

Lenovo
Y32p-30
D22315UY0
Bedienungsanleitung

Lenovo

Produktnummer

D22315UY0

66F9-UAC6-WW



Erste Ausgabe (September 2022)

© Copyright Lenovo 2022

Alle Rechte vorbehalten.

Produkte, Daten, Computersoftware und Services von Lenovo wurden ausschließlich privat finanziert und werden als kommerzielle Artikel gemäß 48 C.F.R.2.101 mit limitierten und eingeschränkten Rechten bezüglich Nutzung, Reproduktion und Veröffentlichung an Regierungseinrichtungen verkauft.

HINWEISE ZU LIMITIERTEN UND EINGESCHRÄNKTEN RECHTEN: Falls Produkte, Daten, Computersoftware oder Services gemäß einem GSA- (General Services Administration) Vertrag bereitgestellt werden, unterliegen Nutzung, Reproduktion und Veröffentlichung den in der Vertragsnummer GS-35F-05925 festgelegten Beschränkungen.

Inhalt

Produktnummer.....	i
Inhalt.....	ii
Sicherheitshinweise.....	iii
Kapitel 1 Erste Schritte	1-1
Lieferumfang	1-1
Nutzungshinweis	1-1
Produktübersicht	1-2
Arten der Anpassung.....	1-2
Bedienelemente	1-3
Schlitz für Kabelschloss	1-3
Ihren Monitor aufstellen	1-4
Ihren Monitor anschließen und einschalten	1-4
Ihre Option registrieren	1-9
Kapitel 2 Ihren Monitor einstellen und verwenden	2-1
Komfort und Barrierefreiheit.....	2-1
Ihren Arbeitsplatz einrichten.....	2-1
Ihren Monitor aufstellen und betrachten	2-1
Schnelle Tipps für gesunde Arbeitsgewohnheiten	2-2
Gesundheitsverwaltung	2-2
Informationen über Barrierefreiheit	2-5
Ihr Monitorbild anpassen.....	2-6
Bedienelemente zum unmittelbaren Zugriff verwenden	2-6
Bildschirmmenü (OSD) verwenden.....	2-7
Einen unterstützten Anzeigemodus wählen	2-11
Einführung in die Energieverwaltung	2-12
Gespiegelte Einschalttaste-Funktion	2-13
Ihren Monitor pflegen	2-14
Monitorständer abnehmen	2-14
Wandmontage (optional).....	2-14
Kapitel 3 Referenzinformationen	3-1
Monitorspezifikationen	3-1
Problemlösung	3-2
Monitortreiber manuell installieren	3-4
Serviceinformationen	3-6
Anhang A Service und Support	A-1
Ihre Option registrieren	A-1
Technischer Support im Internet	A-1
Technischer Support per Telefon	A-1
Anhang B Hinweise.....	B-1
Informationen zum Recycling.....	B-2
Sammlung und Recycling eines ausgedienten Lenovo-Computers oder -Monitors.....	B-2
Entsorgung von Lenovo-Computerkomponenten	B-2
Marken	B-2
Netzkabel und Netzteile	B-2

Sicherheitshinweise

Allgemeine Sicherheitsanweisungen

Tipps zur sicheren Benutzung Ihres Computers erhalten Sie hier:

<http://www.lenovo.com/safety>

Lesen Sie vor der Installation dieses Produkts die Sicherheitshinweise.



GEFAHR

Zur Vermeidung von Stromschlaggefahr:

- Abdeckungen nicht entfernen.
- Das Produkt nur mit angebrachtem Ständer betreiben.
- Das Produkt nicht während eines Gewitters anschließen oder trennen.
- Das Netzkabel muss an einer sachgerecht verdrahteten und geerdeten Steckdose angeschlossen werden.
- Alle Geräte, die mit diesem Produkt verbunden werden, müssen ebenfalls an einer sachgerecht verdrahteten und geerdeten Steckdose angeschlossen werden.
- Zum Isolieren des Monitors von der Stromversorgung muss der Stecker aus der Steckdose gezogen werden. Die Steckdose muss gut zugänglich sein.
- Für besonderen Schutz vor Gefahren beim Betreiben, Installieren, Warten, Transportieren oder Einlagern von Geräten müssen die notwendigen Anleitungen verfügbar sein.

Damit es nicht zu Stromschlägen kommt, führen Sie ausschließlich in der Bedienungsanleitung beschriebene Schritte aus, sofern Sie nicht über die nötigen Qualifikationen für andere Schritte verfügen.

Handhabung:

- Wenn Ihr Monitor mehr als 18 kg wiegt, sollte er von zwei Personen bewegt oder angehoben werden.

Kapitel 1 Erste Schritte

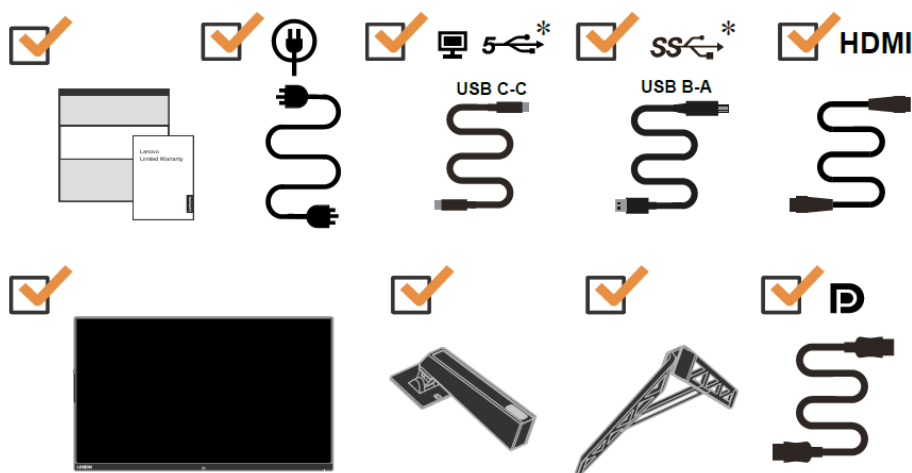
Diese Bedienungsanleitung liefert Ihnen detaillierte Bedienungsanweisungen. Eine schnelle Übersicht der Anweisungen finden Sie auf dem Einrichtungsposter.

Lenovo Y32P-30 unterstützt Lenovo Display Control Center - Artery

Lieferumfang

Das Produktpaket sollte folgende Artikel enthalten:

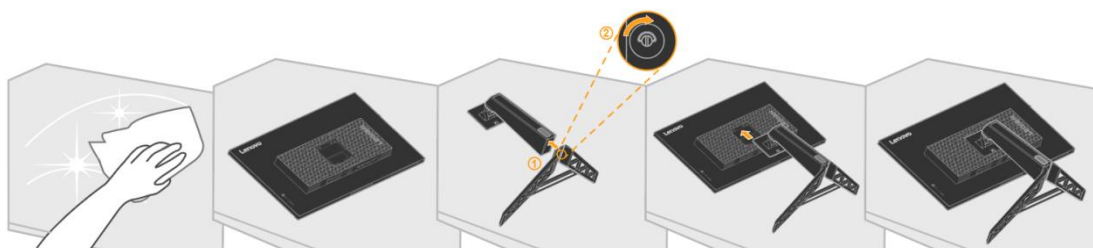
- Informationsflyer und Garantieheft
- Flachbildmonitor
- Netzkabel
- DP-Kabel
- HDMI-Kabel
- USB-A-B-Kabel
- USB-C-C-Kabel
- Monitorständer
- Monitorbasis



Nutzungshinweis

Bitte beachten Sie zur Aufstellung Ihres Monitors die nachstehenden Abbildungen.

Hinweis: Berühren Sie den Monitor nicht innerhalb des Bildschirmbereichs. Der Bildschirmbereich besteht aus Glas und kann durch grobe Handhabung oder übermäßigen Druck beschädigt werden.



1. Legen Sie Ihren Monitor mit der Bildschirmseite nach unten auf einen weichen, flachen Untergrund.
2. Richten Sie die Halterung der Ständerbaugruppe am Monitor aus.
3. Stecken Sie die Halterung in den Monitor, bis sie einrastet.

Hinweis: „Entfernen Sie die Schrauben von der Basis, bevor Sie Basis und Ständer vom Monitor lösen“ auf Seite 2-14.

*: In Abhängigkeit von zahlreichen Faktoren, wie Verarbeitungsleistung von Peripheriegeräten, Dateiattributen und anderen Faktoren in Bezug auf Systemkonfiguration und Betriebsumgebungen, variiert die tatsächliche Übertragungsrate mit den verschiedenen USB-Anschlüssen an diesem Gerät und fällt üblicherweise langsamer aus als die durch die entsprechenden USB-Spezifikationen festgelegten Datenraten angegeben: 5 Gbit/s bei USB 3.1 Gen. 1; 10 Gbit/s bei USB 3.1 Gen. 2 und 20 Gbit/s bei USB 3.2.

Produktübersicht

Dieser Abschnitt bietet Informationen zum Anpassen der Monitorpositionen, Einstellen der Bedienelemente und Verwenden des Schlitzes für ein Kabelschloss.

Arten der Anpassung

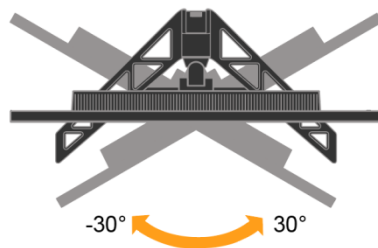
Neigen

Bitte beachten Sie die nachstehende Abbildung als Beispiel für den Neigungsbereich.



Schwenken

Mit dem integrierten Fuß können Sie den Monitor durch Neigen und Schwenken auf den komfortabelsten Betrachtungswinkel einstellen.



Höhe einstellen

Zur Höhenverstellung müssen Sie den Monitor nach unten drücken oder anheben.



Bedienelemente

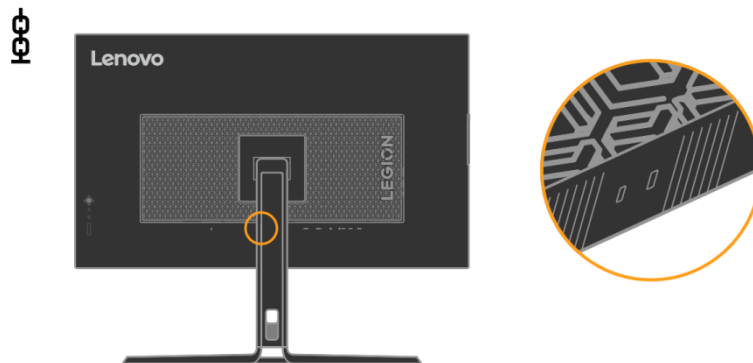
Ihr Monitor verfügt auf der Rückseite über Bedienelemente zur Einstellung der Anzeige.



Informationen zur Nutzung dieser Bedienelemente finden Sie unter „Ihr Monitorbild anpassen“ auf Seite 2-6.

Schlitz für Kabelschloss

Ihr Monitor verfügt an der Rückseite über einen Schlitz für ein Kabelschloss. Bitte befolgen Sie die mit dem Kabelschloss gelieferten Anweisungen zur Anbringung.



Ihren Monitor aufstellen

Dieser Abschnitt liefert Informationen, die Ihnen bei der Aufstellung Ihres Monitors helfen.

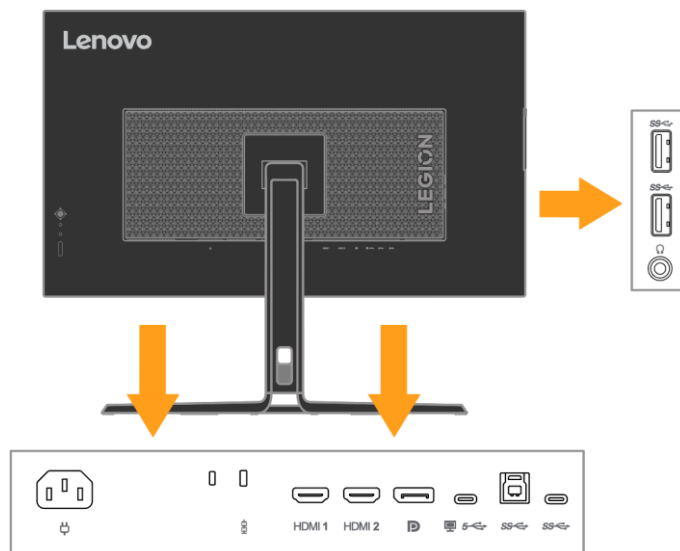
Ihren Monitor anschließen und einschalten

Hinweis: Denken Sie daran, vor Ausführung dieses Vorgangs die Sicherheitsinformationen auf Seite iii zu lesen.

1. Schalten Sie Ihren Computer und alle verbundenen Geräte aus, ziehen Sie das Netzkabel des Computers.



2. Schließen Sie die Kabel entsprechend der nachstehenden Symbolanzeige an.



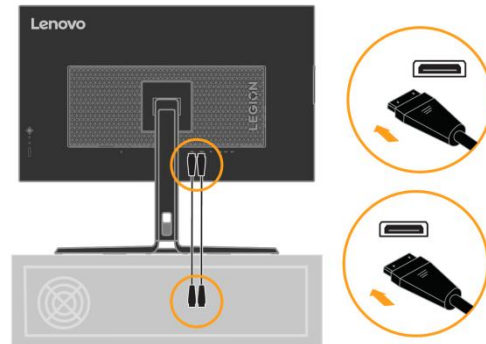
Hinweis: Der Downstream-USB-Typ-C-Stromversorgungsausgang liefert 5 V DC/3 A (typisch), und der andere Standard-USB-Ausgang 5 V DC/900 mA. Der nachgeschaltete USB-Anschluss stellt keinen Strom zur Verfügung, wenn der Monitor ausgeschaltet ist.

3. Verbinden Sie ein Ende des HDMI-Kabels mit dem HDMI-Anschluss an der Rückseite des Computers und das andere Ende mit dem HDMI-Anschluss am Monitor. Lenovo empfiehlt Kunden, die den HDMI-Eingang an ihrem Monitor nutzen müssen, das „HDMI-zu-HDMI-Kabel 0B47070 von Lenovo“ zu kaufen.

Weitere Informationen finden Sie hier:

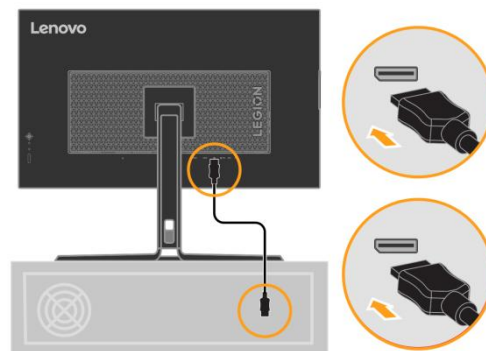
www.lenovo.com/support/monitoraccessories

HDMI

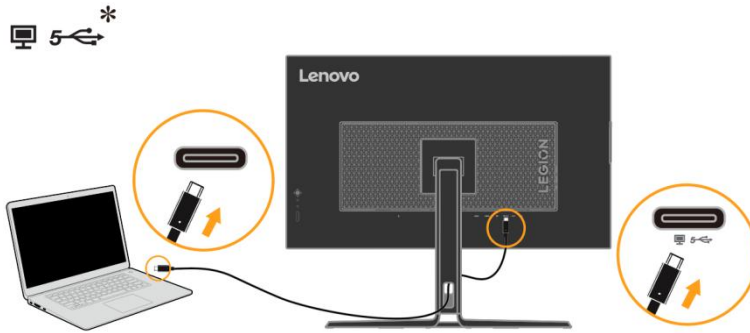


4. Verbinden Sie das DP-Kabel mit dem DP-Anschluss des Monitors und das andere Ende mit dem Anschluss an der Rückseite des Computers.

D



5. Schließen Sie das Typ-C-Kabel an den Typ-C-Anschluss (Upstream) des Monitors und das andere Ende an die Rückseite des Computers an.



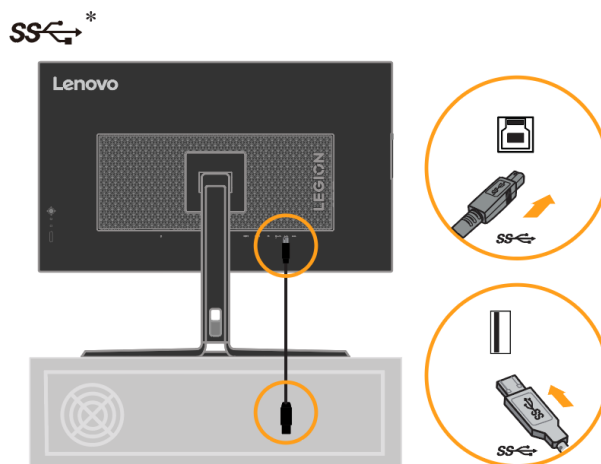
Hinweis 1: Stromausgang für USB-C: 20 V/3,75 A (Max, bei Intelligente Leistung oder Super-Aufladung), 20 V/2,25 A (typisch), 15 V/3 A, 9 V/3 A, 5 V/3 A.

Hinweis 2: Der USB-C-Upstream-Anschluss unterstützt eine maximale Ausgangsleistung von 45 W/75 W (Super-USB-Laden / Intelligente Leistung) und die PDO-Tabelle ist wie folgt:

Intelligente Leistung (W)	5 V fest	9V fest	15V fest	20V fest
Aus (45 W)	3 A	3 A	3 A	2,25 A
Ein (75 W)	3 A	3 A	3 A	3,75 A

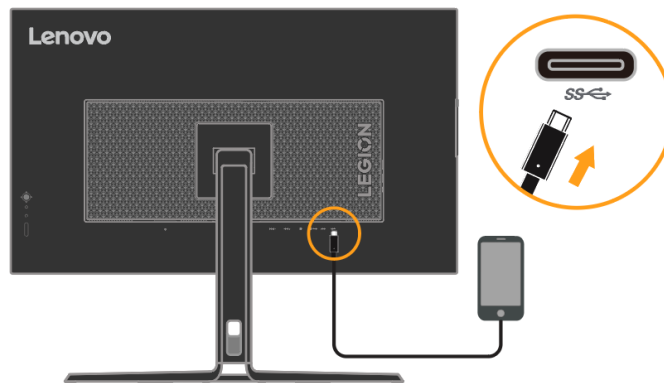
Super-USB-Laden	Stromversorgung des USB-C-Ports	Gesamtstromverbrauch des USB-A-Anschlusses	Bildschirm-Helligkeit
Aus	45 W	0 W bis 25 W	Ohne Begrenzung
Ein	75W	0 W bis 5W	
	45 W	≥ 5 W	

6. Schließen Sie ein Ende des USB-B-Kabels an den USB-Upstream-Anschluss auf der Rückseite des Monitors an und verbinden Sie das andere Ende des USB-Kabels mit einem geeigneten USB-Anschluss an Ihrem Computer



7. Der USB-C-Anschluss an der Unterseite des Monitors kann für USB-Typ-C-Geräte oder zum Aufladen mobiler Akkus verwendet werden.

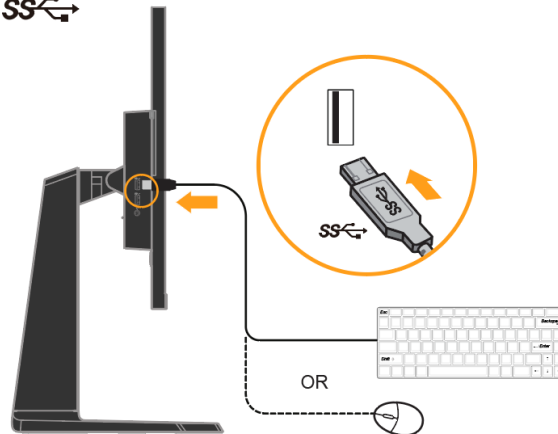
SS  *



Hinweis: Der USB-Stromausgang liefert 5 V DC/3 A (typisch). Der nachgeschaltete USB-Anschluss stellt keinen Strom zur Verfügung, wenn der Monitor ausgeschaltet ist.

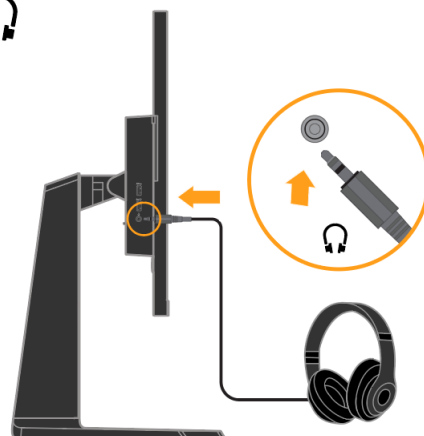
8. Der USB-Anschluss an der Seite Ihres Monitors kann zum Anschließen von Maus oder Tastatur verwendet werden.

SS  *



9. Verbinden Sie zur Übertragung der Audioquelle von HDMI/DP das Audiokabel des Lautsprechers und den Audioanschluss des Monitors.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass übermäßige und/oder extreme Lautstärke Ihr Gehör schädigen kann.



Bei Kennzeichnung mit einem * sollten Sie die Anmerkungen auf Seite 1-1 beachten.

10. Position zum Aufhängen eines Headsets.

- a. Schlitten zum Aufhängen eines Kopfhörers öffnen.

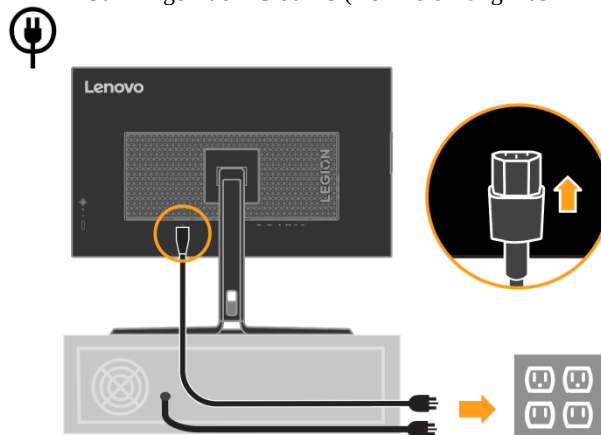


- b. Schlitten zum Aufhängen eines Kopfhörers schließen.

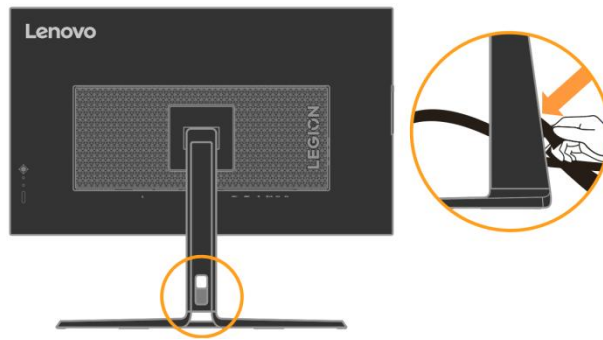


11. Verbinden Sie das Netzkabel des Monitors und das Netzkabel des Computers mit geerdeten Steckdosen.

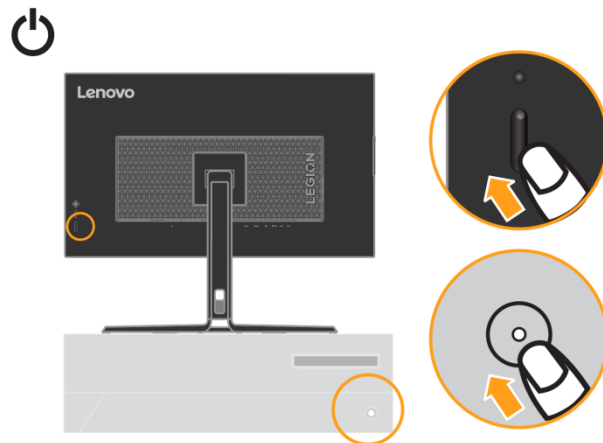
Hinweis: Dieses Gerät muss mit einem zertifizierten Netzkabel verwendet werden. Beachten Sie die geltenden nationalen Installations- und/oder Geräte Richtlinien. Verwenden Sie ein zertifiziertes Netzkabel, das nicht leichter ist als ein herkömmliches, flexibles PVC-Kabel gemäß IEC 60227 (Kennzeichnung H05VV-F 3G 0,75 mm² oder H05VVH2-F2 3G 0,75 mm²). Alternativ kann ein flexibles Kabel aus synthetischem Gummi gemäß IEC 60245 (Kennzeichnung H05RR-F 3G 0,75 mm²) verwendet werden.



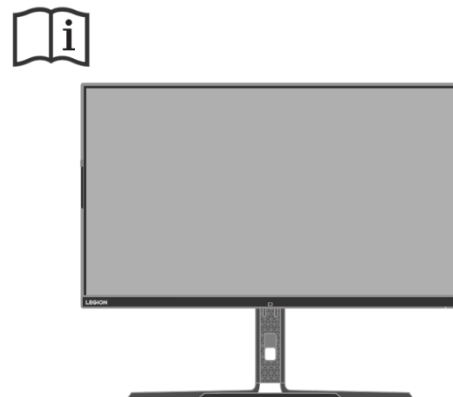
12. Verbinden Sie die Kabel mit der Kabelklemme.



13. Schalten Sie Monitor und Computer ein.



14. Laden Sie bei Installation des Monitortreibers den zu Ihrem Monitormodell passenden Treiber von der Lenovo-Webseite herunter: https://pcsupport.lenovo.com/solutions/y32p_30 Beachten Sie zur Installation des Treibers den Abschnitt „Monitortreiber manuell installieren“ auf Seite 3-4.



Ihre Option registrieren

Vielen Dank für den Kauf dieses Lenovo™-Produkts. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, Ihr Produkt zu registrieren und uns einige Informationen bereitzustellen, die Lenovo dabei helfen, Ihnen künftig bessere Dienste anzubieten. Ihr Feedback spielt für uns bei der Entwicklung von Produkten und Services, die Ihnen wichtig sind, sowie bei der Verbesserung der Methoden, mit Ihnen zu kommunizieren, eine große Rolle. Registrieren Sie Ihre Option auf folgender Internetseite:

<http://www.lenovo.com/register>

Lenovo sendet Ihnen Informationen und Aktualisierungen zu Ihrem registrierten Produkt, sofern Sie im Fragebogen auf der Internetseite nicht angeben, dass Sie keine weiteren Informationen erhalten möchten.

Kapitel 2 Ihren Monitor einstellen und verwenden

Dieser Abschnitt informiert über die Einstellung und Verwendung Ihres Monitors.

Komfort und Barrierefreiheit

Gute ergonomische Verfahrensweisen sind bei der optimalen Nutzung Ihres PCs und zur Vermeidung von Unannehmlichkeiten wichtig. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz und die verwendeten Geräte so ein, dass sie Ihren individuellen Ansprüchen und Ihrer Arbeitsweise gerecht werden. Zudem maximieren gesunde Arbeitsgewohnheiten Ihre Leistung und Ihren Komfort während der Arbeit am Computer.

Ihren Arbeitsplatz einrichten

Verwenden Sie eine Arbeitsfläche in geeigneter Höhe und mit genügend Platz, damit Sie komfortabel arbeiten können.

Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz unter Berücksichtigung der von Ihnen verwendeten Materialien und der Ausrüstung. Halten Sie Ihren Arbeitsplatz sauber und schaffen Sie genügend Platz für Materialien, die Sie üblicherweise verwenden. Stellen Sie Gegenstände, die Sie am häufigsten verwenden, z. B. Computermaus oder Telefon, so auf, dass Sie sie problemlos erreichen.

Die Anordnung und die Ausrichtung der Geräte wirken sich stark auf Ihre Arbeitshaltung aus. Die folgenden Themen beschreiben, wie Sie die Geräte zur Erzielung und Beibehaltung einer guten Arbeitshaltung optimal aufstellen können.

Ihren Monitor aufstellen und betrachten

Stellen Sie Ihren Computermonitor für eine komfortable Sicht ein, indem Sie Folgendes berücksichtigen:

- **Augenabstand zum Monitorbildschirm:** Der empfohlene Abstand zwischen Augen und Monitorbildschirm entspricht dem 1,5-Fachen der Bildschirmdiagonale. In beengten Bürosituationen kann dies erzielt werden, indem Sie den Tisch von einer Wand oder einem Raumteiler wegziehen, um Platz für den Monitor zu schaffen. Alternativ können Flachbildschirme oder kompakte Displays in einer Tischecke aufgestellt werden. Tastaturen lassen sich für mehr Tiefe in einstellbaren Schubladen verstauen.

1,5-Faches der Bildschirmdiagonale



- **Monitorhöhe:** Positionieren Sie den Monitor so, dass sich Ihr Kopf und Nacken in einer komfortablen und neutralen Haltung (vertikal/aufrecht) befindet. Sollte sich die Höhe Ihres Monitors nicht verstellen lassen, können Sie zur Erreichung der gewünschten Höhe Bücher oder andere stabile Gegenstände unter den Monitorstandfüßen legen. Ein allgemeine Faustregel ist, den Monitor so zu positionieren, dass die Oberkante des Bildschirms auf der Höhe Ihrer Augen oder ein wenig darunter liegt, wenn Sie komfortabel sitzen. Achten Sie jedoch darauf, die Monitorhöhe so zu optimieren, dass die Sichtlinie zwischen Ihren Augen und der Mitte des Monitors Ihren Vorlieben in puncto Betrachtungsabstand und komfortabler Betrachtung entspricht, wenn sich Ihre Augenmuskeln in einem entspannten Zustand befinden.
- **Neigen:** Passen Sie die Neigung Ihres Monitors zur Optimierung der Anzeige des Bildschirminhaltes und zur Erreichung der von Ihnen bevorzugten Kopf- und Nackenhaltung an.
- **Allgemeine Hinweise zum Aufstellungsort:** Stellen Sie Ihren Monitor so auf, dass Sie von den Reflektionen der Deckenlampen oder der nahegelegenen Fenster auf dem Bildschirm nicht geblendet werden.

Nachstehend finden Sie einige Tipps zu einer komfortablen Sicht auf Ihren Monitor:

- Verwenden Sie eine für Ihre Arbeitsweise geeignete Beleuchtung.
- Optimieren Sie das Bild auf Ihrem Bildschirm entsprechend Ihren Vorlieben mit den Reglern für Monitorhelligkeit, Kontrast und Bildeinstellungen, sofern vorhanden.
- Halten Sie Ihren Monitorbildschirm sauber, damit Sie sich auf die Bildschirminhalte konzentrieren können. Jede konzentrierte und fortwährende visuelle Aktivität kann Ihre Augen ermüden. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, den Blick oft vom Bildschirm abzuwenden, und fokussieren Sie sich auf entfernte Gegenstände, um Ihre Augenmuskeln zu entspannen. Bei Fragen zur Augenermüdung oder visuellem Unwohlsein wenden Sie sich an einen Augenarzt.

Schnelle Tipps für gesunde Arbeitsgewohnheiten

Die folgenden Informationen bieten eine Übersicht über einige wichtige Faktoren, die Ihnen bei der Beibehaltung einer komfortablen und produktiven Arbeitsweise am Computer helfen können.

- **Gute Haltung beginnt mit der Geräteaufstellung:** Die Anordnung Ihres Arbeitsplatzes und die Aufstellung der Computergeräte wirken sich stark auf Ihre Haltung während der Arbeit am Computer aus. Achten Sie darauf, Position und Ausrichtung Ihrer Geräte zu optimieren, indem Sie zur Wahrung einer komfortablen und produktiven Haltung die Tipps unter „Ihren Arbeitsplatz einrichten“ auf Seite 2-1 befolgen. Achten Sie außerdem darauf, zur Anpassung an Ihre derzeitigen und künftigen Vorlieben die Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Computerkomponenten und Büromöbel zu nutzen.
- **Kleine Haltungsänderungen können helfen, Unwohlsein zu vermeiden:** Je länger Sie an Ihrem Computer sitzen und arbeiten, desto wichtiger ist es, auf Ihre Arbeitshaltung zu achten. Halten Sie eine Position nicht über einen längeren Zeitraum ein. Häufige kleine Haltungsänderungen helfen, dass kein Unwohlsein auftritt. Nutzen Sie alle Möglichkeiten zur Einstellung Ihrer Büromöbel oder Geräte, um sie mit Haltungsänderungen in Einklang zu bringen.
- **Kurze, regelmäßige Pausen helfen bei der Sicherstellung gesunder Computerarbeit:** Da die Arbeit am Computer eine primär statische Aktivität ist, ist es besonders wichtig, kurze Pausen einzulegen. Stehen Sie an Ihrem Arbeitsplatz gelegentlich auf, strecken Sie sich, holen Sie ein Glas Wasser oder machen Sie anderweitige kurze Pausen von der Computerarbeit. Eine kurze Arbeitspause bietet Ihrem Körper eine willkommene Haltungsänderung und hilft Ihnen, eine durchgehend komfortable und produktive Arbeitsweise zu gewährleisten.

Gesundheitsverwaltung

Längere Bildschirmarbeit kann zu einer vorübergehenden Ermüdung der Augen führen. Dabei spielen Arbeitsumgebung, Arbeitsgewohnheiten und Haltung, Bildschirmflimmern und blaues Licht eine Rolle. Wirken Sie einer Ermüdung der Augen entgegen, indem Sie bestimmte Einstellungen an Workstations vornehmen oder geeignete Computerbildschirme mit Funktionen und Merkmalen zur Abschwächung der Augenbelastung nutzen.

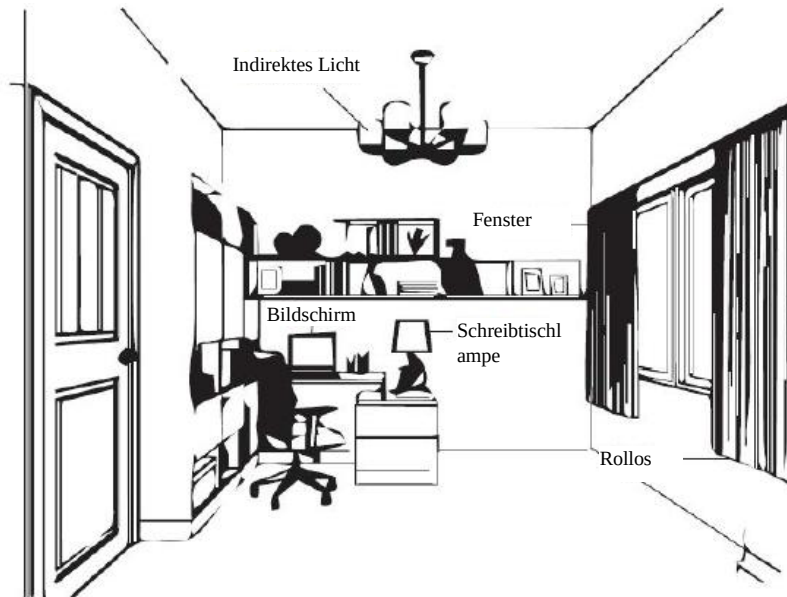
Umgebung

Die Ermüdung der Augen wird durch die Arbeitsumgebung beeinflusst. Vermeidung von Blendlicht und geeignete Beleuchtung tragen zur Verringerung der Augenbelastung bei.

- Vermeidung von Blendlicht
 - Blendlicht kann reduziert werden durch
 - a) Änderung der Position von blendenden Lichtquellen.
 - b) Ausstattung der Lichtquellen mit geeigneten Lampenschirmen.
 - c) Verwendung von Vorhängen und Rollläden an Fenstern zur Minimierung blendenden Sonnenlichts.
 - d) Anpassung der Monitorposition, damit er lotrecht zu Fenstern bzw. Lichtquellen ausgerichtet ist.
 - e) Einsatz eines blendfreien Bildschirms –Lenovo-Monitoren haben eine blendfreie Oberflächenbehandlung, die Licht für einen reflektionsfreien Arbeitseinsatz streut.

- **Beleuchtung**

Angemessene Beleuchtung ist erforderlich, um Blendlicht und Augenermüdung zu vermeiden. Übermäßige sowie unzureichende Beleuchtung stören die Betrachtung der Bildschirm Inhalte. Generell sollte die Beleuchtung 750 Lux nicht übersteigen. Der Optimalbereich bei der Bildschirmarbeit liegt zwischen 300 und 500 Lux. Für eine optimale Beleuchtung sollten Workstations nicht in der Nähe von direktem Sonnenlicht aufgestellt werden. Zudem empfiehlt sich der Einsatz einer Deckenbeleuchtung mit Lenkblechen oder Schlitzen zur Reduzierung von Blendlicht.



Arbeitsgewohnheiten

Lange Bildschirmarbeit kann zu Augenbelastung führen. Symptome sind unter anderem Kopfschmerzen, brennende Augen, verschwommenes Sehen und Unwohlsein. Zur Minimierung der Augenbelastung sollten sich Computer-Nutzer Arbeitsgewohnheiten zur Entspannung und Erholung ihrer Augen aneignen.

- **Pausezeiten**

Computernutzer sollten insbesondere bei langer Computerarbeit einige Zeit vom Bildschirm entfernt verbringen. Im Allgemeinen sollten Sie nach 1 bis 2 Stunden kontinuierlicher Computerarbeit 5 bis 15 Minuten Pause machen. Es ist besser, regelmäßig kurze als selten lange Pausen zu machen.

- **Entfernte Gegenstände ansehen**

Bei der Computerarbeit blinzeln Menschen üblicherweise seltener. Zu Minimierung von Augenbelastung und Trockenheit sollten Sie Ihre Augen regelmäßig ausruhen, indem Sie weit entfernte Gegenstände fokussieren.

- **Augen- und Nackenübungen**

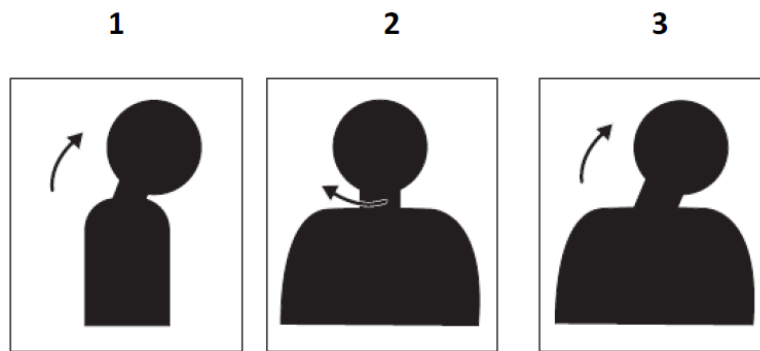
Bestimmte Übungen reduzieren die Belastung der Augen und verhindern einen frühzeitigen Beginn von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Sie sollten diese Übungen häufig wiederholen. Sollten Symptome anhalten, wenden Sie sich am besten an einen Arzt.

Augenübungen:

1. Abwechselnd nach oben und unten schauen, während Sie Körper und Kopf gerade halten.
2. Augen langsam nach links und rechts rollen.
3. Augen zur Betrachtung von Objekten nach rechts oben, dann nach rechts unten rollen. Anschließend Objekte links oben und links unten betrachten.

Nackenübungen:

1. Arme entspannt seitlich herunterhängen lassen. Kopf zur sanften Dehnung des Nackens nach vorne beugen. 5 Sekunden halten.
2. Arme entspannt seitlich herunterhängen lassen. Kopf nach rechts drehen. 5 Sekunden halten. Dann Kopf nach links drehen.
3. Arme entspannt seitlich herunterhängen lassen. Kopf nach links neigen. 5 Sekunden halten. Dann Kopf nach rechts neigen.



Arbeitshaltung

Eine geeignete Arbeitshaltung hilft bei der Minimierung von Augenbeschwerden. Sitzposition und ideale Aufstellung des Monitors sind wesentliche Faktoren zur Gewährleistung einer angenehmen Haltung während des Arbeitens.

- Sitzposition

Wenn der Monitor zu nah oder zu weit weg aufgestellt wird, kann dies die Augen überlasten. Durch einen zu großen Abstand lehnen sich Nutzer zum Lesen kleiner Schrift häufig nach vorne, was Augen und Oberkörper belastet. Ein zu geringer Abstand hingegen erschwert die Fokussierung, führt so zu einer Überlastung der Augen und verursacht zudem zu einer ungünstigen Haltung (z. B. durch Neigung des Kopfes, Tippen mit ausgestreckten Armen usw.).

Der empfohlene Abstand zwischen Augen und Monitorbildschirm entspricht dem 1,5-Fachen der Bildschirmdiagonale. In beengten Bürosituationen kann dies erzielt werden, indem Sie den Tisch von einer Wand oder einem Raumteiler wegziehen, um Platz für den Monitor zu schaffen. Alternativ können Flachbildschirme oder kompakte Displays in einer Tischecke aufgestellt werden. Tastaturen lassen sich für mehr Tiefe in einstellbaren Schubladen verstauen.

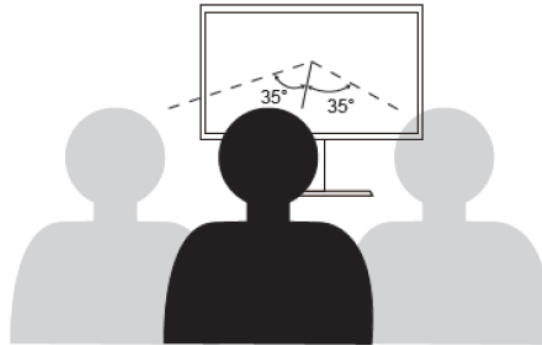
1,5-Faches der Bildschirmdiagonale



Lenovo -Monitore sind auf Maximierung des Arbeitsbereichs ausgelegt (sie verfügen bspw. über schmale Profile, sind mit ThinkCentre-Tiny-Halterungen kompatibel, verfügen über praktische Kabelverwaltung usw.).

- Betrachtungswinkel

Wenn Sie den Kopf zur Betrachtung des Bildschirms längere Zeit gedreht halten müssen, kann dies eine Ermüdung der Nackenmuskulatur und Nackenschmerzen zur Folge haben. Minimieren Sie diese Problematik, indem Sie den Monitor direkt vor sich aufstellen, damit Kopf, Nacken und Oberkörper nicht gedreht werden müssen. Der Monitor sollte um nicht mehr als 35 Grad nach rechts oder links gedreht werden.



Monitore sollten nicht zu hoch oder zu niedrig aufgestellt werden, da dies zu einer ungünstigen Haltung und damit zu Muskelermüdung führen kann.

Flimmern reduzieren

Monitorflimmern meint eine wiederholte Änderung der Lichtintensität des Bildschirms. Dies wird durch verschiedene Faktoren verursacht, wie beispielsweise durch Spannungsschwankungen. Durch die Reduzierung von Flimmern können Sie die Belastung der Augen sowie Kopfschmerzen minimieren. Lenovo-Monitoren ermöglichen Nutzern den Einsatz hochfrequenter Anzeigemodi, die Flimmern effektiv reduzieren können.

Schwaches Blaulicht

Mit den Jahren haben die Sorgen bezüglich der Auswirkung von blauem Licht auf die Augengesundheit zugenommen. Blaues Licht hat eine Wellenlänge zwischen 300 und 500 nm. Die Monitore im Standardeinstellungsmodus reduzieren die Emission von blauem Licht. Die Monitore erfüllen die Anforderung Niedriges blaues Licht (Hardware-Lösung)

Informationen über Barrierefreiheit

Lenovo hat das Ziel, Menschen mit Behinderungen einen besseren Zugriff auf Informationen und Technologien zu bieten. Mit Hilfstechnologien können Benutzer auf eine auf ihre Behinderung optimal angepasste Weise auf Informationen zugreifen. Einige dieser Technologien werden bereits in Ihrem Betriebssystem bereitgestellt; andere können über Händler erworben werden oder sind über die nachstehende Seite erhältlich:

https://lenovo.ssbartgroup.com/lenovo/request_vpat.php

Ihr Monitorbild anpassen

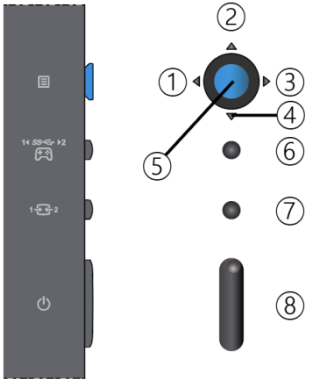
Dieser Abschnitt beschreibt die Regler zur Einstellung Ihres Monitorbildes.

Bedienelemente zum unmittelbaren Zugriff verwenden

Die Bedienelemente zum unmittelbaren Zugriff können verwendet werden, dass das Bildschirmmenü (OSD) nicht angezeigt wird.

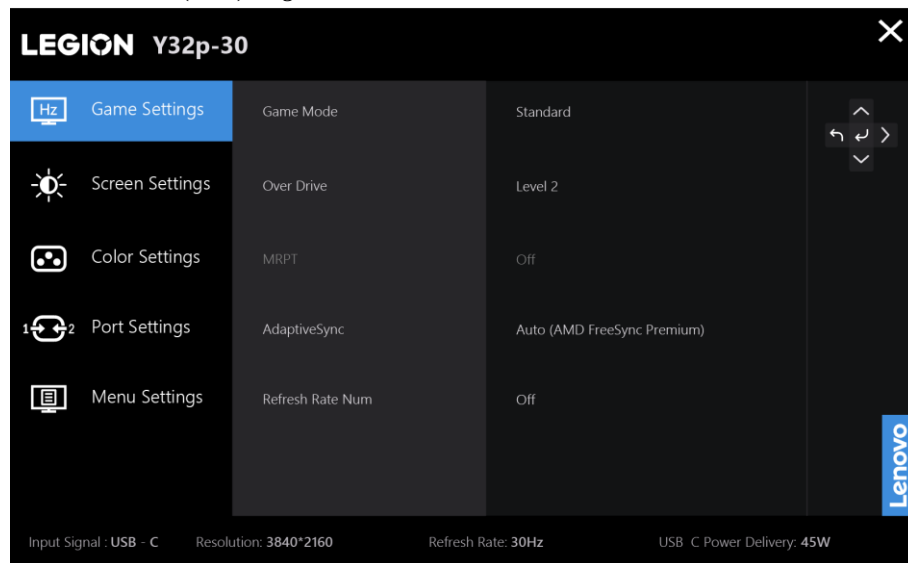
Hinweis: Die Bedienelemente zum unmittelbaren Zugriff sind farbig.

Tabelle 2-1. Bedienelemente zum unmittelbaren Zugriff

	NR.	Joy Button/ Taste	Beschreibung
	1	←	Zum Öffnen des Hauptmenüs drücken, wenn kein OSD auf dem Bildschirm angezeigt wird
	2	→	Drücken Sie diese Taste, um die nächste Ebene des Hauptmenüs oder Untermenüs aufzurufen. Diese Taste ist eine Tastenkombination zum direkten Öffnen der Helligkeitseinstelleiste, wenn kein OSD auf dem Bildschirm angezeigt wird.
	3	↩	Drücken Sie diese Taste, um das aktuelle OSD zu verlassen oder zur vorherigen Ebene zurückzukehren. Diese Taste ist eine Tastenkombination zum direkten Öffnen der Helligkeitseinstelleiste, wenn kein OSD auf dem Bildschirm angezeigt wird.
	4	⏮	(1) Dies ist eine Tastenkombination zum direkten Öffnen der Lautstärkeeinstelleiste, wenn kein OSD auf dem Bildschirm angezeigt wird. (2) Drücken Sie, um zum nächsten Menüpunkt zu wechseln. Drücken Sie, um den aktuellen Wert in der Einstelleiste zu verringern.
	5	⏭	(1) Dies ist eine Tastenkombination zum direkten Öffnen der Lautstärkeeinstelleiste, wenn kein OSD auf dem Bildschirm angezeigt wird. (2) Drücken Sie, um zum letzten Menüpunkt zu wechseln. Drücken Sie, um den aktuellen Wert auf der Einstelleiste zu erhöhen.
	6	🎮	(1) Mit dieser Tastenkombination können Sie das Menü des KVM-Modus direkt öffnen, wenn kein OSD auf dem Bildschirm angezeigt wird. (2) Halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um das Menü des Spielemodus zu öffnen.
	7	1↔2	Mit dieser Tastenkombination können Sie direkt das Menü der Eingangsquelle öffnen, wenn kein OSD auf dem Bildschirm angezeigt wird.
	8	⏻	EIN-/AUS-Schalten

Bildschirmen ü (OSD) verwenden

Die über die Bedienelemente anpassbaren Einstellungen können wie nachstehend gezeigt über das Bildschirmen ü (OSD) aufgerufen werden.



So bedienen Sie die Regler:

1. Drücken Sie zum Einblenden des Hauptmenüs ↵.
2. Navigieren Sie mit ▲ oder ▼ zwischen den Symbolen. Wählen Sie ein Symbol und drücken Sie zum Aufrufen dieser Funktion ↵. Ist ein Untermenü vorhanden, können Sie mit ▲ oder ▼ zwischen den Optionen navigieren und mit ↵ die gewünschte Funktion auswählen. Nehmen Sie die Einstellungen mit ▲ oder ▼ vor. Drücken Sie zum Speichern ↵.
3. Mit ⬅ bewegen Sie sich rückwärts durch Untermenüs oder verlassen das Bildschirmen ü.

Tabelle 2-2. Funktionen des Bildschirms

OSD-Symbol im Hauptmenü	Untermenü	Beschreibung	Bedienelemente und Einstellungen
	Spielmodus	• Standard: Standard-Modus • FPS1: Ego-Shooter 1 Modus. • FPS2: Ego-Shooter 2 Modus. • Rennen: Rennmodus • RTS: Echtzeit-Strategie-Modus. • Spiel 1: Benutzer Spiel 1-Modus. • Spiel 2: Benutzer Spiel 2-Modus.	Alle Eingangsanschlüsse
	Übersteuerung	Reaktionszeitverbesserung • Aus • Stufe 1 • Stufe 2 • Stufe 3 • Stufe 4	
	MPRT	Ein/Aus 0,2 ms Reaktionszeit.	
	FreeSync Premium Hinweis: Bei DP/USB-C-Quellen wird „AdaptiveSync“ angezeigt	Auto/Aus Hinweis: Bei DP/USB-C-Quellen wird Auto, (AMD FreeSyncPremium)“/Aus angezeigt.	
	Aktualisierungsrate Num	Aus/Links Oben/Rechts Oben/Links Unten/Rechts Unten	
	Helligkeit	Stellt die Gesamthelligkeit des Bildschirms ein.	Alle Eingangsanschlüsse
	Kontrast	Stellt den Unterschied zwischen hellen und dunklen Bereichen ein.	
	DCR	Dynamischer Kontrast ein/aus	
	HDR	• Automatisch • HDR-Foto • HDR-Film • HDR Spiel • HDR 400 • HDR aus	
	Intelligentes Licht	Schaltet den Lichtsensor ein/aus, um die Helligkeit automatisch entsprechend dem Umgebungslicht zu steuern.	
	Helligkeit Nativ	Native Helligkeit des Bildschirms ein/aus.	
	Dunkelverstärkung	Stellen Sie die Dunkelverstärkung von Stufe 1 bis Stufe 4 ein. • Stufe 1 • Stufe 2 • Stufe 3 • Stufe 4	

OSD-Symbol im Hauptmenü	Untermenü	Beschreibung	Bedienelemente und Einstellungen
	Skalierungsmodus	Standard ist Vollbild. • Vollbild: Skaliert die Eingangsquelle so, dass sie den Bildschirm ausfüllt, aber das Zeit-HV-Verhältnis beibehält. • Original AR: Wenn der Wert der Timing Rate kleiner als 16:9 ist, wird diese Funktion aktiviert.	
	Relatives Gamma	Stellen Sie das Gamma von Aus bis auf fünf Stufen ein. • -0,4 • -0,2 • Standard • +0,2 • +0,4 • Aus	
	Farbtemperatur.	Sie können die Farbtemperatur als sRGB, Warm, Neutral, Kühl oder Benutzer wählen. • sRGB • Warm • Neutral • Kühl • Benutzer	Alle Eingangsanschlüsse
	6-Achsen-Farbe	Passt die Gesamtfarbe des Bildschirms mit 6 Achsen für Farbton und Sättigung an	
	Eingangssignal	• Auto Wechsel-Eingabe: Kontrollkästchen • USB-C • DP • HDMI 1 • HDMI 2	Alle Eingangsanschlüsse
	PIP/PBP	• PIP/PBP: Aus - PIP (1:1) - PIP (3:1) - PIP (Oben/Rechts) - PIP (Unten/Rechts) - PIP (Oben/Links) - PIP (Unten/Links) • Tauschen: Ein/ Aus • PBP-Quelle: Links/Rechts • PIP-Quelle: Hintergrund - Vordergrund • Audio-Quelle: Haupt/Unter	
	KVM-Auswahl	• KVM ein/aus • USB - C Quelle Auswahl • USB - B Quelle Auswahl	

OSD-Symbol im Hauptmenü	Untermenü	Beschreibung	Bedienelemente und Einstellungen
	USB	• USB-Laden: Ein/Aus • Super USB-C-Laden: Ein/Aus • Smart Power: Ein/Aus • USB-Auswahl: USB 3.2 / USB 2.0	
	DP-Auswahl	• DP 1.2 • DP 1.4	
	HDMI-Auswahl	• HDMI 2.0 • HDMI 2.1	
	Gespiegelte Ein-/Aus-Taste	• USB-C: Ein/ Aus • HDMI: Ein/ Aus	
	Daten	Modell: Y32p-30 Firmware: LNX.x Seriennummer: Vxxxxxxx HDR: Automatisch Modus: Standard Format: 10 Bit RGB 4:4:4	Alle Eingangsanschlüsse
	Sprache	Ändert die Menüsprache. Hinweis: Die ausgewählte Sprache wirkt sich nur auf die Sprache des OSD aus. Sie hat keinen Einfluss auf die auf dem Computer laufende Software.	
	Lautstärke	Stellt die Lautsprecherlautstärke ein.	
	Beleuchtung	Ein-/Ausschalten der LED-Lichtleiste.	
	Taste Wiederholrate	• Standard • Langsam • Aus	
	LED-Anzeiger	Ein-/Ausschalen der LED.	
	OSD-Zeitabschaltung	Legen Sie fest, wie lange die OSD-Anzeige aktiv bleibt, wenn kein Vorgang ausgeführt wird.	
	Menüposition	Stellt die Menüposition ein	
	Durchsichtigkeit	0%/20%/40%/60%/80%/100%	
	DDC/CI	DDC/CI-Befehl ein/aus	
	Alle Einstellungen zurücksetzen	Setzt den Monitor auf die ursprünglichen Einstellungen zurück.	

Hinweis:

1. Die Verwendung der Übersteuerungsstufe 4 (Reaktionszeit) kann zu einer verminderten Anzeigequalität führen, wenn sich schnell bewegende Videografiken angezeigt werden. Benutzer sollten überprüfen, ob Übersteuerungsstufe 4 (Reaktionszeit) mit allen Anwendungen kompatibel ist, für die sie es verwenden möchten.
2. Wenn die Einstellung Helligkeit Nativ ausgeschaltet ist, können MPRT/ DCR/ Farbtemperatur nicht ausgewählt werden, und diese Funktionen können nur angepasst werden, wenn die Einstellung Helligkeit Nativ eingeschaltet ist.

Einen unterstützten Anzeigemodus wählen

Der vom Monitor verwendete Anzeigemodus wird über den Computer gesteuert. Einzelheiten zur Änderung der Anzeigemodi sind in der Dokumentation Ihres Computers aufgeführt.

Größe, Position und Form der Bilder können sich je nach Anzeigemodus ändern. Dies ist normal; das Bild kann über die automatische Bildeinstellung und Bildoptionen neu angepasst werden.

Während CRT-Monitore eine hohe Bildwiederholfrequenz zur Minimierung von Flimmern benötigen, ist die Technologie von LCD- und Flachbildschirmen von Natur aus flimmerfrei.

Hinweis: Falls Ihr System zuvor mit einem CRT-Monitor verwendet wurde und aktuell auf einen nicht von diesem Monitor unterstützten Anzeigemodus eingestellt ist, müssen Sie den CRT-Monitor möglicherweise noch einmal anschließen und das System neu konfigurieren; stellen Sie es idealerweise auf 3840 x 2160 bei 144 Hz ein, dies ist die native Auflösung des Monitors. Die nachstehenden Anzeigemodi wurden im Werk optimiert.

Tabelle 2-3. Werkseitig eingestellte Anzeigemodi

Ansprechbarkeit	Bildwiederholfrequenz
640 x 480	60 Hz
720 x 400	70 Hz
720 x 480	60 Hz
800 x 600	60 Hz
1024 x 768	60 Hz
1280 x 720	60 Hz
1280 x 800	60 Hz
1280 x 1024	60 Hz
1440 x 900	60 Hz
1600 x 900	60 Hz
1600 x 1200	60 Hz
1680 x 1050	60 Hz
1920 x 1080	60 Hz
1920 x 1200	60 Hz
2560 x 1440	60 Hz
2560 x 1440	100 Hz
2560 x 1440	120 Hz
2560 x 1600	60 Hz
3840 x 2160	60 Hz
3840 x 2160	100 Hz
3840 x 2160	120 Hz
3840 x 2160	144 Hz

Einführung in die Energieverwaltung

Die Energieverwaltung wird aufgerufen, wenn der Computer erkennt, dass Sie die Maus oder die Tastatur über eine definierte Zeitspanne nicht verwendet haben. Es gibt verschiedene Zustände, die in der nachstehenden Tabelle beschrieben werden.

Schalten Sie Ihren Monitor am Ende eines Arbeitstages oder bei absehbarer längerer Nichtbenutzung für die Beibehaltung einer optimalen Leistung aus.

Tabelle 2-4. Betriebsanzeige

Zustand	Betriebsanzeige	Bildschirm	Betrieb wiederherstellen	Konformität
Ein	Leuchtet weiß	Normal		/
Standby/ Unterbrechung	Leuchtet gelb	Leer	Drücken Sie eine Taste oder bewegen Sie die Maus. Möglicherweise erscheint das Bild wieder nach einer leichten Verzögerung. Hinweis: Der Standby-Modus wird auch aufgerufen, wenn kein Bild auf dem Monitor ausgegeben wird.	/
Aus	Aus	Leer	Drücken Sie zum Einschalten die Ein-/Austaste. Möglicherweise erscheint das Bild wieder nach einer leichten Verzögerung.	/

VESA-Modi	Horizontale Sync	Vertikale Sync	Video-	Betriebsanzeige	Leistungsaufnahme
Normalbetrieb	Aktiv	Aktiv	Aktiv	Weiß	175 W (Maximum)* 60 W (typisch)
Ruhemodus	Inaktiv	Inaktiv	Aus	Gelb	Weniger als 0,5 W
DC aus	-	-	-	Aus	Weniger als 0,3 W

* Maximale Leistungsaufnahme mit max. Leuchtdichte.

Dieses Dokument dient nur zu Informationszwecken und gibt die Laborleistung wieder. Ihr Produkt erzielt je nach Software, Komponenten und Peripherie, die Sie bestellen, möglicherweise andere Werte. Es besteht keine Verpflichtung, solche Informationen zu aktualisieren. Dementsprechend sollte sich der Kunde bei der Entscheidungsfindung in Bezug auf elektrische Toleranzen oder anderweitig nicht auf diese Informationen verlassen. Es werden keine Zusicherungen bezüglich der Genauigkeit oder Vollständigkeit geäußert oder impliziert.

Gespiegelte Einschalttaste-Funktion

Der Monitor Y32p-30 erlaubt seiner Einschalttaste die Kontrolle einiger Lenovo-Systeme, die über USB Typ-C und PS5/XBOX über HDMI angeschlossen sind. Diese Funktion wird im OSD als gespiegelte Einschalttaste bezeichnet, die gespiegelte Einschalttaste verfügt über die Optionen USB-C/HDMI ein und aus.

Wenn sie im OSD auf "Ein" eingestellt ist, kontrolliert die Einschalttaste nicht nur den Monitor, sondern auch das externe System, wenn es unterstützt wird. Die verschiedenen Szenarien werden im Folgenden beschrieben:

Wenn HDMI eingeschaltet ist, zeigt die Betriebs-LED den Status wie unten beschrieben an:

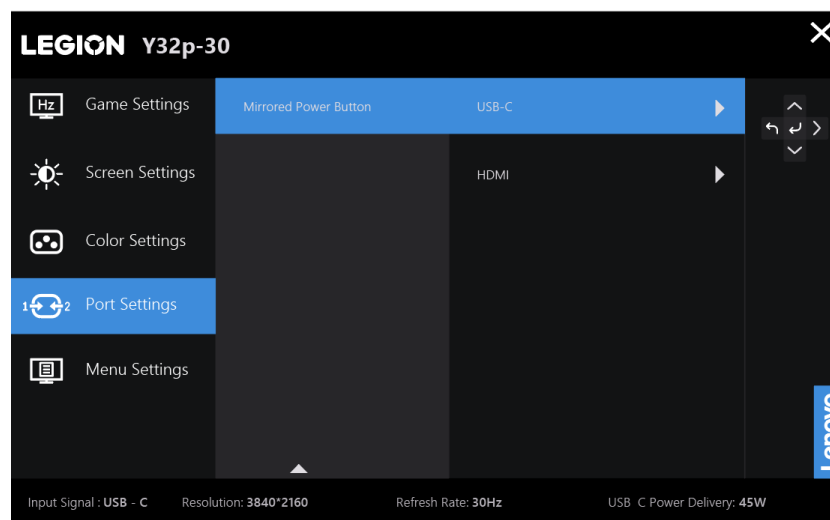
Weiß	Der Monitor ist eingeschaltet.
Bernstein	Der Monitor empfängt kein Signal.
Aus	Der Monitor ist ausgeschaltet.

Wenn USB-C eingeschaltet ist, zeigt die Betriebs-LED den Systemstatus an:

Weiß	Das System ist eingeschaltet.
Weiß Atmend	Das System ist im modernen Standby-Modus
Aus	Das System ist ausgeschaltet oder im Ruhezustand und der Monitor ist im DC-Aus Zustand, wobei der Monitor weiterhin Strom für Lenovo VDM* Systeme liefert.

*VDM: Hersteller-definierte Nachricht

Bitte wählen Sie die Option im OSD nach Bedarf aus.



Diese Monitor-gespiegelte Einschalttaste USB-C VDM-Funktionen sind kompatibel mit einigen Lenovo-Geräten, die Kompatibilitätsliste entnehmen Sie bitte dem Link:

https://support.lenovo.com/docs/Y32p-30_vdm_comp_list

Wenn der Netzschalter des Monitors mit der Kompatibilitätsliste Thinkpad NBs nicht normal funktioniert, aktualisieren Sie bitte die Firmware des Monitors mit Lenovo Anzeigekontrollzentrum-Artikel und stellen Sie sicher, dass das BIOS/Treiber des Systems auf dem neuesten Stand sind.

Ihren Monitor pflegen

Denken Sie daran, die Stromversorgung abzuschalten, bevor Sie den Monitor reinigen.

Was Sie nicht tun dürfen:

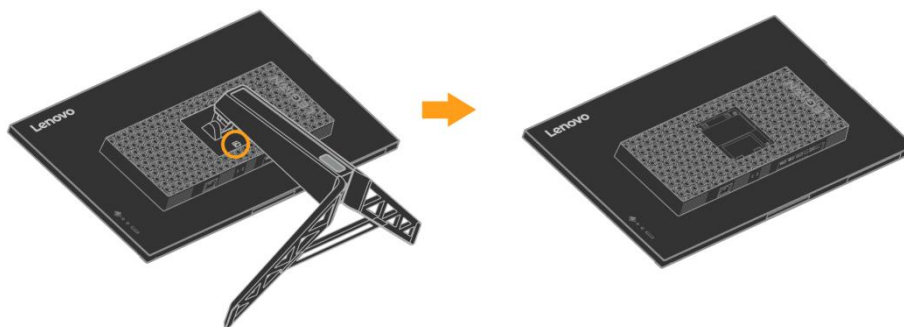
- Ihren Monitor direkt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten benetzen.
- Lösungsmittel oder aggressive Reinigungsmittel verwenden.
- Brennbare Reinigungsmaterialien zur Reinigung Ihres Monitors oder anderer Elektrogeräte verwenden.
- Den Bildschirmbereich Ihres Monitors mit scharfkantigen oder scheuernden Gegenständen berühren. Diese Art der Bearbeitung kann Ihren Bildschirm dauerhaft beschädigen.
- Reiniger verwenden, die Antistatiklösungen oder vergleichbare Zusätze enthalten. Diese können die Beschichtung des Bildschirmbereichs beschädigen.

Was Sie tun können:

- Ein weiches Tuch leicht mit Wasser anfeuchten und damit vorsichtig die Abdeckungen und den Bildschirm abwischen.
- Fett oder Fingerabdrücke mit einem angefeuchteten Tuch und etwas mildem Reiniger entfernen.

Monitorständer abnehmen

Nachdem Sie den Monitor mit der Bildschirmseite nach unten auf einen sauberen, weichen Untergrund gelegt haben, drücken Sie den Haken des Ständers und heben den Ständer zum Entfernen vom Monitor an.



Wandmontage (optional)

Beachten Sie die mit dem Basismontageset gelieferten Anweisungen. Verwandeln Sie Ihr LCD-Display wie folgt von einem tischmontierten in ein wandmontiertes Anzeigegerät:

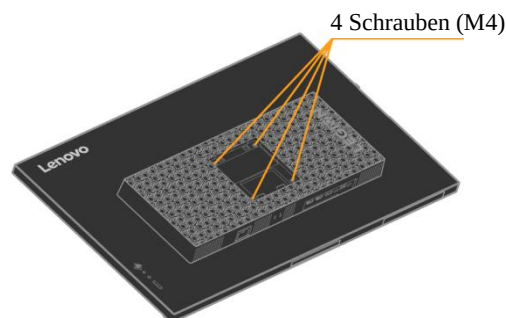
Schritt 1: Stellen Sie sicher, dass das Gerät über die Ein-/Austaste abgeschaltet ist. Ziehen Sie dann das Netzkabel.

Schritt 2: Legen Sie das LCD-Display mit der Vorderseite nach unten auf ein Handtuch oder eine Decke.

Schritt 3: Entfernen Sie die Basis vom Monitor; beachten Sie dazu „Monitorständer abnehmen“.

Schritt 4: Bringen Sie die Montagehalterung vom VESA-kompatiblen Wandmontageset (100 x 100 mm Abstand) an, VESA-Montageschraube M4 x 10 mm.

Schritt 5: Bringen Sie das LCD-Display an der Wand an; befolgen Sie dazu die Anweisungen des Wandmontagesets. Nur zur Verwendung mit UL- und GS-gelisteten Wandmontagehalterungen mit einem Mindestgewicht/einer Mindestlast von: 10 kg



Kapitel 3 Referenzinformationen

Dieser Abschnitt enthält Monitorspezifikationen, Anweisungen zur manuellen Installation des Monitortreibers, Informationen zur Problemlösung und Serviceinformationen.

Monitorspezifikationen

Tabelle 3-1. Monitorspezifikationen

Abmessungen	Höhe	Erweitert: 598,80 mm (23,57 Zoll) Komprimiert: 463,80 mm (18,26 Zoll)
	Tiefe	298,5 mm (11,75 Zoll)
	Breite	715,10 mm (28,15 Zoll)
Gewicht	Unverpackt	9,6 kg
Ständer	Neigen	Bereich: -5 °+22 °
	Schwenken	Bereich: -30 °+30 °
	Höhe einstellen	Bereich: 135 mm
	Drehung	Nein
VESA-Halterung	Unterstützt (UL- und GS-zugelassen)	100 mm (3,94 Zoll)
Bild	Sichtbare Bildgröße	800,0 mm (31,5 Zoll)
	Maximale Höhe	392,2 mm (15,44 Zoll)
	Maximale Breite	697,3 mm (27,45 Zoll)
	Pixelabstand	0,181 mm (0,00712 Zoll) (V)
Netzeingang	Versorgungsspannung	100 bis 240 V Wechselspannung, 60/50 Hz
	Stromversorgung	2,5 A
Leistungsaufnahme Hinweis: Bei Angaben zum Stromverbrauch werden Monitor und Netzteil kombiniert.	Max. Verbrauch	175 W
	Typischer Verbrauch	60 W
	Bereitschaft/Tiefschlaf	< 0,5 W (digital)
	DC Aus	< 0,3 W bei 100 V Wechselspannung und 240 V Wechselspannung
Videoeingang (digital)	Schnittstelle	DP
	Horizontale Ansprechbarkeit	3840 Pixel (max.)
	Vertikale Ansprechbarkeit	2160 Zeilen (max.)
	Taktfrequenz	533 MHz
Videoeingang (digital)	Schnittstelle	HDMI
	Horizontale Ansprechbarkeit	3840 Pixel (max.)
	Vertikale Ansprechbarkeit	2160 Zeilen (max.)
	Taktfrequenz	533 MHz
Lautsprecherbox	Nennleistung	5 W x 2
	Impedanz	8 Ohm
Kommunikation	VESA DDC	CI
Höhentest	Betrieb	5000 m
Unterstützte Anzeigemodi	Horizontale Frequenz	30 kHz -185 kHz
	Vertikale Frequenz	48 Hz – 144 Hz
	Systemeigene Auflösung	3840 x 2160 bei 60 Hz
Temperatur	Betrieb	0 bis 40 °C (32 bis 104 °F)
	Aufbewahrung	-20 bis 60 °C (-4 bis 140 °F)
	Transport	-20 bis 60 °C (-4 bis 140 °F)
Luftfeuchte	Betrieb	8 bis 80 %, nicht kondensierend
	Aufbewahrung	5 bis 95 %, nicht kondensierend
	Transport	5 bis 95 %, nicht kondensierend

Problemlösung

Falls Sie ein Problem bei der Einrichtung oder Verwendung Ihres Monitors haben, können Sie dieses möglicherweise selbst beheben. Ergreifen Sie die für Ihr Problem empfohlenen Maßnahmen, bevor Sie Ihren Händler oder Lenovo kontaktieren.

Tabelle 3-2. Problemlösung

Problem	Mögliche Ursache	Empfohlene Maßnahme	Referenz
Die Meldung „Eingang nicht unterstützt“ erscheint am Bildschirm und die Betriebsanzeige blinkt weiß	Das System ist auf einen Anzeigemodus eingestellt, der vom Monitor nicht unterstützt wird.	- Falls Sie einen alten Monitor ersetzen, verbinden Sie diesen noch mal mit dem System und passen den Anzeigemodus auf eine von Ihrem neuen Monitor unterstützte Einstellung an. - Falls Sie ein Windows-System nutzen, starten Sie das System im abgesicherten Modus neu und wählen einen unterstützten Anzeigemodus für Ihren Computer. - Sollten diese Vorschläge nicht hilfreich sein, wenden Sie sich an den Kundendienst.	„Einen unterstützten Anzeigemodus wählen“ auf Seite 2-11
Die Bildqualität ist inakzeptabel.	Das Videosignalkabel ist nicht vollständig mit dem Monitor und/oder System verbunden.	Achten Sie darauf, dass das Signalkabel fest mit dem System und dem Monitor verbunden wird.	„Ihren Monitor anschließen und einschalten“ auf Seite 1-4
	Möglicherweise stimmen die Farbeinstellungen nicht.	Wählen Sie andere Farbeinstellungen aus dem Bildschirmmenü.	„Ihr Monitorbild anpassen“ auf Seite 2-6
Die Betriebsanzeige leuchtet nicht und es erscheint kein Bild.	- Der Netzschalter des Monitors ist nicht eingeschaltet. - Das Netzkabel ist locker oder nicht angeschlossen. - Die Steckdose liefert keinen Strom.	- Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel richtig angeschlossen ist. - Vergewissern Sie sich, dass die Steckdose Strom liefert. - Schalten Sie den Monitor ein. - Versuchen Sie es mit einem anderen Netzkabel. - Versuchen Sie es mit einer anderen Steckdose.	„Ihren Monitor anschließen und einschalten“ auf Seite 1-4

Tabelle 3-2. Problemlösung (Fortsetzung)

Problem	Mögliche Ursache	Empfohlene Maßnahme	Referenz
Der Bildschirm ist leer und die Betriebsanzeige leuchtet gelb oder blinkt weiß	Der Monitor befindet sich im Modus Standby/Unterbrechung	• Drücken Sie zur Fortsetzung des Betriebs eine Taste an der Tastatur oder bewegen Sie die Maus. • Prüfen Sie die Einstellungen der Energieoptionen Ihres Computers.	„Einführung in die Energieverwaltung“ auf Seite 2-12
Die Betriebsanzeige leuchtet weiß aber es erscheint kein Bild.	Das Videosignalkabel ist locker oder nicht an das System oder den Monitor angeschlossen.	Achten Sie darauf, dass das Videokabel richtig mit dem System verbunden ist.	„Ihren Monitor anschließen und einschalten“ auf Seite 1-4
	Monitorhelligkeit und -kontrast sind auf den niedrigsten Wert eingestellt.	Stellen Sie die Helligkeit und den Kontrast im OSD-Menü ein.	„Ihr Monitorbild anpassen“ auf Seite 2-6
Ein oder mehrere Pixel sind verfärbt.	Dies ist eine Eigenschaft der LCD-Technologie und kein LCD-Defekt.	Sollten mehr als fünf Pixel fehlen, wenden Sie sich an den Kundendienst.	Anhang A, „Service und Support“ auf Seite A-1
• Unscharfe Linien im Text oder ein verschwommenes Bild. • Horizontale oder vertikale Linien im Bild.	• Die Einstellungen der Anzeigeeigenschaften Ihres Systems wurden nicht optimiert.	Passen Sie die Auflösungseinstellungen an Ihrem System auf die native Auflösung dieses Monitors an: 3840 x 2160 bei 60 Hz.	„Ihr Monitorbild anpassen“ auf Seite 2-6
		Wenn Sie die systemeigene Auflösung verwenden, können Sie durch Anpassung der DPI-Einstellung (Punkte pro Zoll) Ihres Systems möglicherweise zusätzliche Verbesserungen erzielen.	Beachten Sie den Abschnitt Erweitert hinsichtlich der Anzeigeeigenschaften Ihres Systems.

Monitortreiber manuell installieren

Nachstehend finden Sie Schritte zur manuellen Installation des Monitortreibers unter Microsoft Windows 10, Microsoft Windows 11.

Monitortreiber unter Windows 10 installieren

Um die Plug-and-Play-Funktion in Microsoft Windows 10 zu verwenden, gehen Sie wie folgt vor:

1. Schalten Sie den Computer und alle angeschlossenen Geräte aus.
2. Vergewissern Sie sich, dass der Monitor richtig angeschlossen ist.
3. Schalten Sie erst den Monitor und dann den Computer ein. Warten Sie, bis Ihr Computer das Windows 10-Betriebssystem hochgefahren hat.
4. Suchen Sie auf der Lenovo-Internetseite http://support.lenovo.com/docs/y32p_30 den entsprechenden Monitortreiber und laden Sie ihn auf einen PC herunter, mit dem dieser Monitor verbunden ist (z. B. ein Desktop-PC).
5. Bewegen Sie die Maus auf dem Desktop in die linke untere Ecke des Bildschirms, wählen Sie mit der rechten Maustaste Systemsteuerung, doppelklicken Sie auf das Symbol für Hardware und Klang und klicken Sie dann auf Anzeige.
6. Klicken Sie auf das Register **Anzeigeeinstellungen** ändern.
7. Klicken Sie auf die Taste **Erweiterte Einstellungen**.
8. Klicken Sie auf das Register **Monitor**.
9. Klicken Sie auf die Schaltfläche **Eigenschaften**.
10. Klicken Sie auf das Register **Treiber**.
11. Klicken Sie auf **Treiber aktualisieren** und anschließend zur Suche nach dem Treiberprogramm auf Durchsuchen.
12. Wählen Sie **„Aus einer Liste von Gerätetreibern auf meinem Computer auswählen“**.
13. Klicken Sie auf die Schaltfläche **Datenträger**. Klicken Sie auf die Schaltfläche **Durchsuchen** und navigieren Sie zu folgendem Pfad:

X:\Monitor Drivers\Windows 10

(Wobei X das Laufwerk ist, auf das Sie den Treiber heruntergeladen haben) (z. B. ein Desktop-PC)
14. Wählen Sie die Datei **„Y32p-30.inf“** und klicken Sie auf **Öffnen**. Klicken Sie auf **OK**.
15. Wählen Sie im neuen Fenster **Lenovo Y32p-30** und klicken Sie auf **Weiter**.
16. Löschen Sie nach Abschluss der Installation alle heruntergeladenen Dateien und schließen Sie sämtliche Fenster.
17. Starten Sie das System neu. Das System wählt automatisch die maximale Bildwiederholfrequenz und die entsprechenden Farbabstimmungsprofile.

Hinweis: Bei LCD-Monitoren führt eine höhere Aktualisierungsrate im Gegensatz zu CRTs nicht zu einer Verbesserung der Anzeigequalität. Lenovo empfiehlt, entweder 3.840 x 2.160 bei einer Aktualisierungsrate von 60 Hz oder 640 x 480 bei einer Aktualisierungsrate von 60 Hz zu verwenden.

Monitortreiber unter Windows 11 installieren

Verwenden Sie die Plug-and-Play-Funktion unter Microsoft Windows 11 wie folgt:

1. Schalten Sie den Computer und alle angeschlossenen Geräte aus.
2. Vergewissern Sie sich, dass der Monitor richtig angeschlossen ist.
3. Schalten Sie erst den Monitor und dann den Computer ein. Warten Sie, bis Ihr Computer das Windows 11-Betriebssystem hochgefahren hat.
4. Suchen Sie auf der Lenovo-Internetseite http://support.lenovo.com/docs/y32p_30 den entsprechenden Monitortreiber und laden Sie ihn auf einen PC herunter, mit dem dieser Monitor verbunden ist (z. B. ein Desktop-PC).
5. Bewegen Sie die Maus auf dem Desktop in die untere Mitte des Bildschirms, klicken Sie mit der rechten Maustaste auf „Start“ und dann auf „Gerätemanager“.
6. Suchen Sie das Symbol „Monitor“ und klicken Sie darauf.
7. Klicken Sie mit der rechten Maustaste auf den „**Generischen PnP-Monitor**“.
8. Klicken Sie auf Treiber aktualisieren und anschließend zur Suche nach dem Treiberprogramm auf Durchsuchen.
9. Wählen Sie **Aus einer Liste mit Gerätetreibern auf dem Computer auswählen**.
10. Klicken Sie auf die Schaltfläche Datenträger. Klicken Sie auf die Schaltfläche Durchsuchen und navigieren Sie zu folgendem Pfad:

X:\Monitor Drivers\Windows 11

(Wobei X das Laufwerk ist, auf das Sie den Treiber heruntergeladen haben) (z. B. ein Desktop-PC)

11. Wählen Sie die Datei „**Y32p-30.inf**“ und klicken Sie auf **Öffnen**. Klicken Sie auf **OK**.
 12. Wählen Sie im neuen Fenster **Lenovo Y32p-30** und klicken Sie auf Weiter.
 13. Löschen Sie nach Abschluss der Installation alle heruntergeladenen Dateien und schließen Sie sämtliche Fenster.
 14. Starten Sie das System neu. Das System wählt automatisch die maximale Bildwiederholfrequenz und die entsprechenden Farbanpassungsprofile.
- Hinweis:** Bei LCD-Monitoren führt eine höhere Aktualisierungsrate im Gegensatz zu CRTs nicht zu einer Verbesserung der Anzeigequalität. Lenovo empfiehlt, entweder 3.840 x 2.160 bei einer Aktualisierungsrate von 60 Hz oder 640 x 480 bei einer Aktualisierungsrate von 60 Hz zu verwenden.

Serviceinformationen

Verantwortung des Kunden

Die Garantie gilt nicht für Produkte, die aufgrund von Unfällen, Missbrauch, falschem Gebrauch, unsachgemäßer Installation, Nichtbeachtung der Produktspezifikationen und Anweisungen, natürlicher oder persönlicher Katastrophen oder unautorisierter Änderungen, Reparaturen oder Modifikationen beschädigt wurden.

Es folgen Beispiele für Missbrauch oder falschen Gebrauch, die nicht von der Garantie abgedeckt werden:

- Auf dem Bildschirm eines CRT-Monitors eingebrannte Bilder. Eingebrannte Bilder lassen sich mit Hilfe von Bildschirmschonern und Energieverwaltungseinstellungen verhindern.
- Physikalische Schäden an Abdeckungen, Blende, Basis und Kabeln.
- Kratzer oder Einstiche am Monitorbildschirm.

Weitere Hilfe beziehen

Falls Sie Ihr Problem dennoch nicht lösen können, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst. Weitere Informationen zum Kontaktieren des Kundendienstes finden Sie in Anhang A, „Service und Support“, auf Seite A-1.

Anhang A Service und Support

Die folgenden Informationen beschreiben den technischen Support, der während der Garantiedauer bzw. der Betriebslebenszeit des Produkts für Ihr Produkt verfügbar ist. Eine vollständige Erklärung der Lenovo-Garantiebedingungen finden Sie in der eingeschränkten Garantie von Lenovo.

Ihre Option registrieren

Nach Registrierung erhalten Sie Produktservice- und Supportaktualisierungen sowie kostenlose und herabgesetzte Computerzubehörartikel und Inhalte. Besuchen Sie: <http://www.lenovo.com/register>

Technischer Support im Internet

Technischer Online-Support ist während der gesamten Lebensdauer des Produkts verfügbar unter: <http://www.lenovo.com/support>
Unterstützung zur Ersetzung des Produkts oder zum Austausch defekter Teile ist ebenfalls während der Garantiedauer verfügbar. Falls Ihre Option überdies in einem Lenovo-Computer installiert ist, könnten Sie berechtigt sein, den Kundendienst an Ihrem Standort in Anspruch zu nehmen. Der Kundendienst für technischen Support hilft Ihnen, die für Sie optimale Alternative zu finden.

Technischer Support per Telefon

Installations- und Konfigurationssupport über den Kundendienst ist nach dem Einstellen des Vertriebs der Option noch für 90 Tage verfügbar. Anschließend wird der Support eingestellt oder ist im Ermessen von Lenovo gegen Gebühr verfügbar. Zusätzlicher Support ist ebenfalls gegen eine nominelle Gebühr verfügbar.

Bitte halten Sie folgende Informationen bereit, bevor Sie sich an einen Kundendienstmitarbeiter von Lenovo wenden: Optionsname und -nummer, Kaufbeleg, Hersteller/Modell/Seriennummer und Anleitung des Computers, exakter Wortlaut jeglicher Fehlermeldungen, Problembeschreibung und Informationen zur Hardware- und Softwarekonfiguration Ihres Systems.

Möglicherweise führt der Kundendienstmitarbeiter Sie während des Telefonats durch das Problem, wenn Sie an Ihrem Computer sitzen.

Telefonnummern können ohne Ankündigung geändert werden. Die Liste aktueller Telefonnummern des Lenovo-Kundendienstes finden Sie unter:
<http://www.lenovo.com/support/phone>

Land oder Region	Telefonnummer
China	400-990-8888
Südafrika	800982393
Argentinien	0800-666-0011 (Spanisch, Englisch)
Australien	1-800-041-267 (Englisch)
Österreich	0810-100-654 (Ortstarif) (Deutsch)
Belgien	Garantieservice und Support: 02-339-36-11 (Französisch, Niederländisch)
Bolivien	0800-10-0189 (Spanisch)

Anhang B Hinweise

Lenovo bietet die in diesem Dokument erwähnten Produkte, Serviceleistungen oder Funktionen möglicherweise nicht in allen Ländern an. Informationen zu den aktuell in Ihrer Region verfügbaren Produkten und Serviceleistungen erteilt Ihnen Ihre Lenovo-Vertretung vor Ort. Jegliche Bezugnahme auf ein Produkt, Programm oder einen Service von Lenovo gilt nicht als Erklärung oder beinhaltet nicht, dass nur dieses Produkt, Programm oder dieser Service von Lenovo genutzt werden kann. Es können stattdessen funktional vergleichbare Produkte, Programme oder Serviceleistungen verwendet werden, die nicht das Recht des geistigen Eigentums von Lenovo verletzen.

Der Benutzer ist jedoch dafür verantwortlich, den Betrieb anderer Produkte, Programme oder Serviceleistungen zu beurteilen und zu überprüfen.

Lenovo hat möglicherweise Patente oder ausstehende Patentanmeldungen, die in diesem Dokument beschriebene Sachgebiete abdecken. Durch Bereitstellung dieses Dokuments erhalten Sie keine Lizenz für diese Patente. Lizenzanfragen können Sie schriftlich an folgende Adresse senden:

*Lenovo (United States), Inc.
1009 Think Place – Building One
Morrisville, NC 27560
U.S.A.
Attention: Lenovo Director of Licensing*

Lenovo stellt diese Publikation „ohne Mängelgewähr“ und ohne ausdrückliche oder indirekte Zusicherungen bereit, einschließlich, aber nicht beschränkt auf indirekte Zusicherungen hinsichtlich der Nichtverletzung von Rechten, der Marktängigkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck. Einige Rechtssysteme erlauben keinen Haftungsausschluss von ausdrücklichen oder indirekten Zusicherungen bei bestimmten Transaktionen, daher gilt diese Erklärung für Sie möglicherweise nicht.

Diese Informationen können technische Ungenauigkeiten sowie Druckfehler enthalten. Die hier aufgeführten Informationen werden von Zeit zu Zeit geändert; diese Änderungen werden in neuen Ausgaben der Publikation aufgenommen. Lenovo kann jederzeit ohne Ankündigung Verbesserungen und/oder Änderungen an den in dieser Publikation beschriebenen Produkten und/oder Programmen vornehmen.

Die in diesem Dokument beschriebenen Produkte sind nicht in Implantationen oder anderen lebenserhaltenden Anwendungsmöglichkeiten vorgesehen, bei denen Fehlfunktionen Verletzungen oder den Tod von Menschen zur Folge haben können. Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen wirken sich nicht auf die Produktspezifikationen oder Zusicherungen von Lenovo aus und ändern diese auch nicht. Nichts in diesem Dokument ist als ausdrückliche oder indirekte Lizenz oder Haftungsfreistellung gemäß den geistigen Eigentumsrechten von Lenovo oder Dritten zu verstehen. Alle in diesem Dokument enthaltenen Informationen wurden aus spezifischen Umgebungen bezogen und dienen der Veranschaulichung. Die in anderen Betriebsumgebungen bezogenen Ergebnisse können abweichen.

Lenovo kann von Ihnen bereitgestellte Informationen auf eine nach eigenem Ermessen angemessene Weise nutzen oder weitergeben, ohne Ihnen gegenüber Verpflichtungen einzugehen.

Die Bezugnahmen in dieser Publikation auf Nicht-Lenovo-Internetseiten dienen nur der Verbraucherefreundlichkeit und sind nicht als Befürwortung derartiger Internetseiten zu verstehen. Die Materialien auf derartigen Internetseiten sind nicht Teil der Materialien dieses Lenovo-Produkts, und die Nutzung derartiger Internetseiten geschieht auf eigene Gefahr.

Alle hier aufgeführten Leistungsdaten wurden in einer kontrollierten Umgebung ermittelt. Daher können die in anderen Betriebsumgebungen bezogenen Ergebnisse deutlich abweichen. Einige Messungen wurden möglicherweise bei Systemen auf Entwicklungsebene durchgeführt, sodass nicht garantiert wird, dass diese Messungen bei den allgemein verfügbaren Systemen identisch sind. Darüber hinaus kann es sich bei einigen Angaben um Schätzungen durch Extrapolation handeln. Tatsächliche Ergebnisse können abweichen. Benutzer dieses Dokuments sollten die geltenden Daten für ihre spezifische Umgebung überprüfen.

Informationen zum Recycling

Lenovo ermutigt Besitzer von IT(Informationstechnologie)-Geräten zum verantwortungsbewussten Recycling ihrer Geräte, wenn diese nicht mehr benötigt werden. Lenovo bietet eine Vielzahl von Programmen und Serviceleistungen, die Gerätebesitzern beim Recycling ihrer IT-Produkte helfen. Weitere Informationen zum Recycling von Lenovo-Produkten finden Sie hier: www.lenovo.com/recycling

環境配慮に関して

本機器またはモニターの回収リサイクルについて

企業のお客様が、本機器が使用済みとなり廃棄される場合は、資源有効利用促進法の規定により、産業廃棄物として、地域を管轄する県知事あるいは、政令市長の許可を持った産業廃棄物処理業者に適正処理を委託する必要があります。また、弊社では資源有効利用促進法に基づき使用済みパソコンの回収および再利用・再資源化を行う「PC 回収リサイクル・サービス」を提供しています。詳細は、https://www.lenovo.com/jp/ja/services_warranty/recycle/pcrecycle/をご参照ください。

また、同法により、家庭で使用済みとなったパソコンのメーカー等による回収再資源化が 2003 年 10 月 1 日よりスタートしました。詳細は、https://www.lenovo.com/jp/ja/services_warranty/recycle/personal/をご参照ください。

重金属を含む内部部品の廃棄処理について

本機器のプリント基板等には微量の重金属（鉛など）が使用されています。使用後は適切な処理を行うため、上記「本機器またはモニターの回収リサイクルについて」に従って廃棄してください。

Sammlung und Recycling eines ausgedienten Lenovo-Computers oder -Monitors

Sind Sie ein Firmenangestellter und möchten Sie einen Lenovo-Computer oder -Monitor entsorgen, der Unternehmenseigentum ist, müssen Sie die Gesetze zur Förderung der effektiven Nutzung von Ressourcen beachten. Computer und Monitore sind als Industriemüll kategorisiert und müssen von einem staatlich zertifizierten Entsorgungsdienstleister für Industriemüll ordnungsgemäß entsorgt werden. In Übereinstimmung mit dem Gesetz zur Förderung der effektiven Nutzung von Ressourcen stellt Lenovo Japan über seine PC-Sammel- und Recyclingdienste Serviceleistungen zur Sammlung, Wiederverwendung und zum Recycling ausgedienter Computer und Monitore bereit. Einzelheiten finden Sie auf der Lenovo-Webseite unter https://www.lenovo.com/jp/ja/services_warranty/recycle/pcrecycle/. Gemäß dem Gesetz zur Förderung einer effektiven Nutzung von Ressourcen wurde am 1. Oktober 2003 mit der Sammlung und dem Recycling von Heim-PCs und Monitoren durch den Hersteller begonnen. Dieser Dienst ist bei nach dem 1. Oktober 2003 verkauften Heim-PCs kostenlos. Einzelheiten finden Sie auf der Lenovo-Internetseite: https://www.lenovo.com/jp/ja/services_warranty/recycle/personal/.

Entsorgung von Lenovo-Computerkomponenten

Einige in Japan verkaufte Lenovo-Computerprodukte können Komponenten enthalten, die Schwermetalle oder andere umweltschädliche Substanzen enthalten. Verwenden Sie zur ordnungsgemäßen Entsorgung von ausgedienten Komponenten, wie Platinen oder Laufwerken, die oben beschriebenen Methoden zum Sammeln und Recyceln eines ausgedienten Computers oder Monitors.

Marken

Die folgenden Begriffe sind Marken von Lenovo in den Vereinigten Staaten und/oder anderen Ländern:

Lenovo
Das Lenovo-Logo
ThinkCenter
ThinkPad
ThinkVision

Microsoft, Windows und Windows NT sind Marken der Microsoft-Unternehmensgruppe.

Andere Firmen-, Produkt- oder Servicenamen können Marken oder Servicemarken von Drittanbietern sein.

Netzkabel und Netzteile

Verwenden Sie die nur vom Produkthersteller gelieferten Netzkabel und Netzteile. Verwenden Sie das Netzkabel nicht für andere Geräte.