

# Ahrend Balance

Gebruikers-  
handleiding



I-poot  
60 cm

I-poot  
80 cm

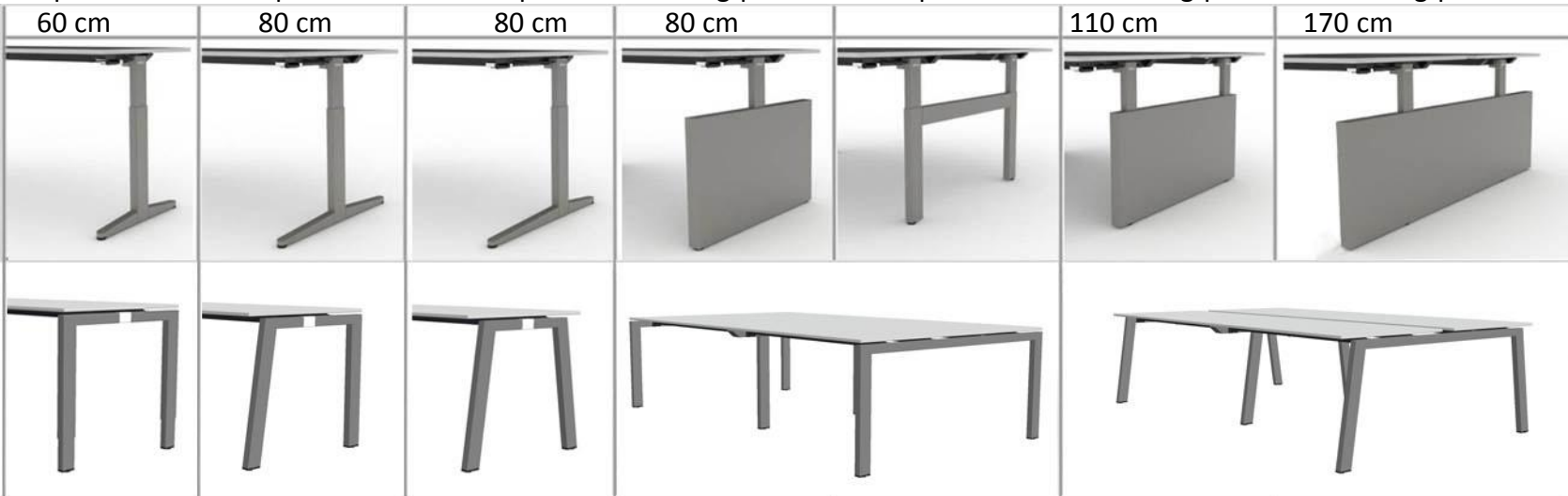
C-poot  
80 cm

Wang-poot  
80 cm

Duo-poot

Duo wang-poot  
110 cm

Duo wang-poot  
170 cm



N-poot  
80 + 90 cm  
100 + 120cm

Hybride-poot  
80 cm

A-poot  
80 + 90 cm  
100 + 120 cm

Duo-N-poot  
160 + 170 cm

Duo-A-poot  
160 + 170 cm

**ahrend**



**Ahrend Balance tafel- en pootuitvoeringen** Ahrend Balance tafels zijn uitvoerbaar met I-, C- of wang-poot, en als duo-tafel met of zonder wangen. Al deze verschillen hebben geen invloed op de verstelling van de hoogte van het tafelblad.

#### Hoogteverstellingen en hoogte aanduidingen

Tafels met instelbare hoogtes zijn er in diverse uitvoeringen. Zie alle opties op deze pagina.

De hoogte van de tafels is afleesbaar op de binnenzijde van de poot en in de (meeste) elektrisch verstelbare uitvoeringen tevens in de schakelaar/display

#### Eenvoudige HI-verstelling (Instelbaar in stappen van 1 cm):

##### 1. Verstelling middels een draaiknop (afbeelding 1)

- Draaiknop linksom losdraaien;
- Beide pootdelen goed vasthouden, of tafelblad ondersteunen (bv met een tafelkrik).
- Poot verstellen naar gewenste hoogte
- Stelschroef weer vastdraaien
- Actie herhalen voor andere poot/poten

##### 2. Verstelling middels stelschroef (afbeelding 2)

- Idem als bij punt 1 beschreven echter stelschroef los- en vastdraaien

#### Slinger-verstelling HV (traploos Hoogte Verstelbaar):

Tafel is te verstellen middels een uittrekbare slinger.

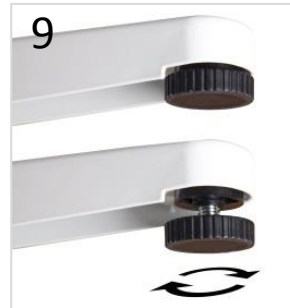
De slinger kan twee verschillende posities hebben, namelijk :

- Koppelstang gaat rechtstreeks naar een tandwielkastje in de poot, of
- De positie van de slinger is 8 cm verder naar binnen geplaatst waarbij de koppelstang dwars door het frame heen gaat naar een extra tandwielkastje onder het blad.

#### Gebruik handslinger:

- In niet bruikbare toestand zit de slinger weggeschoven onder het blad (afbeelding 3).
- Door de slinger naar voren te trekken is de slinger te gebruiken om de hoogte aan te passen (afbeelding 5).
- Indien slinger niet in gebruik is dan dient deze weer teruggeduwd te worden onder het tafelblad (afbeelding 3).
- Los uitneembare slinger bij N-poot kan worden opgeborgen in slingerhouder onder de tafel (afbeelding 6)

Met een Ahrend Balance tafel die met een slinger in hoogte verstelbaar is, kunt u op ieder moment de bladhoogte precies op uw lichaamsafmetingen of houding afstemmen (traploos). Zo kunnen verschillende mensen dezelfde werktafel op verschillende tijden optimaal gebruiken.



#### Elektrische verstelling met zit-zit verstelbereik HVE :

Tafels met elektrische verstelling zijn in vier varianten beschikbaar.

- Schakelaar zonder display (zie afb.5)
- Schakelaar met display (zie afb.6)
- Schakelaar met display en geheugenstanden (zie afb.7)
- Schakelaar in blad, met display (zie afb.8)

Met een Ahrend Balance tafel die elektrisch (traploos) in hoogte verstelbaar is kunt u op ieder moment de bladhoogte precies op uw lichaamsafmetingen of houding afstemmen. Zo kunnen verschillende mensen dezelfde werktafel op verschillende tijden optimaal gebruiken. De schakelaar van afbeelding 7 kent tevens vier programmeerbare voorkeursposities voor diverse elkaar afwisselende gebruikers.

#### Aanvullend

Raadpleeg de separate handleiding voor het gebruik van deze HVE schakelaars.

#### Waterpas stellen met justeer-voeten (zie afbeelding 9)

Alle Ahrend Balance poottypen zijn voorzien van justeer-voeten die het mogelijk maken de tafel waterpas te stellen. Door een justervoet te draaien wordt de tafel-poot hoger of lager ingesteld. De maximale uitdraaihoogte is 15 mm.

#### Tafel met vaste hoogte

Een Ahrend Balance tafel met vaste hoogte is voor vele gebruikers uitstekend bruikbaar voor normale administratieve arbeid en voor bespreek- en vergader activiteiten. Een vaste hoogte van 74 cm is optimaal geschikt voor mensen met een lichaamslengte tussen ongeveer 1.70 en 1.85 m. Kleinere en langere mensen wordt geadviseerd een hoogte-instelbare (HI) of hoogte-verstelbare tafel (HV, of HVE) te gebruiken. Voor nog meer afwisseling in werkhoudingen wordt een zit-sta tafel geadviseerd (SHE).

#### Juiste ergonomische tafelhoogte

Alvorens de hoogte van uw tafel te verstellen raadpleeg dan eerst het werkbladhoogte-advies zoals verderop beschreven

#### Staan vergaderen

Ahrend Balance heeft ook de mogelijkheid met zit-sta tafels "staand" te vergaderen.

### De gebruiker en de elektrificatie

Het kan gewenst zijn dat u als gebruiker van de Ahrend Balance zelf iets verandert aan de elektrificatie. Bijvoorbeeld een stekker in een contactdoos steken of eruit halen of overtollige snoerlengten netjes wegwerken.

### Veiligheid

Veiligheid staat voorop bij het elektrificeren van een werkplek. Daarom zijn alle onderdelen die in contact komen met snoeren en kabels aan de randen afgerond. Ongelukken, zoals struikelen over snoeren die over de vloer liggen, kunnen worden voorkomen door de snoeren netjes weg te bergen in de voorzieningen die Ahrend Balance daarvoor biedt. Weggewerkte snoeren maken de werkplek veiliger, het staat netter. Tevens is de werkplek (voor schoonmaakdiensten) dan beter toegankelijk.

### Aansluitpunten

Uw werkplek kan op verschillende manieren van aansluitpunten voor elektriciteit en computernetwerken zijn voorzien. Zo kan onder de werkplek een kabelgoot gehangen zijn. In dat geval is de werkplek-apparatuur aangesloten op contactdozen in deze kabelgoten en kan men daar ook overtollige apparatensnoerlengten in opbergen.



### Tweezijdig openklapbare kabelgoten

Voor een goede bereikbaarheid van de inhoud kunnen de kabelgoten naar voren of naar achteren worden opengeklapt. Indien nodig eerst een verrijdbaar ladeblok verwijderen. Druk aan de ene kant de knop naar binnen en daarna aan de andere kant en laat de kabelgoot opendraaien. Na het gebruik de goot weer dichtdraaien en door het indrukken en daarna weer loslaten van de beide knoppen wordt de goot weer vergrendeld in de gesloten stand.



### Onderhoud

Deze aanwijzingen voor het onderhoud zijn bedoeld voor zowel de professionele schoonmaker als de gebruiker van de werkplek. Gebruik nooit wasbenzine, aceton, terpentijn, petroleum of andere agressieve stoffen, oplosmiddelen of schuurmiddelen.

### Service

Voor verhuizingen of wijzigingen van de werkplek raden wij u aan contact op te nemen met uw leverancier.

### Bladen reinigen

Normale verontreiniging (koffie, thee, potlood, lippenstift, vingerafdrukken, vet, water-oplosbare lijmen, viltstift, e.d.) verwijderen met een schone, vochtige doek. Bij hardnekkiger vlekken wat zachte zeep in het water oplossen en een zachte nylon borstel gebruiken.

Oplosmiddel-houdende lak, lijm, nagellak, stempelinkt, ballpointinkt e.d. verwijderen met een organisch **oplosmiddel, zoals spiritus**.

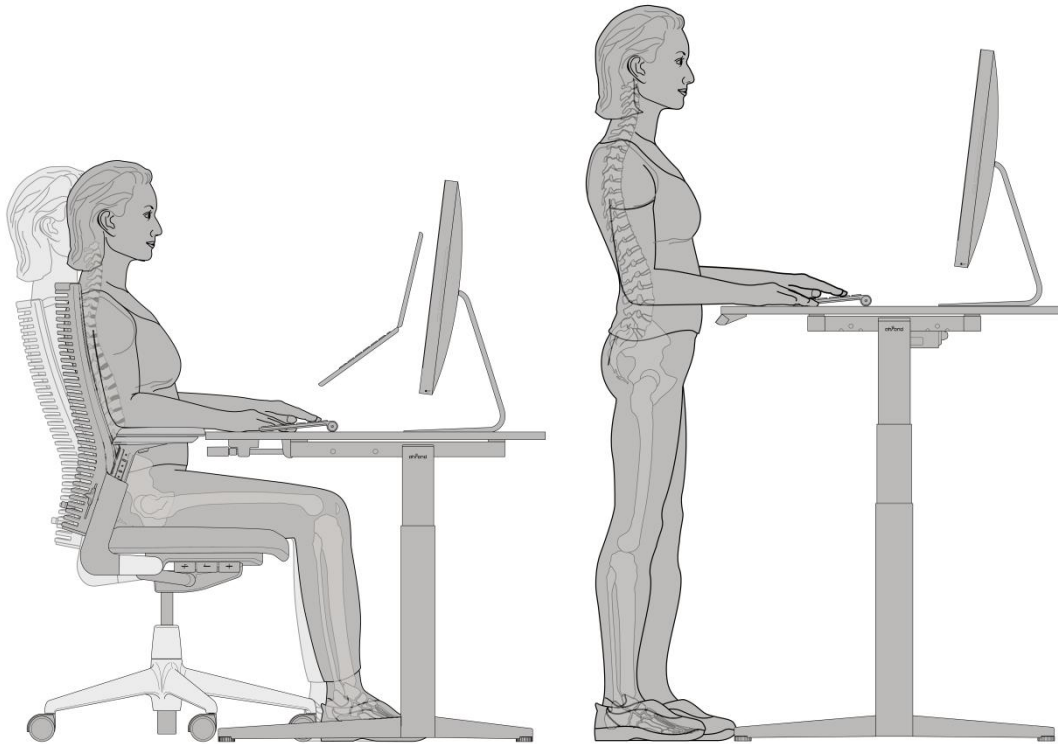
### Gefineerde bladen reinigen

Indien nodig reinigen met een schone, vochtige doek. Eventueel bij hardnekkiger vlekken wat zachte in het water oplossen

### Gelakte metalen onderdelen reinigen

Alle gekleurde metalen delen kunt u reinigen met een zachte, eventueel vochtige doek. Hardnekkiger vlekken van lijm, viltstift, ballpoint-inkt en dergelijke met lauw water met wat zachte zeep behandelen, eventueel met spiritus.

# Instellen van zittinghoogte en werkplekhoogte



## **Zitten en bewegen**

Bewegen is essentieel voor een goede conditie van het menselijk lichaam. Samen met de juiste ondersteuning van het lichaam en de instelmogelijkheden van de bureaustoel draagt bewegend zitten bij aan een gezonde manier van werken. Het bewegend zitten zorgt voor een dynamische belasting van spieren, banden en tussenwervelschijven. Daarnaast wordt de bloedsomloop en daarmee de aanvoer van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen gestimuleerd.

Bij een stoel met een synchron-bewegingsmechanisme zorgt deze ervoor dat rugleuning en de zitting in een prettige verhouding tot elkaar bewegen. Wanneer de rugleuning naar achteren beweegt, dan volgt de zitting in een neerwaartse beweging. Hierdoor wordt altijd een optimale positie van de ruggengraat ten opzichte van het bekken bereikt.

## **Zithoogte**

Hoogte van de zitting zodanig dat boven- en onderbenen een hoek van 90° a 100° vormen.  
Voeten plat op de vloer of op een voetenbank.

## **Zitdiepte**

Zitting dient knieholte vrij te laten.

## **Lendesteun**

Bolling van de verstelbare lendesteun komt overeen met de holling van de rug of net één standje lager.

## **Armlegger**

Schouders ontspannen.  
Bovenarm langs het lichaam en onderarm op armlegger.  
Boven en onderarmen in hoek van 90°.

## **Werkblad**

Werkbladhoogte net iets lager dan de armlegger.

## **Rugleuning**

Romp- bovenbeenhoek van 100°-110° beeldschermwerk.  
Zet het synchron-mechanisme zo veel mogelijk los, zodat de rug u in elke positie volgt.  
Wissel beeldschermwerkzaamheden af met ander werk.

## **Beeldscherm**

Voor de juiste kijkhoek dient de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte te zitten.

## **Toetsenbord**

Ellenboog, pols en hand in een goede stand, en dat is recht en niet in een knik.

## **Stahoogte**

Hoogte van het werkblad op stahoogte zodanig dat de onderarmen een hoek van 90° a 100° vormen.  
Voeten plat op de vloer.