

AOC



LCD-monitor
Használati utasítás
**24P2Q/Q24P2Q/
27P2Q/Q27P2Q**

www.aoc.com

©2020 AOC. All Rights Reserved.

HDMI™
HIGH-DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE

| | |
|--|----|
| Biztonság..... | 1 |
| Elnevezési konvenciók..... | 1 |
| Tápfeszültség..... | 2 |
| Telepítés..... | 3 |
| Tisztítás..... | 4 |
| Egyéb..... | 5 |
| Beállítás..... | 6 |
| A doboz tartalma..... | 6 |
| Az állvány és a talp összeszerelése..... | 7 |
| A nézőszög beállítása..... | 8 |
| A monitor csatlakoztatása..... | 9 |
| A fali konzol felszerelése..... | 10 |
| Adaptive-Sync funkció..... | 11 |
| Beállítás..... | 12 |
| Gyorsgombok..... | 12 |
| OSD Setting (OSD beállítás)..... | 14 |
| Luminance (Fényesség)..... | 15 |
| Image Setup (Kép beállítása)..... | 16 |
| Color Setup (Színbeállítás)..... | 17 |
| Picture Boost (Képjavítás)..... | 18 |
| OSD Setup (OSD beállítás)..... | 19 |
| Game Setting (Játékbeállítás)..... | 20 |
| Extra..... | 21 |
| Exit (Kilépés)..... | 22 |
| LED jelzőfény..... | 23 |
| Hibaelhárítás..... | 24 |
| Műszaki adatok..... | 26 |
| Általános specifikáció..... | 26 |
| Alapvető Megjelenítési Üzem módok..... | 30 |
| Csatlakozó érintkező-kiosztása..... | 31 |
| Plug and Play..... | 33 |
| Ajánlások a számítógép okozta látászavar (CVS) megelőzésére (Csak az alkalmazott típusra vonatkozóan)..... | 33 |

Biztonság

Elnevezési konvenciók

Az alábbi szakaszok leírják a kiadványban alkalmazott elnevezési konvenciókat.

Veszély, figyelmeztetés és vigyázat

A használati utasításban ikon tarthat összefüggő szövegrészekhez, amelyek vastagbetűvel vagy dőltbetűvel vannak szedve. Ezek megjegyzések, illetve figyelmeztetések lehetnek, és a következőképpen használatosak:



MEGJEGYZÉS: A MEGJEGYZÉS fontos információkra utal, amelyek segítenek a számítógépes rendszer jobb kihasználásában.





VIGYÁZAT: A VIGYÁZAT jelzés a hardver meghibásodását vagy az adatvesztés lehetőségét jelzi, és tájékoztat, hogyan lehet elkerülni az ilyen jellegű problémákat.




FIGYELEM: A FIGYELMEZTETÉS a testi sérülés kockázatát jelzi, és arról tájékoztat, hogyan lehet elkerülni az ilyen jellegű problémákat. Bizonyos figyelmeztetések eltérő formátumban jelenhetnek meg, és előfordulhat, hogy nem tartozik hozzájuk ikon. Ilyen esetekben a figyelmeztetés pontos bemutatását a szabályozó hatóság előírja.


Tápfeszültség

 A monitort csak a címkén feltüntetett feszültséggel szabad üzemeltetni. Ha nem biztos a rendelkezésre álló feszültséget illetően, lépjen kapcsolatba a kereskedővel vagy a helyi áramszolgáltatóval.

 A készüléket hárompólusú földelt dugóval látták el, amelynek harmadik érintkezője a földelő érintkező. Ez a csatlakozó biztonsági okból csak megfelelően földelt konnektorba illik. Amennyiben az Ön konnektora nem fogadja a háromvezetékes dugót, villanszerelővel cseréltesse ki a megfelelőre, illetve használjon átalakítót a készülék biztonságos földelése érdekében. Ne hatástalanítsa a földelt csatlakozó földelését.

 Villámlás esetén, illetve ha a készüléket hosszabb ideig nem használják, húzza ki a készülék elektromos kábelét. Ezzel megvédi a monitort az áramingadozásoktól.

 Ne terhelje túl az elosztókat vagy hosszabbítókat. A túlterhelés tüzet vagy áramütést okozhat.

 A megfelelő működés érdekében a monitort kizárólag UL minősítéssel rendelkező számítógéppel használja, amely megfelelően konfigurált aljzatokkal rendelkezik és 100 - 240 V~, Min. 5A jelzéssel van ellátva.

 A fali konnektor a berendezés közelében legyen és könnyen elérhető legyen.

Telepítés

! Ne helyezze a monitort labilis kocsira, állványra, konzolra vagy asztalra. Ha a monitor leesik, személyi sérülést okozhat és a termék súlyosan megrongálódhat. Kizárólag a gyártó által ajánlott vagy a termékkel együtt vásárolt kocsit, állványt, háromlábú állványt vagy asztalt használjon. A termék falra szerelésének a gyártó előírásait kell követnie, és a gyártó által ajánlott szerelési kellékeket kell használni. Ha a terméket kocsis segítségével szeretné új helyre vinni, a kocsis mozgatásakor mindig legyen körültekintő.

! Semmiféle idegen tárgyat ne dugjon a monitor burkolatán lévő résekbe! Ezzel megrongálhat egyes alkatrészeket, tüzet vagy áramütést okozva. Ne öntsön folyadékot a monitorra.

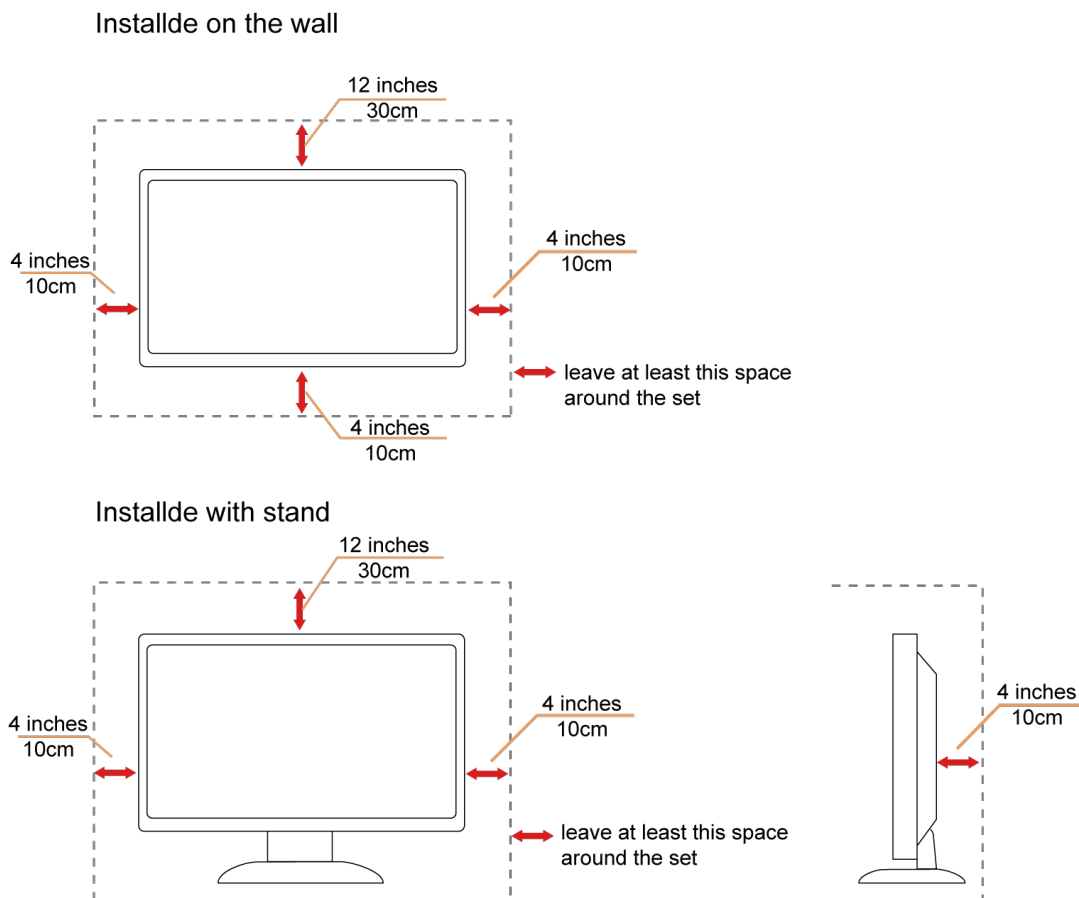
! Ne fektesse a terméket kijelzővel lefelé a padlóra.

! Ha a monitort falra vagy polcra szereli, használjon a gyártó által jóváhagyott szerelőkészletet és kövesse a készlet utasításait.

! Az alábbi ábrán látható módon hagyjon szabad helyet a monitor körül. Ellenkező esetben az elégtelen légáramlás miatt a monitor túlhevülhet és tüzet vagy sérülést okozhat.

! A potenciális sérülés, mint például a panel kávéról történő leválásának elkerülése érdekében, győződjön meg arról, hogy a monitor nem dől előre több mint -5 fokkal. Ha meghaladják a maximális, -5 fokos dőlésszöveget lefelé, a monitor emiatt bekövetkező sérülését nem fedezi a jótállás.

Lásd az alábbi ábrát a monitor körül ajánlott szellőzési területet illetően, amennyiben a monitort falra vagy állványra szerelik:



Tisztítás


! A burkolatot rendszeresen törölje le egy kendővel. Enyhe tisztítószerrel távolítsa el a makacs szennyeződések tömény tisztítószer helyett, ami károsítaná a burkolatot.


! Tisztítás közben győződjön meg arról, hogy nem jut tisztítószer a termék belsejébe. A törőkendő puha legyen, mer ellenkező esetben megkarcolná a képernyő felületét.

! A termék tisztítása előtt húzza ki a tápkábelt.



Egyéb

 Ha furcsa hangokat hall a készülék belsejéből, illetve füstöt vagy egyéb szagot érez, **AZONNAL** húzza ki a tápkábelt és vegye fel a kapcsolatot a szervizközponttal.

 Győződjön meg arról, hogy a szellőzőnyílásokat nem takarja el terítő vagy függöny.

 Ne tegye ki az LCD-monitort erős rezgésnek vagy ütődésnek működés közben.

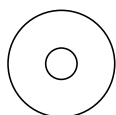
 A monitort ne üsse meg vagy ejtse le működés, illetve szállítás közben.

Beállítás

A doboz tartalma



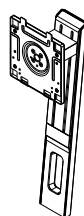
Monitor



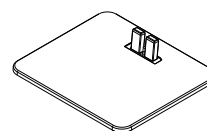
CD Manual



Warranty card



Stand



Base



Power Cable



Audio Cable



DVI Cable



VGA Cable



HDMI Cable



DP Cable



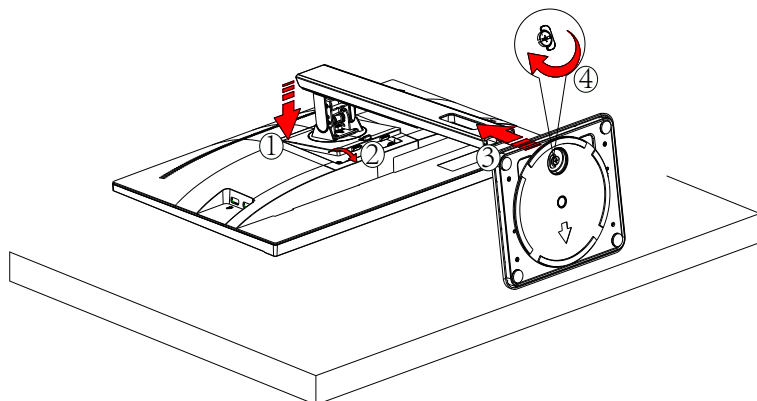
USB Cable

* Nincs mellékelve valamennyi jelkábel minden ország és térség esetében. Megerősítésképpen vegye fel a kapcsolatot a helyi kereskedővel vagy az AOC képviselővel.

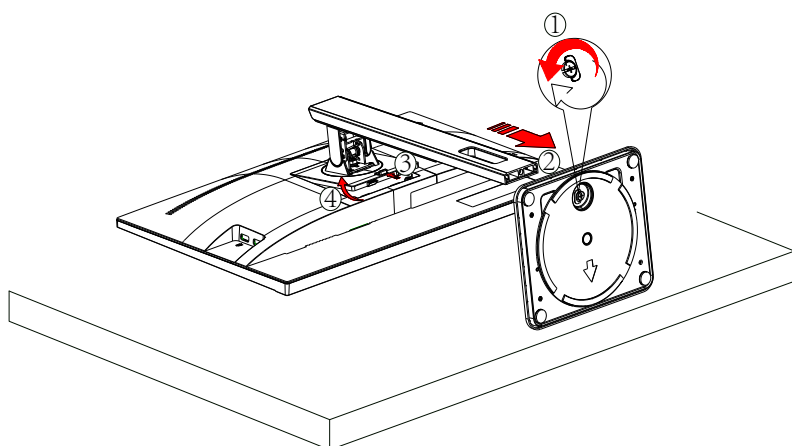
Az állvány és a talp összeszerelése

Az alábbi lépések szerint szerelje fel vagy távolítsa el a talpat.

Beállítás:



Eltávolítás:

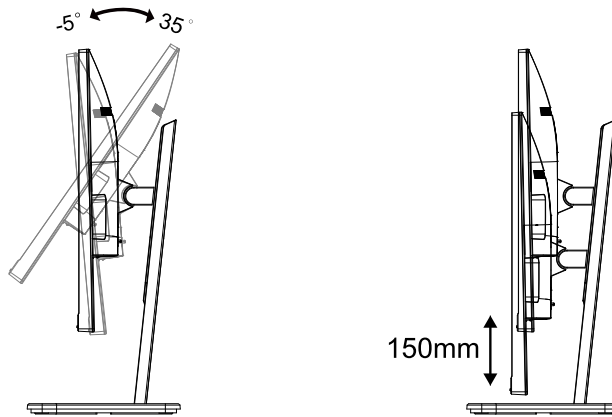


A nézőszög beállítása

Az optimális nézőszög beállításához tanácsos szemből néznie a monitort, majd saját igénye szerint beállítani a monitor szögét.

Tartsa a monitor talpát, miközben módosítja a nézőszöget, nehogy felborítsa a monitort.

Az alábbiak szerint állíthatja be a monitort:



MEGJEGYZÉS:

A monitor nézőszögének állítása közben ne érintse az LCD-panel felületét. Ettől megsérülhet vagy eltörhet az LCD-panel.

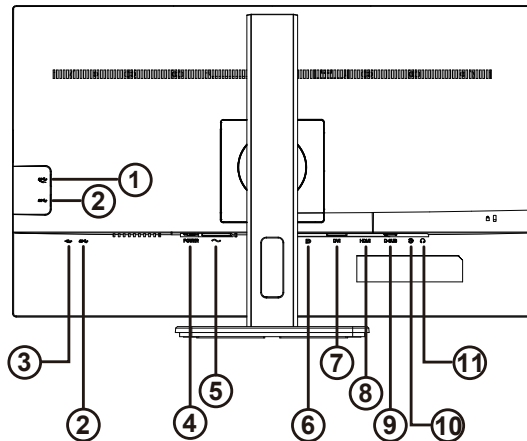
Figyelem:

1. A kijelző potenciális sérülésének, mint például a panel leválásának elkerülése érdekében, győződjön meg arról, hogy a monitor nem dől előre több mint -5 fokkal.
2. Ne nyomja meg a kijelzőt, miközben a monitor nézőszögét állítja. Kizárólag a kávénál fogja meg.

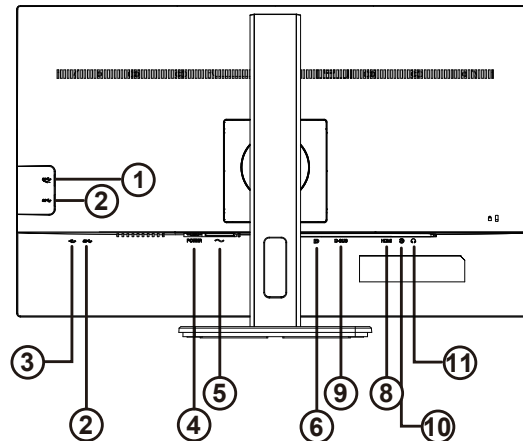
A monitor csatlakoztatása

Kábelcsatlakozók a monitor és a számítógép hátulján

24P2Q/27P2Q



Q24P2Q/Q27P2Q



1. USB letöltés + gyors töltés
2. USB letöltés
3. USB feltöltés
4. Főkapcsoló
5. Áram
6. DP
7. DVI
8. HDMI
9. D-Sub
10. Audió vonalbemenet
11. Fülhallgató

Csatlakoztatás a számítógéphez

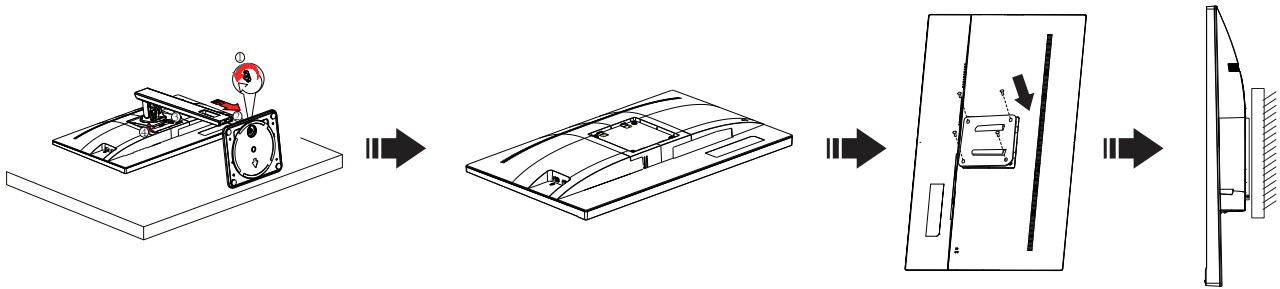
1. Csatlakoztassa szorosan a tápkábelt a kijelző hátuljára.
2. Kapcsolják ki a számítógépet, és húzzák ki csatlakozóját az áramforrásból.
3. Csatlakoztassa a kijelző jelkábelét a számítógép hátulján található videocsatlakozóhoz.
4. Csatlakoztassa a számítógép és a kijelző hálózati kábelének dugóját egy könnyen elérhető konnektorba.
5. Kapcsolja be a számítógépet és a kijelzőt.

Ha a monitor képet jelenít meg, a telepítés kész. Amennyiben nem, olvassa el a Hibaelhárítás című részt.

A készülékek védelme érdekében, csatlakoztatás előtt mindig kapcsolja ki a PC-t és LCD-monitort.

A fali konzol felszerelése

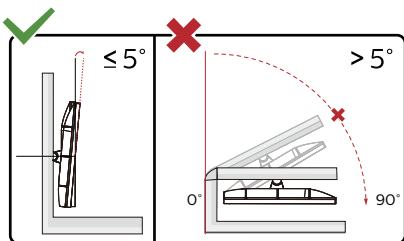
Külön rendelhető fali konzol felszerelésének előkészületei.



A monitort külön megvásárolható fali konzolra lehet szerelni. Az eljárás megkezdése előtt húzza ki a tápkábelt. Kövesse ezeket a lépéseket:

1. Távolítsa el a talpat.
2. Tartsa be a gyártó utasításait a fali konzol összeszerelésékor.
3. Illessze a fali konzolt a monitor hátuljára. Hozza egy vonalba a konzolon és a monitor hátulján lévő lyukakat.
4. Helyezze be a 4 db csavart a lyukakba és húzza meg őket.
5. Csatlakoztassa újra a kábeleket. Olvassa el a külön rendelhető fali konzol használati utasítását a falra szerelést illetően.

Megjegyzés : A VESA szerelő csavarlyukak nem elérhetők minden típus esetében. Kérjük érdeklődjön a forgalmazónál vagy az AOC hivatalos osztályán.



* A megjelenítő kialakítása eltérhet az illusztráción szereplőktől.

Figyelem:

1. A kijelző potenciális sérülésének, mint például a panel leválásának elkerülése érdekében, győződjön meg arról, hogy a monitor nem dől előre több mint -5 fokkal.
2. Ne nyomja meg a kijelzőt, miközben a monitor nézőszögét állítja. Kizárólag a kávánál fogja meg.

Adaptive-Sync funkció

1. Adaptive-Sync funkció DP/HDMI-vel működik
2. Kompatibilis grafikus kártya: az alábbiakban megtekintheti az ajánlottak listáját, vagy látogasson el a következő webhelyre: www.AMD.com

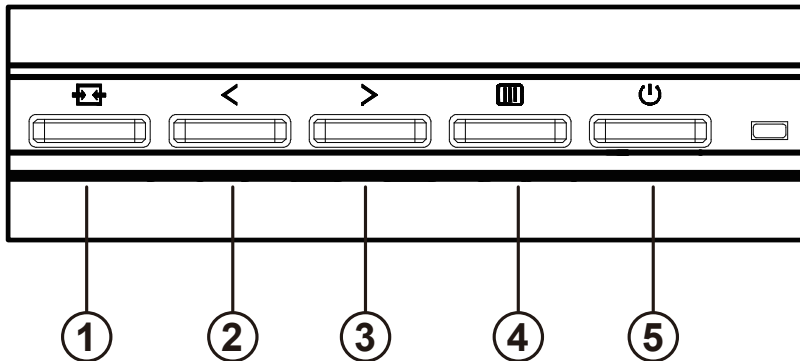
- AMD Radeon™ RX 480
- AMD Radeon™ RX 470
- AMD Radeon™ RX 460

Radeon Pro Duo

- AMD Radeon R9 300 Series
- AMD Radeon R9 Fury X
- AMD Radeon R9 360
- AMD Radeon R7 360
- AMD Radeon R9 295X2
- AMD Radeon R9 290X
- AMD Radeon R9 290
- AMD Radeon R9 285
- AMD Radeon R7 260X
- AMD Radeon R7 260
-

Beállítás

Gyorsgombok



| | |
|---|-------------------------|
| 1 | Forrás/Automata/Kilépés |
| 2 | Clear Vision/< |
| 3 | Hangerő /> |
| 4 | Menü/Enter |
| 5 | Tápfeszültség |

Menü/Enter

Nyomja meg az OSD menü megjelenítéséhez vagy a kiválasztott elem megerősítéséhez.

Tápfeszültség

Nyomja meg a Főkapcsoló gombot a monitor be-/kikapcsolásához.

Hangerő

Amikor nem látható az OSD, nyomja meg a > Hangerő gombot a hangerő-beállító sáv aktiválásához, nyomja meg a < vagy > gombot a hangerő állításához (csak hangszóróval rendelkező típusok esetében).

Forrás/Auto/Kilépés

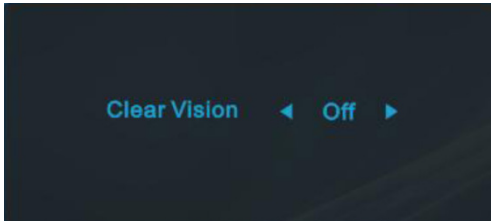
Amikor az OSD-menü be van zárva, nyomja meg a Source/Auto/Exit (Forrás/Automatikus/Kilépés) gombot, ami Forrásválasztó gyorsgombként fog működni.

Amikor az OSD-menü be van zárva, tartsa lenyomva a Source/Auto/Exit (Forrás/Automatikus/Kilépés) gombot 2 másodpercig az automatikus konfiguráláshoz (ez a funkció kizárólag a D-Sub bemenettel rendelkező típusokon áll rendelkezésre).

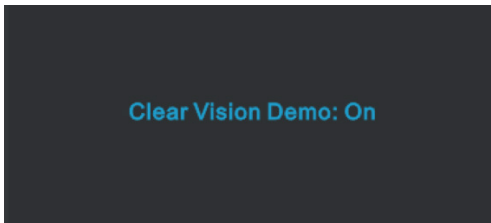
Clear Vision

1.Kikapcsolt OSD mellett nyomja meg a „<” gombot a Clear Vision aktiválásához.

2.A „<” vagy „>” gomb használatával válasszon a gyenge, közepes, erős és kikapcsolt beállítások közül. Az alapértelmezett beállítás az „off” (ki).



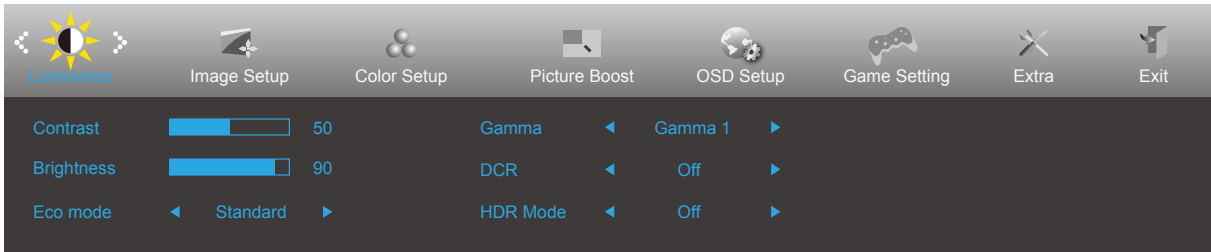
3.Nyomja meg és tartsa lenyomva a „<” gombot 5 másodpercig, hogy aktiválja a Clear Vision Demo funkciót és a „Clear Vision Demo: on” (Clear Vision Demo: be) üzenet jelenik meg 5 másodpercig a képernyőn. Nyomja meg a Menü vagy Kilépés gombot, amire eltűnik az üzenet. Nyomja meg ismét és tartsa lenyomva a „<” gombot 5 másodpercig, amire kikapcsolódik a Clear Vision Demo.



A Clear Vision funkció a lehető legjobb megtekintési élményt kínálja azáltal, hogy átalakítja a kis felbontású és életlen képeket tiszta, élénk képekké.

OSD Setting (OSD beállítás)

Alapvető és egyszerű utasítások a vezérlőgombokon.

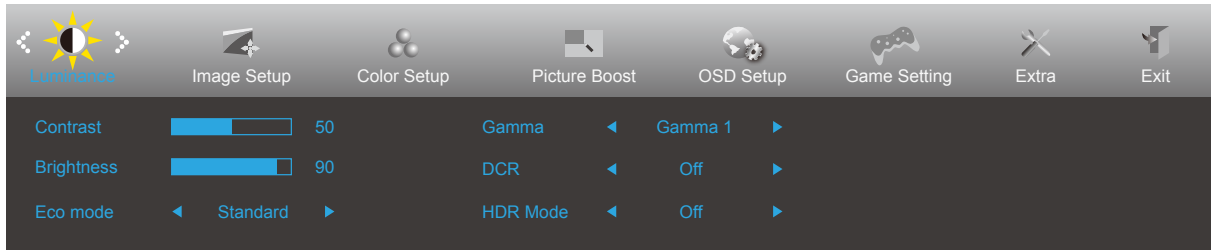










- 1). Nyomja meg a **MENÜ gombot** az OSD ablak aktiválásához.
- 2). Nyomja meg a **< Bal** vagy **> Jobb** gombot a kívánt funkció kiválasztásához. Amint kiemelte a kívánt funkciót, nyomja meg a **MENÜ gombot** az aktiválásához. Nyomja meg a **< Bal** vagy **> Jobb** gombot, hogy az almenü funkciók között navigálhasson. Amint kiemelte a kívánt funkciót, nyomja meg a **MENÜ gombot** az aktiválásához.
- 3). Nyomja meg a **< Bal** vagy **> Jobb** gombot a kiválasztott funkció beállításának módosításához. Nyomja meg az **Kilépés gombot** a kilépéshez. Ha további funkciókat kíván módosítani, ismételje meg a 2–3. lépést.
- 4). OSD lezárás funkció: Az OSD lezárásához nyomja meg és tartsa lenyomva a **MENÜ gombot**, a monitor kikapcsolt állapotában, majd nyomja meg a **főkapcsoló gombot** a monitor bekapcsolásához. Az OSD kioldásához nyomja meg és tartsa lenyomva a **MENÜ gombot**, a monitor kikapcsolt állapotában, majd nyomja meg a **főkapcsoló gombot** a monitor bekapcsolásához.

Megjegyzés:

- 1). Ha a termék csak egy jelbemenettel rendelkezik, a „Bemenetválasztás” elem le van tiltva.
- 2). ECO módok (a Nomál mód kivételével), DCR, DCB mód és Képvjavítás - a négy állapot közül csak egy létezik.

Luminance (Fényesség)

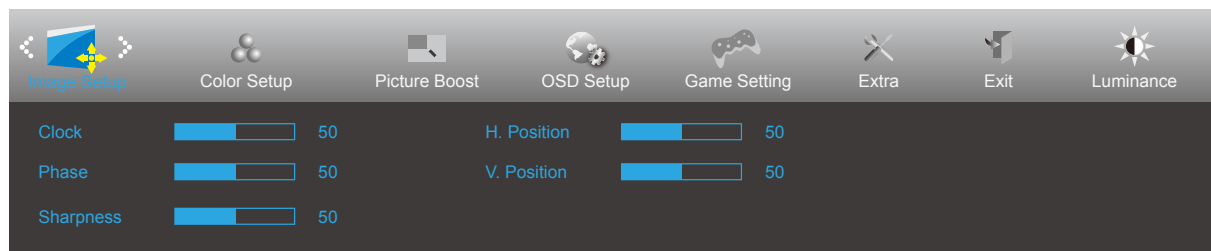



| | | | | |
|---|----------------------|-------------------|---|---|
|  | Contrast (Kontraszt) | 0-100 | | Kontraszt digitális regiszterből. |
| | Brightness (Fényerő) | 0-100 | | Háttérvilágítás beállítása |
| | Eco mode (Eco mód) | Standard (Normál) | <input checked="" type="checkbox"/> | Normál mód |
| | | Text (Szöveg) |  | Szöveges mód |
| | | Internet |  | Internet mód |
| | | Game (Játék) |  | Game Mode (Játék mód) |
| | | Movie (Film) |  | Film mód |
| | | Sports (Sport) |  | Sport mód |
| | | Reading |  | Reading mód |
| | Gamma | Gamma1 | Gamma 1 beállítása | |
| | | Gamma2 | Gamma 2 beállítása | |
| | | Gamma3 | Gamma 3 beállítása | |
| | DCR | On (Be) |  | A dinamikus kontrasztarány funkció engedélyezése. |
| | | Off (Ki) | | A dinamikus kontrasztarány funkció letiltása. |
| | HDR Mode | Off (Ki) | | Select HDR Mode. |
| HDR Picture | | | | |
| HDR Movie | | | | |
| HDR Game | | | | |

Megjegyzés:

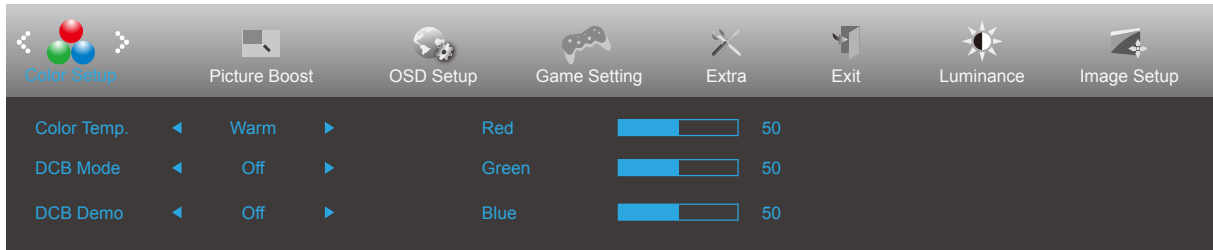
When "HDR Mode" is set to "non-off", the items "Contrast", "Brightness", "Gamma" cannot be adjusted.

Image Setup (Kép beállítása)



| | | | |
|---|--------------------------|-------|---|
|  | Clock (Órajel) | 0-100 | Képidőzítés beállítása a függőleges zajcsíkok mérséklése érdekében. |
| | Phase (Fázis) | 0-100 | Képfázis beállítása a vízszintes zajcsíkok mérséklése érdekében |
| | Sharpness (Élesség) | 0-100 | A képelesség beállításához való |
| | H. Position (V. helyzet) | 0-100 | A kép vízszintes helyzetének beállítására szolgál. |
| | V. Position (F. Helyzet) | 0-100 | A kép függőleges helyzetének beállítására szolgál. |

Color Setup (Színbeállítás)

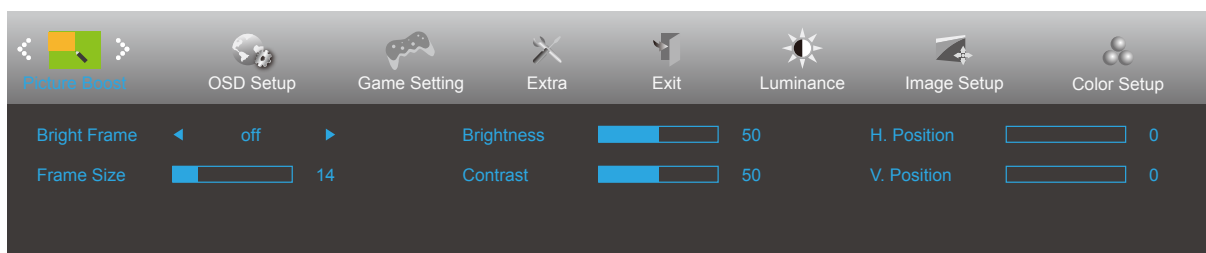


| | | | | |
|------------|------------------------------|------------------------------------|--|--|
| | Color Temp. (Színhőmérs.) | Warm (Meleg) | | A meleg színhőmérséklet adatainak előhívása az EEPROM memóriából. |
| | | Normal (Normál) | | A normál színhőmérséklet adatainak előhívása az EEPROM memóriából. |
| | | Cool (Hideg) | | A hideg színhőmérséklet adatainak előhívása az EEPROM memóriából. |
| | | sRGB | | Az sRGB színhőmérséklet adatainak előhívása az EEPROM memóriából. |
| | | User (Felhasználó) | | A felhasználói színhőmérséklet adatainak előhívása az EEPROM memóriából. |
| | DCB Mode (DCB mód) | Full Enhance (Teljes javítás) | BE vagy KI. | A Teljes javítás mód engedélyezése vagy letiltása |
| | | Nature Skin (Természetes bőrtónus) | BE vagy KI. | A Természetes bőrtónus mód engedélyezése vagy letiltása |
| | | Green Field (Zöld mező) | BE vagy KI. | A Zöld mező mód engedélyezése vagy letiltása |
| | | Sky-blue (Kék ég) | BE vagy KI. | Az Kék égbolt mód engedélyezése vagy letiltása |
| | | AutoDetect (Automata észlelés) | BE vagy KI. | Az Automata érzékelés mód engedélyezése vagy letiltása |
| | | Off | BE vagy KI. | Az Off mód engedélyezése vagy letiltása |
| | DCB Demo (DCB demó) | | BE vagy KI. | A demó letiltása vagy engedélyezése |
| | Red (Vörös) | | 0-100 | Vörös erősítés a digitális regiszterből. |
| | Green (Zöld) | | 0-100 | Zöld erősítés a digitális regiszterből. |
| Blue (Kék) | | 0-100 | Kék erősítés a digitális regiszterből. | |

Megjegyzés:

When "HDR Mode" under "Luminance" is set to "non-off", all items under "Color Setup" cannot be adjusted.

Picture Boost (Képjavítás)



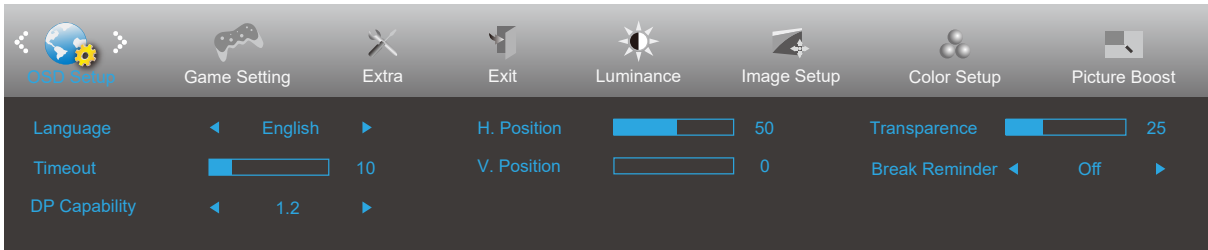
| | | | |
|---|------------------------------|-------------|--|
|  | Bright Frame (Fényes keret) | BE vagy KI. | A fényes keret letiltására vagy engedélyezésére való |
| | Frame Size (Képkocka mérete) | 14-100 | A keret méretének beállítására való |
| | Brightness (Fényerő) | 0-100 | A keret fényerejének beállítására való |
| | Contrast (Kontraszt) | 0-100 | A keret kontrasztjának beállítására való |
| | H. position (V. helyzet) | 0-100 | A keret vízszintes helyzetének beállítására való |
| | V. position (F. helyzet) | 0-100 | A keret függőleges helyzetének beállítására való |


Megjegyzés:

Állítsa a Fényes keret fényerejét, kontrasztját és helyzetét a megtekintési élmény javításához.

When "HDR Mode" under "Luminance" is set to "non-off", all items under "Picture Boost" cannot be adjusted.

OSD Setup (OSD beállítása)

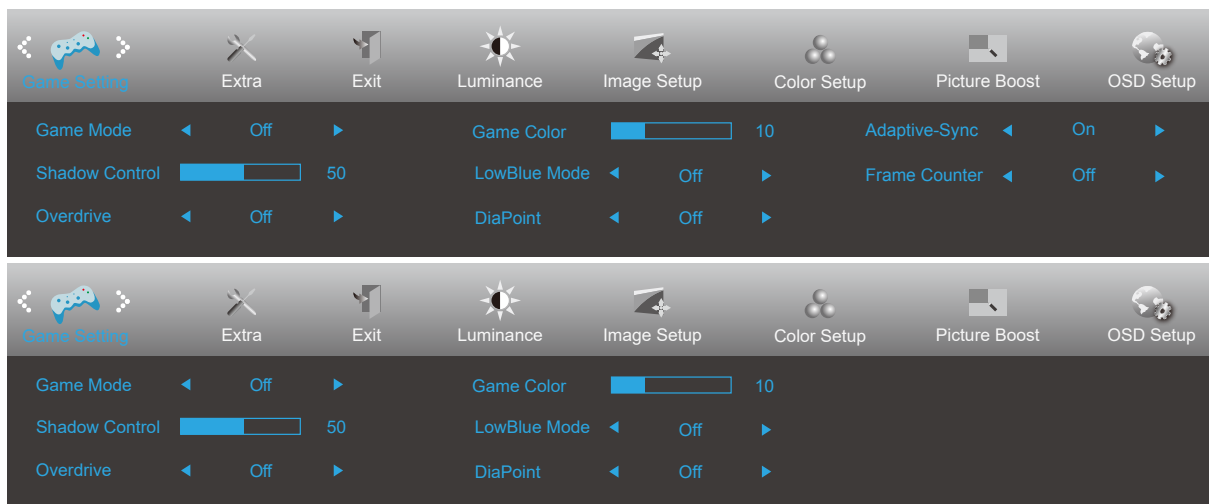



| | | | |
|---|---|-------------|---|
|  | Language (Nyelv) | | Az OSD nyelv kiválasztásához. |
| | Timeout (Időtűllépés) | 5-120 | Az OSD időtűllépésének idejét állítja be. |
| | DP Capability (DP képesség) (24P2Q/27P2Q) | 1.1/1.2 | Ne feledje, hogy kizárólag a DP1.2 támogatja a szabad szinkronizálást. |
| | H. Position (V. helyzet) | 0-100 | Az OSD vízszintes helyzetének beállítására szolgál |
| | V. Position (F. Helyzet) | 0-100 | Az OSD függőleges helyzetének beállítására szolgál |
| | Transparence (Átlátszóság) | 0-100 | Az OSD átlátszóságának beállítására szolgál. |
| | Break Reminder (Szünet emlékeztető) | BE vagy KI. | Szünetre emlékeztet, ha a felhasználó több mint 1 órán keresztül folyamatosan dolgozik. |

Megjegyzés:

Ha a DP videó tartalom támogatja a DP1.2 szabványt, válassza a DP1.2 elemet a DP kompatibilitás érdekében. Ellenkező esetben válassza a DP1.1 lehetőséget.

Game Setting (Játékbeállítás)



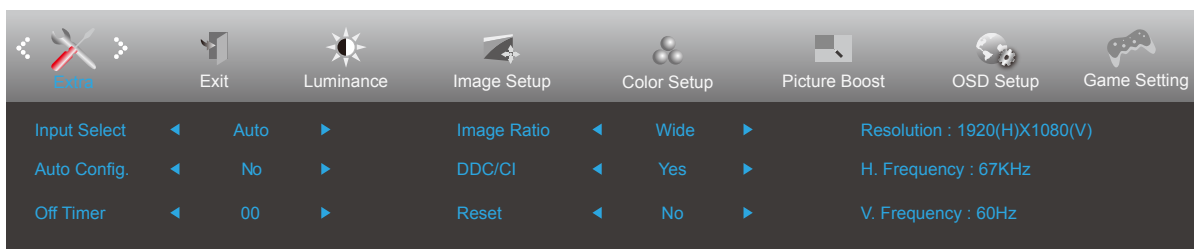
| | | | |
|---|--|---|--|
|  | Game Mode (Játék mód) | Off (Ki) | Nincs optimalizálás a Smart image game által |
| | | FPS | FPS (lövöldözős) játékhöz. Javítja a sötét jelenetek részletességét. |
| | | RTS | RTS (valós idejű stratégiai) játékokhoz használható. Javítja a képmínőséget. |
| | | Racing (Autóverseny) | Versenyzős játékhöz megfelelő üzemmód. A lehető leggyorsabb válaszidőt és magas szintelítettséget biztosít. |
| | | Gamer 1 (1. játékos) | A felhasználó egyéni beállításai 1. játékosként vannak elmentve. |
| | | Gamer 2 (2. játékos) | A felhasználó egyéni beállításai 2. játékosként vannak elmentve. |
| | | Gamer 3 (3. játékos) | A felhasználó egyéni beállításai 3. játékosként vannak elmentve. |
| | Shadow Control (Árnyék szabályozása) | 0-100 | Az árnyék szabályozásának alapértelmezett beállítása 50, amelyet a felhasználó 50-100 értékre vagy nullára állíthat, hogy növelje a kontrasztot, és tiszta legyen a kép. 1. Ha a kép túl sötét, és emiatt nem lehet tisztán látni a részleteket, állítsa a beállítást 50-ről 100-ra, hogy a kép tiszta legyen. 2. Ha a kép túl fehér, és emiatt nem lehet tisztán látni a részleteket, állítsa a beállítást 50-ről 0-ra, hogy a kép tiszta legyen. |
| | OverDrive | Off (Ki) | A válaszidő beállítása. |
| | | Weak (Gyenge) | |
| Medium (Közepes) | | | |
| Strong (Erős) | | | |
| Game Color (Játékszín) | 0-20 | A Játékszín funkcionál 0-20 szint áll rendelkezésre, amelyek segítségével úgy állíthatja be a telítettséget, hogy a kép részletettségéje jobb legyen. | |
| LowBlue Mode (Alacsony kék fény mód) | Ki / Multimédia / Internet / Iroda / Olvasás | A színhőmérséklet szabályozásával csökkentheti a kék fény hullámait. | |
| Tárcsázási pont | On/Off (Be/Ki) | A „tárcsázási pont” funkció elhelyez egy céljelölést a képernyő közepén, amelynek segítségével a felhasználók pontosabban és precízebben célozhatnak az egyszemélyes lövöldözős (FPS) játékokban. | |
| Adaptive-Sync (csak bizonyos típusok esetében) | On/Off (Be/Ki) | A Adaptive-Sync letiltása vagy engedélyezése. Az Adaptive-Sync futtatásának emlékeztetője: ha az Adaptive-Sync szolgáltatás engedélyezett, egyes játék-környezetekben villódzás fordulhat elő. | |


| | | | |
|--|---|---|--|
| | Keretszámláló (csak bizonyos típusok esetében) | Ki / Jobbra fel / Jobbra le / Balra le / Balra fel | F frekvencia megjelenítése a kijelölt sarokban |
|--|---|---|--|

Megjegyzés:

When "HDR Mode" under "Luminance" is set to "non-off", the items "Game Mode", "Shadow Control", "Game Color", "Low Blue Mode" cannot be adjusted.

Extra



| | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|
|  | Input Select (Bemenetválasztás) | | Bemeneti jelforrás választása |
| | Auto Config. (Auto. konfig.) | igen vagy nem | A kép alaphelyzetbe állítása (ez a funkció kizárólag a D-Sub bemenettel rendelkező típusokon áll rendelkezésre) |
| | Off timer (Kikapcsolási időzítő) | 0-24 óra | A tápfeszültség kikapcsolási idejének kiválasztásához való |
| | Image Ratio (Képarány) | Széles 4:3 | A megjelenítési képarány kiválasztására való. |
| | DDC/CI | igen vagy nem | A DDC/CI támogatás BE-/KIKAPCSOLÁSA |
| | Reset (Alaphelyzet) | igen vagy nem ENERGY STAR® vagy nem | A menü visszaállítása alapértékekre (Az ENERGY STAR® csak bizonyos típusokon elérhető.) |

Exit (Kilépés)



| | | | |
|---|----------------|--|----------------------|
|  | Exit (Kilépés) | | Kilép az OSD menüből |
|---|----------------|--|----------------------|

LED jelzőfény

| Állapot | LED színe |
|----------------------------|--------------|
| Teljes bekapcsolás üzemmód | Fehér |
| Aktív kikapcsolás üzemmód | Narancssárga |

Hibaelhárítás

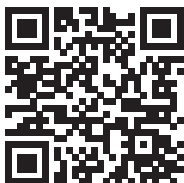
| Probléma és kérdés | Lehetséges megoldások |
|---|--|
| A bekapcsolt állapotot jelző LED NEM világít | Győződjön meg arról, hogy az üzemkapcsoló be van kapcsolva, és hogy megfelelően csatlakozik a hálózati tápkábel egy földelt konnektorhoz, illetve a monitorhoz. |
| Nincs kép a képernyőn | <ul style="list-style-type: none"> • Megfelelően csatlakozik a hálózati tápkábel? Ellenőrizze a tápkábel csatlakozását és az áramforrást. • Helyesen csatlakozik a kábel? (a D-sub kábel segítségével csatlakoztatva) Ellenőrizze a D-sub-15 kábel csatlakozását. (a HDMI kábel segítségével csatlakoztatva) Ellenőrizze a HDMI kábel csatlakozását. (a DP-kábel segítségével csatlakoztatva) Ellenőrizze a DP-kábel csatlakozását. * D-Sub/HDMI/DP-bemenet nem minden készüléktípuson áll rendelkezésre. • Ha a tápfeszültség be van kapcsolva, indítsa újra a számítógépet a kezdeti képernyő (a bejelentkező képernyő) megjelenítéséhez. Ha megjelenik a kezdeti képernyő (bejelentkezési képernyő), indítsa el a számítógépet a megfelelő módban (Windows 7/8/10 használata esetén biztonságos módban), majd módosítsa a videokártya frekvenciáját. (Lásd az Optimális felbontás beállítása című részt) Ha a kezdeti képernyő (bejelentkezési képernyő) nem jelenik meg, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal vagy a viszonteladóval. • A következő üzenet jelenik meg a képen: „Nem támogatott bemenet”? Ezt az üzenetet akkor láthatja, ha a videokártya frekvenciája/felbontása túllépi a monitor működési tartományát. Állítsa át a felbontást és a frekvenciát olyan értékre, amelyet a monitor megfelelően képes kezelni. • Győződjön meg arról, hogy telepítették az AOC monitor illesztőprogramokat. |
| A kép életlen és szellemképes | <p>Állítsa be a kontraszt és fényerő értékeit. Nyomja meg az auto. beállításhoz. Ne használjon hosszabbító kábelt vagy kapcsolódobozt. Csatlakoztassa a monitor jelkábelének csatlakozóját közvetlenül a számítógép hátulján lévő kék színű csatlakozóhoz.</p> |
| A kép ugrik, vibrál vagy hullámos minta van jelen | <p>Helyezze el az elektromos zavart okozó elektromos berendezéseket a lehető legtávolabbra a monitortól. A monitor által támogatott maximális képfrekvenciát használja, amely a Ön által használt felbontás mellett lehetséges.</p> |
| A monitor Aktív kikapcsolás üzemmódban ragadt. | <p>Ellenőrizze, hogy a számítógép üzemkapcsolója bekapcsolt (ON) állásban van. Ellenőrizze, hogy a grafikus kártya megfelelően illeszkedik a foglalatába az alaplapon. Győződjön meg arról, hogy a monitor videokábele megfelelően csatlakozik a számítógéphez. Ellenőrizze a monitor videokábelét, és győződjön meg arról, hogy nem görbült el egy érintkező sem. Ellenőrizze, hogy a számítógép működőképes a CAPS LOCK billentyű megnyomásával a billentyűzeten, és figyelje meg, hogy kigyullad-e a CAPS LOCK LED. A LED-nek BE, illetve KI kell kapcsolódnia, amikor megnyomják a CAPS LOCK billentyűt.</p> |
| Valamelyik alapszín hiányzik (VÖRÖS, ZÖLD vagy KÉK) | <p>Ellenőrizze a monitor videokábelét, és győződjön meg arról, hogy nem görbült el egy érintkező sem. Győződjön meg arról, hogy a monitor videokábele megfelelően csatlakozik a számítógéphez.</p> |
| A kép nincs középen, illetve megfelelő méretre állítva | Állítsa be a kép vízszintes és függőleges helyzetét, vagy nyomja meg a gyorsgombot (AUTO). |
| A kép színe hibás (a fehér nem tűnik fehérnek) | Állítsa be az RGB színegyensúlyt vagy válassza kívánt színhőmérsékletet. |
| Vízszintes vagy függőleges zavarok a képernyőn | <p>Használja a Windows 7/8/10 leállítás módját a ÓRAJEL és FÓKUSZ elemek beállításához. Nyomja meg az auto. beállításhoz.</p> |

| | |
|-------------------------------|--|
| Szabályozás és szerviz | Lásd a Szabályozás és szerviz információt, amely a CD-n lévő kézikönyv része, illetve a www.aoc.com oldalt (keresse meg az országában megvásárolt típust és olvassa el a Szabályozás és szerviz információt a Támogatás oldalon). |
|-------------------------------|--|

Műszaki adatok

Általános specifikáció

| | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|--|
| Panel | Típus neve | 24P2Q | | |
| | Megjelenítő-rendszer | Színes TFT LCD | | |
| | Hasznos képméret | 60,47 cm átlósan | | |
| | Képpont-méret | 0,2745mm (V) × 0,2745mm (F) | | |
| | Videó | HDMI-csatoló és DP-csatoló és D-SUB-csatoló és DVI-csatoló | | |
| | Külön szinkronizálás | H/V TTL | | |
| | Megjelenítés színe | 16,7 M szín | | |
| Egyebek | Vízszintes pásztázási tartomány | 30-85kHz | | |
| | Vízszintes pásztázási méret (maximum) | 527,04mm | | |
| | Függőleges pásztázási tartomány | 48-75Hz | | |
| | Függőleges pásztázási méret (maximum) | 296,46mm | | |
| | Optimális alapfelbontás | 1920x1080@60Hz | | |
| | Max resolution | 1920x1080@60Hz(VGA/DVI) 1920x1080@75Hz(HDMI/DP) | | |
| | Plug & Play | VESA DDC2B/CI | | |
| | Áramforrás | 100-240V~, 50/60Hz | | |
| | Energiafogyasztás | Jellemző (alapértelmezett fényerő és kontraszt) | 20W | |
| Max. (fényerő = 100, kontraszt =100) | | ≤63W | | |
| Készenléti üzemmód | | <0,5W | | |
| Fizikai jellemzők | Csatlakozó típusa | DP/DVI/HDMI/D-Sub/Audio in/Earphone out/USB3.2 Gen1x4 (includes 1 fast charger) | | |
| | Jelkábel típusa | Leválasztható | | |
| Környezeti adatok | Hőmérséklet | Működés | 0°~ 40° | |
| | | Üzemen kívül | -25°~ 55° | |
| | Relatív páratartalom | Működés | 10% – 85% (nem lecsapódó) | |
| | | Üzemen kívül | 5% – 93% (nem lecsapódó) | |
| | Tengerszint feletti magasság | Működés | 0-5000 m (0~16 404 láb) | |
| | | Üzemen kívül | 0~ 12 192 m (0~40 000 láb) | |



| | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|--|
| Panel | Típus neve | Q24P2Q | | |
| | Megjelenítő-rendszer | Színes TFT LCD | | |
| | Hasznos képméret | 60,45 cm átlósan | | |
| | Képpont-méret | 0,2058mm (V) × 0,2058mm (F) | | |
| | Videó | HDMI-csatoló és DP-csatoló és D-SUB-csatoló | | |
| | Külön szinkronizálás | H/V TTL | | |
| | Megjelenítés színe | 16,7 M szín | | |
| Egyebek | Vízszintes pásztázási tartomány | 30-114kHz | | |
| | Vízszintes pásztázási méret (maximum) | 526,848mm | | |
| | Függőleges pásztázási tartomány | 48-75Hz | | |
| | Függőleges pásztázási méret (maximum) | 296,352mm | | |
| | Optimális alapfelbontás | 1920x1080@60Hz(VGA) 2560x1440@60Hz(HDMI/DP) | | |
| | Max resolution | 1920x1080@60Hz(VGA) 2560x1440@75Hz(HDMI/DP) | | |
| | Plug & Play | VESA DDC2B/CI | | |
| | Áramforrás | 100-240V~, 50/60Hz | | |
| | Energiafogyasztás | Jellemző (alapértelmezett fényerő és kontraszt) | 24W | |
| | | Max. (fényerő = 100, kontraszt =100) | ≤61W | |
| Készenléti üzemmód | | <0,5W | | |
| Fizikai jellemzők | Csatlakozó típusa | DP/HDMI/D-Sub/Audio in/Earphone out/USB3.2 Gen1x4 (includes 1 fast charger) | | |
| | Jelkábel típusa | Leválasztható | | |
| Környezeti adatok | Hőmérséklet | Működés | 0°~ 40° | |
| | | Üzemen kívül | -25°~ 55° | |
| | Relatív páratartalom | Működés | 10% – 85% (nem lecsapódó) | |
| | | Üzemen kívül | 5% – 93% (nem lecsapódó) | |
| | Tengerszint feletti magasság | Működés | 0-5000 m (0~16 404 láb) | |
| | | Üzemen kívül | 0~ 12 192 m (0~40 000 láb) | |



| | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|--|
| Panel | Típus neve | 27P2Q | | |
| | Megjelenítő-rendszer | Színes TFT LCD | | |
| | Hasznos képméret | 68,60 cm átlósan | | |
| | Képpont-méret | 0,3114mm (V) × 0,3114mm (F) | | |
| | Videó | HDMI-csatoló és DP-csatoló és D-SUB-csatoló és DVI-csatoló | | |
| | Külön szinkronizálás | H/V TTL | | |
| | Megjelenítés színe | 16,7 M szín | | |
| Egyebek | Vízszintes pásztázási tartomány | 30-85kHz | | |
| | Vízszintes pásztázási méret (maximum) | 597,888mm | | |
| | Függőleges pásztázási tartomány | 48-75Hz | | |
| | Függőleges pásztázási méret (maximum) | 336.312mm | | |
| | Optimális alapfelbontás | 1920x1080@60Hz | | |
| | Max resolution | 1920x1080@60Hz(VGA/DVI) 1920x1080@75Hz(HDMI/DP) | | |
| | Plug & Play | VESA DDC2B/CI | | |
| | Áramforrás | 100-240V~, 50/60Hz | | |
| | Energiafogyasztás | Jellemző (alapértelmezett fényerő és kontraszt) | 20W | |
| | | Max. (fényerő = 100, kontraszt =100) | ≤66W | |
| Készenléti üzemmód | | <0,5W | | |
| Fizikai jellemzők | Csatlakozó típusa | DP/DVI/HDMI/D-Sub/Audio in/Earphone out/USB3.2 Gen1x4 (includes 1 fast charger) | | |
| | Jelkábel típusa | Leválasztható | | |
| Környezeti adatok | Hőmérséklet | Működés | 0°~ 40° | |
| | | Üzemen kívül | -25°~ 55° | |
| | Relatív páratartalom | Működés | 10% – 85% (nem lecsapódó) | |
| | | Üzemen kívül | 5% – 93% (nem lecsapódó) | |
| | Tengerszint feletti magasság | Működés | 0-5000 m (0~16 404 láb) | |
| | | Üzemen kívül | 0~ 12 192 m (0~40 000 láb) | |



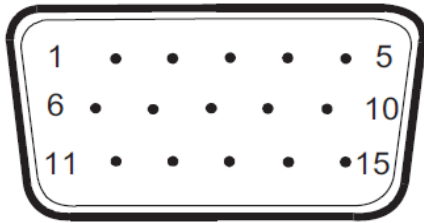
| | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|--|
| Panel | Típus neve | Q27P2Q | | |
| | Megjelenítő-rendszer | Színes TFT LCD | | |
| | Hasznos képméret | 68.47cm átlósan | | |
| | Képpont-méret | 0,2331mm (V) × 0,2331mm (F) | | |
| | Videó | HDMI-csatoló és DP-csatoló és D-SUB-csatoló | | |
| | Külön szinkronizálás | H/V TTL | | |
| | Megjelenítés színe | 16,7 M szín | | |
| Egyebek | Vízszintes pásztázási tartomány | 30-114kHz | | |
| | Vízszintes pásztázási méret (maximum) | 596,736mm | | |
| | Függőleges pásztázási tartomány | 48-75Hz | | |
| | Függőleges pásztázási méret (maximum) | 335,664mm | | |
| | Optimális alapfelbontás | 1920x1080@60Hz(VGA) 2560x1440@60Hz(HDMI/DP) | | |
| | Max resolution | 1920x1080@60Hz(VGA) 2560x1440@75Hz(HDMI/DP) | | |
| | Plug & Play | VESA DDC2B/CI | | |
| | Áramforrás | 100-240V~, 50/60Hz | | |
| | Energiafogyasztás | Jellemző (alapértelmezett fényerő és kontraszt) | 35W | |
| | | Max. (fényerő = 100, kontraszt =100) | ≤70W | |
| Készenléti üzemmód | | <0,5W | | |
| Fizikai jellemzők | Csatlakozó típusa | DP/HDMI/D-Sub/Audio in/Earphone out/USB3.2 Gen1x4 (includes 1 fast charger) | | |
| | Jelkábel típusa | Leválasztható | | |
| Környezeti adatok | Hőmérséklet | Működés | 0°~ 40° | |
| | | Üzemen kívül | -25°~ 55° | |
| | Relatív páratartalom | Működés | 10% – 85% (nem lecsapódó) | |
| | | Üzemen kívül | 5% – 93% (nem lecsapódó) | |
| | Tengerszint feletti magasság | Működés | 0-5000 m (0~16 404 láb) | |
| | | Üzemen kívül | 0~ 12 192 m (0~40 000 láb) | |



Alapvető Megjelenítési Üzem módok

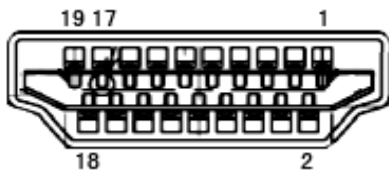
| NORMÁL | FELBONTÁS | VÍZSZINTES FREKVENCIA (kHz) | FÜGGŐLEGES FREKVENCIA (Hz) |
|---------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| VGA | 640x480@60Hz | 31.469 | 59.94 |
| | 640x480@72Hz | 37.861 | 72.809 |
| | 640x480@75Hz | 37.5 | 75 |
| SVGA | 800x600@56Hz | 35.156 | 56.25 |
| | 800x600@60Hz | 37.879 | 60.317 |
| | 800x600@72Hz (27P2Q) | 48.077 | 72.188 |
| | 800x600@75Hz | 46.875 | 75 |
| XGA | 1024x768@60Hz | 48.363 | 60.004 |
| | 1024x768@70Hz | 56.476 | 70.069 |
| | 1024x768@75Hz | 60.023 | 75.029 |
| SXGA | 1280x1024@60Hz | 63.981 | 60.02 |
| | 1280x1024@75Hz | 79.976 | 75.025 |
| | 1280x720@60Hz | 44.772 | 59.855 |
| | 1280x960@60Hz | 60 | 60 |
| WXGA+ | 1440x900@60Hz | 55.935 | 59.887 |
| | 832x624@75Hz | 49.725 | 74.77 |
| | 1680x1050@60Hz | 64.674 | 59.883 |
| FHD | 1920x1080@60Hz | 67.5 | 60 |
| | 1920x1080@75Hz (DP/HDMI) | 83.894 | 74.973 |
| QHD (Q24P2Q/Q27P2Q) | 1280x1440 @ 60Hz | 89.45 | 59.913 |
| | 2560x1440 @ 60Hz (DP/HDMI) | 88.787 | 59.951 |
| | 2560x1440 @ 75Hz (DP/HDMI) | 111.028 | 74.968 |
| IBM MODES | | | |
| DOS | 640x350@70Hz | 31.469 | 70.087 |
| DOS | 720x400@70Hz | 31.469 | 70.087 |
| MAC MODES | | | |
| VGA | 640x480@67Hz | 35 | 66.667 |
| SVGA | 832x624@75Hz | 49.725 | 74.551 |

Csatlakozó érintkező-kiosztása



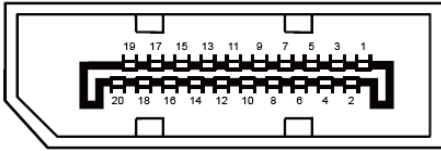
15 érintkezős jelkábel színes megjelenítőhöz

| Érintkező száma | A jelkábel 15 érintkezős vége | Érintkező száma | A jelkábel 15 érintkezős vége |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| 1 | Video-Vörös | 9 | +5V |
| 2 | Video-Zöld | 10 | Földelés |
| 3 | Video-Kék | 11 | N.C. |
| 4 | N.C. | 12 | DDC soros adat |
| 5 | Kábelérzékelés | 13 | V-szinkr. |
| 6 | GND-R | 14 | F-szinkr. |
| 7 | GND-G | 15 | DDC soros időzítés |
| 8 | GND-B | | |



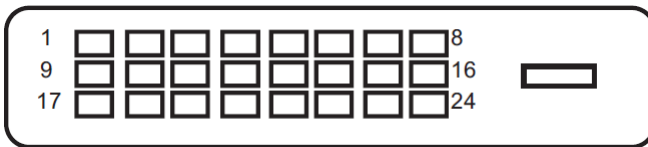
19 érintkezős jelkábel színes megjelenítőhöz

| Érintkező száma | Jel elnevezése | Érintkező száma | Jel elnevezése | Érintkező száma | Jel elnevezése |
|-----------------|--------------------------|-----------------|--|-----------------|--------------------|
| 1. | TMDS adatok 2+ | 9. | TMDS adatok 0- | 17. | DDC/CEC földelés |
| 2. | TMDS adatok 2 árnyékolás | 10. | TMDS Időzítés + | 18. | +5V táp |
| 3. | TMDS adatok 2- | 11. | TMDS Időzítés árnyékolás | 19. | Hot Plug érzékelés |
| 4. | TMDS adatok 1+ | 12. | TMDS időzítés | | |
| 5. | TMDS adatok 1 Árnyékolás | 13. | CEC | | |
| 6. | TMDS adatok 1- | 14. | Fenntartva (Nincs összeköttetés az eszközön) | | |
| 7. | TMDS adatok 0+ | 15. | SCL | | |
| 8. | TMDS adatok 0 árnyékolás | 16. | SDA | | |



20 érintkezős jelkábel színes megjelenítőhöz

| Érintkező száma | Jel elnevezése | Érintkező száma | Jel elnevezése |
|-----------------|----------------|-----------------|--------------------|
| 1 | ML_Lane 3 (n) | 11 | GND |
| 2 | GND | 12 | ML_Lane 0 (p) |
| 3 | ML_Lane 3 (p) | 13 | CONFIG1 |
| 4 | ML_Lane 2 (n) | 14 | CONFIG2 |
| 5 | GND | 15 | AUX_CH(p) |
| 6 | ML_Lane 2 (p) | 16 | GND |
| 7 | ML_Lane 1 (n) | 17 | AUX_CH(n) |
| 8 | GND | 18 | Hot Plug érzékelés |
| 9 | ML_Lane 1 (p) | 19 | Return DP_PWR |
| 10 | ML_Lane 0 (n) | 20 | DP_PWR |



24 érintkezős jelkábel színes megjelenítőhöz

| Érintkező száma | Jel elnevezése | Érintkező száma | Jel elnevezése |
|-----------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|
| 1 | TMDS adatok 2 – | 13 | TMDS adatok 3 + |
| 2 | TMDS adatok 2 + | 14 | + 5V táp |
| 3 | TMDS adatok 2/4 Árnyékolás | 15 | Földelés (+5V-hoz) |
| 4 | TMDS adatok 4 – | 16 | Hot Plug érzékelés |
| 5 | TMDS adatok 4 + | 17 | TMDS adatok 0 – |
| 6 | DDC Időzítés | 18 | TMDS adatok 0 + |
| 7 | DDC adatok | 19 | TMDS adatok 0/5 Árnyékolás |
| 8 | N.C. | 20 | TMDS adatok 5 – |
| 9 | TMDS adatok 1 – | 21 | TMDS adatok 5 + |
| 10 | TMDS adatok 1 + | 22 | TMDS Időzítés Árnyékolás |
| 11 | TMDS adatok 1/3 Árnyékolás | 23 | TMDS Időzítés + |
| 12 | TMDS adatok 3 – | 24 | TMDS Időzítés – |

* csak bizonyos típusok esetében

Plug and Play

Plug and Play DDC2B szolgáltatás

Ez a monitor VESA DDC2B képességekkel van ellátva a VESA DDC SZABVÁNY előírásainak megfelelően. Lehetővé teszi, hogy a monitor közölje a gazdarendszerrel azonosító adatait, illetve az alkalmazott DDC szintjétől függően további adatokat közöljön megjelenítési képességeit illetően.

A DDC2B az I2C protokollra épülő, kétirányú adatcsatorna. A gazdagép a DDC2B csatornán keresztül kérheti az EDID adatokat.

Ajánlások a számítógép okozta látászavar (CVS) megelőzésére (Csak az alkalmazott típusra vonatkozóan)

Az AOC monitorokat úgy tervezték, hogy megelőzzék a számítógép hosszan tartó használata miatt kialakuló szemmegeőltetést. Szemkímélő jellemzők:

- Tükröződésmentes képernyő: A tükröződésmentes bevonat hatékonyan csökkenti a zavaró és figyelmet elterelő tükröződést, ami fárasztja a szemét.
- Villódzásmentes technológia: A villódzásmentes technológia szabályozza a fényerőt és csökkenti a képernyő villódzását a kényelmesebb megtekintés érdekében.
- LowBlue mód: A kék fény okozhat szemmegeőltetést. A LowBlue mód lehetővé teszi, hogy az adott munkakörülményeknek megfelelően, különböző kékfény-szűrési szinteket állítson be.
- EasyRead mód: Az EasyRead mód papírszerű olvasási élményt nyújt hosszú dokumentumok olvasása esetén.

Kövesse ezeket az ajánlásokat a munkaállomás oly módon történő fellállításához, hogy hatékonyan csökkentse a szemmegeőltetést és maximalizálja a munka hatékonyságát.

1. Asztalát és székét úgy állítsa be, hogy talpa laposan a földön legyen, karnyújtásnyira üljön a monitortól, kényelmesen tudja pihentetni a kezét a billentyűzeten és egéren, és tekintete 5-7 cm-rel a monitor felső szélé alatt legyen. Ha bifokális vagy progresszív lencsés szemüveget használ, a monitor magasságát úgy állítsa be, hogy ne kelljen a fejét fölöslegesen fel- vagy lefelé billenteni.
2. A munkájához megfelelő monitor üzemmódot válasszon, vagy állítsa a fényerőt és kontrasztot a kívánt szintre.
3. Győződjön meg arról, hogy a képernyő nem ver vissza lámpa- vagy ablakfényt a szemébe ebből a helyzetből. A környezeti megvilágítást úgy állítsa be, hogy a monitor mögötti terület fényereje a monitor fényerejéhez hasonló legyen, amikor üres dokumentumot jelenít meg. Kerülje a fénycsővilágítás és a fényvisszaverő felületek alkalmazását.
4. Megfelelő munkamódszert válasszon ki: Az óránkénti 5-10 perces szünet hatékonyabb lehet a szemmegeőltetés csökkentésében, mint a kétóránkénti 15 perces szünet. A munkavégzés során többször pislogjon szándékosan.
5. Végezzen szemtorna-gyakorlatokat: Tekintszen a különböző távolságokban lévő távoli tárgyakra. Csukja be a szemét és óvatosan forgassa körbe. Óvatosan nyújtózkodjon a nyakával és lassan döntse előre, majd hátra és oldalirányba a fejét.