

# AOC



LCD Monitör  
Kullanma Kılavuzu

**24P2QM**

[www.aoc.com](http://www.aoc.com)

©2022 AOC. All Rights Reserved.

**HDMI**™  
HIGH-DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE

Güvenlik.....	1
Ulusal Kurallar.....	1
Güç.....	2
Montaj.....	3
Temizleme.....	4
Diğer.....	5
Kurulum.....	6
Kutu İçindekiler.....	6
Sehpayı ve Tabanı Kurun.....	7
İzleme Açısını Ayarlama.....	8
Monitörü Bağlama.....	9
Duvara Montaj Kolunun Takılması.....	10
Adaptive-Sync işlevi (Seçili modellerde mevcuttur).....	11
AMD FreeSync işlevi (Seçili modellerde mevcuttur).....	12
AMD FreeSync Premium işlevi (Seçili modellerde mevcuttur).....	13
AMD FreeSync Premium Pro işlevi (Seçili modellerde mevcuttur).....	14
G-SYNC Uyumlu işlev (Seçili modellerde mevcuttur).....	15
Ayarlama.....	16
Kısayollar.....	16
OSD Setting (OSD Ayarı).....	18
Luminance (Parlaklık).....	19
Image Setup (Görüntü Ayarı).....	20
Color Setup (Renk Ayarı).....	21
Picture Boost (Resim Güçlendirme).....	22
OSD Setup (OSD Ayarı).....	23
Game Setting (Oyun Ayarı).....	24
Extra (Ekstra).....	26
Exit (Çıkış).....	27
LED göstergesi.....	28
Sorun Giderme.....	29
Teknik Özellikler.....	30
Genel Özellikler.....	30
Ön Ayarlı Görüntüleme Modları.....	31
Pim Atamaları.....	32
Tak ve Kullan.....	34
Bilgisayar görme sendromunu (CVS) önlemek için öneriler (Yalnızca uygulama modeli için geçerlidir).....	34

# Güvenlik

## Ulusal Kurallar

Aşağıdaki alt bölümlerde bu belgede kullanılan ulusal kurallar açıklanmaktadır.

### Notlar, Dikkat İbareleri ve Uyarılar

Bu kılavuzda, metin bloklarının yanında simgeler bulunabilir ve kalın veya italik türde yazdırılabilir. Bu bloklar notlar, dikkat ibareleri ve uyarılardır ve aşağıdaki şekilde kullanılırlar:



**NOT:** NOT, bilgisayar sisteminizi daha iyi kullanmanıza yardımcı olacak önemli bilgileri belirtir.





**DİKKAT:** DİKKAT, donanımda oluşabilecek hasarları veya veri kayıplarını belirtir ve bu sorundan nasıl kaçınabileceğinizi açıklar.




**UYARI:** UYARI, bedensel yaralanma olasılığını belirtir ve sorunu nasıl önleyeceğinizi açıklar. Bazı uyarılar farklı biçimlerde görünebilir ve bir simgeyle vurgulanmayabilir. Bu gibi durumlarda, uyarının bu özel gösterimi yasal yetkililerce zorunlu kılınmıştır.


## Güç


 Monitör yalnızca etikette gösterilen güç kaynağı türünden çalıştırılmalıdır. Evinizde sağlanan güç türünden emin değilseniz, satıcınıza veya yerel güç şirketinize danışın.

 Monitörde üç dişli topraklı fiş, üç (topraklama) iğneli bir fiş bulunur. Bu fiş bir güvenlik özelliği olarak yalnızca topraklanmış güç çıkışına uygundur. Priziniz üç telli fişe uygun değilse, bir elektrikçinin doğru prizi takmasını sağlayın veya cihazı güvenli şekilde topraklamak için bir adaptör kullanın. Topraklanmış fişin güvenli olduğunu unutmayın.

 Üniteyi fırtınalı havalarda veya uzun süre kullanılmayacağı zamanlarda çıkarın. Bu, monitörün güç dalgalanmaları nedeniyle hasar görmesini engeller.

 Grup prizleri ve uzatma kablolarını aşırı yüklemeyin. Aşırı yükleme sonucunda yangın veya elektrik şoku oluşabilir.

 Yeterli çalışmasını sağlamak için, monitörü yalnızca 100-240 V AC arasında, en az 5 A uygun yapılandırılmış alıcıları olan UL listeli bilgisayarlarla kullanın.

 Duvar soketi ekipmanın yakınına takılmalı ve kolayca erişilebilir olmalıdır.

# Montaj

**!** Monitörü dengeli olmayan bir tekerlekli sehpa, stand, üç ayak, braket veya masa üzerine yerleştirmeyin. Monitör düşerse, yaralanmaya ve bu ürünün ciddi şekilde hasar görmesine neden olabilir. Yalnızca üreticinin önerdiği veya bu ürünle birlikte sattığı tekerlekli sehpayı, standı, üç ayağı, braketini veya masayı kullanın. Ürünü kurarken üreticinin talimatlarına uyun ve üreticinin önerdiği montaj aksesuarları kullanın. Ürün ve tekerlekli sehpa birleşimi dikkatle hareket ettirilmelidir.

**!** Monitör kabindeki yuvanın içine hiçbir zaman bir nesneyi itmeyin. Devre parçalarına zarar vererek yangına veya elektrik çarpmasına neden olabilir. Monitöre hiçbir zaman sıvı sıçratmayın.

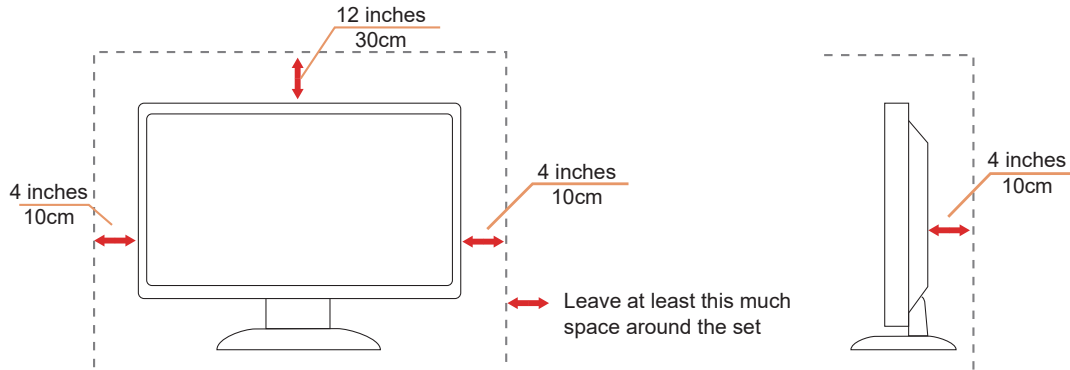
**!** Ürünün ön yüzeyini yere koymayın.

**!** Monitörü bir duvara veya rafa takarsanız, üreticinin onayladığı bir montaj kiti kullanın ve kitteki talimatları izleyin.

**!** Aşağıda gösterilen şekilde monitörün etrafında boş alan bırakın. Aksi halde, hava akımı yetersiz kalır ve aşırı ısınma yangına neden olabilir veya monitör zarar görebilir.

**!** Örneğin panelin çerçeveden soyulması gibi olası hasarları önlemek için, monitörün aşağı doğru -5 dereceden fazla eğilmediğinden emin olun. Maksimum -5 derece aşağı eğim açısı açılırsa, monitör hasarı garanti kapsamında olmayacaktır.

Monitör duvara veya ayaklığa kurulduğunda monitör etrafında önerilen havalandırma alanları için aşağıdaki kısma bakın:



## Temizleme


**!** Kabini bezle düzenli olarak temizleyin. Lekeleri silip çıkarmak için kabine zarar veren deterjanlar yerine yumuşak deterjanlar kullanabilirsiniz.


**!** Temizlerken, ürünün içine deterjan sızmadığından emin olun. Ekran yüzeyini çizebileceğinden temizlik bezi çok sert olmamalıdır.




**!** Lütfen ürünü temizlemeden önce güç kablosunu çıkarın.

## Diğer

 Üründen garip kokular, ses veya duman çıkıyorsa güç fişini HEMEN prizden çıkarın ve bir Servis Merkezine başvurun.

 Havalandırma açıklıklarının bir masa veya perde ile engellenmediğinden emin olun.

 LCD monitörü çalışması sırasında aşırı titreşime veya yüksek darbelere maruz bırakmayın.

 Çalışması sırasında veya taşırken monitörü çarpmayın ve düşürmeyin.

# Kurulum

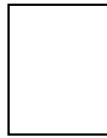
## Kutu İindekiler



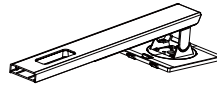
Monitor



Quick Start



Warranty card



Stand



Base



Power Cable



Audio Cable



DVI Cable



VGA Cable



HDMI Cable



DP Cable



USB Cable

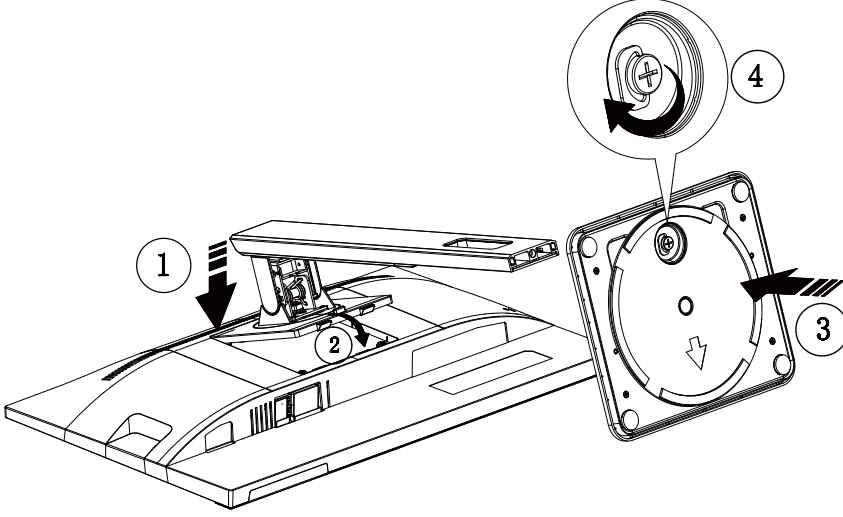
\* Tm lkelerde ve blgelerde sinyal kablolarının tamamı sağlanmaz. Lütfen onay için yerel satıcı veya AOC Őube ofisiyle kontrol edin.



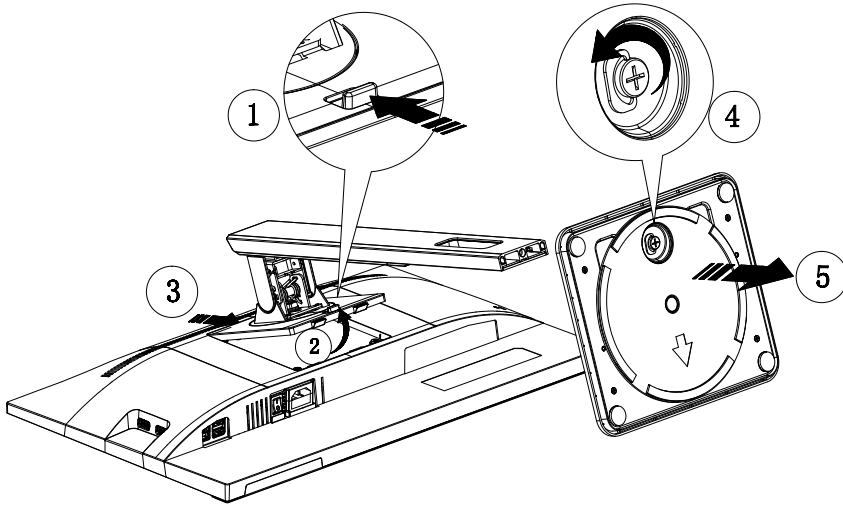
## Sehpayı ve Tabanı Kurun

Lütfen tabanı aşağıdaki adımları izleyerek kurun veya çıkarın.

Kurulum:

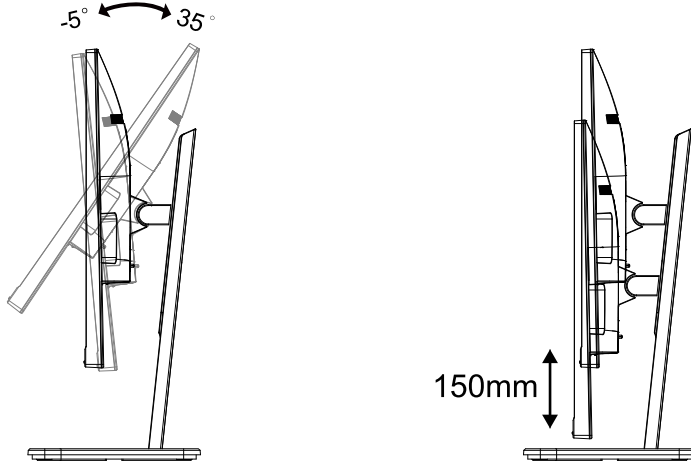


Çıkarma:



## İzleme Açısını Ayarlama

En iyi izleme için, monitörün tam yüzüne bakmanız ve sonra monitörün açısını istediğiniz gibi ayarlamanız önerilir. Monitörün açısını değiştirirken monitörün devrilmemesi için standı tutun. Monitörü aşağıdaki gibi ayarlayabilirsiniz:



### NOT:

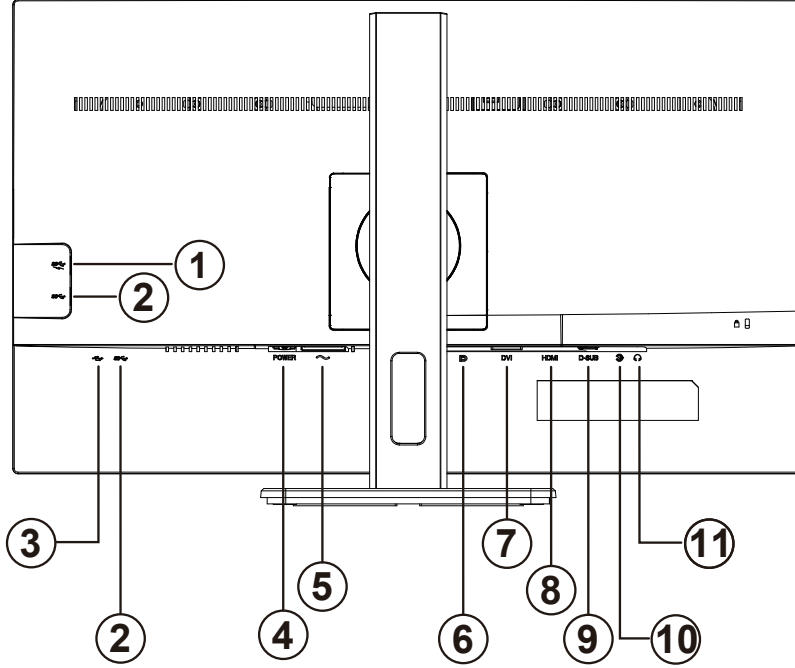
Açıyı değiştirirken LCD ekrana dokunmayın. LCD ekranın zarar görmesine veya kırılmasına neden olabilir.

### Uyarı:

1. Panel soyulması gibi olası ekran hasarlarını önlemek için, monitörün -5 dereceden fazla aşağı eğilmemesini sağlayın.
2. Monitörün açısını ayarlarken ekrana basmayın. Yalnızca çerçeveyi tutun.

# Monitörü Bağlama

Monitörün ve Bilgisayarın Arkasındaki Kablo Bağlantıları:



1. USB aşağı yön + hızlı şarj
2. USB aşağı yön
3. USB yukarı yön
4. Güç anahtarı
5. Güç
6. DP
7. DVI
8. HDMI
9. Analog (15-Pin VGA kablosu)
10. Ses hattı girişi
11. Kulaklık çıkışı

## Bilgisayara bağlayın

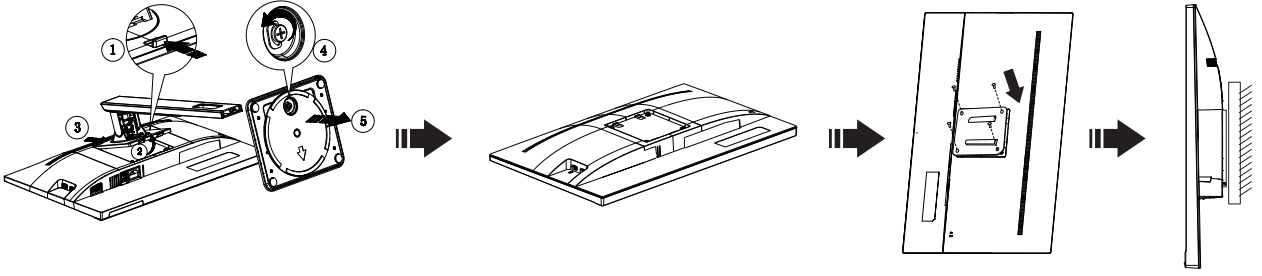
1. Güç kablosunu ekranın arkasına sıkıca takın.
2. Bilgisayarınızı kapatınız ve güç kablosunu çıkarınız.
3. Ekran sinyal kablosunu bilgisayarınızın arkasındaki video konektörüne takın.
4. Bilgisayar ve ekranınızın güç kablosunu yakın bir elektrik prizine takın.
5. Bilgisayar ve ekranınızı açın.

Monitörünüz bir görüntü görüntülense yükleme tamamlanmıştır. Bir görüntü görüntülemezse, lütfen Sorun Giderme'ye bakın.

Ekipmanı korumak için, bağlamadan önce bilgisayarı ve LCD monitörü mutlaka kapatın.

# Duvara Montaj Kolunun Takılması

Ýsteðe Baðlý Duvara Montaj Kolunun Takılması için Hazýrlýk.

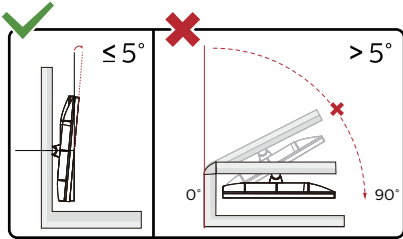


Bu monitör, ayrıca satılan duvara montaj koluna takılabilir. Bu prosedüre başlamadan önce güç bağlantısını kesin. Bu adımları yerine getirin:

1. Tabanı kaldırın.
2. Duvara montaj kolunu monte etmek için üretici firmanın talimatlarını yerine getirin.
3. Duvara montaj kolunu monitörün arkasına yerleştirin. Kolun deliklerini monitörün arkasındaki delikler ile hizalayın.
4. 4 vidayı deliklere takın ve sıkıptırın.
5. Kabloları yeniden takın. Duvara monte etmek için olan talimatları görmek için isteðe baðlý duvara montaj kolu ile birlikte verilen kullanıcı elkitabına bakınız.



Not : VESA montaj vida delikleri her model için mevcut değildir, lütfen bayiine veya AOC'nin resmi departmanına danışın.



\* Ekran tasarımı gösterilenlerden farklı olabilir.

## Uyarı:

1. Panel soyulması gibi olası ekran hasarlarını önlemek için, monitörün -5 dereceden fazla aşağı eğilmemesini sağlayın.
2. Monitörün açısını ayarlarken ekrana basmayın. Yalnızca çerçeveyi tutun.

## Adaptive-Sync işlevi (Seçili modellerde mevcuttur)

1. Adaptive-Sync işlevi DP/HDMI ile çalışır
2. Uyumlu Grafik Kartı: Önerilenler listesi aşağıdaki gibidir; [www.AMD.com](http://www.AMD.com) adresi ziyaret edilerek de incelenebilir:

### Ekran Kartları

- Radeon™ RX Vega series
- Radeon™ RX 500 series
- Radeon™ RX 400 series
- Radeon™ R9/R7 300 series (R9 370/X, R7 370/X, R7 265 hariç)
- Radeon™ Pro Duo (2016)
- Radeon™ R9 Nano series
- Radeon™ R9 Fury series
- Radeon™ R9/R7 200 series (R9 270/X, R9 280/X hariç)

### İşlemciler

- AMD Ryzen™ 7 2700U
- AMD Ryzen™ 5 2500U
- AMD Ryzen™ 5 2400G
- AMD Ryzen™ 3 2300U
- AMD Ryzen™ 3 2200G
- AMD PRO A12-9800
- AMD PRO A12-9800E
- AMD PRO A10-9700
- AMD PRO A10-9700E
- AMD PRO A8-9600
- AMD PRO A6-9500
- AMD PRO A6-9500E
- AMD PRO A12-8870
- AMD PRO A12-8870E
- AMD PRO A10-8770
- AMD PRO A10-8770E
- AMD PRO A10-8750B
- AMD PRO A8-8650B
- AMD PRO A6-8570
- AMD PRO A6-8570E
- AMD PRO A4-8350B
- AMD A10-7890K
- AMD A10-7870K
- AMD A10-7850K
- AMD A10-7800
- AMD A10-7700K
- AMD A8-7670K
- AMD A8-7650K
- AMD A8-7600
- AMD A6-7400K

## AMD FreeSync işlevi (Seçili modellerde mevcuttur)

1. AMD FreeSync işlevi DP/HDMI ile çalışır
2. Uyumlu Grafik Kartı: Önerilenler listesi aşağıdaki gibidir; [www.AMD.com](http://www.AMD.com) adresi ziyaret edilerek de incelenebilir:

### Ekran Kartları

- Radeon™ RX Vega series
- Radeon™ RX 500 series
- Radeon™ RX 400 series
- Radeon™ R9/R7 300 series (R9 370/X, R7 370/X, R7 265 hariç)
- Radeon™ Pro Duo (2016)
- Radeon™ R9 Nano series
- Radeon™ R9 Fury series
- Radeon™ R9/R7 200 series (R9 270/X, R9 280/X hariç)

### İşlemciler

- AMD Ryzen™ 7 2700U
- AMD Ryzen™ 5 2500U
- AMD Ryzen™ 5 2400G
- AMD Ryzen™ 3 2300U
- AMD Ryzen™ 3 2200G
- AMD PRO A12-9800
- AMD PRO A12-9800E
- AMD PRO A10-9700
- AMD PRO A10-9700E
- AMD PRO A8-9600
- AMD PRO A6-9500
- AMD PRO A6-9500E
- AMD PRO A12-8870
- AMD PRO A12-8870E
- AMD PRO A10-8770
- AMD PRO A10-8770E
- AMD PRO A10-8750B
- AMD PRO A8-8650B
- AMD PRO A6-8570
- AMD PRO A6-8570E
- AMD PRO A4-8350B
- AMD A10-7890K
- AMD A10-7870K
- AMD A10-7850K
- AMD A10-7800
- AMD A10-7700K
- AMD A8-7670K
- AMD A8-7650K
- AMD A8-7600
- AMD A6-7400K

# AMD FreeSync Premium işlevi (Seçili modellerde mevcuttur)

1. AMD FreeSync Premium işlevi DP/HDMI ile çalışır
2. Uyumlu Grafik Kartı: Önerilenler listesi aşağıdaki gibidir; [www.AMD.com](http://www.AMD.com) adresi ziyaret edilerek de incelenebilir:

## Ekran Kartları

- Radeon™ RX Vega series
- Radeon™ RX 500 series
- Radeon™ RX 400 series
- Radeon™ R9/R7 300 series (R9 370/X, R7 370/X, R7 265 hariç)
- Radeon™ Pro Duo (2016)
- Radeon™ R9 Nano series
- Radeon™ R9 Fury series
- Radeon™ R9/R7 200 series (R9 270/X, R9 280/X hariç)

## İşlemciler

- AMD Ryzen™ 7 2700U
- AMD Ryzen™ 5 2500U
- AMD Ryzen™ 5 2400G
- AMD Ryzen™ 3 2300U
- AMD Ryzen™ 3 2200G
- AMD PRO A12-9800
- AMD PRO A12-9800E
- AMD PRO A10-9700
- AMD PRO A10-9700E
- AMD PRO A8-9600
- AMD PRO A6-9500
- AMD PRO A6-9500E
- AMD PRO A12-8870
- AMD PRO A12-8870E
- AMD PRO A10-8770
- AMD PRO A10-8770E
- AMD PRO A10-8750B
- AMD PRO A8-8650B
- AMD PRO A6-8570
- AMD PRO A6-8570E
- AMD PRO A4-8350B
- AMD A10-7890K
- AMD A10-7870K
- AMD A10-7850K
- AMD A10-7800
- AMD A10-7700K
- AMD A8-7670K
- AMD A8-7650K
- AMD A8-7600
- AMD A6-7400K

# AMD FreeSync Premium Pro işlevi (Seçili modellerde mevcuttur)

1. AMD FreeSync Premium Pro işlevi DP/HDMI ile çalışır
2. Uyumlu Grafik Kartı: Önerilenler listesi aşağıdaki gibidir; [www.AMD.com](http://www.AMD.com) adresi ziyaret edilerek de incelenebilir:

## Ekran Kartları

- Radeon™ RX Vega series
- Radeon™ RX 500 series
- Radeon™ RX 400 series
- Radeon™ R9/R7 300 series (R9 370/X, R7 370/X, R7 265 hariç)
- Radeon™ Pro Duo (2016)
- Radeon™ R9 Nano series
- Radeon™ R9 Fury series
- Radeon™ R9/R7 200 series (R9 270/X, R9 280/X hariç)

## İşlemciler

- AMD Ryzen™ 7 2700U
- AMD Ryzen™ 5 2500U
- AMD Ryzen™ 5 2400G
- AMD Ryzen™ 3 2300U
- AMD Ryzen™ 3 2200G
- AMD PRO A12-9800
- AMD PRO A12-9800E
- AMD PRO A10-9700
- AMD PRO A10-9700E
- AMD PRO A8-9600
- AMD PRO A6-9500
- AMD PRO A6-9500E
- AMD PRO A12-8870
- AMD PRO A12-8870E
- AMD PRO A10-8770
- AMD PRO A10-8770E
- AMD PRO A10-8750B
- AMD PRO A8-8650B
- AMD PRO A6-8570
- AMD PRO A6-8570E
- AMD PRO A4-8350B
- AMD A10-7890K
- AMD A10-7870K
- AMD A10-7850K
- AMD A10-7800
- AMD A10-7700K
- AMD A8-7670K
- AMD A8-7650K
- AMD A8-7600
- AMD A6-7400K



## G-SYNC Uyumlu işlev (Seçili modellerde mevcuttur)

1. G-SYNC Uyumlu işlev, DP/HDMI ile çalışır
2. G-SYNC ile mükemmel oyun deneyiminin keyfini çıkarmak için, G-SYNC'i destekleyen Ayrı bir NVIDIA GPU kartı satın almanız gerekir.

### G-sync sistem gereksinimleri

G-SYNC monitöre bağlı masaüstü bilgisayar:

Desteklenen ekran kartları: G-SYNC özellikleri, NVIDIA GeForce® GTX 650 Ti BOOST veya üzeri grafik kartlarının kullanılmasını gerektirir.

Sürücü: R340.52 veya üzeri

İşletim sistemi:

Windows 10

Windows 8.1

Windows 7

Sistem gereksinimleri: GPU için DisplayPort 1.2 desteklenmelidir.

G-SYNC monitöre bağlı Dizüstü bilgisayar:

Desteklenen ekran kartları: NVIDIA GeForce® GTX 980M, GTX 970M, GTX 965M GPU veya üzeri ekran kartları

Sürücü: R340.52 veya üzeri

İşletim sistemi:

Windows 10

Windows 8.1

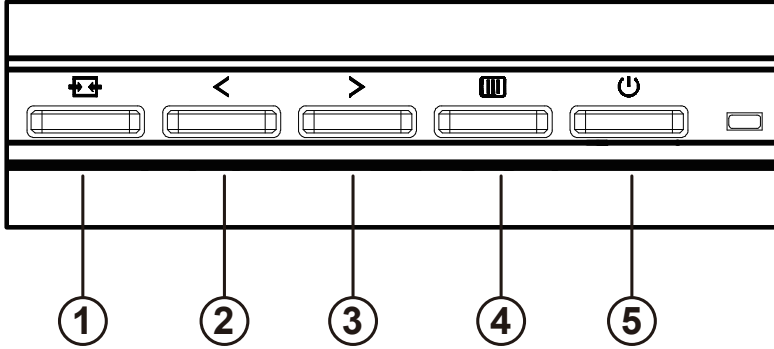
Windows 7

Sistem gereksinimleri: Doğrudan GPU'dan çalışan DisplayPort 1.2 desteklenmelidir.

NVIDIA G-SYNC NVIDIA G-Sync hakkında daha fazla bilgi için lütfen <https://www.nvidia.cn/> adresini ziyaret edin.

# Ayarlama

## Kısayollar



1	Kaynak/Otomatik/Giriş
2	Clear Vision/<
3	Ses/>
4	Menü / Giriş
5	Güç

### Menü / Giriş

Ekran üstü kumandayı görüntülemek veya seçimi onaylamak için basın.

### Güç

Monitörü açmak/kapatmak için Güç düğmesine basın.

### Ses

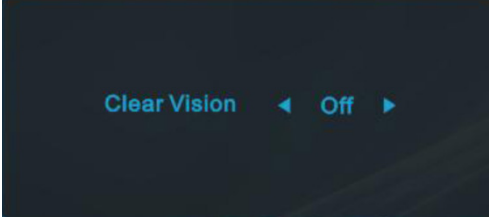
Ekran menüsü yokken, ses düzeyi ayarlama çubuğunu etkinleştirmek için > Ses Düzeyi düğmesine basın. Ses düzeyini ayarlamak için < veya > düğmesine basın (yalnızca hoparlöre sahip modeller için).

### Kaynak/Otomatik/Çıkış

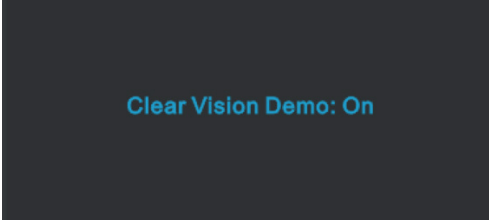
Ekran menüsü kapalıyken, Kaynak/Otomatik/Çıkış düğmesine basmak Kaynak kısayol tuşu işlevini gerçekleştirecektir. Ekran menüsü kapalıyken, otomatik yapılandırma gerçekleştirmek için Kaynak/Otomatik/Çıkış düğmesini yaklaşık 2 saniye basılı tutun (yalnızca D-Sub bulunan modeller için).

## Clear Vision

- 1.OSD olmadığında, Clear Vision'u etkinleştirmek için "<" düğmesine basın.
- 2.Zayıf, orta, güçlü veya kapalı ayarları arasında seçim yapmak için "<" veya ">" düğmelerini kullanın. Varsayılan ayar her zaman "kapalı"dır.



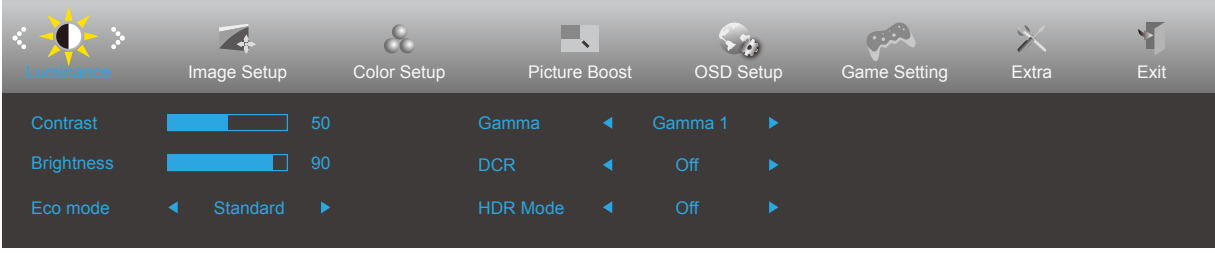
- 3.Clear Vision Demosunu etkinleştirmek için "<" düğmesine 5 saniye basın ve ekranda "Clear Vision Demo: on" (Clear Vision Demo: açık) iletisi 5 saniye süreyle gösterilir. Menü veya Çıkış düğmesine basın, ileti görünecektir. Tekrar "<" düğmesini 5 saniye basılı tutun, Clear Vision Demo kapanır.











Clear Vision işlevi düşük çözünürlüğü ve bulanık görüntüleri net ve canlı görüntülere dönüştürerek en iyi görüntü deneyimi sağlar.

# OSD Setting (OSD Ayarı)

Kontrol tuşlarında basit ve kolay talimatlar.

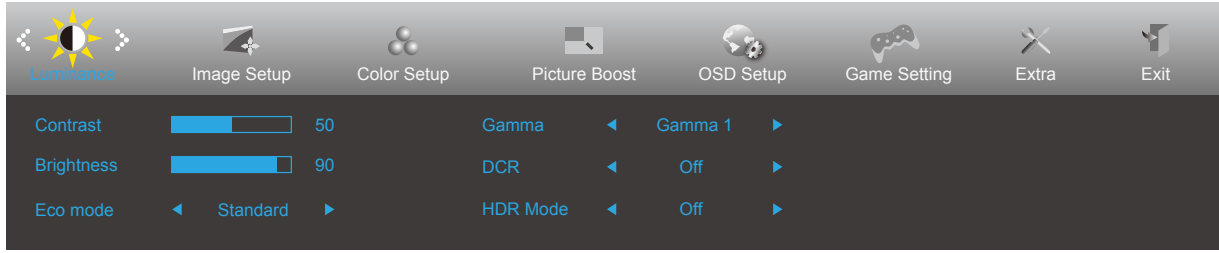



- 1). Ekran menüsü penceresini etkinleştirmek için  MENÜ düğmesine basın.
- 2). İşlevler arasında gezinmek için < Sol veya > sağ öğesine basın. İstlenen işlev vurgulandığında etkinleştirmek için  MENÜ düğmesine basın. Alt menü işlevleri arasında gezinmek için < Sol veya > öğesine basın. İstlenen işlev vurgulandığında, etkinleştirmek için  MENÜ düğmesine basın.
- 3). Seçilen işlevin ayarlarını değiştirmek için < Sol veya > öğesine basın. Çıkmak için  Çıkış düğmesine basın. Başka bir işlevi ayarlamak istiyorsanız, adım 2-3 arasını tekrarlayın.
- 4). Ekran Menüsü Kilidi/Kilit Açma İşlevi: OSD'yi kilitlemek için, Monitör kapalıyken  MENU-button (MENÜ-düğmesini) basılı tutun ve sonra monitörü açmak için  güç düğmesine basın. OSD'nin kilidini açmak için, Monitör kapalıyken MENU-button  (MENÜ-düğmesini) basılı tutun ve sonra monitörü açmak için  güç düğmesine basın.

## Notlar:

- 1). Üründe yalnızca bir sinyal girişi varsa "Giriş Seçimi" ögesi devre dışı bırakılır.
- 2). ECO modları (Standart mod hariç), DCR, DCB modu ve Resim Güçlendirme şeklindeki dört durumdan yalnızca biri var olabilir.

## Luminance (Parlaklık)

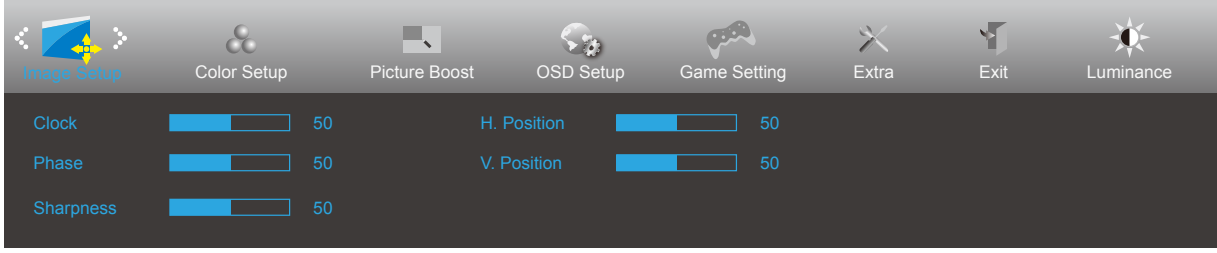



	Contrast (Kontrast)	0-100		Dijital Kayıttan Kontrast.
	Brightness (Parlaklık)	0-100		Arka Işık Ayarı
	Eco mode (Eko modu)	Standard (Standart)	<input checked="" type="checkbox"/>	Standart modu
		Text (Metin)	<input type="checkbox"/>	Metin modu
		Internet	<input type="checkbox"/>	Internet modu
		Game (Oyun)	<input type="checkbox"/>	Oyun modu
		Movie (Film)	<input type="checkbox"/>	Film modu
		Sports (Spor)	<input type="checkbox"/>	Spor modu
		Reading (Okuma)	<input type="checkbox"/>	Okuma modu
	Gamma	Gamma1	Gamma 1'i ayarlar	
		Gamma2	Gamma 2'ü ayarlar	
		Gamma3	Gamma 3'ü ayarlar	
	DCR	On(Açık)	<input checked="" type="checkbox"/>	Dinamik kontrast oranını etkinleştirir
		Off(Kapalı)	<input type="checkbox"/>	Dinamik kontrast oranını devre dışı bırakır
	HDR Mode (HDR Modu)	Off (Kapalı)	<input type="checkbox"/>	HDR Modu'nu ayarlar.
HDR Picture (HDR Resim)		<input type="checkbox"/>		
HDR Movie (HDR Film)		<input type="checkbox"/>		
HDR Game (HDR Oyun)		<input type="checkbox"/>		

### Not:

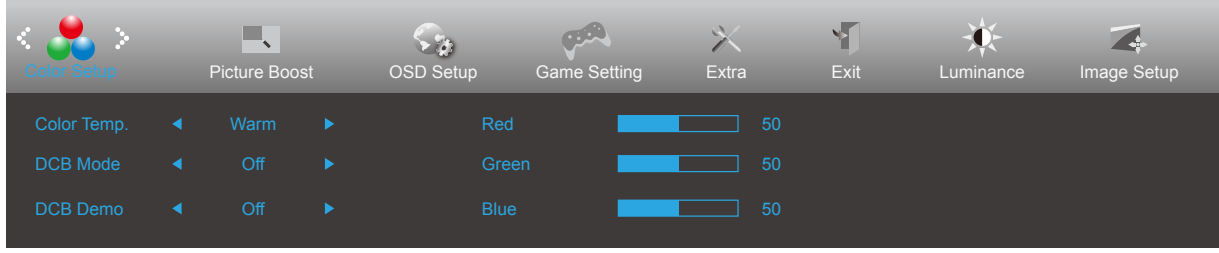
"HDR Mode" (HDR Modu) "kapalı değil" olarak ayarlandığında, "Contrast" (Kontrast), "Brightness" (Parlaklık), "Gamma" öğeleri ayarlanamaz.

## Image Setup (Görüntü Ayarı)



	Clock (Saat)	0-100	Dikey Çizgi parazitini azaltmak için görüntü Saatini ayarlayın.
	Phase (Faz)	0-100	Yatay Çizgi parazitini azaltmak için Görüntü Fazını ayarlayın.
	Sharpness (Keskinlik)	0-100	Görüntü keskinliğini ayarlayın.
	H. Position (Y. Konum)	0-100	Görüntünün yatay konumunu ayarlayın.
	V. Position (D. Konum)	0-100	Görüntünün dikey konumunu ayarlayın.

## Color Setup (Renk Ayarı)

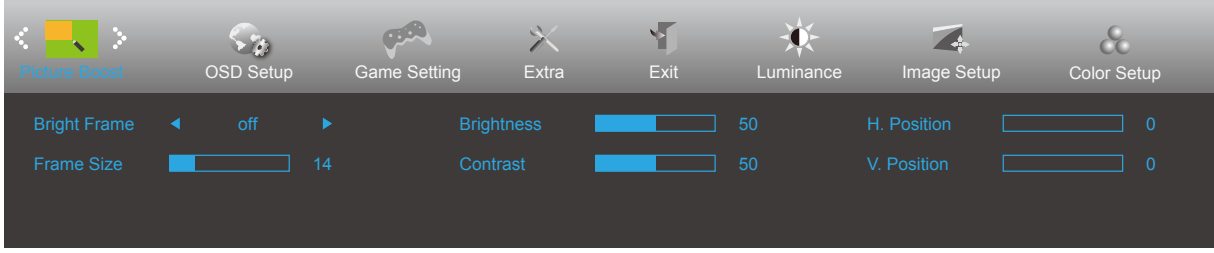


	Color Temp. (Renk Sıcaklığı)	Warm (Sıcak)		Sıcak Renk Sıcaklığı EEPROM'dan geri çağırır.
		Normal		Normal Renk Sıcaklığı EEPROM'dan geri çağırır.
		Cool (Soğuk)		Soğuk Renk Sıcaklığı EEPROM'dan geri çağırır.
		sRGB		SRGB Renk Sıcaklığı EEPROM'dan geri çağırır.
		User (Kullanıcı)		Kullanıcı Renk Sıcaklığı EEPROM'dan geri çağırır.
	DCB Mode (DCB Modu)	Full Enhance (Tam Geliştirme)	aç veya kapat	Tam Geliştirme Modunu Devre Dışı Bırakın veya Etkinleştirin
		Nature Skin (Doğal Deri)	aç veya kapat	Doğal Deri Modunu Devre Dışı Bırakın veya Etkinleştirin
		Green Field (Yeşil Alan)	aç veya kapat	Yeşil Alan Modunu Devre Dışı Bırakın veya Etkinleştirin
		Sky-blue (Gök mavisi)	aç veya kapat	Gök Mavisi Modunu Devre Dışı Bırakın veya Etkinleştirin
		AutoDetect (Otomatik Algıla)	aç veya kapat	Otomatik Algılama Modunu Devre Dışı Bırakın veya Etkinleştirin
		Off (kapat)	aç veya kapat	Kapat Modunu Devre Dışı Bırakın veya Etkinleştirin
	DCB Demo (DCB Demosu)		Aç veya kapat	Demoyu Devre Dışı Bırakır veya Etkinleştirir
	Red (Kırmızı)		0-100	Dijital Kaydediciden Kırmızı kazancı.
Green (Yeşil)		0-100	Dijital Kaydediciden Yeşil kazancı.	
Blue (Mavi)		0-100	Dijital Kaydediciden Mavi kazancı.	

### Not:

“Luminance” (Parlaklık) altındaki “HDR Mode” (HDR Modu) “non-off” (kapalı değil) olarak ayarlandığında, “Color Setup” (Renk Ayarı) altındaki tüm öğeler ayarlanamaz.

## Picture Boost (Resim Güçlendirme)



	Bright Frame (Parlak Çerçeve)	aç veya kapat	Parlak Çerçeveyi Devre Dışı Bırakır veya Etkinleştirir
	Frame Size (Çerçeve Boyutu)	14-100	Çerçeve Boyutunu Ayarlar
	Brightness (Parlaklık)	0-100	Çerçeve Parlaklığını Ayarlar
	Contrast (Kontrast)	0-100	Çerçeve Kontrastını Ayarlar
	H. position (Y. konum)	0-100	Çerçeve Yatay Konumunu Ayarlar
	V. position (D. konum)	0-100	Çerçeve Dikey Konumunu Ayarlar

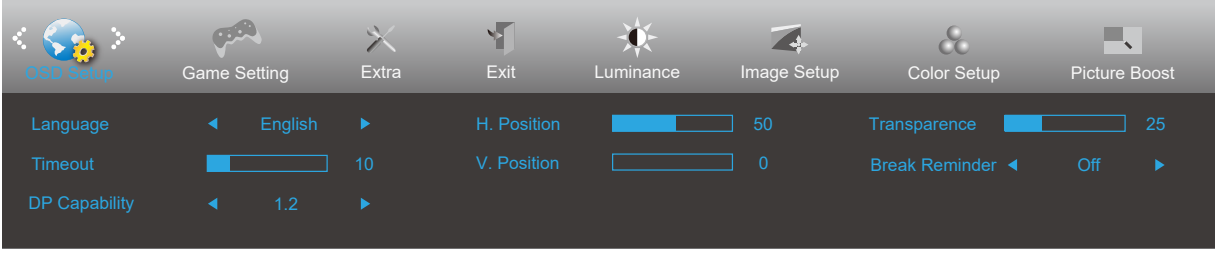
### Not:

Daha iyi görüntüleme deneyimi için Parlak Çerçevenin parlaklık, kontrast ve konumunu ayarlar.

“Luminance” (Parlaklık) altındaki “HDR Mode” (HDR Modu) “non-off” (kapalı değil) olarak ayarlandığında, “Picture Boost” (Resim Güçlendirme) altındaki tüm öğeler ayarlanamaz.



## OSD Setup (OSD Ayarı)



	Language (Dil)		OSD dilini seçin
	Timeout (Zaman aşımı)	5-120	OSD Zaman Aşımını ayarlayın
	DP Özelliği	1.1/1.2	Serbest eşitleme işlevinin yalnızca DP1.2 tarafından desteklendiğine lütfen dikkat edin
	H. Position (Y. Konum)	0-100	Ekran menüsünün yatay konumunu ayarlayın.
	V. Position (D. Konum)	0-100	Ekran menüsünün dikey konumunu ayarlayın.
	Transparence (Saydamlık)	0-100	OSD'nin saydamlığını ayarlayın
	Break Reminder (Mola Anımsatıcısı)	aç veya kapat	Kullanıcı 1 saatten uzun süre aralıksız çalışırsa mola anımsatıcısı

### Notlar:

DP video içeriği DP1.2'yi desteklerse, lütfen DP Özelliği için DP1.2 ögesini seçin; aksi durumda lütfen DP1.1'i seçin.

## Game Setting (Oyun Ayarı)

Game Setting    Extra    Exit    Luminance    Image Setup    Color Setup    Picture Boost    OSD Setup


Game Mode	◀ Off ▶	Game Color	10	Adaptive-Sync	◀ On ▶
Shadow Control	50	LowBlue Mode	◀ Off ▶	Frame Counter	◀ Off ▶
Overdrive	◀ Off ▶	DiaPoint	◀ Off ▶		

Game Setting    Extra    Exit    Luminance    Image Setup    Color Setup    Picture Boost    OSD Setup

Game Mode	◀ Off ▶	Game Color	10	AMD FreeSync	◀ On ▶
Shadow Control	50	LowBlue Mode	◀ Off ▶	Frame Counter	◀ Off ▶
Overdrive	◀ Off ▶	DiaPoint	◀ Off ▶		

Game Setting    Extra    Exit    Luminance    Image Setup    Color Setup    Picture Boost    OSD Setup

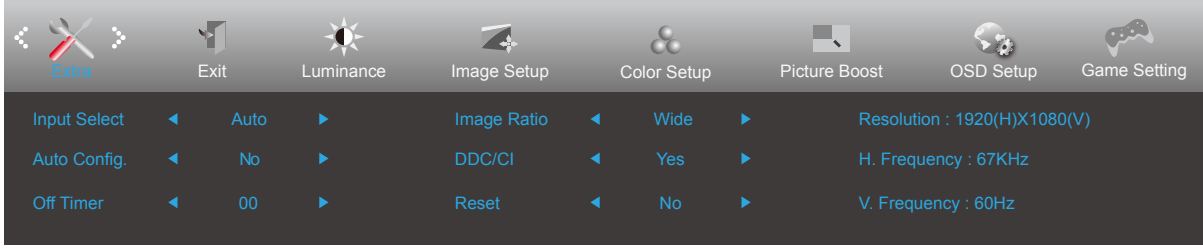
Game Mode	◀ Off ▶	Game Color	10	G-SYNC	◀ On ▶
Shadow Control	50	LowBlue Mode	◀ Off ▶	Frame Counter	◀ Off ▶
Overdrive	◀ Off ▶	DiaPoint	◀ Off ▶		

	Game Mode (Oyun Modu)	Off (kapalı)	Akıllı görüntü oyunla en uygun duruma getirme yok
		FPS	FPS oyunlarını oynamak içindir. Koyu tema siyah düzeyi ayrıntılarını iyileştirir.
		RTS	RTS (Gerçek Zamanlı Strateji) oynamak için. Görüntü kalitesini iyileştirir.
		Racing (Yarış)	Yarış oyunları oynamak içindir. En hızlı tepki süresini ve yüksek renk doygunluğu sağlar.
		Gamer 1 (Oyuncu 1)	Kullanıcının, Oyuncu 1 olarak kaydedilen tercih ettiği ayarlar.
		Oyuncu 2 (Oyuncu 2)	Kullanıcının, Oyuncu 2 olarak kaydedilen tercih ettiği ayarlar.
		Oyuncu 3 (Oyuncu 3)	Kullanıcının, Oyuncu 3 olarak kaydedilen tercih ettiği ayarlar.
	Shadow Control (Gölge Kontrolü)	0-100	Gölge Kontrolü Varsayılanı 50 şeklindedir; son kullanıcı, belirgin resme yönelik kontrastı artırmak için 50 ila 100 veya 0 arasında ayarlayabilir. 1. Resim, ayrıntının belirgin biçimde görülmesi için çok karanlıkta, belirgin resim için 50 ila 100 arasında ayarlama 2. Resim, ayrıntının belirgin biçimde görülmesi için çok beyazsa, belirgin resim için 50 ila 0 arasında ayarlama
	Overdrive (AşırıÇalışma)	Off (Kapalı)	Yanıt verme süresini ayarlayın.
		Weak (Zayıf)	
Medium (Orta)			
Strong (Güçlü)			
Game Color (Oyun Rengi)	0-20	Oyun Rengi, daha iyi resim elde etmek için doygunluğun ayarlanmasına yönelik 0-20 düzey sağlar.	
LowBlue Mode(LowBlue Modu)	Kapalı / Multimedya / İnternet / Ofis / Okuma	Renk sıcaklığını kontrol ederek mavi ışık dalgasını azaltın.	
Arama Noktası	On/Off (Açık/Kapalı)	“Arama Noktası” işlevi, oyuncuların First Person Shooter (FPS) oyunlarını tam ve kesin bir nişanla oynamalarına yardımcı olmak için ekranın ortasına bir nişan göstergesi yerleştirir.	
Adaptive-Sync/ AMD FreeSync/ G-SYNC (bazı modellerde)	On/Off (Açık/Kapalı)	Adaptive-Sync/AMD FreeSync/AMD FreeSync Premium/AMD FreeSync Premium Pro/G-SYNC işlevini devre dışı bırakın veya etkinleştirin.	
Çerçeve Sayacı (bazı modellerde)	Kapalı / Sağ-Yukarı / Sağ-Aşağı / Sol-Aşağı / Sol-Yukarı	Seçilen köşede V frekansını görüntüleyin. (Çerçeve sayacı özelliği yalnızca NVidia grafik kartıyla çalışır.)	

**Not:**

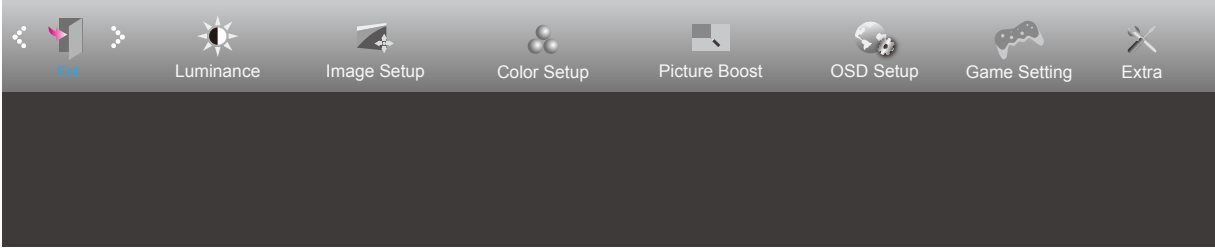
“Luminance” (Parlaklık) altındaki “HDR Modu” “non-off” (kapalı değil) olarak ayarlandığında, “Game Mode” (Oyun Modu), “Shadow Control” (Gölge Kontrolü), “Game Color” (Oyun Rengi), “Low Blue Mode” (Düşük Mavi Mod) öğeleri ayarlanamaz.

## Extra (Ekstra)



	Input Select (Giriş Seçimi)		Giriş Sinyali Kaynağını Seçin
	Auto Config. (Otomatik Yapılandırma)	evet veya hayır	Resmi otomatik olarak varsayılan ayarlayın (yalnızca D-Sub bulunan modeller için)
	Off timer (Kapanma Zamanlayıcısı)	0-24 saat	DC kapanma saatini seçin
	Image Ratio (Görüntü Oranı)	Geniş	Ekran için görüntü oranını seçin.
		4:3	
	DDC/CI	evet veya hayır	DDC/CI Desteğini AÇIN/KAPATIN
Reset (Sıfırla)	Evet veya hayır ENERGY STAR® veya hayır	Menüyü varsayılan sıfırlayın (ENERGY STAR® seçili modellerde bulunmaktadır.)	

## Exit (Çıkış)



	Exit (Çıkış)		Ana OSD'ye çıkın.
---	--------------	--	-------------------

## LED göstergesi

Durum	LED Rengi
Tam Güç Modu	Beyaz
Etkin Kapalı Modu	Turuncu

# Sorun Giderme

Sorun ve Soru	Olası Çözümler
<b>Güç LED'i AÇIK Değil</b>	Güç düğmesinin AÇIK olduğundan ve Güç Kablosunun topraklı güç prizine ve monitöre düzgün bağlandığından emin olun.
<b>Ekranda görüntü yok</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Güç kablosu düzgün bağlanmış mı? Güç kablosu bağlantısını ve güç kaynağını kontrol edin.</li><li>• Kablo düzgün bağlanmış mı? (D-SUB kablosu kullanılarak bağlanmış) D-SUB kablosu bağlantısını kontrol edin. (HDMI kablosu kullanılarak bağlanmış) HDMI kablosu bağlantısını kontrol edin. (DP kablosu kullanılarak bağlanmış) DP kablosu bağlantısını kontrol edin. * D-SUB/HDMI/DP girişi her modelde yoktur.</li><li>• Güç açıksa, görülebilen ilk ekranı (oturma açma ekranı) görmek için bilgisayarı yeniden başlatın. İlk ekran (oturma açma ekranı) görünürse, bilgisayarı uygulanabilir moda (Windows 7/8/10 için güvenli mod) başlatın ve ekran kartının frekansını değiştirin. (Optimum Çözünürlüğü Ayarlama kısmına başvurun) İlk ekran (oturma açma ekranı) görünmezse, Servis Merkeziyle veya bayinizle iletişime geçin.</li><li>• Ekranda "Giriş Desteklenmiyor" mesajını görebiliyor musunuz? Ekran kartından gelen sinyal, monitörün düzgün biçimde işleyebileceği en fazla çözünürlüğü ve frekansı aştığında bu mesajı görebilirsiniz. Monitörün düzgün biçimde işleyebileceği en fazla çözünürlüğü ve frekansı ayarlayın.</li><li>• AOC Monitör Sürücülerinin yüklü olduğundan emin olun.</li></ul>
<b>Resim Belirsiz ve Hayalet Gölge Sorunu Var</b>	Kontrast ve Parlaklık Kontrollerini ayarlayın. Otomatik ayarlamak için basın. Bir uzatma kablosu veya anahtar kutusu kullanın. Monitörü doğrudan arkadaki video kartı çıkışı konektörüne takmanızı öneririz.
<b>Görüntü Sıçırıyor, Titriyor Veya Görüntüde Dalga Deseni Görünüyor</b>	Elektrik paraziti oluşturabilecek elektrikli cihazları monitörden mümkün oldukça uzağa yerleştirin. Monitörünüzün kullandığınız çözünürlükte ayarlayabileceğiniz maksimum yenileme hızını kullanın.
<b>Monitör Etkin Kapalı Modunda Takılı Kaldı"</b>	Bilgisayar Güç Anahtarı AÇIK konumunda olmalıdır. Bilgisayar Video Kartı yuvasına sıkıca oturmalıdır. Monitörün video kablosunun bilgisayara doğru takıldığından emin olun. Monitörün video kablosunu inceleyin ve pimlerden hiçbirinin eğilmediğinden emin olun. CAPS LOCK LED'ini gözlemlerken bilgisayarınızın klavyedeki CAPS LOCK tuşuna basılarak çalıştığından emin olun. CAPS LOCK tuşuna bastıktan sonra LED AÇIK veya KAPALI olmalıdır.
<b>Birincil renklerden biri eksik (KIRMIZI, YEŞİL veya MAVİ)</b>	Monitörün video kablosunu inceleyin ve pimlerden hiçbirinin hasar görmediğinden emin olun. Monitörün video kablosunun bilgisayara doğru takıldığından emin olun.
<b>Ekran görüntüsü ortalanmamış veya düzgün boyutlandırılmamış</b>	Y-Konumu ve D-Konumu ayarlayın veya kısayol tuşuna (OTOMATİK) basın.
<b>Görüntüde renk hataları var (beyaz, beyaz görünmüyor)</b>	RGB rengini ayarlayın veya istenen renk sıcaklığını seçin.
<b>Ekranda yatay veya dikey bozukluklar var</b>	SAAT ve ODAK öğesini ayarlamak için Windows 7/8/10 kapatma modunu kullanın. Otomatik ayarlamak için basın.
<b>Düzenleme ve Servis</b>	Lütfen CD kılavuz ya da <a href="http://www.aoc.com">www.aoc.com</a> 'da ( Destek sayfasında ülkenizde satın aldığınız modeli bulmak, Düzenleme ve Servis Bilgileri'ni bulmak için) bulunan Düzenleme ve Servis Bilgileri'ne bakınız.

# Teknik Özellikler

## Genel Özellikler

Panel	Model adı	24P2QM	
	Sürüş sistemi	TFT Renkli LCD	
	Görülebilir Resim Boyutu	60,47 cm çapraz	
	Piksel aralığı	0,2745mm (Y) × 0,2745mm (D)	
	Video	R, G, B Analog Arabirimi ve HDMI Arabirimi ve DP Arabirimi ve DVI Arabirim	
	Ayrı Senk.	H/V TTL	
	Ekran Renkleri	16,7 M Renk	
Diğerleri	Yatay tarama aralığı	30-85kHz	
	Yatay Tarama Boyutu (Maksimum)	527,04mm	
	Dikey tarama aralığı	48-75Hz	
	Dikey Tarama Boyutu (Maksimum)	296,46mm	
	En uygun ön ayarlı çözünürlük	1920x1080@60Hz	
	Max resolution	1920x1080@60Hz(VGA/DVI) 1920x1080@75Hz(HDMI/DP)	
	Tak ve Kullan	VESA DDC2B/CI	
	Güç Kaynağı	100-240V~, 50/60Hz, 1,5A	
	Güç Tüketimi	Tipik (varsayılan parlaklık ve kontrast)	20W
		En fazla (parlaklık = 100, kontrast = 100)	<63W
Beklemede modu		<0,5W	
Fiziksel Özellikler	Konektör Türü	DP/DVI/HDMI/D-Sub/Audio in/Earphone out/USB3.2 Gen1x4 (includes 1 fast charger)	
	Sinyal Kablosu Türü	Çıkarılabilir	
Çevresel	Sıcaklık	Çalışırken	0°C~ 40°C
		Kapalıyken	-25°C~ 55°C
	Nem	Çalışırken	%10 ~ 85 (yoğunlaşmayan)
		Kapalıyken	%5 ~ 93 (yoğunlaşmayan)
	Denizden Yükseklik	Çalışırken	0 ~ 5000 m (0 ~16404 ft)
		Kapalıyken	0 ~ 12192 m (0~ 40000 ft )

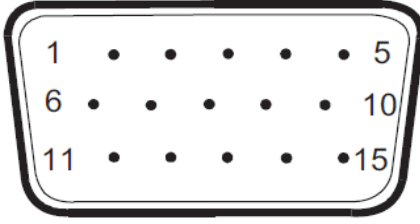




## Ön Ayarlı Görüntüleme Modları

STANDART	ÇÖZÜNÜRLÜK	YATAY FREKANS (kHz)	DİKEY FREKANS (Hz)
VGA	640x480@60Hz	31.469	59.94
	640x480@72Hz	37.861	72.809
	640x480@75Hz	37.500	75.000
MAC MODES VGA	640x480@67Hz	35.000	66.667
IBM MODE	720x400@70Hz	31.469	70.087
SVGA	800x600@56Hz	35.156	56.25
	800x600@60Hz	37.879	60.317
	800x600@72Hz	48.077	72.188
	800x600@75Hz	46.875	75.000
MAC MIDE SVGA	835 x 624@75Hz	49.725	74.500
XGA	1024x768@60Hz	48.363	60.004
	1024x768@70Hz	56.476	70.069
	1024x768@75Hz	60.023	75.029
SXGA	1280x1024@60Hz	63.981	60.020
	1280x1024@75Hz	79.976	75.025
WSXG	1280x720@60Hz	45.000	60.000
	1280x960@60Hz	60.000	60.000
WXGA+	1440x900@60Hz	55.935	59.876
WSXGA+	1680x1050@60Hz	65.290	59.954
FHD	1920x1080@60Hz	67.500	60.000
	1920x1080@75Hz	83.909	74.986

## Pim Atamaları



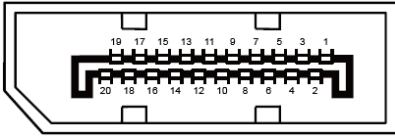
15-Pimli Renk Görüntüleme Sinyali Kablosu

Pin No.	Sinyal Adı	Pin No.	Sinyal Adı
1	Video-Kırmızı	9	+5 V
2	Video-Yeşil	10	Toprak
3	Video-Mavi	11	N.C.
4	N.C.	12	DDC-Seri veri
5	Kablo Algıla	13	Y-senk
6	GND-R	14	D-senk
7	GND-G	15	DDC-Seri saat
8	GND-B		



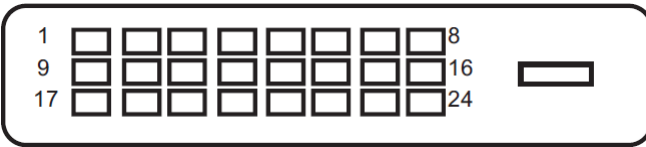
19 Pimli Renk Görüntüleme Sinyali Kablosu

Pin No.	Sinyal Adı	Pin No.	Sinyal Adı	Pin No.	Sinyal Adı
1.	TMDS Veri 2+	9.	TMDS Veri 0-	17.	DDC/CEC Toprak
2.	TMDS Veri 2 Kalkanı	10.	TMDS Saat +	18.	+5 V Güç
3.	TMDS Veri 2-	11.	TMDS Saat Kalkanı	19.	Çalışırken Takmayı Algılama
4.	TMDS Veri 1+	12.	TMDS Saat-		
5.	TMDS Veri 1 Kalkanı	13.	CEC		
6.	TMDS Veri 1-	14.	Ayrıldı (N.C. aygıtta)		
7.	TMDS Veri 0+	15.	SCL		
8.	TMDS Veri 0 Kalkanı	16.	SDA		



20 Pimli Renk Görüntüleme Sinyali Kablosu

Pin No.	Sinyal Adı	Pin No.	Sinyal Adı
1	ML_Şerit 3 (n)	11	GND
2	GND	12	ML_Şerit 0 (p)
3	ML_Şerit 3 (p)	13	YAPILANDIRMA1
4	ML_Şerit 2 (n)	14	YAPILANDIRMA2
5	GND	15	YRD_KANAL(p)
6	ML_Şerit 2 (p)	16	GND
7	ML_Şerit 1 (n)	17	YRD_KANAL(n)
8	GND	18	Çalışırken Takmayı Algılama
9	ML_Şerit 1 (p)	19	DP_PWR'ye dön
10	ML_Şerit 0 (n)	20	DP_PWR



24-Pimli Renk Görüntüleme Sinyali Kablosu

Pin No.	Sinyal Adı	Pin No.	Sinyal Adı
1	TMDS Veri 2-	13	TMDS Veri 3+
2	TMDS Veri 2+	14	+5V Güç
3	TMDS Veri 2/4 Koruması	15	Toprak (+5V için)
4	TMDS Veri 4-	16	Hızlı Takma Saptandı
5	TMDS Veri 4+	17	TMDS Veri 0-
6	DDC Saat	18	TMDS Veri 0+
7	DDC Verileri	19	TMDS Veri 0/5 Koruması
8	N.C.	20	TMDS Veri 5-
9	TMDS Veri 1-	21	TMDS Veri 5+
10	TMDS Veri 1+	22	TMDS Saat Kalkanı
11	TMDS Veri 1/3 Koruması	23	TMDS Saat +
12	TMDS Veri 3-	24	TMDS Saat -

\* bazı modellerde

# Tak ve Kullan

## Tak ve Kullan DDC2B Özelliği

Bu monitör VESA DDC STANDARDI'na göre VESA DDC2B özellikleriyle donatılmıştır. Monitörün ana bilgisayar sistemine kimliğini tanımlaması için bilgilendirmesine ve kullanılan DDC düzeyine göre ekran özellikleri hakkında ek bilgileri iletmesine izin verir.

DDC2B, I2C protokolüne göre iki yönlü bir veri kanalıdır. Ana bilgisayar DDC2B kanalı üzerinden EDID bilgilerini isteyebilir.

## Bilgisayar görme sendromunu (CVS) önlemek için öneriler (Yalnızca uygulama modeli için geçerlidir)

AOC monitörleri, uzun süreli bilgisayar kullanımının neden olduğu göz yorgunluğunu önlemek için tasarlanmıştır. Gözü yormayan özellikler:

- Parlama önleyici ekran: Parlama önleyici kaplama, göz yorgunluğuna neden olan rahatsız edici ve dikkat dağıtıcı parlamayı etkili bir şekilde azaltır.
- Titreşim azaltma teknolojisi: Titreşim azaltma teknolojisi, daha rahat bir izleme deneyimi için parlaklığı düzenleyecek ve titreşimi azaltacak şekilde tasarlanmıştır.
- LowBlue modu: Mavi ışık göz yorgunluğuna katkıda bulunabilir. LowBlue modu, çeşitli çalışma koşulları için farklı mavi ışık filtresi seviyeleri ayarlamaya olanak tanır.
- EasyRead modu: EasyRead modu, uzun belgeleri okurken kağıt benzeri bir okuma deneyimi sağlar.

Göz yorgunluğunu etkili bir şekilde azaltmak ve çalışma verimliliğini en üst düzeye çıkarmak için iş istasyonunuzu kurmaya yönelik şu önerileri uygulayın.

1. Masanızın ve sandalyenizin ergonomisini ayaklarınız zeminde düz, siz monitörden bir kol mesafesinde; ellerinizi klavye ve fare üzerinde rahatça dinlendirebilecek ve gözleriniz monitörün üst kısmının 5-7 cm (2 -3 inç) altında olacak şekilde ayarlayın. Bifokal veya progresif gözlük camları kullanıyorsanız, monitör yüksekliğini başınızı aşırı eğmek zorunda kalmayacak şekilde ayarlayın.
2. Çalışmanız için uygun monitör modunu seçin veya parlaklık ve kontrastı tercih ettiğiniz seviyelere ayarlayın.
3. Bu pozisyondan, ekrandan gözlerinize ışık veya pencere yansıması gelmediğinden emin olun. Ortam aydınlatmasını, boş bir belgeyi görüntülerken monitörün arkasındaki alan monitörün parlaklığıyla eşleşecek şekilde ayarlayın. Floresan aydınlatmadan ve ışığı yansıtan yüzeylerden kaçının.
4. İyi çalışma alışkanlıkları oluşturun: Saat başı 5-10 dakikalık kısa bir mola, göz yorgunluğunu azaltma konusunda her 2 saatte bir 15 dakikalık molalardan daha etkili olabilir. Çalışırken bilinçli olarak gözlerinizi daha sık kırıpın.
5. Göz egzersizleri yapın: Çeşitli uzun mesafelerdeki cisimlere bakın. Gözlerinizi kapatın ve nazikçe daire şeklinde döndürün. Başınızı yavaşça öne, arkaya ve yanlara eğerek boynunuzu nazikçe gerin.