

**Lenovo Legion  
Y32p-30  
D22315UY0  
Podręcznik  
użytkownika**

**Lenovo**

---

## Numer produktu

D22315UY0

66F9-UAC6-WW



**Wydanie pierwsze (09 2022)**

© Copyright Lenovo 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Produkty LENOVO, dane, oprogramowanie komputera i usługi zostały skonstruowane na koszt prywatny i odsprzedane instytucjom rządowym jako elementy komercyjne, zgodnie z definicją 48 C.F.R. 2.101 z ograniczeniami i zastrzeżeniami dotyczącymi używania, odtwarzania i ujawniania.

**UWAGA DOTYCZĄCA OGRANICZONYCH I ZASTRZEŻONYCH PRAW:** Jeśli produkty, dane, oprogramowanie komputera lub usługi są dostarczane zgodnie z umową General Services Administration „GSA”, używanie, odtwarzanie lub ujawnianie podlega ograniczeniom ustalonym w umowie nr GS-35F-05925.

---

# Spis treści

Numer produktu .....	i
Spis treściInformacje dotyczące bezpieczeństwa .....	ii
Informacje dotyczące bezpieczeństwa .....	iii
<b>Rozdział 1 Pierwsze kroki .....</b>	<b>1-1</b>
Zawartość opakowania .....	1-1
Uwaga dotycząca używania.....	1-1
Omówienie produktu .....	1-2
Rodzaje regulacji.....	1-2
Elementy sterowania użytkownika .....	1-3
Gniazdo linki blokady .....	1-3
Ustawienia monitora .....	1-4
Podłączanie i włączanie monitora.....	1-4
Rejestracja opcji.....	1-9
<b>Rozdział 2 Regulacja i używanie monitora .....</b>	<b>2-1</b>
Wygoda i dostępność.....	2-1
Aranżacja miejsca pracy .....	2-1
Ustawianie monitora i patrzenie na monitor.....	2-1
Szybkie porady dotyczące zdrowych nawyków podczas pracy.....	2-2
Monitorowanie samopoczucia.....	2-2
Informacje o ułatwieniach .....	2-5
Regulacja obrazu na monitorze .....	2-6
Używanie elementów sterowania bezpośredniego dostępu.....	2-6
Używanie elementów sterowania OSD.....	2-7
Wybór obsługiwanego trybu wyświetlania .....	2-11
Zrozumienie zarządzania zasilaniem.....	2-12
Funkcja lustrzanego przycisku zasilania.....	2-13
Dbanie o monitor .....	2-14
Odłączanie podstawy monitora .....	2-14
Montaż na ścianie (Opcjonalnie).....	2-14
<b>Rozdział 3 Informacje referencyjne.....</b>	<b>3-1</b>
Parametry techniczne monitora .....	3-1
Rozwiązywanie problemów.....	3-2
Ręczna instalacja sterownika monitora .....	3-4
Informacje serwisowe .....	3-5
<b>Dodatek A Serwis i pomoc techniczna .....</b>	<b>A-1</b>
Rejestracja opcji.....	A-1
Pomoc techniczna online .....	A-1
Wsparcie techniczne przez telefon .....	A-1
<b>Dodatek B Uwagi .....</b>	<b>B-1</b>
Informacje o recyklingu .....	B-2
Zbieranie i recykling zużytych komputerów lub monitorów Lenovo.....	B-2
Utylizacja komponentów komputera Lenovo .....	B-2
Znaki towarowe .....	B-2
Przewody zasilające i zasilacze.....	B-2

---

# Informacje dotyczące bezpieczeństwa

## Ogólne zalecenia dotyczące bezpieczeństwa

W celu uzyskania porad dotyczących bezpiecznego użytkowania komputera, należy odwiedzić stronę internetową:

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

Przed instalacją tego produktu należy przeczytać Informacje dotyczące bezpieczeństwa.



### **ZAGROŻENIE**

#### **Aby uniknąć porażenia prądem:**

- Nie wolno zdejmować pokryw.
  - Nie wolno korzystać z urządzenia bez zamocowanej podstawy.
  - Nie wolno podłączać ani odłączać urządzenia w czasie burzy.
  - Wtyczkę przewodu zasilającego należy podłączyć do prawidłowo okablowanego i uziemionego gniazda elektrycznego.
  - Sprzęt, z którym to urządzenie zostanie połączone, także należy podłączyć do prawidłowo okablowanego i uziemionego gniazda elektrycznego.
  - Aby odłączyć monitor od zasilania elektrycznego, należy wyjąć wtyczkę z gniazda elektrycznego. Gniazdo elektryczne powinno być łatwo dostępne.
  - W ramach specjalnych środków ostrożności należy udostępnić niezbędne instrukcje, aby zapobiec zagrożeniom podczas obsługi, instalacji, serwisowania, transportu lub przechowywania sprzętu.
- W celu ograniczenia ryzyka porażenia prądem osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji nie mogą wykonywać żadnych czynności serwisowych innych niż opisane w instrukcji obsługi.

#### **Przenoszenie:**

- Jeśli monitor waży ponad 18 kg (39,68 funta), zalecane jest jego przenoszenie lub podnoszenie przez dwie osoby.

# Rozdział 1 Pierwsze kroki

Ten podręcznik użytkownika dostarcza dla użytkownika szczegółowe instrukcje działania. Szybki przegląd instrukcji zawiera poster ustawień z krótkimi informacjami.

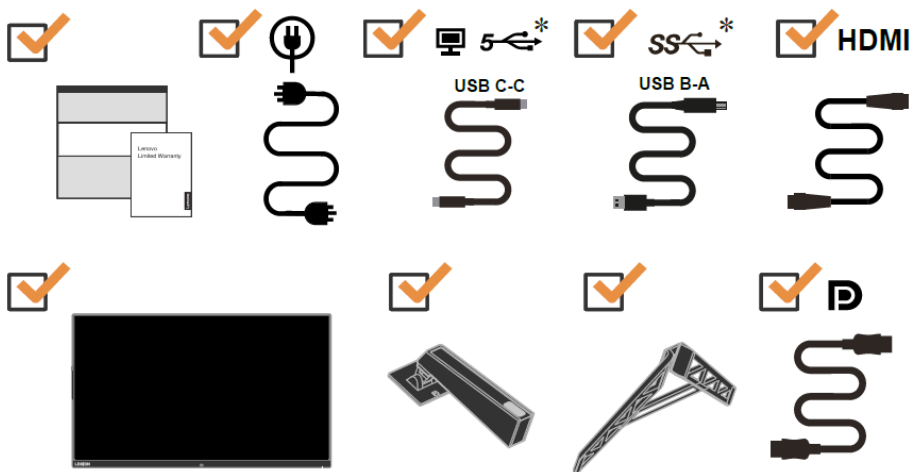
Model Y32p-30 obsługuje program Lenovo Accessories and Display Manager\* - **Artery**.

\*Poprzednia nazwa: Lenovo Display Control Center.

## Zawartość opakowania

Opakowanie z produktem powinno zawierać następujące elementy:

- Ulotka informacyjna i karta gwarancyjna
- Monitor z płaskim panelem
- Przewód zasilający
- Kabel DP
- Kabel HDMI
- Kabel USB A-B
- Kabel USB C-C
- Wspornik monitora
- Podstawa monitora



## Uwaga dotycząca używania

W celu wykonania ustawień monitora, należy sprawdzić ilustracje poniżej.

**Uwaga:** Nie należy dotykać monitora w obszarze ekranu. Obszar ekranu jest wykonany ze szkła i może zostać uszkodzony przez nieostrożną obsługę lub nadmierne naciskanie.



1. Umieść monitor ekranem w dół na miękkiej, płaskiej powierzchni.
2. Dopasuj do monitora wspornik montażu podstawy.
3. Wsuwaj wspornik w kierunku monitora, aż do zaskoczenia na miejsce.

**Uwaga:** „Przed odłączeniem wspornika i podstawy od monitora należy wykręcić śruby z podstawy” na stronie 2-14.

\*W zależności od wielu czynników, takich jak możliwości przetwarzania urządzeń peryferyjnych, atrybuty plików i inne czynniki związane z konfiguracją systemu i środowiskiem operacyjnym, rzeczywista szybkość transferu danych portów USB tego urządzenia może się zmieniać i jest zwykle niższa od szybkości transmisji danych określonych w specyfikacjach danego portu USB: 5 Gb/s w przypadku portu USB 3.1 Gen 1; 10 Gb/s w przypadku portu USB 3.1 Gen 2 i 20 Gb/s w przypadku portu USB 3.2.

# Omówienie produktu

W tej części znajdują się informacje dotyczące regulacji pozycji monitora, ustawień elementów sterowania użytkownika i używania gniazda linki blokady.

## Rodzaje regulacji

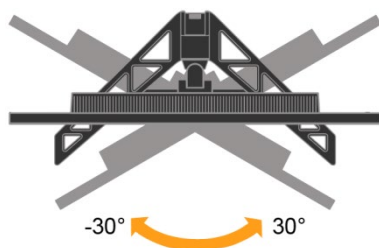
### Nachylenie

Przykładowy zakres nachylania jest pokazany na ilustracji poniżej.



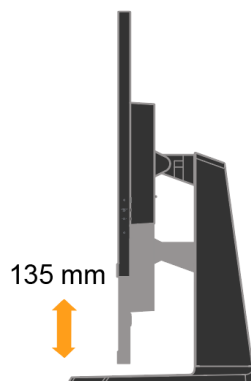
### Przekręcenie

Dzięki wbudowanej podstawie monitor można nachylić i przekręcić w celu ustawienia odpowiedniego kąta widzenia.



### Regulacja wysokości

W celu dostosowania wysokości należy przesunąć monitor w dół lub do góry.



## Elementy sterowania użytkownika

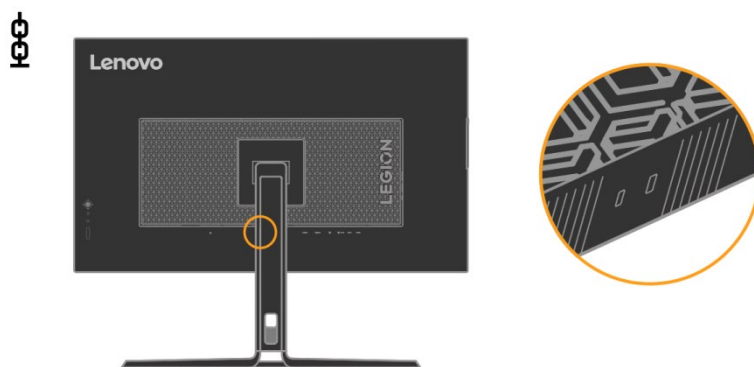
Twój monitor wyposażony jest w elementy sterujące znajdujące się z tyłu, które służą do regulacji wyświetlania.



Informacje dotyczące używania tych elementów sterowania znajdują się w części „Regulacja obrazu monitora” na stronie 2-6.

## Gniazdo linki blokady

Monitor jest wyposażony w ułożone z tyłu, gniazdo linki blokady. W celu założenia linki należy wykonać instrukcje dostarczone z linką blokady.



# Ustawienia monitora

W tej części znajdują się informacje pomocne w wykonaniu ustawień monitora.

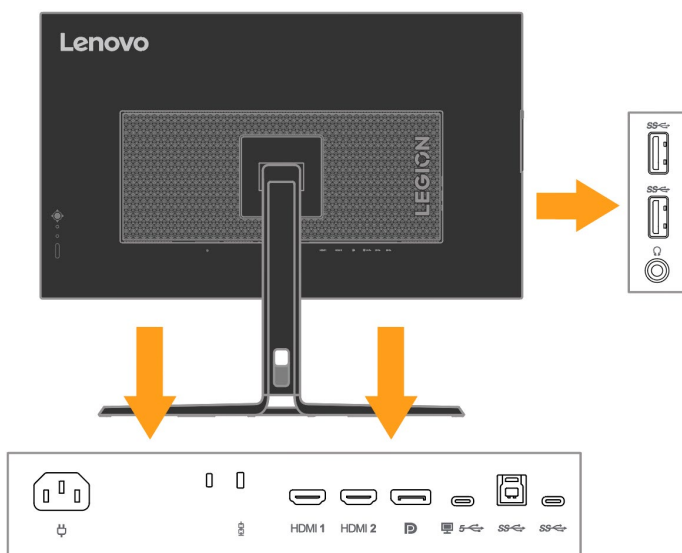
## Podłączanie i włączanie monitora

**Uwaga:** Przed wykonaniem tej procedury należy przeczytać Informacje dotyczące bezpieczeństwa na stronie ii.

1. Wyłącz zasilanie komputera i wszystkich podłączonych urządzeń oraz odłącz przewód zasilający komputera.



2. Podłącz kable zgodnie z poniższymi ikonami.



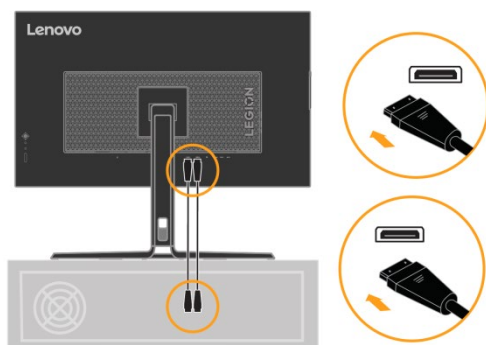
**Uwaga:** Specyfikacja na wyjściu złącza typu Downstream do USB typu C, 5Vdc/3A(standardowe), a na wyjściu dla drugiego standardowego złącza USB 5Vdc/900mA. Port USB typu downstream przy wyłączonym monitorze nie zapewnia źródła zasilania.



3. Podłącz jeden koniec kabla HDMI do złącza HDMI z tyłu komputera, a drugi koniec do złącza HDMI monitora. Lenovo zaleca, aby klienci którzy wymagają używania wejścia HDMI w monitorze zakupili „Kabel HDMI do HDMI 0B47070 Lenovo”.

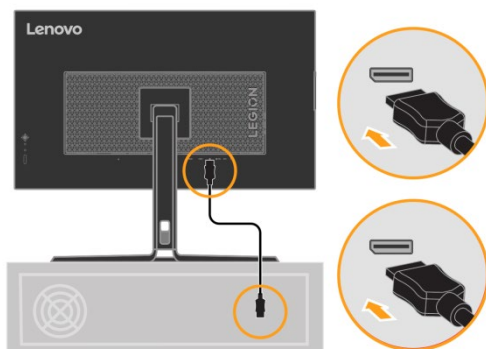
Dalsze informacje można uzyskać pod adresem:  
[www.lenovo.com/support/monitoraccessories](http://www.lenovo.com/support/monitoraccessories)

## HDMI

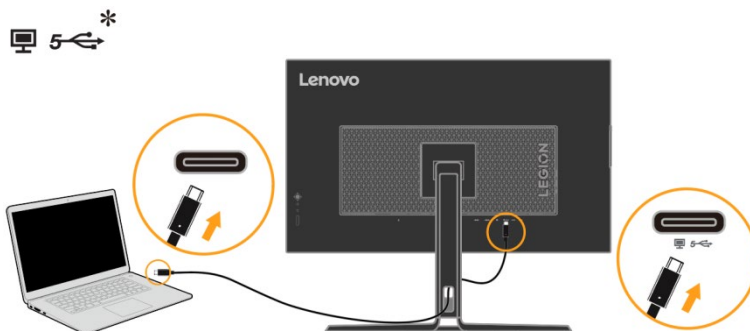


4. Podłącz kabel DP do złącza DP monitora, a drugi koniec z tyłu komputera.

## D



5. Podłączyć przewód typu C do złącza typu C (typu upstream) monitora, a jego drugi kraniec do tyłu komputera.



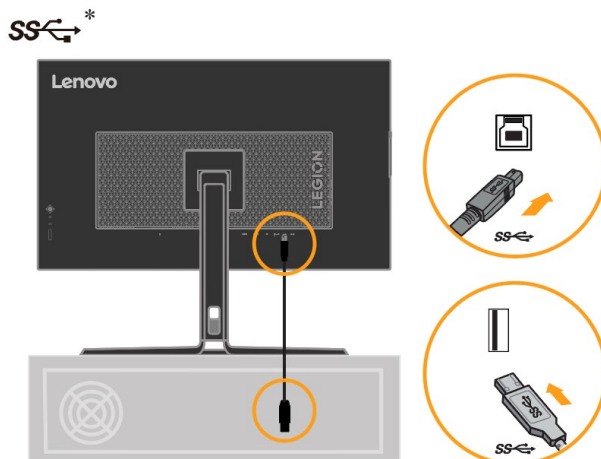
**Uwaga 1:** Charakterystyka prądu na wyjściu w przypadku USB-C: 20V/3,75A (maks., w trybie inteligentnego zasilania lub szybkiego ładowania), 20V/2,25A (standardowe), 15V/3A, 9V/3A, 5V/3A.

**Uwaga 2:** Port USB-C typu upstream obsługuje moc maksymalną na wyjściu wynoszącą 45W/75W (szybkie ładowanie USB/inteligentne zasilanie), a tabela PDO wygląda następująco:

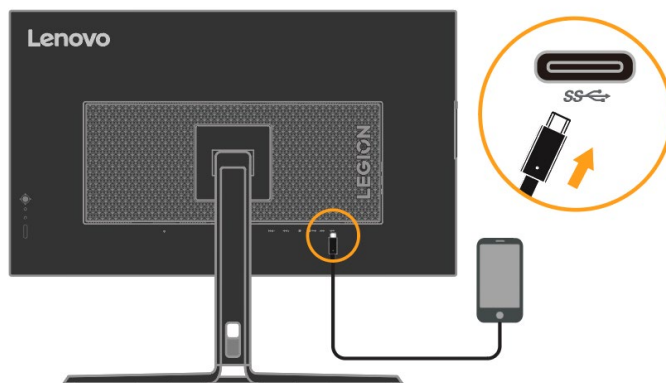
Inteligentne zasilanie (W)	Stałe 5V	Stałe 9V	Stałe 15V	Stałe 20V
WYŁ. (45 W)	3 A	3 A	3 A	2,25 A
WŁ. (75 W)	3 A	3 A	3 A	3,75 A

Szybkie ładowanie USB	Możliwość zasilania poprzez port USB-C	Całkowite zużycie energii przez port USB-A	Jasność panelu
WYŁ.	45 W	0 W ~ 25 W	Bez ograniczeń
WŁ.	75 W	0 W ~ 5 W	
	45 W	≥ 5 W	

6. Podłączyć jeden kraniec przewodu USB-B do gniazda USB umieszczonego z tyłu monitora, a drugi kraniec przewodu podłączyć do właściwego portu USB w komputerze

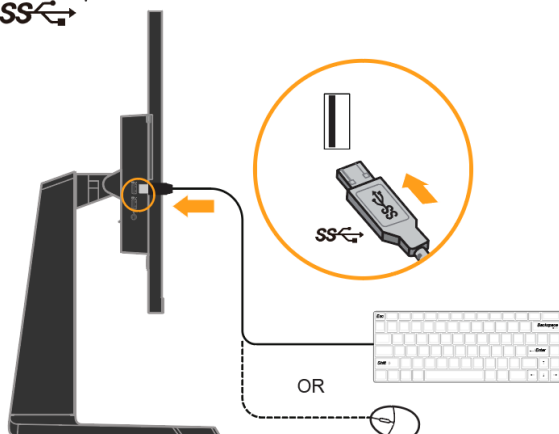


7. Za pomocą portu USB C umieszczonego w dolnej części monitora można ładować urządzenia ze złączem USB typu C i baterii przenośnych.



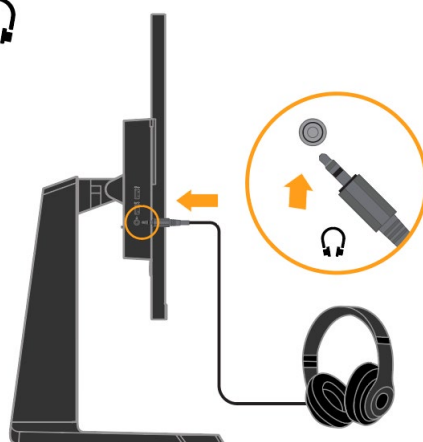
**Uwaga:** Zasilanie USB na wyjściu, 5Vdc/3A(standardowe), port USB typu downstream przy wyłączonym monitorze nie zapewnia źródła zasilania.

8. Do portu USB z boku monitora można podłączyć mysz lub klawiaturę.



9. Podłącz kabel audio głośnika do gniazda audio typu jack monitora w celu przesyłania dźwięku z urządzenia źródłowego HDMI/DP.

**Uwaga:** Należy pamiętać, że zbyt wysoka i/lub maksymalna głośność może spowodować uszkodzenie słuchu.



W przypadku pozycji oznaczonych \* można sprawdzić informacje na stronie 1-1.

10. Miejsce do powieszenia słuchawek.

a. Otwórz miejsce do powieszenia słuchawek.

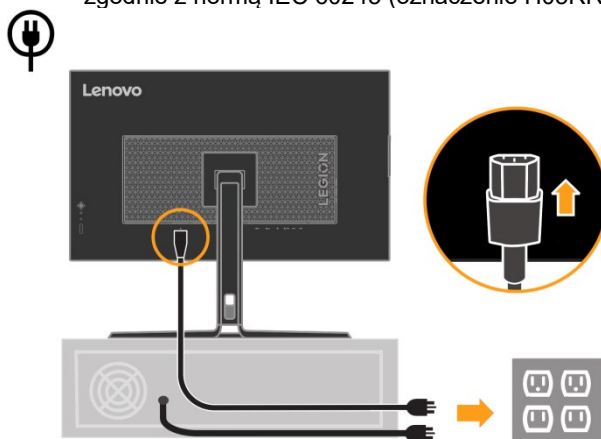


b. Zamknij miejsce do powieszenia słuchawek.

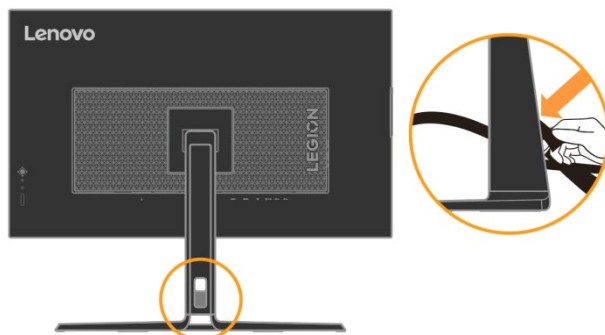


11. Podłącz przewód zasilający monitora i przewód komputera do uziemionych gniazd zasilania.

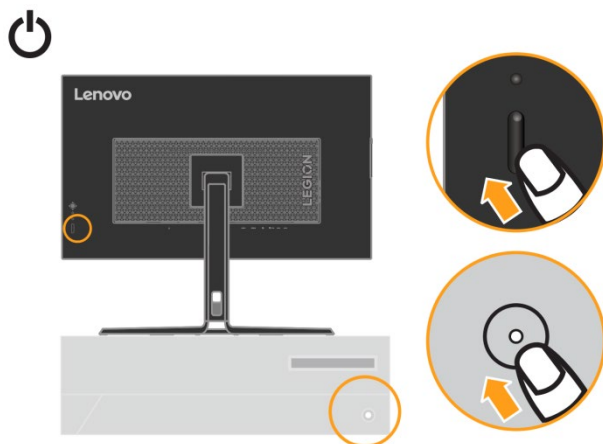
**Uwaga:** Z tym urządzeniem należy używać przewodów zasilający z certyfikatem. Należy się zastosować do odpowiednich krajowych przepisów dotyczących instalacji i/lub przepisów dotyczących urządzenia. Należy używać certyfikowanego kabla zasilającego w powłoce z polichlorku winylu, zgodnie z normą IEC 60227 (oznaczenie H05VV-F 3G 0,75mm<sup>2</sup> lub H05VVH2-F2 3G 0,75mm<sup>2</sup>). Można też używać przewodu elastycznego z gumy syntetycznej, zgodnie z normą IEC 60245 (oznaczenie H05RR-F 3G 0,75 mm<sup>2</sup>).



12. Zepnij kable przy użyciu zacisku kablowego.



13. Włącz zasilanie monitora i komputera.



14. W celu instalacji sterownika należy pobrać sterownik odpowiedni dla danego modelu monitora ze strony internetowej Lenovo [https://pcsupport.lenovo.com/solutions/y32p\\_30](https://pcsupport.lenovo.com/solutions/y32p_30) Informacje na temat instalacji sterownika można znaleźć w części „Ręczna instalacja sterownika monitora” na str. 3-4.



## Rejestracja opcji

Dziękujemy za zakupienie tego produktu Lenovo™. Prosimy o poświęcenie kilku chwil na rejestrację produktu i dostarczenie informacji, które pomogą firmie Lenovo w lepszej obsłudze użytkownika w przyszłości. Informacje dostarczone przez użytkownika są cenne, ponieważ pomogą nam w rozwoju ważnych dla użytkownika produktów i usług oraz w opracowaniu lepszych sposobów komunikacji z użytkownikiem. Zarejestruj wybraną opcję na następującej stronie internetowej:

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

Firma Lenovo prześle użytkownikowi informacje i aktualizacje zarejestrowanego produktu chyba, że użytkownik wypełni na stronie internetowej formularz z informacją, że nie chce dalej otrzymywać informacji.

---

## Rozdział 2 Regulacja i używanie monitora

W tej części znajdują się informacje dotyczące regulacji i używania monitora.

---

### Wygoda i dostępność

Dobre rozwiązania w zakresie ergonomii są ważne dla uzyskania maksymalnej wydajności komputera osobistego i uniknięcia niewygody. Należy zorganizować miejsce pracy i używane urządzenia, aby dostosować je do indywidualnych potrzeb i rodzaju wykonywanej pracy. Dodatkowo należy stosować zdrowe nawyki pracy w celu maksymalizacji wydajności i wygodnego używania komputera.

---

### Aranżacja miejsca pracy

Należy ustawić właściwą wysokość miejsca pracy i zapewnić przestrzeń umożliwiającą wygodną pracę. Organizacja miejsca pracy powinna odpowiadać sposobowi korzystania z materiałów i sprzętu. Miejsce pracy należy utrzymywać w czystości i porządku, tak aby typowo używane i odkładane przedmioty, które używane są najczęściej, np. mysz do komputera lub telefon, były łatwo dostępne. Rozmieszczenie i konfiguracja sprzętu mają istotny wpływ na postawę przybieraną podczas pracy. Poniższe tematy opisują, jak zoptymalizować konfigurację sprzętu w celu osiągnięcia i utrzymania dobrej postawy podczas pracy.

---

### Ustawianie monitora i patrzenie na monitor

Monitor komputera należy ustawić i wyregulować jego pozycję, aby korzystanie z niego było wygodne, poprzez uwzględnienie następujących elementów:

- **Odległość oglądania:** Zalecana odległość od oka do ekranu monitora to 1,5x przekątnej ekranu. W celu zapewnienia tej wymaganej odległości w ograniczonej przestrzeni biurowej, należy odsunąć biurko od ściany lub przegrody, aby zrobić miejsce na monitor, umieścić monitor płaskoekranowy lub kompaktowy w rogu biurka albo położyć klawiaturę na regulowanej szufladzie, aby uzyskać większą głębię powierzchni roboczej.

1,5x przekątnej ekranu



- **Wysokość monitora:** Monitor powinien być tak ustawiony, aby głowa i kark znajdowały się w wygodnej i neutralnej pozycji (pionowo lub prosto). Jeśli monitor nie ma regulacji wysokości, pod podstawę monitora można podłożyć książki lub inne trwałe przedmioty, aby uzyskać pożądaną wysokość. Ogólna zasada mówi, że monitor powinien stać tak, aby góra ekranu znajdowała się na równi z linią wzroku wygodnie siedzącej przed nim osoby, lub nieco poniżej tej linii. Wysokość monitora należy jednak tak zoptymalizować, aby linia wzroku między oczami a środkiem monitora odpowiadała indywidualnym preferencjom pod względem odległości monitora od oczu oraz komfortu patrzenia, gdy mięśnie gałek ocznych są w stanie odprężenia.
- **Nachylenie:** Nachylenie monitora należy dostosować do wyglądu zawartości ekranu; powinno ono pozwalać na utrzymywanie wygodnej pozycji głowy i karku.
- **Ogólne położenie:** Monitor powinien być tak ustawiony, aby na ekranie nie pojawiały się odbłaski i odbicia światła z górnych lamp lub pobliskich okien.

Poniżej znajdują się wskazówki dotyczące wygodnego korzystania z monitora:

- Oświetlenie powinno być dostosowane do rodzaju wykonywanej pracy.
- Należy dostosować sposób wyświetlania obrazu na ekranie do indywidualnych preferencji używając w tym celu elementów sterowania jasności, kontrastu i regulacji obrazu, o ile monitor jest w nie wyposażony.
- Ekran monitora należy utrzymywać w czystości, aby dobrze widzieć zawartość ekranu.

Wszelkie skoncentrowane i trwałe zanieczyszczenia mogą powodować zmęczenie oczu. Należy od czasu do czasu odwracać wzrok od ekranu monitora i skupiać wzrok na odległym obiekcie, aby odprężyć oczy. W przypadku wątpliwości dotyczących zmęczenia oczu lub dyskomfortu widzenia należy skontaktować się z okulistą w celu uzyskania porady.

---

## Szybkie porady dotyczące zdrowych nawyków podczas pracy

Poniżej opisano niektóre czynniki, które mogą mieć wpływ na wygodę i wydajność pracy podczas korzystania z komputera.

- **Dobra postawa zależy od ustawienia sprzętu:** Układ miejsca pracy i rozstawienie sprzętu komputerowego mają duży wpływ na postawę przyjmowaną podczas korzystania z komputera. Urządzenia powinny być rozmieszczone i ustawione zgodnie ze wskazówkami zawartymi w podrozdziale „Aranżacja miejsca pracy” na stronie 2-1, co pozwoli na utrzymywanie wygodnej postawy umożliwiającej efektywną pracę. Należy także pamiętać o korzystaniu z możliwości regulacji komponentów komputera i mebli biurowych, zależnie od indywidualnych preferencji oraz zmian tych preferencji wraz z upływem czasu.
- **Niewielkie zmiany postawy pomagają w uniknięciu dyskomfortu:** Im dłużej się siedzi i pracuje z komputerem, tym ważniejsze jest zwracanie uwagi na postawę przy pracy. Należy unikać przebywania w jednej pozycji przez dłuższy czas. Okresowe niewielkie zmiany postawy mogą zapobiec uczuciu dyskomfortu. Należy wykonywać regulację mebli biurowych lub sprzętu, aby dostosować je do zmian postawy.
- **Podczas pracy przy komputerze należy robić krótkie, okresowe przerwy:** Ze względu na statyczny charakter pracy przy komputerze szczególnie ważne jest robienie krótkich przerw. Co pewien czas należy wstać, rozciągnąć się, przejść się, aby napić się wody lub w inny sposób wykonywać krótkie przerwy podczas użytkowania komputera. Krótkie przerwy w pracy zapewniają pożądaną zmianę postawy ciała, co powoduje, że podczas pracy użytkownik odczuwa komfort i utrzymywana jest wydajność.

---

## Monitorowanie samopoczucia

Długotrwałe przebywanie przed ekranem komputera może być przyczyną tymczasowego zmęczenia oczu. Mają na to wpływ czynniki, takie jak miejsce pracy, nawyki i postawa podczas pracy, migotanie ekranu oraz światło niebieskie. W celu zminimalizowania zmęczenia oczu można wprowadzić określone zmiany stanowiska pracy lub korzystać z odpowiednich ekranów z funkcjami, które łagodzą nadwyrężenie wzroku.

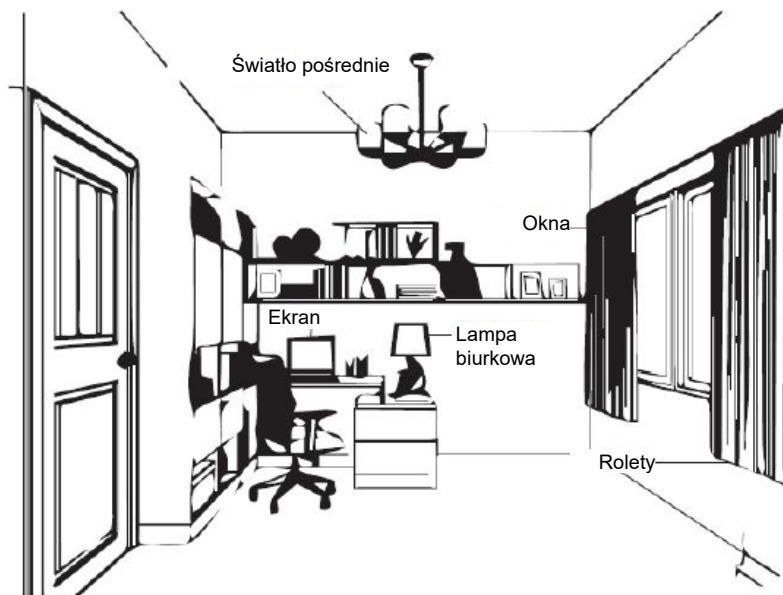
### Miejsce

Miejsce pracy może przyczyniać się do zmęczenia oczu. Ograniczenie rażącego światła i odpowiednie oświetlenie mogą pomóc w zminimalizowaniu dyskomfortu.

- Ograniczenie rażącego światła  
Rażące światło można ograniczyć w następujący sposób:
  - a) Zmiana położenia źródła rażącego światła.
  - b) Wyposażenie źródeł światła w odpowiednie elementy rozpraszające światło lub klosze.
  - c) Zaciąganie zasłon lub rolet okiennych w celu zminimalizowania oślepiającego światła słonecznego.
  - d) Ustawienie monitora prostopadle do źródła światła lub okna.
  - e) Korzystanie z ekranu antyrefleksyjnego - monitory Lenovo mają powłokę antyrefleksyjną, która rozprasza światło i zapewnia użytkowanie bez odbłasków.

- **Oświetlenie**

Odpowiednie oświetlenie jest niezbędne do uniknięcia rażenia i zmęczenia oczu. Nadmierne lub niewystarczające oświetlenie utrudnia widoczność treści na ekranie. Ogólnie, poziom oświetlenia nie powinien przekraczać 750 luksów, a najbardziej odpowiednie do pracy przy komputerze jest światło z zakresu od 300 do 500 luksów. Do zalecanych rozwiązań dotyczących oświetlenia należy ustawienie stanowiska pracy z dala od bezpośredniego światła słonecznego lub korzystanie z oświetlenia górnego oraz elementów regulujących przepływ światła lub żaluzji ograniczających rażące światło.



## Nawyki w pracy

Długotrwałe przebywanie przed ekranem komputera może być przyczyną zmęczenia oczu. Wśród objawów można wymienić ból głowy, pieczenie oczu, nieostre widzenie i dyskomfort. W celu zminimalizowania zmęczenia oczu należy zmienić nawyki w pracy przy komputerze tak, aby zapewnić czas na odpoczynek i przywrócenie dobrego stanu oczu.

- **Czas wykonywania przerw**

Użytkownicy komputera powinni czasami przerwać patrzenie na ekran, szczególnie podczas wielogodzinnej pracy. Ogólnie, zaleca się wykonywanie krótkich przerw (5–15 min) po 1–2 godz. pracy z komputerem. Wykonywanie krótkich i częstych przerw jest bardziej zalecane, niż wykonywanie dłuższych przerw.

- **Patrzenie na odległe obiekty**

Użytkownicy przed ekranem monitora powinni często mrużyć oczy. Aby zminimalizować zmęczenie i suchość oczu, użytkownicy powinni okresowo umożliwiać odpoczynek oczu, poprzez ich skupienie na odległych obiektach.

- **Ćwiczenia oczu i szyi**

Dzięki określonym ćwiczeniom można zmniejszyć obciążenie oczu i zapobiec chorobom układu mięśniowo-szkieletowego. Zaleca się częste wykonywanie tych ćwiczeń. Jeśli jednak objawy nie ustąpią, zalecane jest skonsultowanie się z lekarzem.

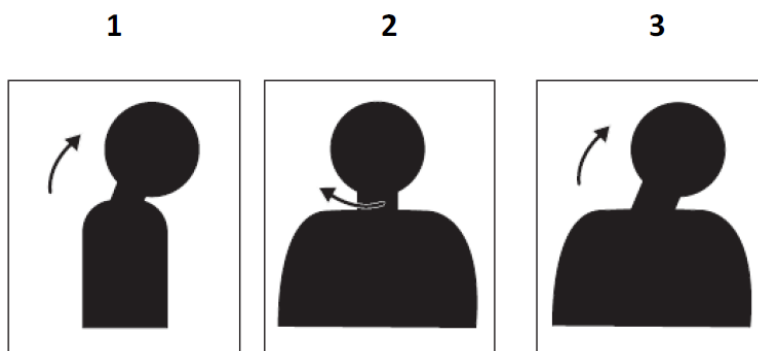
Ćwiczenia oczu:

1. Spójrz w górę i w dół, utrzymując ciało i głowę prosto.
2. Wolno obracaj oczy, kierując wzrok w lewo i w prawo.
3. Obracaj oczy, kierując wzrok w górny, prawy róg, a następnie w dolny, prawy róg. Wykonaj to samo patrząc na obiekty w górnym, lewym i dolnym, lewym rogu.

Ćwiczenia szyi:

1. Puść luźno ramiona wzdłuż ciała. Pochyl głowę do przodu, aby rozciągnąć lekko szyję. Wytrzymaj w tej pozycji przez 5 sekund.
2. Puść luźno ramiona wzdłuż ciała. Obróć głowę w prawo. Wytrzymaj w tej pozycji przez 5 sekund. Następnie przekręć głowę w lewo.
3. Puść luźno ramiona wzdłuż ciała. Przechyl głowę w lewo. Wytrzymaj w tej pozycji przez 5 sekund. Następnie przechyl głowę w prawo.





## Postawa podczas pracy

Odpowiednia postawa podczas pracy pomaga zminimalizować dyskomfort oczu. Podstawowymi czynnikami odpowiadającymi za wygodę pracy jest pozycja siedząca i właściwe umiejscowienie monitora.

- Pozycja siedząca

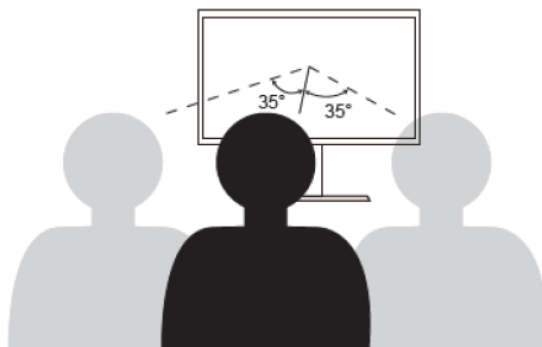
Zbyt dalekie lub zbyt bliskie ustawienie monitora może prowadzić do zmęczenia oczu. Patrzenie z dużej odległości zmusza użytkownika do pochylania się do przodu w celu odczytania tekstu napisanego małą czcionką, co obciąża oczy i tułów. Patrzenie z bliskiej odległości natomiast męczy oczy ze względu na większy wysiłek przy ich dostosowywaniu oraz sprawia, że użytkownik przybiera niewłaściwą postawę (tj. pochylenie głowy, pisanie z wygiętymi ramionami itp.)

Zalecana odległość od oka do ekranu monitora to 1,5x przekątnej ekranu. W celu zapewnienia tej wymaganej odległości w ograniczonej przestrzeni biurowej, należy odsunąć biurko od ściany lub przegrody, aby zrobić miejsce na monitor, umieścić monitor płaskoekranowy lub kompaktowy w rogu biurka albo położyć klawiaturę na regulowanej szufladzie, aby uzyskać większą głębokość powierzchni roboczej.



Monitory Lenovo zostały zaprojektowane z myślą o maksymalizacji miejsca pracy (tzn. są płaskie, zgodnie z tylnym uchwytem ThinkCentre Tiny, mają praktyczne rozwiązanie umożliwiające organizację kabli itp.).

- **Kąt widzenia**  
Zmęczenie i ból szyi mogą być spowodowane długotrwałym przekręcaniem głowy podczas patrzenia na treści widoczne na ekranie. W celu zminimalizowania tego stanu należy ustawić monitor bezpośrednio przed sobą, tak aby głowa, szyja i tułów były skierowane przodem do ekranu. Zalecane jest, aby monitor nie był ustawiony pod kątem większym niż 35 stopni na prawo i lewo od głowy.



Monitor nie powinien być także umieszczony zbyt wysoko ani zbyt nisko, ponieważ wymusza to przyjmowanie niewłaściwej postawy, skutkującej zmęczeniem mięśni.

### **Redukcja migotania**

Migotanie jest związane ze zmianami natężenia światła monitora. Jest spowodowane kilkoma czynnikami, m.in. wahaniami napięcia. Redukcja migotania minimalizuje zmęczenie oczu i bóle głowy. Monitory Lenovo umożliwiają korzystanie z trybów wyświetlania o wysokiej częstotliwości, które skutecznie ograniczają migotanie.

### **Niski poziom niebieskiego światła**

Wpływ niebieskiego światła na zdrowie oczu przez lata wzrasta. Niebieskie światło ma długość fal 300 nm do 500 nm. Monitory w ramach ustawień domyślnych ograniczają emitowanie niebieskiego światła. Niniejszy monitor spełnia wymogi technologii Low blue Light (rozwiązanie sprzętowe)

---

## **Informacje o ułatwieniach**

Firma Lenovo przykładą dużą wagę do zapewnienia dostępu do informacji i technologii osobom niepełnosprawnym. Dzięki technologiom wspomagającym, użytkownicy mogą korzystać z informacji w sposób najbardziej dostosowany do stopnia ich niepełnosprawności. Niektóre wymienione technologie są już dostępne w systemie operacyjnym; inne można zakupić u sprzedawców lub uzyskać pod adresem:

[https://lenovo.ssbartgroup.com/lenovo/request\\_vpat.php](https://lenovo.ssbartgroup.com/lenovo/request_vpat.php)

## Regulacja obrazu na monitorze

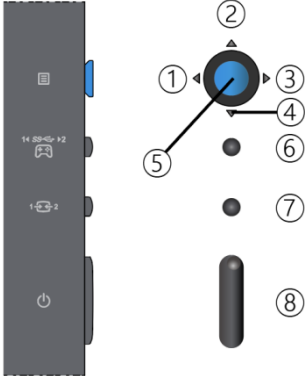
W tej części znajduje się opis elementów sterowania użytkownika używanych do regulacji obrazu na monitorze.

### Używanie elementów sterowania bezpośredniego dostępu

Elementy sterowania bezpośredniego dostępu, mogą być używane wówczas, gdy nie jest wyświetlone menu ekranowe OSD.

**Uwaga:** Elementy sterowania bezpośredniego są oznaczone kolorami.

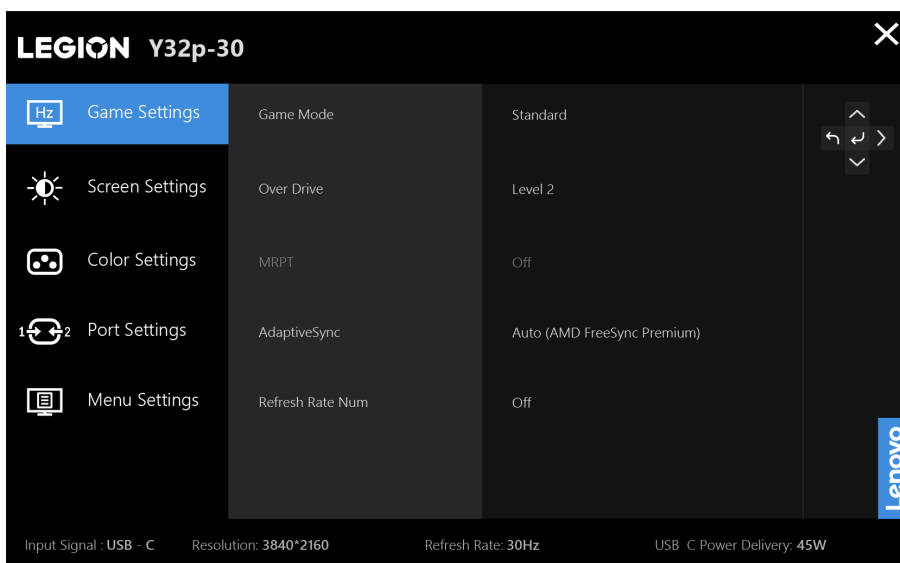
Tabela 2-1. Elementy sterowania bezpośredniego



NR	Przycisk/ klawisz kontrolera	Opis
1	←	Nacisnąć, by otworzyć główne menu w przypadku, gdy na ekranie nie widoczny jest żaden OSD
2	^	Nacisnąć celem przeskoczenia na następny poziom głównego menu lub do menu podrzędnego Klawisz skrótu do bezpośredniego dostępu do ustawiania poziomu jasności, gdy na ekranie nie jest widoczny żaden OSD.
3	→	Nacisnąć celem wyjścia z bieżącego OSD lub powrotu do poprzedniego poziomu. Klawisz skrótu do bezpośredniego dostępu do ustawiania poziomu jasności, gdy na ekranie nie jest widoczny żaden OSD.
4	▼	(1) Klawisz skrótu do bezpośredniego dostępu do ustawień głośności, gdy na ekranie niewidoczny jest żaden OSD. (2) Nacisnąć celem przejścia do następnej pozycji w menu. Nacisnąć celem zmniejszenia bieżącej wartości na pasku ustawień.
5	↶	(1) Klawisz skrótu do bezpośredniego dostępu do ustawień głośności, gdy na ekranie niewidoczny jest żaden OSD. (2) Nacisnąć celem przejścia do ostatniej pozycji w menu. Nacisnąć celem zwiększenia bieżącej wartości na pasku ustawień.
6	⊞	(1) Klawisz skrótu do bezpośredniego dostępu do menu trybu KVM, gdy na ekranie niewidoczny jest żaden OSD. (2) Nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy, by otworzyć menu trybu gry.
7	↔	Klawisz skrótu do bezpośredniego dostępu do menu źródła sygnału wejściowego, gdy na ekranie niewidoczny jest żaden OSD.
8	⏻	Zasilanie WŁ./WYŁ.

## Używanie elementów sterowania OSD

Aby wykonać regulację ustawień należy przejść do menu OSD, które zawiera elementy sterowania użytkownika, jak pokazano poniżej.



W celu użycia elementów sterowania:

















1. Naciśnij , aby otworzyć menu główne OSD.
2. Użyj  lub  do przechodzenia pomiędzy ikonami. Wybierz ikonę i naciśnij  w celu dostępu do tej funkcji. Jeśli dostępne jest podmenu, przejdź między opcjami za pomocą  lub , a następnie naciśnij , aby wybrać funkcję. Użyj  lub  do wykonania regulacji. Naciśnij , aby zapisać.
3. Naciśnij  w celu przejścia do tyłu w podmenu i wyjścia z menu OSD.

Tabela 2-2. Funkcje OSD

Ikona OSD w głównym menu	Menu podrzędne	Opis	Sterowanie i ustawienia
	Tryb gry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standardowy: Tryb standardowy</li> <li>• FPS1: Tryb 1 strzelanki z perspektywy pierwszej osoby.</li> <li>• FPS2: Tryb 2 strzelanki z perspektywy pierwszej osoby.</li> <li>• Wyścig: Tryb wyścigowy</li> <li>• RTS: Tryb strategii czasu rzeczywistego.</li> <li>• Gra1: Tryb gry1 użytkownika.</li> <li>• Gra2: Tryb gry2 użytkownika.</li> </ul>	Wszystkie porty wejściowe
	Napęd	Zwiększenie czasu reakcji <ul style="list-style-type: none"> <li>• WYŁ.</li> <li>• Poziom 1</li> <li>• Poziom 2</li> <li>• Poziom 3</li> <li>• Poziom 4</li> </ul>	
	MPRT	Czas reakcji 0,2 ms Wł./Wył.	
	FreeSync Premium <b>Uwaga:</b> W urządzeniach źródłowych DP/USB-C wyświetlony zostanie komunikat „Adaptive Sync”	Auto/Wył. <b>Uwaga:</b> W urządzeniach źródłowych DP/USB-C wyświetlony zostanie komunikat Auto „(AMD FreeSync Premium)"/Wył.	
	Liczbowy współczynnik odświeżania	Wył./Lewo Góra/Prawo Góra/Lewo Dół/Prawo dół	
	Jasność	Do ustawiania ogólnej jasności ekranu.	Wszystkie porty wejściowe
	Kontrast	Do ustawiania różnic pomiędzy obszarami jasnymi i ciemnymi.	
	DCR	Kontrast dynamiczny wł./wył.	
	HDR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto</li> <li>• Zdjęcie HDR</li> <li>• Film HDR</li> <li>• Gra HDR</li> <li>• HDR 400</li> <li>• HDR wył.</li> </ul>	
	Inteligentne oświetlenie	Wł./Wył. czujnik światła celem automatycznego kontrolowania jasności w zależności od oświetlenia otoczenia.	
	Naturalna jasność	Wł./Wył. naturalną jasność panelu.	
	Wzmocnienie przyciemnienia	Pozwala ustawić wzmocnienie przyciemnienia w zakresie od poziomu 1 do 4. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziom 1</li> <li>• Poziom 2</li> <li>• Poziom 3</li> <li>• Poziom 4</li> </ul>	
	Tryb skalowania	Domyślny tryb pełnoekranowy. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oryginalny AR: Funkcja zostanie włączona, gdy wartość współczynnika czasu jest niższa od 16:9.</li> <li>• Pełnoekranowy: Urządzenie dokonuje dopasowania sygnału wejściowego w ten sposób, aby wypełnić powierzchnię ekranu i jednocześnie zachować współczynnik</li> </ul>	

Ikona OSD w głównym menu	Menu podrzędne	Opis	Sterowanie i ustawienia
		synchronizacji HV.	
	Ostrość	Do ustawiania ogólnej ostrość ekranu	
	Gamma względna	Pozwala dostosować Gammę w zakresie: wyłączona do poziomu piątego. <ul style="list-style-type: none"> <li>• -0,4</li> <li>• -0,2</li> <li>• Domyślny</li> <li>• +0,2</li> <li>• +0,4</li> <li>• WYŁ.</li> </ul>	
	Zakres wideo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatyczny</li> <li>• Pełny zakres 0-255</li> <li>• Ograniczony zakres 16-235</li> </ul> <b>Uwaga:</b> Odnosi się do zakresu RGB wejścia HDMI.	
	Temperatura barw	Temperaturę barw można wybrać spośród sRGB, Ciepłe, Neutralne, Chłodne, lub Ustawienia użytkownika. <ul style="list-style-type: none"> <li>• sRGB</li> <li>• Ciepłe</li> <li>• Neutralne</li> <li>• Chłodne</li> <li>• Ustawienia użytkownika</li> </ul>	Wszystkie porty wejściowe
	Kolor 6-osiowy	Pozwala ustawić 6-osiowy odcień i nasycenie barw ekranu	
	Sygnał wejściowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przełącz automatycznie na sygnał wejściowy: pole wyboru</li> <li>• USB-C</li> <li>• DP</li> <li>• HDMI 1</li> <li>• HDMI 2</li> </ul>	Wszystkie porty wejściowe
	PIP/PBP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PIP/PBP: WYŁ.</li> <li style="padding-left: 20px;">PBP (1:1)</li> <li style="padding-left: 20px;">PBP (3:1)</li> <li style="padding-left: 20px;">PIP (Góra/Prawo)</li> <li style="padding-left: 20px;">PIP (Dół/Prawo)</li> <li style="padding-left: 20px;">PIP (Góra/Lewo)</li> <li style="padding-left: 20px;">PIP (Dół/Lewo)</li> <li>• Zamień: Wł./Wył.</li> <li>• Źródło PBP: Lewy/ Prawy</li> <li>• Źródło PIP: Tło</li> <li style="padding-left: 20px;">Pierwszy plan</li> <li>• Źródło audio: Główny/podrzędne</li> </ul>	
	Wybór KVM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KVM Wł./Wył.</li> <li>• Wybór źródła USB - C</li> <li>• Wybór źródła USB - B</li> </ul>	
	USB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ładowanie przez USB: Wł./Wył.</li> <li>• Szybkie ładowanie USB-C: Wł./Wył.</li> <li>• Inteligentne zasilanie: Wł./Wył.</li> <li>• Wybór USB: USB 3.2 / USB 2.0</li> </ul>	
	Wybór DP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DP 1.2</li> <li>• DP 1.4</li> </ul>	

Ikona OSD w głównym menu	Menu podrzędne	Opis	Sterowanie i ustawienia
	Wybór HDMI	<ul style="list-style-type: none"> <li>HDMI 2.0</li> <li>HDMI 2.1</li> </ul>	Wejściowe gniazdo HDMI
	DP DSC	Wł./Wył.	Wejściowe gniazdo DP
	Przycisk zasilania lustrzanego	<ul style="list-style-type: none"> <li>USB-C: Wł./Wył.</li> <li>HDMI: Wł./Wył.</li> </ul>	Wejściowe gniazdo USB-C/HDMI
	Informacje	Model: Y32p-30 Oprogramowanie fabryczne: LNx.x Numer seryjny: Vxxxxxxx HDR: Auto Tryb: Standardowy Format: 10-bitowy RGB 4:4:4	Wszystkie porty wejściowe
	Język	Pozwala zmienić język menu. <b>Uwaga:</b> Wybrany język będzie jedynie zmienił język wyświetlanego OSD. Nie doprowadzi to do zmian w oprogramowaniu uruchomionym na komputerze.	
	Głośność	Pozwala ustawiać głośność głośnika	
	Oświetlenie	Wł./Wył. pasek diody LED.	
	Przycisk współczynnika powtarzania	<ul style="list-style-type: none"> <li>Domyślny</li> <li>Wolno</li> <li>WYŁ.</li> </ul>	
	Wskaźnik LED	Zasilanie diody LED Wł./Wył.	
	Limit czasu OSD	Pozwala ustawić czas, w którym OSD pozostanie aktywny przy bezczynności użytkownika.	
	Położenie menu	Pozwala ustawić położenie menu	
	Przejrzystość	0%/20%/40%/60%/80%/100%	
	DDC/CI	Wł./Wył. polecenie DDC/CI	
Resetuj wszystkie ustawienia	Zresetuj ustawienia monitora do ustawień oryginalnych.		

**Uwaga:**

- Korzystanie z funkcji Napędu poziomego 4 (czas reakcji) może doprowadzić do pogorszenia jakości wyświetlania w przypadku obiektów poruszających się z dużą prędkością. Należy sprawdzić czy funkcja Napędu poziomego 4 (czas reakcji) jest zgodna z aplikacjami, w ramach których ma być ona używana.
- Przy wyłączeniu ustawienia naturalnej jasności, nie można ustawiać funkcji MPRT/ DCR/ temperatura barw, funkcje te można regulować jedynie po włączeniu ustawienia Naturalna jasność.

## Wybór obsługiwanego trybu wyświetlania

Tryb wyświetlania monitora, kontrolowany przez komputer. Dlatego w celu uzyskania szczegółowych instrukcji dotyczących zmiany trybu wyświetlania należy zapoznać się z dokumentacją komputera. W przypadku zmiany trybu wyświetlania rozmiar obrazu, jego położenie oraz kształt mogą także ulec zmianie. Jest to normalne i celu ponownego dopasowania obrazu należy użyć procedury automatycznej konfiguracji obrazu oraz elementów sterowania obrazu.

W odróżnieniu do monitorów CRT, które wymagają wysokiej częstotliwości odświeżania w celu zminimalizowania efektu migania, technologia stosowana w ekranach LCD lub płaskich panelach zapewnia wyświetlanie bez migania.

**Uwaga:** Jeśli w systemie był poprzednio wykorzystywany monitor CRT i system jest aktualnie skonfigurowany na tryb wyświetlania będący poza zasięgiem tego monitora, może być konieczne tymczasowe ponowne podłączenie monitora CRT i zmiana konfiguracji systemu; preferowane ustawienia to 3840x2160 przy 144 Hz, które są ustawieniami trybu Native Resolution Display (Natywna rozdzielczość wyświetlania). Podane poniżej tryby wyświetlania zostały zoptymalizowane fabrycznie.

Tabela 2-3. Fabrycznie ustawione tryby wyświetlania

Adresowalność	Częstotliwość odświeżania
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



## Zrozumienie zarządzania zasilaniem

Funkcja zarządzania zasilaniem zaczyna działać, gdy komputer rozpozna, że przez ustalony czas użytkownik nie używał myszy ani klawiatury. Poszczególne stany zarządzania zasilaniem opisano w tabeli poniżej.

Dla zachowania optymalnej wydajności wskazane jest wyłączenie monitora po zakończeniu pracy każdego dnia lub, gdy użytkownik nie zamierza go używać przez dłuższy okres czasu w ciągu dnia.

Tabela 2-4. Wskaźnik zasilania

Stan	Wskaźnik zasilania	Ekran	Operacja przywracania	Zgodność
Włączenie	Stałe białe	Normalne		/
Tryb gotowości/ Zawieszenie	Stałe bursztynowe	Pusty	Naciśnij dowolny przycisk lub poruszaj myszą. Czas oczekiwania do ponownego wyświetlenia może być trochę dłuższy. <b>Uwaga:</b> Tryb gotowości jest włączany również wtedy, gdy monitor nie odbiera żadnego sygnału obrazu.	/
Wyłączenie	Wyłączenie	Pusty	Naciśnij przycisk zasilania w celu włączenia. Czas oczekiwania na ponowne wyświetlenie obrazu może być trochę dłuższy.	/

Tryby VESA	Synchronizacja pozioma	Synchronizacja pionowa	Wideo	Wskaźnik zasilania	Zużycie energii
Normalne działanie	Aktywny	Aktywny	Aktywny	Białe	175 W (maks.)* 60 W (typowe)
Tryb uśpienia	Nieaktywny	Nieaktywny	Wyłączenie	Bursztynowy	Mniej niż 0,5 W
DC wył.	-	-	-	Wyłączenie	Mniej niż 0,3 W

\* Maksymalne zużycie energii przy maks. luminancji.

Niniejszy dokument ma wyłącznie charakter informacyjny, a zawarte w nim dane zostały uzyskane w warunkach laboratoryjnych. Na różnice w parametrach działania kupionego urządzenia może mieć wpływ oprogramowanie, komponenty i urządzenia peryferyjne; nie ma obowiązku aktualizowania tego typu danych. W związku z tym użytkownik nie powinien polegać na tych danych przy podejmowaniu decyzji dotyczących tolerancji elektrycznych itp. Nie udziela się żadnych gwarancji, wyraźnych lub dorozumianych, co do dokładności i kompletności.

## Funkcja lustrzanego przycisku zasilania

Monitor Y32p-30 pozwala za pomocą swojego przycisku zasilania sterować niektórymi systemami Lenovo podłączonymi przez USB-C oraz urządzeniami PS5/XBOX podłączonymi przez HDMI, funkcja ta nosi nazwę Lustrzanego Przycisku Zasilania w menu ekranowym, Lustrzany Przycisk Zasilania posiada opcje włączenia i wyłączenia USB-C/HDMI.

Jeśli w menu ekranowym ustawiony jest na „On”, przycisk zasilania będzie sterował nie tylko monitorem, ale także systemem zewnętrznym, jeśli jest on obsługiwany. Poszczególne scenariusze zostały wyszczególnione poniżej:

Gdy HDMI jest włączone, dioda LED zasilania wskazuje status jak poniżej:

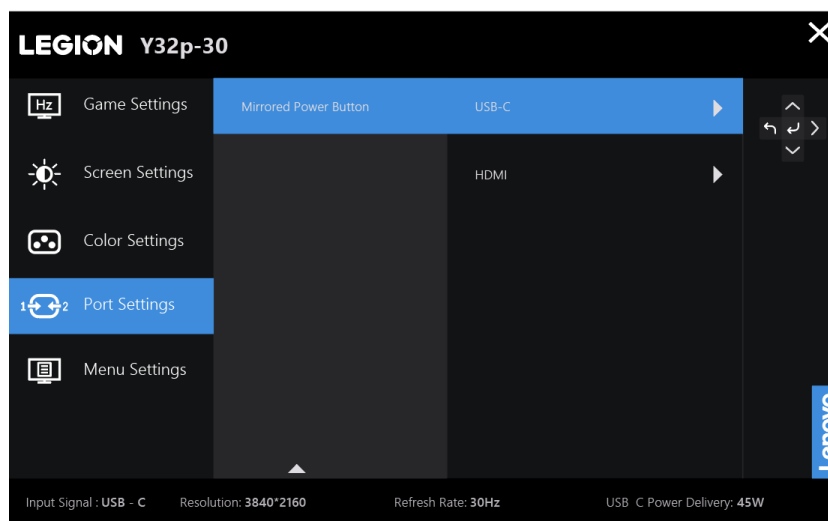
Biały	Monitor jest włączony.
Bursztynowy	Monitor nie odbiera sygnału.
Wyłączony	Monitor jest wyłączony.

Gdy USB-C jest włączone, dioda LED zasilania wskazuje następujący stan pracy systemu:

Biały	System jest włączony.
Biały pulsujący	System znajduje się w nowoczesnym trybie czuwania
Wyłączony	System jest wyłączony lub znajduje się w trybie hibernacji, a monitor jest w stanie wyłączonego zasilania prądem stałym, co oznacza, że monitor nadal będzie dostarczał energię do obsługi systemów Lenovo VDM*.

\*VDM: Komunikat zdefiniowany przez producenta

Proszę wybrać opcję w menu ekranowym w zależności od potrzeb.



Funkcje USB-C VDM lustrzanego przycisku zasilania tego monitora kompatybilne są z niektórymi urządzeniami Lenovo, a lista kompatybilności znajduje się pod tym linkiem:

[https://support.lenovo.com/docs/y32p\\_30\\_vdm\\_comp\\_list](https://support.lenovo.com/docs/y32p_30_vdm_comp_list)

Jeśli przycisk zasilania monitora nie działa prawidłowo z notebookami Thinkpad z listy zgodnych urządzeń, należy zaktualizować oprogramowanie sprzętowe monitora w Lenovo Accessories and Display Manager, a także upewnić się, że system BIOS/sterowniki systemu są aktualne.

---

## Dbanie o monitor

Przed wykonaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych należy zawsze wyłączyć zasilanie monitora.

### Nie należy:

- Narażać monitora na bezpośrednie działanie wody lub innych płynów.
- Używać rozpuszczalników lub środków o właściwościach ściernych.
- Używać łatwopalnych środków czyszczących do czyszczenia monitora i innych urządzeń elektrycznych.
- Dotykać ekranu monitora ostrymi lub szorstkimi przedmiotami. Może to spowodować trwałe uszkodzenie ekranu.
- Używać jakichkolwiek środków czyszczących zawierających roztwór antystatyczny lub podobne dodatki. Może to spowodować uszkodzenie powłoki ekranu.

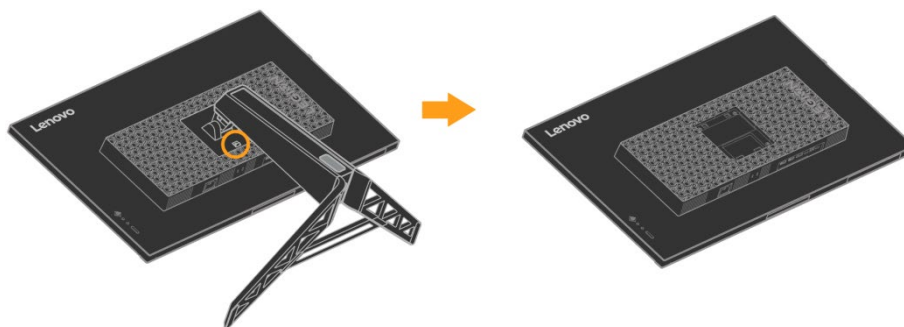
### Należy:

- Delikatnie wytrzeć obudowę i ekran miękką, wilgotną ściereczką.
- Usunąć tłuszcz lub odciski palców za pomocą wilgotnej ściereczki i niewielkiej ilości łagodnego detergentu.

---

## Odlączenie podstawy monitora

Po położeniu monitora ekranem w dół na czystej i miękkiej powierzchni, wciśnij haczyk podstawy i unieś podstawę w celu odłączenia jej od monitora.

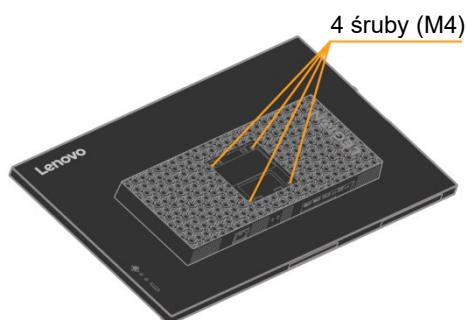


---

## Montaż na ścianie (Opcjonalnie)

Sprawdź instrukcje dostarczane z zestawem do montażu podstawy. W celu zmiany montażu monitora LCD z biurkowego na ścienny należy wykonać następujące czynności:

- Krok 1: Sprawdź, czy przycisk zasilania został wyłączony, a następnie odłącz kabel zasilający.
- Krok 2: Połóż monitor LCD ekranem w dół na ręczniku lub kocu.
- Krok 3: Odłącz podstawę od monitora, korzystając z informacji w części „Odlączenie podstawy i wspornika monitora”.
- Krok 4: Przymocuj wspornik montażowy z zestawu do montażu ściennego zgodnego z VESA (100 mm x 100 mm) za pomocą śrub montażowych VESA M4 x 10 mm.
- Krok 5: Zamontuj monitor LCD na ścianie zgodnie z instrukcjami dołączonymi do zestawu do montażu ściennego. Można korzystać wyłącznie z uchwytów ściennych z certyfikatem UL i GS o minimalnym udźwigu/obciążeniu: 10 kg



## Rozdział 3 Informacje referencyjne

W tej części znajdują się specyfikacje monitora, instrukcje ręcznego instalowania sterowników monitora, informacje dotyczące rozwiązywania problemów oraz informacje serwisowe.

### Parametry techniczne monitora

Tabela 3-1. Parametry techniczne monitora

Wymiary	Wysokość Głębokość Szerokość	Rozłożony: 598,80 mm (23,57 cala.) Złożony: 463,80 mm (18,26 cala.) 298,5 mm (11,75 cala.) 715,10 mm (28,15 cala.)
Masa	po rozpakowaniu	9,6 kg
Wspornik	Zakres nachylenia	Zakres: -5°/+22°
	Przekręcenie	Zakres: -30°/+30°
	Podniesienie	Zakres: 135 mm
	Pivot	Nie
Montaż VESA	Obsługiwany (z certyfikatem UL i GS)	100 mm (3,94 cala.)
Obraz	Rozmiar widocznego obrazu Maksymalna wysokość Maksymalna szerokość Rozstaw pikseli	800,0 mm (31,5 cala.) 392,2 mm (15,44 cala.) 697,3 mm (27,45 cala.) 0,181 mm (0,00712 cala.) (V)
Wejście zasilania	Napięcie zasilania Natężenie prądu	Prąd zmienny 100-240 V, 60/50 Hz 2,5 A
Zużycie energii <b>Uwaga:</b> Dane dotyczące zużycia energii są podane łącznie dla monitora i zasilacza.	Maks. zużycie Typowe zużycie Stan gotowości/Zawieszenie DC wył.	175 W 60 W < 0,5 W (cyfrowe) < 0,3 W przy 100 V AC i 240 V AC
Wejście wideo (cyfrowe)	Interfejs Adresowalność pozioma Adresowalność pionowa Częstotliwość zegara	DP 3840 pikseli (maks.) 2160 linii (maks.) 533 MHz
Wejście wideo (cyfrowe)	Interfejs Adresowalność pozioma Adresowalność pionowa Częstotliwość zegara	HDMI 3840 pikseli (maks.) 2160 linii (maks.) 533 MHz
Głośnik	Moc znamionowa Impedancja	5 W*2 8 omy
Komunikacja	VESA DDC	CI
Test wysokości	Działanie	5000 m
Obsługiwane tryby wyświetlania	Częstotliwość odchylenia poziomego Częstotliwość odchylenia pionowego Natywna rozdzielczość	30-185 kHz 48 Hz – 144 Hz 3840 x 2160 przy 60 Hz
Temperatura	Działanie Przechowywanie Dostawa	0° do 40°C (32° F do 104° F) -20° do 60°C (-4° F do 140° F) -20° do 60°C (-4° F do 140° F)
Wilgotność	Działanie Przechowywanie Dostawa	8% do 80% bez kondensacji 5% do 95% bez kondensacji 5% do 95% bez kondensacji

## Rozwiązywanie problemów

Niektóre problemy związane z przygotowaniem monitora do pracy lub używaniem go można rozwiązać samodzielnie. Przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą lub firmą Lenovo, należy spróbować samemu rozwiązać problem, wykonując odpowiednie czynności.

Tabela 3-2. Rozwiązywanie problemów

Problem	Możliwa przyczyna	Sugerowane działanie	Odniesienie
Na ekranie wyświetlany jest komunikat „Nieobsługiwane wejście”, a wskaźnik zasilania miga białym światłem.	Tryb wyświetlania ustawiony w systemie nie jest obsługiwany przez monitor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeśli wymieniany jest stary monitor, podłącz go ponownie i dopasuj tryb wyświetlania do zakresu obsługiwanego przez nowy monitor.</li> <li>• W systemie Windows zrestartuj system w trybie awaryjnym, a następnie wybierz tryb wyświetlania obsługiwany na danym komputerze.</li> <li>• Jeśli opcje te nie działają należy skontaktować się z Centrum pomocy technicznej.</li> </ul>	„Wybieranie obsługiwanego trybu wyświetlania“ na stronie 2-11
Jakość obrazu jest nie do przyjęcia.	Kabel sygnału wideo nie został prawidłowo podłączony do monitora lub systemu.	Upewnij się, że kabel sygnałowy jest dobrze przymocowany do komputera i monitora.	„Podłączanie i włączanie monitora “ na stronie 1-4
	Ustawienia kolorów mogą być nieprawidłowe.	Wybierz inne ustawienie kolorów z menu OSD.	„Regulacja obrazu monitora“ na stronie 2-6
Wskaźnik zasilania nie świeci się i na ekranie nie ma obrazu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie jest włączony włącznik zasilania monitora.</li> <li>• Obłuzowany lub rozłączony przewód zasilający.</li> <li>• Brak zasilania w gnieździe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upewnij się, że przewód zasilający jest prawidłowo podłączony.</li> <li>• Upewnij się, że gniazdo jest zasilane.</li> <li>• Włącz zasilanie monitora.</li> <li>• Wypróbuj inny przewód zasilający.</li> <li>• Wypróbuj inne gniazdo zasilania prądem elektrycznym.</li> </ul>	„Podłączanie i włączanie monitora “ na stronie 1-4

Tabela 3-2. Rozwiązywanie problemów (ciąg dalszy)

Problem	Możliwa przyczyna	Sugerowane działanie	Odniesienie
Ekran jest wygaszony, a kontrolka zasilania świeci stałym bursztynowym lub miga białym światłem	Monitor znajduje się w trybie Stan gotowości/Zawieszenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij dowolny klawisz lub rusz myszą, aby przywrócić działanie.</li> <li>Sprawdź ustawienia opcji zasilania w komputerze.</li> </ul>	„Zrozumienie zarządzania zasilaniem“ na stronie 2-12
Wskaźnik zasilania jest biały, ale nie ma obrazu.	Kabel sygnału wideo jest luźny lub odłączony od systemu lub monitora.	Upewnij się, że kabel sygnału wideo jest prawidłowo połączony z systemem.	„Podłączanie i włączanie monitora“ na stronie 1-4
	Jasność i kontrast monitora są ustawione na najniższy poziom.	Wyreguluj jasność i kontrast w menu OSD.	„Regulacja obrazu monitora“ na stronie 2-6
Przebarwienie jednego lub więcej pikseli	Jest to cecha charakterystyczna dla technologii LCD i nie oznacza defektu LCD.	Jeśli brakuje więcej niż pięciu pikseli, skontaktuj się z Centrum pomocy technicznej.	Dodatek A, „Serwis i pomoc techniczna“ na stronie A-1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nieostre linie w tekście lub rozmazany obraz.</li> <li>Na obrazie pojawiają się poziome lub pionowe linie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nie zoptymalizowano ustawienia Właściwości wyświetlania systemu.</li> </ul>	Dopasuj ustawienia rozdzielczości w systemie do natywnej rozdzielczości tego monitora: 3840 x 2160 przy 60 Hz.	„Regulacja obrazu monitora“ na stronie 2-6
		W przypadku działania przy ustawionej rozdzielczości natywnej można uzyskać dodatkowe usprawnienia poprzez dopasowanie ustawienia DPI (Dots Per Inch) w systemie.	Należy zapoznać się z zaawansowanymi właściwościami wyświetlania systemu.

## Ręczna instalacja sterownika monitora

Poniżej opisane są czynności dotyczą ręcznej instalacji sterownika monitora w Microsoft Windows 10, Microsoft Windows 11.

1. Wyłącz komputer i wszystkie podłączone do niego urządzenia.
2. Upewnij się, że monitor jest podłączony prawidłowo.
3. Włącz monitor, a następnie urządzenie systemowe. Zaczekaj, aż komputer uruchomi system operacyjny Windows.
4. Na stronie internetowej Lenovo, pod adresem [https://pcsupport.lenovo.com/solutions/y32p\\_30](https://pcsupport.lenovo.com/solutions/y32p_30), znajdź odpowiedni sterownik monitora i pobierz go do komputera PC, do którego jest podłączony ten monitor (takiego jak desktop).
5. Kliknij prawym przyciskiem przycisk **Start** Windows na pulpicie, a następnie kliknij **Device Manager (Menedżer urządzeń)** i dwukrotnie kliknij **Monitor**.
6. Dwukrotnie kliknij **Generic Monitor (Monitor ogólny)**.
7. Kliknij zakładkę **Driver (Sterownik)**.
8. Kliknij **Update Driver (Aktualizuj sterownik)**, a następnie kliknij **Browse Computer to find the driver (Przeglądaj komputer w celu znalezienia programu dla sterownika)**.
9. Kliknij **Let me pick from a list of available drivers on my computer (Pozwól mi wybrać z listy dostępnych sterowników urządzeń w moim komputerze)**.
10. Kliknij przycisk **Have Disk... (Z dysku...)**. Kliknij przycisk **Browse (Przeglądaj)**, przejdź i wskaż następującą ścieżkę: **X:\Monitor Drivers\Windows** (gdzie X wskazuje „folder w którym znajduje się pobrany sterownik” (taki jak pulpit)).
11. Wybierz plik **y32p-30.inf**, kliknij przycisk **Open (Otwórz)**. Kliknij przycisk **OK**.
12. W nowym oknie, wybierz **Y32p-30** i kliknij **Next (Dalej)**.
13. Po zakończeniu instalacji, usuń wszystkie pobrane pliki i zamknij wszystkie okna.
14. Uruchom ponownie system. System automatycznie wybierze częstotliwość odświeżania i odpowiednie profile dopasowania kolorów.

## Informacje serwisowe

### Odpowiedzialność klienta

Gwarancja nie stosuje się do produktu uszkodzonego z powodu wypadku, nieprawidłowego użycia, nadużycia, nieprawidłowej instalacji, używania niezgodnie ze specyfikacjami produktu i instrukcjami, naturalną lub osobistą katastrofą albo nieautoryzowanymi zmianami, naprawami lub modyfikacjami.

Poniżej wyszczególnione są przykładowe nieprawidłowe użycia lub nadużycia, które nie są objęte gwarancją:

- Obrazy utrwalone na ekranie monitora CRT. Utrwalaniu obrazów można zapobiec poprzez używanie ruchomego wygaszacza ekranu lub zarządzania zasilaniem.
- Fizyczne uszkodzenia pokryw, ramki, podstawy i kabli.
- Zarysowania lub nakłucia na ekranie monitora.

### Uzyskiwanie dalszej pomocy

Jeśli nadal nie można rozwiązać problemu, należy się skontaktować z Centrum pomocy technicznej klienta. Dalsze informacje dotyczące kontaktowania się z Centrum pomocy technicznej zawiera Dodatek A, „Serwis i pomoc techniczna“ na stronie A-1.



---

## Dodatek A Serwis i pomoc techniczna

Poniższe informacje odnoszą się do wsparcia technicznego, które jest dostępne dla produktu w okresie gwarancyjnym lub przez cały czas jego eksploatacji. W celu uzyskania szczegółowego omówienia warunków gwarancji firmy Lenovo należy zapoznać się z ograniczoną gwarancją firmy Lenovo.

---

### Rejestracja opcji

Aby uzyskać dostęp do serwisu produktu i otrzymywać aktualizacje, jak również uzyskać dostęp do akcesoriów komputerowych i treści, bezpłatnie lub na warunkach promocyjnych, należy dokonać rejestracji produktu. Przejdź pod adres: <http://www.lenovo.com/register>

---

### Pomoc techniczna online

Pomoc techniczna online jest dostępna w okresie użyteczności produktu pod adresem: <http://www.lenovo.com/support>

W okresie gwarancyjnym dostępna jest pomoc w zakresie wymiany produktu lub wymiany uszkodzonych komponentów. Dodatkowo, jeśli opcja użytkownika jest zainstalowana w komputerze Lenovo, daje to prawo do naprawy w miejscu lokalizacji. Przedstawiciel pomocy technicznej firmy Lenovo może pomóc w określeniu najlepszej alternatywy.

---

### Wsparcie techniczne przez telefon

Wsparcie dotyczące instalacji i konfiguracji udzielane przez Centrum pomocy technicznej jest dostępne przez 90 dni od daty wycofania elementu opcjonalnego ze sprzedaży. Po upływie tego czasu zapewnianie wsparcia technicznego zostanie, według uznania firmy Lenovo, zakończone lub obciążone opłatą. Za niewielką opłatą można także skorzystać z dodatkowych opcji wsparcia technicznego.

Przed skontaktowaniem się z przedstawicielem pomocy technicznej Lenovo, należy udostępnić następujące informacje: nazwa i numer opcji, dowód zakupu, producent komputera, model, numer seryjny i podręcznik, dokładny zapis komunikatu błędu, opis problemu i informacja o konfiguracji sprzętowej oraz programowej dla systemu.

Przedstawiciel pomocy technicznej może chcieć porozmawiać o problemie, gdy użytkownik podczas rozmowy będzie obecny przy komputerze.

Numery telefoniczne mogą zostać zmienione bez powiadomienia. Najnowsza lista telefonów dla pomocy technicznej Lenovo jest zawsze dostępna pod adresem: <http://www.lenovo.com/support/phone>

Kraj lub region	Numer telefoniczny
Chiny	400-990-8888
Republika Południowej Afryki	800982393
Argentyna	0800-666-0011 (Hiszpański, Angielski)
Australia	1-800-041-267 (Angielski)
Austria	0810-100-654 (lokalne stawki za połączenie) (Niemiecki)
Belgia	Serwis gwarancyjny i pomoc techniczna: 02-339-36-11 (Francuski, Holenderski)
Boliwia	0800-10-0189 (Hiszpański)

---

## Dodatek B Uwagi

Firma Lenovo może nie oferować produktów, usług lub funkcji omawianych w tej publikacji we wszystkich krajach. Informacje o produktach i usługach dostępnych w danym kraju można uzyskać od lokalnego przedstawiciela Lenovo. Odwołanie do produktu, programu lub usługi Lenovo nie oznacza, że można użyć wyłącznie tego produktu, programu lub usługi Lenovo. Zamiast nich można zastosować ich odpowiednik funkcjonalny, pod warunkiem, że nie narusza to praw własności intelektualnej Lenovo. Jednakże cała odpowiedzialność za ocenę przydatności i sprawdzenie działania dowolnego innego produktu, programu lub usługi spoczywa na użytkowniku.

Lenovo może posiadać patenty lub złożone wnioski patentowe na towary i usługi, o których mowa w tym dokumencie. Posiadanie tego dokumentu nie daje prawa do tych patentów. Pisemne zapytania w sprawie licencji można przesyłać na adres:

*Lenovo (United States), Inc.  
1009 Think Place - Building One  
Morrisville, NC 27560  
USA  
Attention: Lenovo Director of Licensing*

LENOVO DOSTARCZA TĘ PUBLIKACJĘ W STANIE „W JAKIM JEST”, BEZ UDZIELANIA JAKICHKOLWIEK GWARANCJI, WYRAŻNYCH LUB DOROZUMIANYCH, WŁĄCZNIE, ALE NIE TYLKO Z DOROZUMIANYMI GWARANCJAMI NIENARUSZANIA PRAW, PRZYDATNOŚCI HANDLOWEJ LUB DOPASOWANIA DO OKREŚLONEGO CELU. Ustawodawstwa niektórych krajów nie dopuszczają zastrzeżeń dotyczących gwarancji wyraźnych lub domniemanych, w odniesieniu do pewnych transakcji; w takiej sytuacji powyższe oświadczenie nie ma zastosowania.

Informacje mogą zawierać nieścisłości techniczne lub błędy drukarskie. Informacje te są okresowo aktualizowane; zmiany te zostaną uwzględnione w kolejnych wydaniach tej publikacji. Firma Lenovo zastrzega sobie prawo do wprowadzania ulepszeń i/lub zmian w produktach i/lub programach opisanych w tej publikacji w dowolnym czasie, bez wcześniejszego powiadomienia.

Produkty opisane w niniejszym dokumencie, nie są przeznaczone do używania w zastosowaniach wykorzystywanych przy przeszczepach, ani w innych instalacjach podtrzymywania życia, kiedy wadliwe działanie może spowodować uszczerbek na zdrowiu lub śmierć. Informacje zawarte w tym dokumencie pozostają bez wpływu na specyfikacje produktów oraz gwarancje Lenovo. Żadne z postanowień tego dokumentu, nie ma charakteru wyraźnej lub domniemanej licencji czy zabezpieczenia bądź ochrony przed roszczeniami w ramach praw własności intelektualnej Lenovo lub stron trzecich. Wszelkie zawarte tu informacje zostały uzyskane w konkretnym środowisku i mają charakter ilustracyjny. Wyniki osiągnięte w innych środowiskach działania mogą być odmienne.

Firma Lenovo ma prawo do korzystania i rozpowszechniania informacji przysłanych przez użytkownika w dowolny sposób, jaki uzna za właściwy, bez żadnych zobowiązań wobec ich autora. Wszelkie wzmianki w tej publikacji na temat stron internetowych innych firm zostały wprowadzone wyłącznie dla wygody użytkownika i w żadnym wypadku nie stanowią zachęty do ich odwiedzania. Materiały dostępne na tych stronach nie są częścią materiałów opracowanych dla tego produktu Lenovo, a użytkownik korzysta z nich na własną odpowiedzialność.

Wszelkie podane tutaj dane dotyczące wydajności uzyskano w kontrolowanym środowisku. Dlatego też rezultaty osiągnięte w innych środowiskach operacyjnych, mogą być inne. Niektóre pomiary mogły być dokonywane w ramach systemów będących w fazie rozwoju i nie ma gwarancji, że pomiary te będą takie same w przypadku ogólnie dostępnych systemów. Ponadto niektóre wartości mogły zostać oszacowane metodą ekstrapolacji. Rzeczywiste wyniki mogą być inne. Użytkownicy tego dokumentu powinni sprawdzić odpowiednie dane dla swoich konkretnych środowisk.

---

## Informacje o recyklingu

Firma Lenovo zachęca właścicieli urządzeń informatycznych (IT) do odpowiedzialnego recyklingu swojego sprzętu, gdy już nie będzie potrzebny. Firma Lenovo oferuje różnorodne programy i usługi wspomagania właścicieli urządzeń w recyklingu ich produktów IT. W celu uzyskania informacji o recyklingu produktów firmy Lenovo należy przejść na stronę: [www.lenovo.com/recycling](http://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/](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/](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。

## Zbieranie i recykling zużytych komputerów lub monitorów Lenovo

Pracownicy firm, którzy potrzebują zutylizować komputer lub monitor Lenovo, będący własnością firmy, muszą to zrobić zgodnie z prawem Promocji efektywnej utylizacji zasobów. Komputery i monitory są zaliczane do kategorii odpadów przemysłowych i powinny być prawidłowo utylizowane przez firmę zajmującą się utylizacją odpadów, posiadającą certyfikat władz lokalnych. Zgodnie z prawem Promocji efektywnej utylizacji zasobów, Lenovo Japonia zapewnia, przez punkty zbiórki komputerów PC i usługi recyklingu, zbieranie, ponowne wykorzystywanie i recykling zużytych komputerów i monitorów. W celu uzyskania szczegółowych informacji należy odwiedzić stronę internetową firmy Lenovo pod adresem

[https://www.lenovo.com/jp/ja/services\\_warranty/recycle/pcrecycle/](https://www.lenovo.com/jp/ja/services_warranty/recycle/pcrecycle/). Zgodnie z prawem promocji efektywnej utylizacji zasobów z dniem 1 października 2003 roku wprowadzono odbiór i recykling komputerów domowych i monitorów przez producenta. Ta usługa jest dostarczana bezpłatnie w odniesieniu do komputerów domowych, sprzedawanych po 1 października 2003 roku. W celu uzyskania szczegółowych informacji należy sprawdzić stronę internetową Lenovo, pod adresem:

[https://www.lenovo.com/jp/ja/services\\_warranty/recycle/personal/](https://www.lenovo.com/jp/ja/services_warranty/recycle/personal/).

## Utylizacja komponentów komputera Lenovo

Niektóre produkty komputera Lenovo sprzedawane w Japonii, mogą składać się z komponentów zawierających metale ciężkie lub inne substancje groźne dla środowiska naturalnego. Prawidłowe utylizowanie nieużywanych komponentów, takich jak płytki drukowanych obwodów lub napędy, wykorzystują opisaną powyżej metody zbierania i recyklingu zużytych komputerów lub monitorów.

---

## Znaki towarowe

Następujące określenia to znaki towarowe Lenovo w Stanach Zjednoczonych, w innych krajach lub w obu tych lokalizacjach:

Lenovo  
Logo Lenovo  
ThinkCenter  
ThinkPad  
ThinkVision

Microsoft, Windows i Windows NT, to znaki towarowe grupy firm Microsoft.

Inne nazwy firm, produktów lub usług, mogą być znakami towarowymi lub znakami usług innych firm.

---

## Przewody zasilające i zasilacze

Należy używać wyłącznie przewody zasilające i zasilacze dostarczone przez producenta produktu. Nie należy używać przewodu zasilającego prądu zmiennego do innych urządzeń.