haluamaasi korkeuteen nostamalla vipua ylöspäin. Lukitse korkeus vapauttamalla vipu. Istuimen tulisi nyt tukeaa reisiä tasaisesti.
2. Vedä tuolin molemmin puolin olevat liukulukitsimet ulos. Liu'uta istuinta eteen tai taakse kunnes istuinsyvyys on haluamasi. Kun istuinsyvyys on säädetty oikein, istuimen reunan ja polvitaiteen välissä on kämmenen levyinen tila.
3. Käännä vipu yläasentoon ja samalla kallista istuinta taaksepäin. Lukitse istuin painamalla vipu alas. Työhyvinvoinnin lisäämiseksi käytä tuolisi keinuominaisuutta. Nosta vipu ylös. Istuinta voi nyt keinuttaa vapaasti taakse ja eteen.
4. Pyöritä säädintä kunnes sopiva keinuvastus löytyy. Olet tasapainossa, kun tuoli seuraa sinua kaikissa asennoissa helposti.

## Selkänoja:

5. Voit säätää selkänojan kulmaa portaattomasti. Käännä vipua yläasentoon. Nojaamalla selkänojaan kallista sitä eteen- tai taaksepäin. Laske vipu, kun alaselkään kohdistuva tuki on mahdollisimman sopiva.
6. Säädä selkänojan korkeutta vetämällä vivut ulospäin ja samalla nostamalla selkänojaa haluamaasi korkeuteen. Lukitse korkeus painamalla vipu takaisin sisään. Varmista, että selkänoja tukee alaselkäsi hyvin.

## Käsinojat:

7. Paina käsinojien painikkeita, jotta voit säätää ne tukemaan käsivarsiasi kun työskentelet. Lukitse asetus vapauttamalla painikkeet. Oikealla korkeudella olevat käsinojat estävät mahdollisia niska- ja hartiaseudun kipuja. Hartioidesi tulisi levätä rentoina ja käsivarsien olla tuettuna noin 90 asteen kulmassa vaakatasossa. Voit kääntää käsinojankansia viimeistelläkseen tuen.

## Työpöytä:

Säädä työpöytäsi tai näppäimistösi korkeus käsinojien yläpinnan tasolle. Näytön tulisi olla käsivarren mitan päässä ja sen yläreunan hieman silmien vaakasuoran tason alapuolella.

## Niskatuki (Axia 2.40):

Säädä niskatuki oikealle korkeudelle liu'uttamalla tukivartta ylös- tai alaspäin, ja käännä sitten tyynyosan kulmaa viimeistelemään tuen parhaan paikan.

**Huom:** Kaasujousen korjaaminen tai vaihtaminen on kielletty. Mikäli tuolisi kaipaa huoltoa, ota yhteys Martelaan.

