

# AOC



LCD-Monitor  
Bedienungsanleitung  
**24P2QM**

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

©2022 AOC. All Rights Reserved.

**HDMI**™  
HIGH-DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE

Sicherheit.....	1
Typografische Konventionen.....	1
Stromversorgung.....	2
Installation.....	3
Reinigung.....	4
Sonstiges.....	5
Einrichtung.....	6
Lieferumfang.....	6
Ständer und Basis montieren.....	7
Betrachtungswinkel anpassen.....	8
Monitor anschließen.....	9
Wall Mounting.....	10
Adaptive-Sync-Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen).....	11
AMD-FreeSync-Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen).....	12
AMD-FreeSync-Premium-Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen).....	13
AMD-FreeSync-Premium-Pro-Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen).....	14
G-SYNC-kompatible Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen).....	15
Anpassung.....	16
Schnell Tasten.....	16
Bildschirmmenüeinstellungen.....	18
Luminance (Leuchtkraft).....	19
Image Setup (Bildeinrichtung).....	20
Color Setup (Farbeeinstellungen).....	21
Picture Boost (Bildverstärkung).....	22
OSD Setup (OSD-Einstellung).....	23
Game Setting (Spieleinstellung).....	24
Extra.....	26
Exit (Beenden).....	27
LED-Anzeige.....	28
Problemlösung.....	29
Technische Daten.....	30
Allgemeine Angaben.....	30
Voreingestellte Anzeigemodi.....	31
Pinbelegung.....	32
Plug-and-Play.....	34
Empfehlungen zur Verhinderung des Computer Vision Syndroms (CVS) (Nur für das Modell der Anwendung zutreffend).....	34

# Sicherheit

## Typografische Konventionen

Im folgenden Abschnitt finden Sie typografische Konventionen, die wir in diesem Dokument nutzen.

### Hinweise, Achtungs- und Warnhinweise

In dieser Anleitung werden bestimmte Textabschnitte fett oder kursiv gedruckt und mit einem Symbol begleitet. Diese Textabschnitte sind Hinweise, Vorsichts- oder Warnhinweise und werden wie folgt eingesetzt:



**HINWEIS:** Ein HINWEIS weist Sie auf wichtige Informationen hin, die Ihnen die Bedienung Ihres Computersystems erleichtern.





**ACHTUNG:** Ein ACHTUNGshinweis weist auf mögliche Beschädigungen der Hardware oder auf eventuelle Datenverluste hin und verrät Ihnen, wie Sie das Problem vermeiden.





**WARNUNG:** Eine Warnung weist auf ein Verletzungsrisiko hin und informiert Sie, wie Sie das Problem vermeiden. Einige Warnungen erscheinen möglicherweise in anderen Formaten und werden nicht durch ein Symbol begleitet. In solchen Fällen wird das Aussehen einer solchen Warnung durch behördliche Vorschriften vorgegeben.


# Stromversorgung

 Der Monitor sollte nur über den am Etikett angegebenen Stromversorgungstyp betrieben werden. Falls Sie unsicher bezüglich des Stromversorgungstyps bei sich zuhause sind, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder den örtlichen Stromversorger.

 Der Monitor ist mit einem dreipoligen geerdeten Stecker (einem Stecker mit einem dritten Schutzkontakt) ausgestattet. Dieser Stecker passt als Sicherheitsfunktion nur in eine geerdete Steckdose. Falls der dreipolige Stecker nicht in Ihre Steckdose passt, lassen Sie eine entsprechende Steckdose von einem Elektriker installieren oder nutzen Sie einen Adapter zur sicheren Erdung des Gerätes. Setzen Sie die Sicherheitsfunktion des geerdeten Steckers nicht außer Kraft.

 Ziehen Sie den Netzstecker während eines Gewitters oder bei längerer Nichtbenutzung des Gerätes. Dies schützt den Monitor vor Schäden durch Spannungsspitzen.

 Überlasten Sie keine Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel. Bei einer Überlastung drohen Brand- und Stromschlaggefahr.

 Nutzen Sie den Computer zur Gewährleistung eines zufriedenstellenden Betriebs nur mit UL-gelisteten Computern, die über angemessen konfigurierte Anschlüsse (100 bis 240 V Wechselspannung, min. 5 A) verfügen.

 Die Steckdose muss sich in der Nähe des Gerätes befinden und leicht zugänglich sein.

# Installation

**!** Stellen Sie den Monitor nicht auf instabilen Wagen, Ständern, Stativen, Tischen auf, benutzen Sie keine instabilen Halterungen. Falls der Monitor umkippen oder fallen sollte, kann es zu schweren Beschädigungen des Gerätes oder zu Verletzungen kommen. Benutzen Sie ausschließlich Wagen, Ständer, Stative, Halterungen oder Tische, die vom Hersteller empfohlen oder mit dem Gerät verkauft werden. Halten Sie sich bei der Aufstellung des Gerätes an die Anweisungen des Herstellers, verwenden Sie dabei ausschließlich vom Hersteller empfohlenes Zubehör. Ein auf einem Wagen aufgestelltes Gerät muss mit Sorgfalt bewegt werden.

**!** Schieben Sie niemals Fremdkörper in die Öffnungen am Monitorgehäuse. Andernfalls kann es zu Kurzschlüssen kommen, die wiederum Brände oder Stromschläge verursachen können. Lassen Sie niemals Flüssigkeiten in oder auf den Monitor geraten.

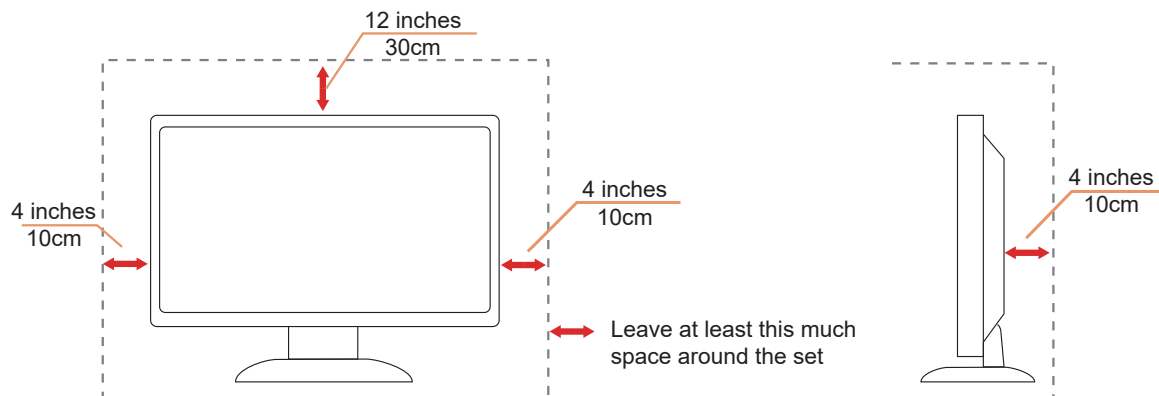
**!** Legen Sie das Gerät nicht mit der Vorderseite auf den Boden.

**!** Falls Sie den Monitor an eine Wand oder ein Regal montieren möchten, verwenden Sie ein vom Hersteller zugelassenes Montageset und befolgen Sie die zugehörigen Anweisungen.

**!** Lassen Sie rund um den Monitor etwas Platz frei; siehe unten. Andernfalls wird der Monitor nicht ausreichend belüftet, kann sich überhitzen, in Brand geraten oder anderweitig beschädigt werden.

**!** Zur Vermeidung möglicher Schäden, bspw. dass sich der Bildschirm von der Blende löst, darf der Monitor um nicht mehr als -5 Grad nach unten geneigt werden. Wenn der maximale Winkel von -5 Grad beim Neigen nach unten überschritten wird, fällt der daraus resultierende Schaden am Monitor nicht unter die Garantie.

Schauen Sie sich die nachstehende Abbildung an – sie zeigt die nötigen Abstände rund um den Monitor (bei Wandmontage und normaler Aufstellung), die zur ordnungsgemäßen Belüftung erforderlich sind:



# Reinigung


**!** Reinigen Sie das Gehäuse regelmäßig mit einem Tuch. Bei hartnäckigen Verschmutzungen können Sie ein mildes Reinigungsmittel verwenden; aggressive Reinigungsmittel jedoch können das Gehäuse beschädigen.


**!** Achten Sie bei der Reinigung darauf, dass kein Reinigungsmittel in das Gerät gelangt. Verwenden Sie ein möglichst weiches Tuch, damit es nicht zu Kratzern auf dem Bildschirm kommt.




**!** Bitte ziehen Sie das Netzkabel, bevor Sie das Produkt reinigen.


## Sonstiges


 Falls das Gerät einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, ungewöhnliche Geräusche macht oder gar Rauch austritt, ziehen Sie SOFORT den Netzstecker und wenden sich anschließend an den Kundendienst.

 Sorgen Sie dafür, dass die Belüftungsöffnungen nicht bspw. durch einen Tisch oder eine Gardine blockiert werden.

 Setzen Sie den LCD-Monitor keinen starken Vibrationen oder Erschütterungen aus; dies gilt besonders im Betrieb.

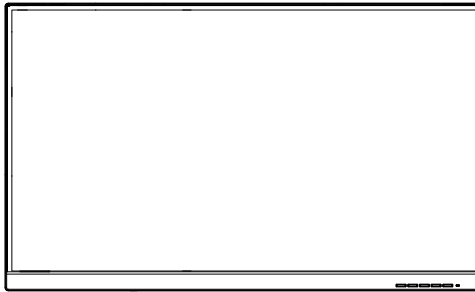
 Stoßen Sie nicht gegen den Monitor, lassen Sie den Monitor nicht fallen.

 Zum Netzanschluss dieses Gerätes ist eine geprüfte Leitung zu verwenden. Es ist eine Leitung vom Typ: H03VV-F or H05VV-F, 2G or 3G, 0.75mm<sup>2</sup>, oder besser einzusetzen

 Übermäßiger Schalldruck von Ohrhörern bzw. Kopfhörern kann einen Hörverlust bewirken. Eine Einstellung des Equalizers auf Maximalwerte erhöht die Ausgangsspannung am Ohrhörer- bzw. Kopfhörerausgang und damit auch den Schalldruckpegel.

# Einrichtung

## Lieferumfang



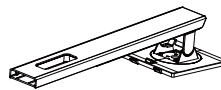
Monitor



Quick Start



Warranty card



Stand



Base



Power Cable



Audio Cable



DVI Cable



VGA Cable



HDMI Cable



DP Cable



USB Cable

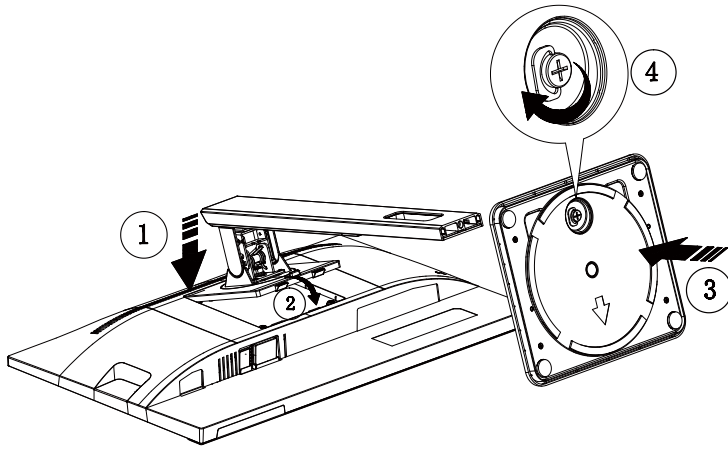
\*Nicht alle Signalkabel werden in allen Ländern und Regionen bereitgestellt. Bitte prüfen Sie dies mit dem örtlichen Händler oder der AOC-Zweigstelle.



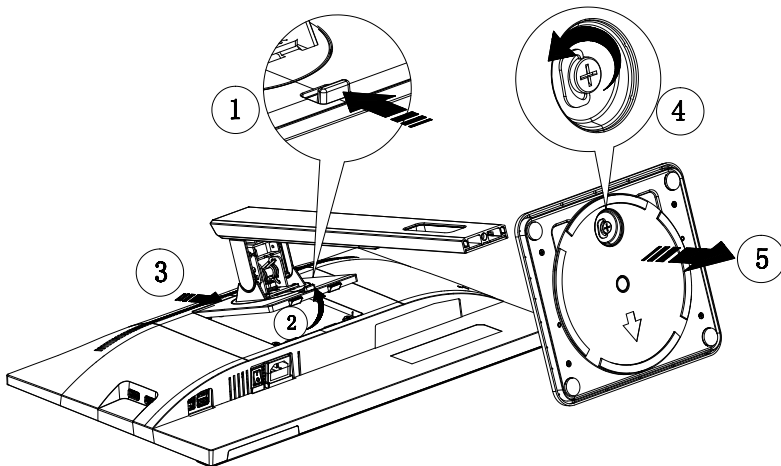
# Ständer und Basis montieren

Sie können die Basis mit Hilfe der nachstehenden Schritte anbringen oder entfernen.

Einrichtung:



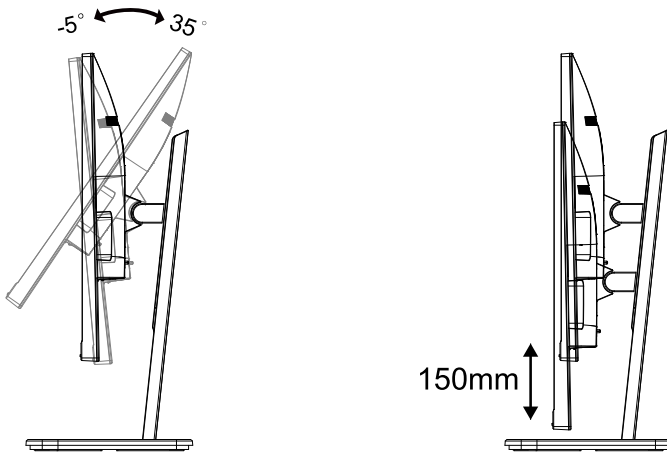
Entfernen:



## Betrachtungswinkel anpassen

Damit Sie den Bildschirm optimal ablesen können, sollten Sie direkt von vorne auf den Bildschirm schauen und den Neigungswinkel dann nach Geschmack angleichen.

Halten Sie dabei den Ständer fest, damit der Monitor nicht umkippen kann, wenn Sie den Betrachtungswinkel ändern. Sie können den Monitor wie folgt verstellen:



### HINWEIS:

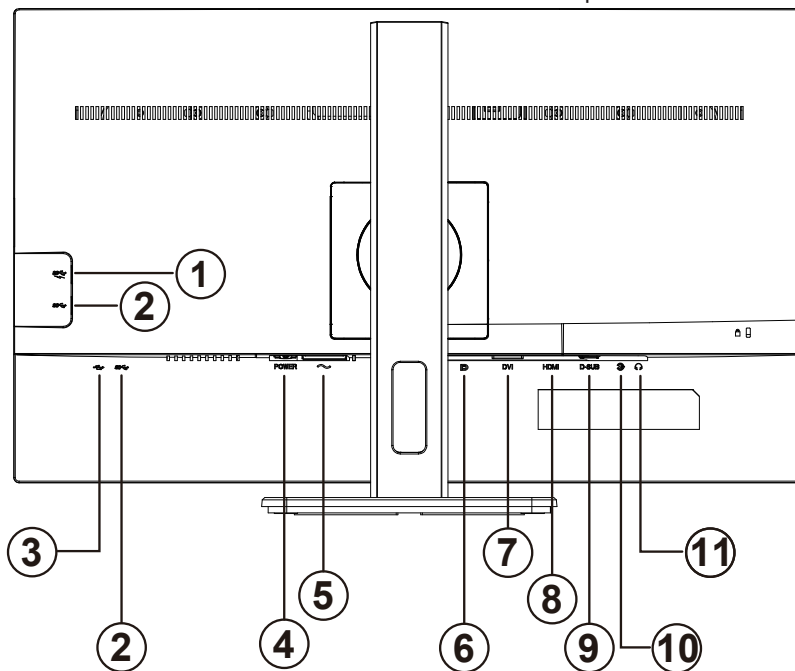
Achten Sie darauf, bei der Winkelverstellung möglichst nicht den LCD-Bildschirm zu berühren. Andernfalls kann es zu Beschädigungen bis hin zum Bersten des LCD-Bildschirms kommen.

### Warnung:

1. Zur Vermeidung möglicher Bildschirmschäden, bspw. dass sich der Bildschirm ablöst, darf der Monitor um nicht mehr als  $-5$  Grad nach unten geneigt werden.
2. Drücken Sie bei Anpassung des Monitorwinkels nicht gegen den Bildschirm. Greifen Sie nur an der Blende.

# Monitor anschließen

Kabelanschlüsse an der Rückseite von Monitor und Computer:



1. USB -Downstream + Schnellladen
2. USB -Downstream
3. USB -Upstream/Kopfhörerausgang
4. Ein-/Aus-Schalter
5. Stromversorgung
6. DP
7. DVI
8. HDMI
9. D-SUB
10. Audio in
11. Kopfhörer

## PC-Verbindung

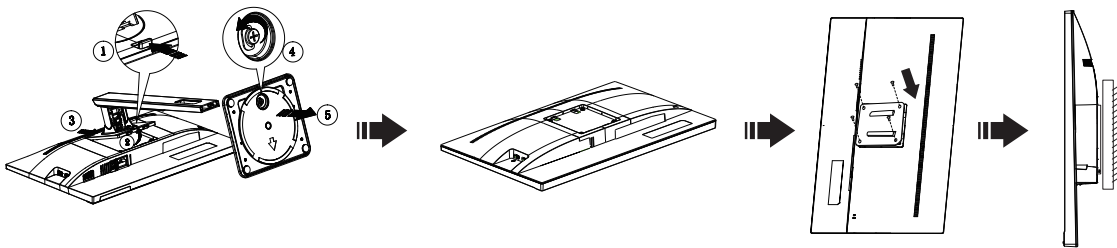
1. Schließen Sie das Netzkabel sicher an der Rückseite des Monitors an.
2. Schalten Sie den Computer aus, trennen Sie das Netzkabel.
3. Verbinden Sie das Signalkabel des Monitors mit dem Videoanschluss an der Rückseite Ihres Computers.
4. Schließen Sie das Netzkabel Ihres Computers und Ihres Monitors an einer Steckdose in der Nähe an.
5. Schalten Sie den Computer und den Monitor ein.

Falls Ihr Monitor ein Bild anzeigt, ist die Installation abgeschlossen. Falls kein Bild angezeigt wird, beachten Sie bitte die Problemlösung.

Zum Schutz Ihrer Geräte schalten Sie PC und LCD-Monitor grundsätzlich aus, bevor Sie Verbindungen herstellen oder trennen.

# Wall Mounting

Preparing to Install An Optional Wall Mounting Arm.

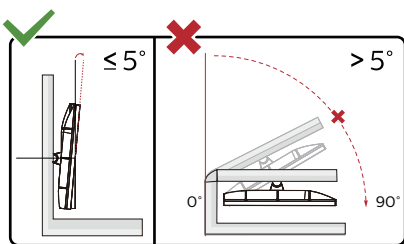


Dieser Monitor kann an einen Wandhängearm, den Sie separat kaufen können, angebracht werden. Trennen Sie bitte vor der Installation die Stromversorgung. Folgen Sie dann den Schritten unten:

1. Entfernen Sie den Ständer.
2. Befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers, um den Wandhängearm zusammenzubauen.
3. Stellen Sie den Wandhängearm an der Rückseite des Monitors auf. Richten Sie die Löcher des Arms an den Löchern auf der Rückseite des Monitors aus.
4. Stecken Sie die 4 Schrauben in die Löcher und ziehen Sie sie fest.
5. Schließen Sie die Kabel wieder an. Anweisungen zur Befestigung des optionalen Wandhängearms an der Wand sind in seiner mitgelieferten Montageanleitung angegeben.



Hinweis : VESA-Montageschrauben stehen nicht für alle Modelle zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder eine offizielle AOC-Abteilung.



\* Displaydesign kann von Abbildung abweichen.

## Warnung:

1. Zur Vermeidung möglicher Bildschirmschäden, bspw. dass sich der Bildschirm ablöst, darf der Monitor um nicht mehr als -5 Grad nach unten geneigt werden.
2. Drücken Sie bei Anpassung des Monitorwinkels nicht gegen den Bildschirm. Greifen Sie nur an der Blende.

# Adaptive-Sync-Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen)

1. Die Adaptive-Sync-Funktion funktioniert mit DP/HDMI
2. Kompatible Grafikkarte: Nachstehend finden Sie eine Liste empfohlener Produkte oder sehen Sie hier nach:  
[www.AMD.com](http://www.AMD.com)

## Grafikkarten

- 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 ausgenommen)
- Radeon™ Pro Duo (2016)
- Radeon™ R9 Nano series
- Radeon™ R9 Fury series
- Radeon™ R9/R7 200 series (R9 270/X, R9 280/X ausgenommen)

## Prozessoren

- 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-Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen)

1. Die AMD-FreeSync-Funktion funktioniert mit DP/HDMI
2. Kompatible Grafikkarte: Nachstehend finden Sie eine Liste empfohlener Produkte oder sehen Sie hier nach: [www.AMD.com](http://www.AMD.com)

## Grafikkarten

- 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 ausgenommen)
- Radeon™ Pro Duo (2016)
- Radeon™ R9 Nano series
- Radeon™ R9 Fury series
- Radeon™ R9/R7 200 series (R9 270/X, R9 280/X ausgenommen)

## Prozessoren

- 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-Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen)

1. Die AMD-FreeSync-Premium-Funktion funktioniert mit DP/HDMI
2. Kompatible Grafikkarte: Nachstehend finden Sie eine Liste empfohlener Produkte oder sehen Sie hier nach:  
[www.AMD.com](http://www.AMD.com)

## Grafikkarten

- 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 ausgenommen)
- Radeon™ Pro Duo (2016)
- Radeon™ R9 Nano series
- Radeon™ R9 Fury series
- Radeon™ R9/R7 200 series (R9 270/X, R9 280/X ausgenommen)

## Prozessoren

- 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-Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen)

1. Die AMD-FreeSync-Premium-Pro-Funktion funktioniert mit DP/HDMI
2. Kompatible Grafikkarte: Nachstehend finden Sie eine Liste empfohlener Produkte oder sehen Sie hier nach:  
[www.AMD.com](http://www.AMD.com)

## Grafikkarten

- 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 ausgenommen)
- Radeon™ Pro Duo (2016)
- Radeon™ R9 Nano series
- Radeon™ R9 Fury series
- Radeon™ R9/R7 200 series (R9 270/X, R9 280/X ausgenommen)

## Prozessoren

- 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-kompatible Funktion (verfügbar bei ausgewählten Modellen)**

1. Die G-SYNC-kompatible Funktion funktioniert mit DP/HDMI
2. Um das perfekte Gaming-Erlebnis mit G-SYNC zu genießen, müssen Sie eine separate NVIDIA-GPU-Karte kaufen, die G-SYNC unterstützt.

### **G-SYNC-Systemanforderungen**

Desktop-Computer mit G-SYNC-Monitor verbunden:

Unterstützte Grafikkarten: G-SYNC-Funktionen erfordern NVIDIA GeForce® GTX 650 Ti BOOST oder bessere Grafikkarten.

Treiber: R340.52 oder aktueller

Betriebssystem:

Windows 10

Windows 8.1

Windows 7

Systemanforderungen: DisplayPort 1.2 der GPU muss unterstützt werden.

Notebook-Computer mit G-SYNC-Monitor verbunden:

Unterstützte Grafikkarten: NVIDIA GeForce® GTX 980M, GTX 970M, GTX 965M GPU oder höhere Grafikkarten

Treiber: R340.52 oder höher

Betriebssystem:

Windows 10

Windows 8.1

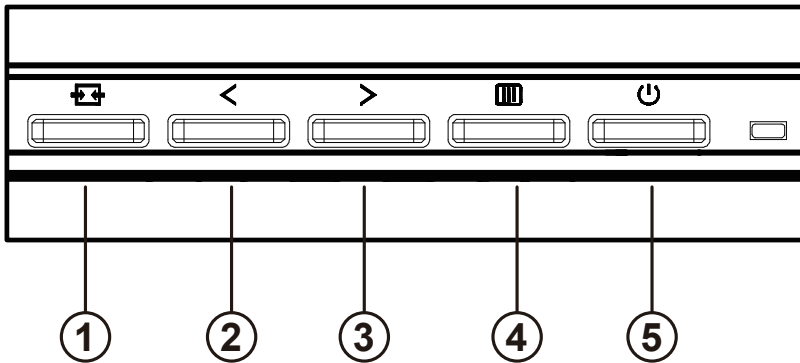
Windows 7

Systemanforderungen: DisplayPort-1.2-Ansteuerung direkt von der GPU muss unterstützt werden.

Weitere Informationen über NVIDIA G-SYNC finden Sie unter: <https://www.nvidia.cn/>

# Anpassung

## Schnellasten



1	Quelle / Auto / Verlassen
2	Clear Vision/<
3	Lautstärke/>
4	Menü / Enter
5	Stromversorgung

### Menü / Enter

Zum Anzeigen des OSD-Menüs und zum Bestätigen von Auswahlen.

### Stromversorgung

Drücken Sie zum Ein-/Ausschalten des Monitors die Ein-/Austaste.

### Lautstärke

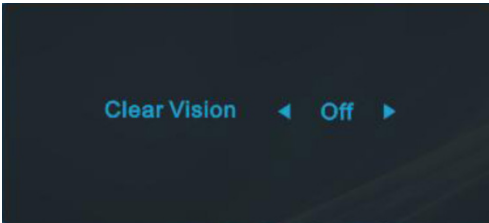
Wenn kein OSD angezeigt wird, drücken Sie zum Aktivieren des Lautstärkereglers die Lautstärketaste; passen Sie die Lautstärke mit < oder > an (nur bei Modellen mit Lautsprechern).

### Quelle / Auto / Verlassen

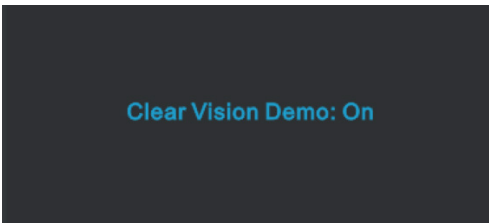
Wenn das Bildschirmmenü geschlossen ist, fungiert die Quelle / Autom. / Beenden-Taste als Quelle-Schnellaste. Wenn das Bildschirmmenü ausgeblendet ist: Halten Sie die Quelle / Autom. / Beenden-Taste zur automatischen Konfiguration etwa 2 Sekunden lang gedrückt. (Nur bei Modellen mit D-Sub.)

## Clear Vision

1. Wenn kein Bildschirmmenü angezeigt wird, aktivieren Sie mit der „<-“ Taste Clear Vision.
2. Wählen Sie mit „<“ oder „>“ zwischen Weak (Schwach), Medium (Mittel), Strong (Stark) und Off (Aus). Die Standardeinstellung ist immer „Off“ (Aus).



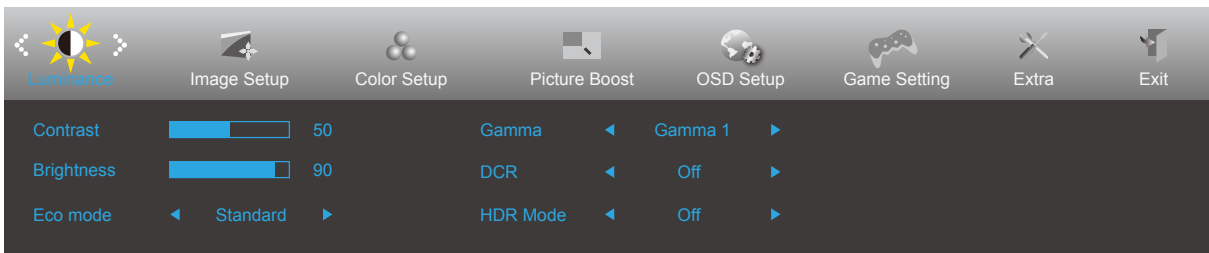
3. Halten Sie die „<-“ Taste zum Aktivieren der Clear Vision-Demo 5 Sekunden gedrückt und die Meldung „Clear Vision-Demo: on“ (Clear Vision-Demo: Ein) erscheint 5 Sekunden lang im Display. Drücken Sie die Menü- oder Verlassen-Taste und die Meldung verschwindet. Halten Sie die „<-“ Taste noch einmal 5 Sekunden gedrückt und Clear Vision-Demo wird deaktiviert.



Die Clear Vision-Funktion bietet beste Bildbetrachtung durch Konvertierung niedrig aufgelöster, verschwommener Bilder in klare, lebendige Bilder.

# Bildschirmmenüeinstellungen

Grundlegende, einfache Anleitung zu den Bedientaste.

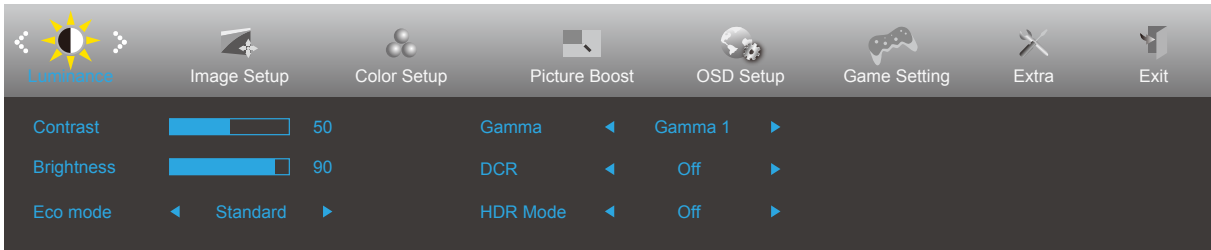










- 1). Drücken Sie zum Einblenden des Bildschirmmenüs die **Menütaste**.
- 2). Mit der < „Links“ oder > „Rechts“ navigieren Sie durch die Funktionen. Sobald die gewünschte Funktion hervorgehoben ist, drücken Sie zum Aktivieren die **Menütaste**. Navigieren Sie mit der < „Links“ oder > „Rechts“ durch die Untermenüfunktionen. Sobald die gewünschte Funktion hervorgehoben ist, drücken Sie zum Aktivieren die **Menütaste**.
- 3). Ändern Sie mit der < „Links“ oder > „Rechts“ die Einstellungen der ausgewählten Funktion. Drücken Sie zum Verlassen die **Verlassen-Taste**. Falls Sie weitere Funktionen anpassen möchten, wiederholen Sie die Schritte 2 bis 3.
- 4). Bildschirmmenü sperren: Halten Sie zum Sperren des Bildschirmmenüs die **Menütaste** gedrückt, während der Monitor ausgeschaltet ist; drücken Sie dann zum Einschalten des Monitors die **Ein-/Austaste**. Halten Sie zum Freigeben des Bildschirmmenüs die **Menütaste** gedrückt, während der Monitor ausgeschaltet ist; drücken Sie dann zum Einschalten des Monitors die **Ein-/Austaste**.

## Hinweise:

- 1). Falls das Produkt über nur einen Signaleingang verfügt, ist die Option „Eingangswahl“ deaktiviert.
- 2). Ökomodi (mit Ausnahme des Standardmodus), DCR (Dynamisches Kontrastverhältnis), DCB Mode (DCB Mod.) und Picture Boost (Bildverstärkung) – von diesen vier Optionen kann nur eine ausgewählt sein.

## Luminance (Leuchtkraft)

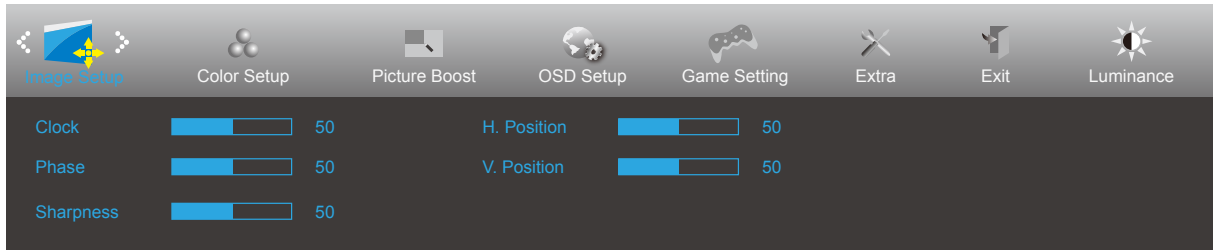


	Contrast (Kontrast)	0-100		Kontrast vom Digital-Register
	Brightness (Helligkeit)	0-100		Helligkeitsregelung
	Eco (Öko) mode	Standard	<input checked="" type="checkbox"/>	Standardmodus
		Text		Textmodus
		Internet		Internetmodus
		Game (Spiel)		Spielmodus
		Movie (Film)		Filmmodus
		Sports (Sport)		Sportmodus
		Reading (Lesen)		Lesenmodus
	Gamma	Gamma1	Anpassung auf Gamma 1	
		Gamma2	Anpassung auf Gamma 2	
		Gamma3	Anpassung auf Gamma 3	
	DCR	On (Ein)		Aktiviert das dynamische Kontrastverhältnis
		Off (Aus)		Deaktiviert das dynamische Kontrastverhältnis
	HDR Mode (HDR-Modus)	Off (Aus)		Zur Anpassung des HDR-Modus.
HDR Picture (HDR-Bild)				
HDR Movie (HDR-Film)				
HDR Game (HDR-Spiel)				

### Hinweis:

Wenn „HDR Mode“ (HDR-Modus) auf „Nicht-aus“ eingestellt ist, können die Elemente „Contrast“ (Kontrast), „Brightness“ (Helligkeit) und „Gamma“ nicht angepasst werden.


## Image Setup (Bildeinrichtung)



	Clock (Takt)	0-100	Bildtakt zur Reduzierung vertikalen Rauschens anpassen
	Phase (Fokus)	0-100	Bildtakt zur Reduzierung horizontalen Rauschens anpassen
	Sharpness (Schärfe)	0-100	Bildschärfe anpassen
	H. Position (H-Position)	0-100	Horizontale Bildposition anpassen
	V. Position (V-Position)	0-100	Vertikale Bildposition anpassen

## Color Setup (Farbeinstellungen)

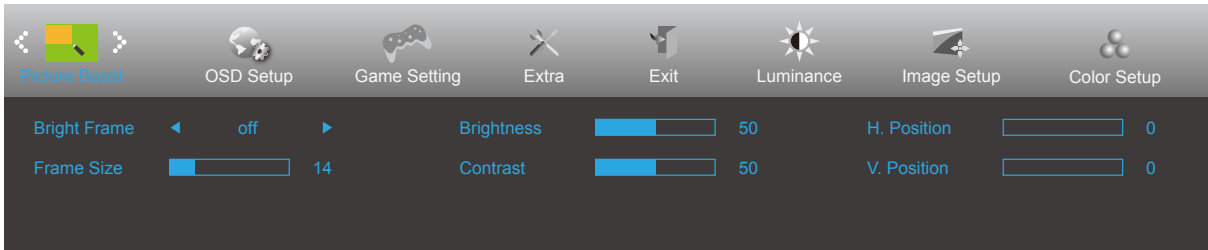


	Color Temp. (Farbtemp.)	Warm		Warme Farbtemperatur vom EEPROM abrufen
		Normal		Normale Farbtemperatur vom EEPROM abrufen
		Cool (Kühl)		Kühle Farbtemperatur vom EEPROM abrufen
		sRGB		sRGB-Farbtemperatur vom EEPROM abrufen
		User (Anwender)		Benutzerdefinierte Farbtemperatur vom EEPROM abrufen
	DCB Mode (DCB Modus)	Full Enhance (Vollverstärkung)	Ein oder Aus	Deaktiviert oder aktiviert den Modus Vollverstärkung
		Nature Skin (Natur - Haut)	Ein oder Aus	Deaktiviert oder aktiviert den Modus Natürlicher Hautton
		Green Field (Grünes Feld)	Ein oder Aus	Deaktiviert oder aktiviert den Modus Grünes Feld
		Sky-blue (Himmelblau)	Ein oder Aus	Deaktiviert oder aktiviert den Modus Blauer Himmel
		AutoDetect (Autom. Erkennung)	Ein oder Aus	Deaktiviert oder aktiviert den Modus Autom. Erkennung
		Off	Ein oder Aus	Deaktiviert oder aktiviert den Modus Off.
	DCB Demo		Ein oder Aus	Demo de-/aktivieren
	Red (Rot)		0-100	Rotverstärkung vom Digital-Register
	Green (Grün)		0-100	Grünverstärkung vom Digital-Register
Blue (Blau)		0-100	Blauverstärkung vom Digital-Register	

### Hinweis:

Wenn „HDR Mode“ (HDR-Modus) unter „Luminance“ (Luminanz) auf „Nicht-aus“ eingestellt ist, können alle Elemente unter „Color Setup“ (Farbeinstellung) nicht angepasst werden.

## Picture Boost (Bildverstärkung)



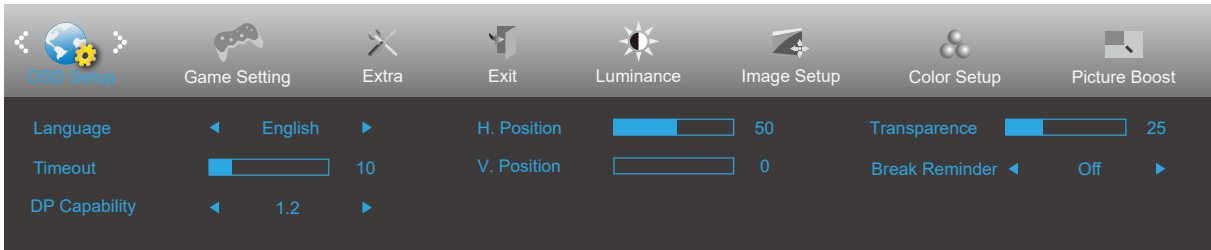
	Bright Frame (Heller Rahmen)	Ein oder Aus	Hellen Rahmen de-/aktivieren
	Frame Size (Rahmengröße)	14-100	Rahmengröße anpassen
	Brightness (Helligkeit)	0-100	Rahmenhelligkeit anpassen
	Contrast (Kontrast)	0-100	Rahmenkontrast anpassen
	H. position (H-Position)	0-100	Horizontale Rahmenposition anpassen
	V. position (V-Position)	0-100	Vertikale Rahmenposition anpassen

### Hinweis:

Helligkeit, Kontrast und Position des hellen Rahmens zur Steigerung des visuellen Erlebnisses anpassen.  
 Wenn „HDR Mode“ (HDR-Modus) unter „Luminance“ (Luminanz) auf „Nicht-aus“ eingestellt ist, können alle Elemente unter „Picture Boost“ (Bildverstärkung) nicht angepasst werden.



## OSD Setup (OSD-Einstellung)



	Language (Sprache)		Sprache des Bildschirmmenüs wählen
	Timeout (OSD-Auszeit)	5-120	Zeitüberschreitung des Bildschirmmenüs anpassen
	DP Capability (DP-Fähigkeit)	1.1/1.2	Bitte beachten Sie, dass nur DP 1.2 die Adaptive-Sync/AMD FreeSync/AMD FreeSync Premium/AMD FreeSync Premium Pro/G-SYNC-Funktion unterstützt
	H. Position (H-Position)	0-100	Horizontale Position des Bildschirmmenüs anpassen
	V. Position (V-Position)	0-100	Vertikale Position des Bildschirmmenüs anpassen
	Transparence (Transparenz)	0-100	Transparenz des Bildschirmmenüs anpassen
	Break Reminder (Pause-Erinnerung)	Ein oder Aus	Pausenerinnerung, wenn der Nutzer seit mehr als 1 Stunde kontinuierlich arbeitet

### Hinweise:

Falls die DP-Videoinhalte DP1.2 unterstützen, wählen Sie bei DP-Fähigkeit bitte DP1.2; andernfalls wählen Sie DP1.1.

## Game Setting (Spieleinstellung)

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


Game Mode	◀	Off	▶	Game Color	<input type="range" value="10"/>	10	Adaptive-Sync	◀	On	▶	
Shadow Control	<input type="range" value="50"/>	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	<input type="range" value="10"/>	10	AMD FreeSync	◀	On	▶	
Shadow Control	<input type="range" value="50"/>	50		LowBlue Mode	◀	Off	▶	Frame Counter	◀	Off	▶
Overdrive	◀	Off	▶	DiaPoint	◀	Off	▶				

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

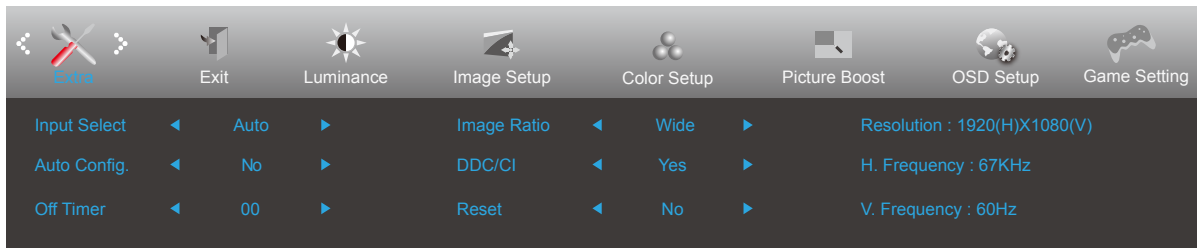
Game Mode	◀	Off	▶	Game Color	<input type="range" value="10"/>	10	G-SYNC	◀	On	▶	
Shadow Control	<input type="range" value="50"/>	50		LowBlue Mode	◀	Off	▶	Frame Counter	◀	Off	▶
Overdrive	◀	Off	▶	DiaPoint	◀	Off	▶				


	Game Mode (Spielmodus)	Off (Aus)	Keine Optimierung per SmartImage
		FPS (Ego-Shooter)	Zum Spielen von Ego-Shooter (FPS). Verstärkt Details in dunklen Szenen.
		RTS (Echtzeit-Strategiespiele)	Beim Spielen von Echtzeit-Strategiespiele (RTS). Verbessert die Bildqualität.
		Racing (Rennen)	Beim Spielen von Rennspielen. Bietet schnellste Reaktionszeit und hohe Farbsättigung.
		Gamer 1 (Spieler 1)	Unter Spieler 1 gespeicherte Nutzerpräferenzen.
		Gamer 2 (Spieler 2)	Unter Spieler 2 gespeicherte Nutzerpräferenzen.
		Gamer 3 (Spieler 3)	Unter Spieler 3 gespeicherte Nutzerpräferenzen.
	Shadow Control (Schattensteuerung)	0-100	Der Standardwert der Schattensteuerung ist 50. Sie können den Wert zur Verbesserung des Kontrasts für eine klare Bildanzeige zwischen 50 und 100 bzw. zwischen 50 und 0 einstellen. 1. Falls das Bild zu dunkel ist und Details kaum zu erkennen sind, passen Sie die Einstellung auf einen Wert zwischen 50 und 100 an. 2. Falls das Bild zu hell ist und Details kaum zu erkennen sind, passen Sie die Einstellung auf einen Wert zwischen 50 und 0 an.
	Overdrive (Übersteuerung)	Off (Aus)	Reaktionszeit anpassen
		Weak (Schwach)	
		Medium (Mittel)	
		Strong (Stark)	
	Game Color (Spielfarbe)	0-20	Spielfarbe kann zur Anpassung der Sättigung für ein besseres Bild auf 0 bis 20 eingestellt werden.
LowBlue Mode(Schwaches- Blaulicht-Modus)	Aus / Multimedia / Internet / Büro / Lesen	Verringern Sie blaue Lichtwellen durch Steuerung der Farbtemperatur.	
Zielpunkt	On (Ein) / off (Aus)	Die Zielpunkt-Funktion platziert einen Zielpunkt in der Mitte des Bildschirms, der Spielern von Egoshootern dabei hilft, präzise zu zielen.	
Adaptive-Sync/AMD FreeSync/G-SYNC (Nur für bestimmte Modelle)	On (Ein) / off (Aus)	Adaptive-Sync/AMD FreeSync/AMD FreeSync Premium/AMD FreeSync Premium Pro/G-SYNC deaktivieren oder aktivieren.	
Einzelbildzähler (Nur für bestimmte Modelle)	Aus / Oben rechts / Unten rechts / Unten links / Oben links	Zeigt die V-Frequenz in der angezeigten Ecke.	

**Hinweis:**

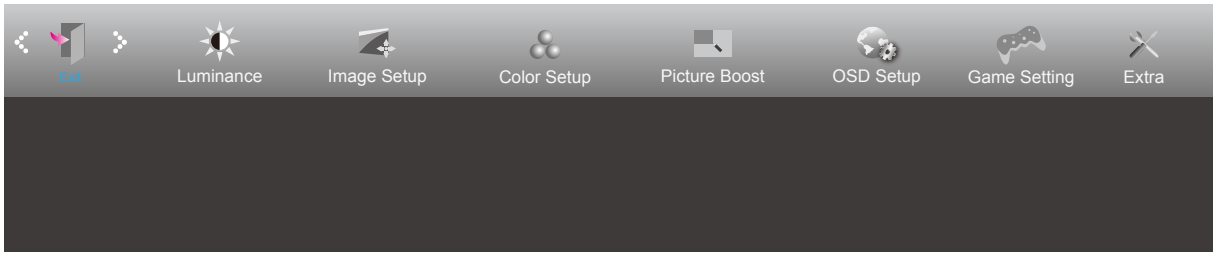
Wenn „HDR Mode“ (HDR-Modus) unter „Luminance“ (Luminanz) auf „Nicht-Aus“ eingestellt ist, können die Elemente „Game Mode“ (Spielmodus), „Shadow Control“ (Schattensteuerung), „Game Color“ (Spielfarbe) und „Low Blue Mode“ (Schwaches-Blaulicht-Modus) nicht angepasst werden.

## Extra



	Input Select (Eingangswahl)		Eingangssignalquelle wählen
	Auto Config (Autom. Einstell.)	Ja oder Nein	Bild automatisch auf Standard anpassen (Nur bei Modellen mit D-Sub.)
	Off timer (Ausschalt-Timer)	0 – 24 Stunden	Abschaltzeit wählen
	Image Ratio (Seitenverhältnis)	Breitbild	Seitenverhältnis der Bildanzeige wählen
		4:3	
	DDC/CI	Ja oder Nein	DDC/CI-Unterstützung ein-/ausschalten.
	Reset (Zurücksetzen)	Ja oder Nein	ENERGY STAR® oder Nein

## Exit (Beenden)



	Exit (Beenden)		Bildschirmmenü verlassen
---	-------------------	--	--------------------------

# LED-Anzeige

<b>Status</b>	<b>LED-Farbe</b>
Betriebsmodus	Weiß
Aktiv-Aus-Modus	Orange

# Problemlösung

Problem/Frage	Lösungsvorschläge
<b>Betriebs-LED leuchtet nicht</b>	Stellen Sie sicher, dass das Gerät über die Ein-/Austaste eingeschaltet und das Netzkabel richtig an eine geerdete Steckdose und den Monitor angeschlossen ist.
<b>Es werden keine Bilder angezeigt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist das Netzkabel richtig angeschlossen? Prüfen Sie Netzkabel und Stromversorgung.</li> <li>• Ist das Kabel richtig angeschlossen? (Per D-Sub-Kabel verbunden) Prüfen Sie die Verbindung des D-Sub-15-Kabels. (Per HDMI-Kabel verbunden) Prüfen Sie die Verbindung des HDMI-Kabels. (Per DP-Kabel verbunden) Prüfen Sie die Verbindung des DP-Kabels. * D-Sub/HDMI/DP-Eingang ist nicht bei jedem Modell verfügbar.</li> <li>• Falls das Gerät eingeschaltet ist, starten Sie den Computer zur Anzeige des Startbildschirms (Anmeldebildschirm) neu. Falls der Startbildschirm (Anmeldebildschirm) nicht erscheint, starten Sie den Computer im entsprechenden Modus (abgesicherter Modus bei Windows 7/8/10) und ändern Sie die Frequenz der Grafikkarte. (Beachten Sie dazu den Abschnitt Optimale Auflösung einstellen) Falls der Startbildschirm (Anmeldebildschirm) nicht erscheint, wenden Sie sich an den Kundendienst oder Ihren Händler.</li> <li>• Die Meldung „N. Unterst. Eing.“ erscheint am Bildschirm? Diese Meldung wird angezeigt, wenn das Signal von der Grafikkarte die maximale Auflösung und Frequenz des Monitors übersteigt. Passen Sie Auflösung und Frequenz so an, dass sie vom Monitor bewältigt werden können.</li> <li>• Stellen Sie sicher, dass die AOC-Monitortreiber installiert sind.</li> </ul>
<b>Bild ist verschwommen &amp; Geisterbilder erscheinen</b>	Passen Sie Kontrast und Helligkeit an. Führen Sie die automatische Anpassung durch. Achten Sie darauf, kein Verlängerungskabel und keine Schalterdose zu verwenden. Sie sollten den Monitor direkt am Grafikkartenausgang an der Rückseite des Gerätes anschließen.
<b>Bild springt, flimmert oder zeigt wellenförmige Muster</b>	Achten Sie darauf, Elektrogeräte, die Störungen verursachen können, möglichst weit vom Monitor entfernt aufzustellen. Verwenden Sie bei der von Ihnen verwendeten Auflösung die maximale Bildwiederholfrequenz des Monitors.
<b>Monitor hängt im Aktiv-Aus-Modus</b>	Der Netzschalter des Computers muss eingeschaltet sein. Die Grafikkarte des Computers muss sicher in den Steckplatz eingesteckt sein. Vergewissern Sie sich, dass das Videokabel des Monitors vollständig in den Computer eingesteckt ist. Prüfen Sie das Videokabel des Monitors auf verbogene Kontakte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Computer betriebsbereit ist, indem Sie die Feststelltaste an der Tastatur drücken und die Feststell-LED beobachten. Die LED sollte nach Betätigung der Feststelltaste entweder aufleuchten oder erlöschen.
<b>Eine der Primärfarben (Rot, Grün oder Blau) fehlt</b>	Prüfen Sie das Videokabel des Monitors auf beschädigte Kontakte. Vergewissern Sie sich, dass das Videokabel des Monitors vollständig in den Computer eingesteckt ist.
<b>Das Bild ist nicht zentriert, die Größe stimmt nicht</b>	Passen Sie H- und V-Position an oder drücken Sie die Schnelltaste (Auto).
<b>Das Bild weist Farbdefekte auf (Weiß sieht nicht weiß aus)</b>	Passen Sie die RGB-Farbwerte an oder wählen Sie die gewünschte Farbtemperatur.
<b>Horizontale oder vertikale Bildstörungen</b>	Verwenden Sie zum Anpassen von Takt und Phase den Abschaltmodus von Windows 7/8/10. Führen Sie die automatische Anpassung durch.
<b>Richtlinien und Service</b>	Bitte beachten Sie die Richtlinien- und Serviceinformationen in der CD-Anleitung oder unter <a href="http://www.aoc.com">www.aoc.com</a> (zur Suche nach dem von Ihnen erworbenen Modell in Ihrem Land und zur Suche nach Richtlinien- und Serviceinformationen auf der Support-Seite).

# Technische Daten

## Allgemeine Angaben

Bildschirm	Modellname	24P2QM		
	Antriebssystem	TFT-Farb-LCD		
	Sichtbare Bildgröße	60,47 cm (Diagonale)		
	Pixelabstand	0,2745mm (H) × 0,2745mm (V)		
	Video	HDMI-Schnittstelle, DP-Schnittstelle, D-SUB-Schnittstelle, DVI-Schnittstelle		
	Separate Synchronisierung	H/V TTL		
	Anzeigefarben	16,7 Mio. Farben		
Sonstiges	Horizontale Abtastfrequenz	30k-85kHz		
	Horizontale Abtastbreite (Maximum)	527,04mm		
	Vertikale Abtastfrequenz	48-75Hz		
	Vertikale Abtastbreite (Maximum)	296,46mm		
	Optimale Auflösung	1920x1080@60Hz		
	Max resolution	1920x1080@60Hz(VGA/DVI) 1920x1080@75Hz(HDMI/DP)		
	Plug & Play	VESA DDC2B/CI		
	Stromversorgung	100-240V~, 50/60Hz, 1,5A		
	Stromverbrauch	Typisch (Standardhelligkeit und Kontrast)	20W	
		Max. (Helligkeit = 100, Kontrast = 100)	<63W	
Bereitschaftsmodus		<0,5W		
Physische Eigenschaften	Verbindertyp	DP/DVI/HDMI/D-Sub/Audio in/Earphone out/USB3.2 Gen1x4 (includes 1 fast charger)		
	Signalkabeltyp	Trennbar		
Umgebungsbedingungen	Temperatur	Betrieb	0°C~ 40°C	
		Lagerung	-25°C~ 55°C	
	Feuchtigkeit	Betrieb	10 – 85 %, (nicht kondensierend)	
		Lagerung	5 – 93%, (nicht kondensierend)	
	Höhe	Betrieb	0 – 5000 m	
		Lagerung	0 – 12192 m	

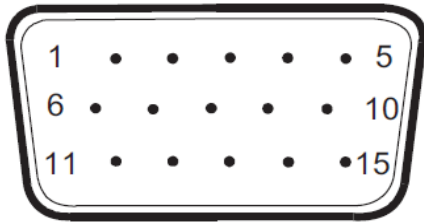




## Voreingestellte Anzeigemodi

STANDARD	Auflösung	Horizontale Frequenz (kHz)	Vertikale Frequenz (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

# Pinbelegung



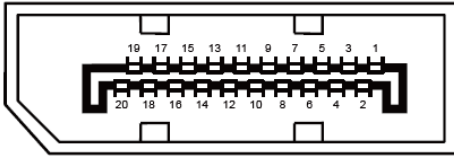
15-poliges Farbdisplay-Signalkabel

Pinnummer	15-polige Seite des Signalkabels	Pinnummer	15-polige Seite des Signalkabels
1	Video-Rot	9	+5V
2	Video-Grün	10	Erde
3	Video-Blau	11	Nicht verbunden
4	Nicht verbunden	12	DDC-Serielle Daten
5	Kabelerkennung	13	H-Sync.
6	Erde-R	14	V-Sync.
7	Erde-G	15	DDC-Serieller Takt
8	Erde-B		



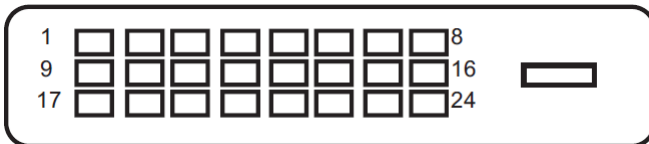
19-poliges Farbdisplay-Signalkabel

Pin-Nr.	Signalname	Pin-Nr.	Signalname	Pin-Nr.	Signalname
1.	TMDS-Daten 2+	9.	TMDS-Daten 0-	17.	DDC/CEC, Erde
2.	TMDS-Daten 2, Schild	10.	TMDS-Takt+	18.	+5 V Stromversorgung
3.	TMDS-Daten 2-	11.	TMDS-Takt, Schild	19.	Hot-Plugging-Erkennung
4.	TMDS-Daten 1+	12.	TMDS-Takt-		
5.	TMDS-Daten 1, Schild	13.	CEC		
6.	TMDS-Daten 1-	14.	Reserviert (nicht mit Gerät verbunden)		
7.	TMDS-Daten 0+	15.	SCL		
8.	TMDS-Daten 0, Schild	16.	SDA		



20-poliges Farbdisplay-Signalkabel

Pin-Nr.	Signalname	Pin-Nr.	Signalname
1	ML_Leitung 3 (n)	11	Masse
2	Masse	12	ML_Leitung 0 (p)
3	ML_Leitung 3 (p)	13	Konfig1
4	ML_Leitung 2 (n)	14	Konfig2
5	Masse	15	AUX_CH (p)
6	ML_Leitung 2 (p)	16	Masse
7	ML_Leitung 1 (n)	17	AUX_CH (n)
8	Masse	18	Hot-Plugging-Erkennung
9	ML_Leitung 1 (p)	19	Rück., DP_PWR
10	ML_Leitung 0 (n)	20	DP_PWR



24-poliges Farbdisplay-Signalkabel

Pin-Nr.	Signalname	Pin-Nr.	Signalname
1	TMDS-Daten 2 -	13	TMDS-Daten 3 +
2	TMDS-Daten 2 +	14	+5 V Stromversorgung
3	TMDS-Daten 2/4 Abschirmung	15	Erde (für +5 V)
4	TMDS-Daten 4 -	16	Hot-Plug-Erkennung
5	TMDS-Daten 4 +	17	TMDS-Daten 0 -
6	DDC-Takt	18	TMDS-Daten 0 +
7	DDC-Daten	19	TMDS-Daten 0/5 Abschirmung
8	N.C.	20	TMDS-Daten 5 -
9	TMDS-Daten 1 -	21	TMDS-Daten 5 +
10	TMDS-Daten 1 +	22	TMDS-Takt Abschirmung
11	TMDS-Daten 1/3 Abschirmung	23	TMDS-Takt +
12	TMDS-Daten 3 -	24	TMDS-Takt -

\*Nur für bestimmte Modelle.

# Plug-and-Play

## Plug & Play/DDC2B-Funktion

Dieser Monitor ist entsprechend dem VESA DDC-Standard mit VESA DDC2B-Fähigkeiten ausgestattet. Sie ermöglichen dem Monitor, das Host-System über seine Identität zu informieren; zudem kann er je nach verwendetem DDC-Level zusätzliche Informationen über seine Anzeigefähigkeiten kommunizieren.

DDC2B ist ein bidirektionaler Datenkanal, der auf dem I2C-Protokoll basiert. Der Host kann EDID-Informationen über den DDC2B-Kanal abfragen.

## Empfehlungen zur Verhinderung des Computer Vision Syndrome (CVS) (Nur für das Modell der Anwendung zutreffend)

AOC-Monitore sind darauf ausgelegt, Augenbelastungen durch längere Computernutzung zu vermeiden. Augenfreundliche Funktionen und Merkmale:

- **Blendfreier Bildschirm:** Die Blendschutzbeschichtung reduziert effizient störendes, ablenkendes Blendlicht, das die Augen ermüdet.
- **Flimmerfreie Technologie:** Die flimmerfreie Technologie ist darauf ausgelegt, für ein komfortableres Betrachtungserlebnis die Helligkeit zu regulieren und Flimmern zu reduzieren.
- **LowBlue-Modus:** Blaues Licht kann die Augen belasten. Mit dem LowBlue-Modus können Sie verschiedene Blaulichtfilterstufen für eine Vielzahl von Arbeitsumgebungen festlegen.
- **EasyRead-Modus:** Der EasyRead-Modus bietet ein papierartiges Leseerlebnis beim Lesen langer Dokumente.

Befolgen Sie diese Empfehlungen zur Einrichtung Ihrer Workstation, um Augenermüdung effektiv zu reduzieren und die Arbeitsproduktivität zu maximieren.

1. Passen Sie die Ergonomie Ihres Tisches und Stuhls so an, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen, Sie eine Armlänge vom Monitor entfernt sind, Sie Ihre Hände bequem auf Tastatur und Maus ablegen können und sich Ihre Augen 5 bis 7 cm unterhalb der Oberkante des Monitors befinden. Bei Verwendung einer Bifokal- oder progressiven Brille stellen Sie die Monitorhöhe so ein, dass Sie Ihren Kopf nicht übermäßig neigen müssen.
2. Wählen Sie den für Ihre Arbeit geeigneten Monitormodus oder stellen Sie Helligkeit und Kontrast auf Ihre bevorzugten Werte ein.
3. Stellen Sie sicher, dass Lampen oder Fenster nicht durch den Bildschirm reflektiert werden und Sie in dieser Position blenden. Passen Sie die Umgebungsbeleuchtung so an, dass der Bereich hinter dem Monitor mit der Helligkeit des Bildschirms bei Anzeige eines leeren Dokuments übereinstimmt. Vermeiden Sie fluoreszierendes Licht und lichtreflektierende Oberflächen.
4. Etablieren Sie gute Arbeitsgewohnheiten: Eine kurze Pause (5 bis 10 Minuten) pro Stunde kann die Augenbeanspruchung effektiver reduzieren als eine 15-minütige Pause alle 2 Stunden. Blinzeln Sie während der Arbeit häufiger mit den Augen.
5. Machen Sie Augenübungen: Blicken Sie auf unterschiedlich weit entfernte Gegenstände. Schließen Sie Ihre Augen und rollen Sie sie sanft im Kreis. Dehnen Sie vorsichtig Ihren Nacken, indem Sie Ihren Kopf langsam nach vorne, nach hinten und von einer Seite zur anderen neigen.