

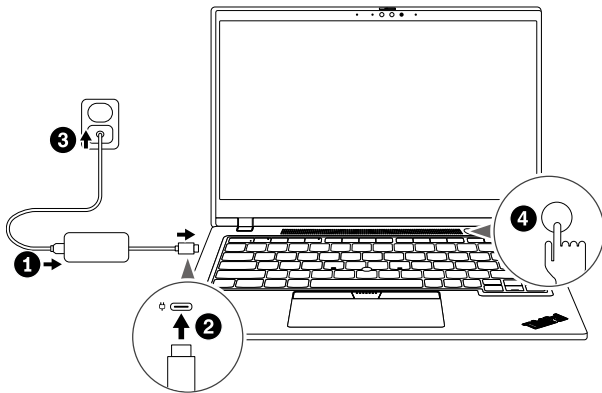
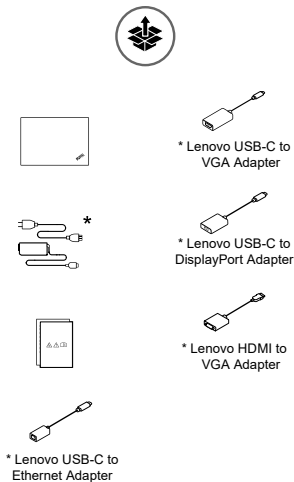


ThinkPad T14 Gen 4 / ThinkPad P14s Gen 4  
ThinkPad T16 Gen 2 / ThinkPad P16s Gen 2



# Get started

Operazioni preliminari | Aan de slag | Erste Schritte | Prise en main | Γρήγορα αποτελέσματα | بدء الاستخدام

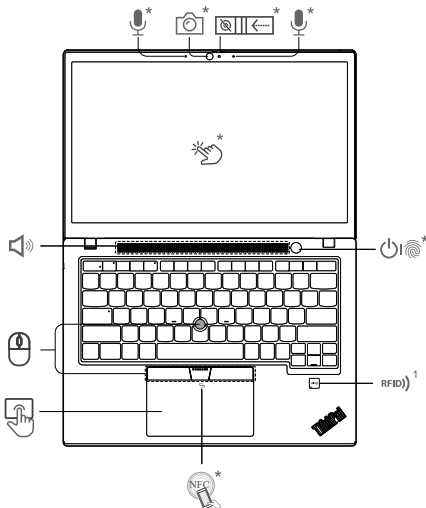


\* For selected models | Per alcuni modelli | Voor bepaalde modellen | Für ausgewählte Modelle | Sur certains modèles | Σε επιλεγμένα μοντέλα | لطرز محددة

## Front view

Vista anteriore | Voorkant | Vorderansicht | Vue avant | Μπροστινή όψη | مشهد للجانب الأمامي

### T14 Gen 4 / P14s Gen 4



Press to log in to the computer\*

Premere per accedere al computer\*

Druk hierop om u aan te melden op de computer\*

Taste drücken, um sich am Computer anzumelden\*

Appuyez sur cette touche pour vous connecter à l'ordinateur\*

Πατήστε για να συνδεθείτε στον υπολογιστή\*

اضغط لتسجيل الدخول إلى الكمبيوتر\*



Navigate as a traditional mouse

Esplorazione come mouse tradizionale

Navigeren als een traditionele muis

Wie mit herkömmlicher Maus navigieren

Navigation comme avec une souris classique

Περιηγηθείτε ως παραδοσιακό ποντίκι

التنقل بماوس تقليدي

<sup>1</sup> For selected models of T14 Gen 4 | Per alcuni modelli di T14 Gen 4 | Voor bepaalde modellen van de T14 Gen 4 | Für ausgewählte Modelle von T14 Gen 4 | Sur certains modèles de T14 Gen 4 | Σε επιλεγμένα μοντέλα του T14 Gen 4 | T14 Gen 4 لطرز محددة من

## Front view

Vista anteriore | Voorkant | Vorderansicht | Vue avant | Μπροσινή όψη | مشهد للجانب الأمامي



Press to log in to the computer\*

Premere per accedere al computer\*

Druk hierop om u aan te melden op de computer\*

Taste drücken, um sich am Computer anzumelden\*

Appuyez sur cette touche pour vous connecter à l'ordinateur\*

Πατήστε για να συνδεθείτε στον υπολογιστή\*

\* اضغط لتسجيل الدخول إلى الكمبيوتر



Navigate as a traditional mouse

Esplorazione come mouse tradizionale

Navigeren als een traditionele muis

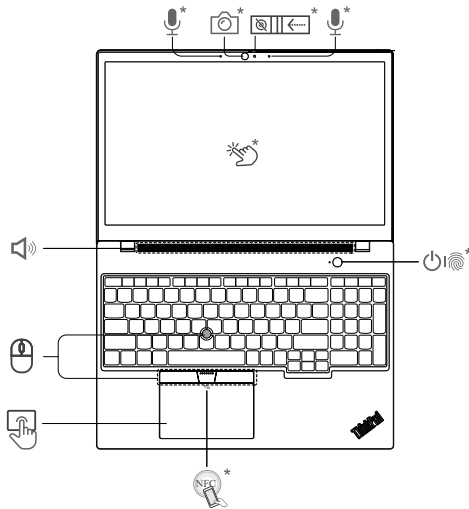
Wie mit herkömmlicher Maus navigieren

Navigation comme avec une souris classique

Περιηγηθείτε ως παραδοσιακό ποντίκι

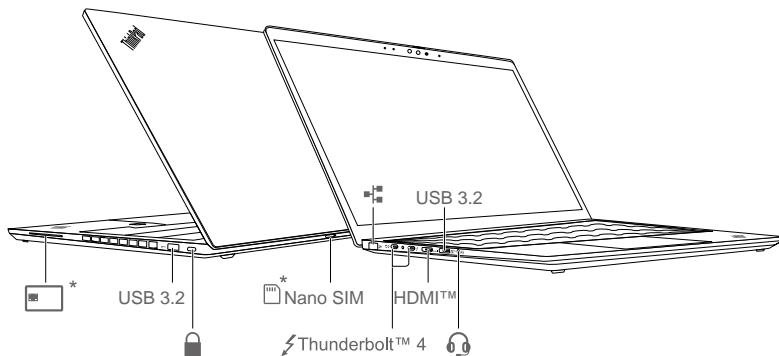
التنقل بماوس تقليدي

## T16 Gen 2 / P16s Gen 2



# Overview

Panoramica | Overzicht | Überblick | Présentation | Επισκόπηση | نظرة عامة



Read the statement on USB transfer rate in the User Guide. To access the User Guide, go to <https://pcsupport.lenovo.com>.

Leggere le informazioni sulla velocità di trasferimento USB nella Guida per l'utente. Per accedere alla Guida per l'utente, visitare il sito <https://pcsupport.lenovo.com>.

Lees de verklaring over de USB-overdrachtssnelheid in de Gebruikershandleiding. Ga naar <https://pcsupport.lenovo.com> om de Gebruikershandleiding te openen.

Lesen Sie den Hinweis zur USB-Übertragungsrate im Benutzerhandbuch. Das Benutzerhandbuch finden Sie unter <https://pcsupport.lenovo.com>.

Lire la déclaration sur le taux de transfert USB dans le Guide d'utilisation. Pour accéder au Guide d'utilisation, rendez-vous sur <https://pcsupport.lenovo.com>.

Διαβάστε τη δήλωση σχετικά με την ταχύτητα μεταφοράς USB στον Οδηγό χρήσης. Για να αποκτήσετε πρόσβαση στον Οδηγό χρήσης, ανατρέξτε στην ενότητα <https://pcsupport.lenovo.com>.

اقرأ البيان حول معدل النقل عبر USB في دليل المستخدم. للوصول إلى دليل المستخدم، انتقل إلى <https://pcsupport.lenovo.com>.

For Barcode Position Only

PN: SP41G92301 Printed in China

# Lenovo

First Edition (April 2023)

© Copyright Lenovo 2023.

LIMITED AND RESTRICTED RIGHTS NOTICE: If data or software is delivered pursuant to a General Services Administration "GSA" contract, use, reproduction, or disclosure is subject to restrictions set forth in Contract No. GS-35F-05925.

Lenovo, Lenovo logo, ThinkPad, and ThinkPad logo are trademarks of Lenovo. Intel and Thunderbolt are trademarks of Intel Corporation or its subsidiaries in the U.S. and/or other countries. The terms HDMI and HDMI High-Definition Multimedia Interface are trademarks or registered trademarks of HDMI Licensing LLC in the United States and other countries. USB-C is a registered trademark of USB Implementers Forum. All other trademarks are the property of their respective owners.



Reduce  
Reuse  
Recycle

For FSC Mix logo only

## Lenovo Commercial Vantage\*

Access Commercial Vantage to adjust device settings and check for system updates.

Accedere a Commercial Vantage per regolare le impostazioni del dispositivo e ricercare gli aggiornamenti di sistema.

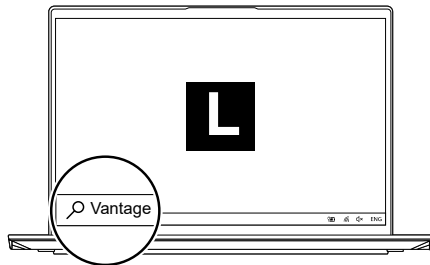
Ga naar Commercial Vantage om de apparaatinstellingen aan te passen en te controleren op systeemupdates.

Greifen Sie auf Commercial Vantage zu, um die Geräteeinstellungen anzupassen und nach Systemaktualisierungen zu suchen.

Accédez à Commercial Vantage pour ajuster les paramètres de périphérique et vérifier les mises à jour du système.

Αποκτήστε πρόσβαση στο Commercial Vantage για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της συσκευής και να ελέγξετε για ενημερώσεις συστήματος.

قم بالوصول إلى Commercial Vantage لضبط إعدادات الجهاز والتحقق من تحديثات النظام.



## Lock on leave<sup>2</sup>

Blocco in assenza utente | Vergrendelen bij weggaan | Bei Verlassen sperren | Verrouillage lors du départ |  
Κλείδωμα κατά την αποχώρηση | القفل عند المغادرة



Protect your privacy and improve battery life.

Consente di proteggere la privacy dell'utente e di migliorare la durata della batteria.

Bescherm uw privacy en verbeter de levensduur van de batterij.

Schützen Sie Ihre Privatsphäre und erhöhen Sie die Akkulebensdauer.

Protégez votre vie privée et améliorez la durée de vie de la batterie.

Προστατέψτε τα προσωπικά σας δεδομένα και βελτιώσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

احم خصوصيتك وحسن عمر البطارية.

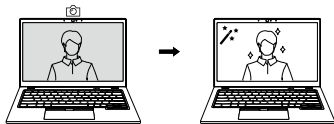
<sup>2</sup> For infrared camera models only | Solo per i modelli di fotocamera a infrarossi | Alleen voor modellen met infraroodcamera | Nur für Modelle mit Infrarot-Kamera | Pour les modèles avec caméra infrarouge uniquement | Για μοντέλα με κάμερα υπεράυθρων μόνο | بالنسبة لطرز الكاميرات بالأشعة تحت الحمراء فقط



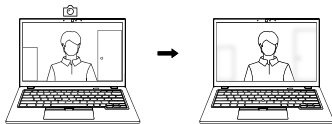
## Lenovo View\*



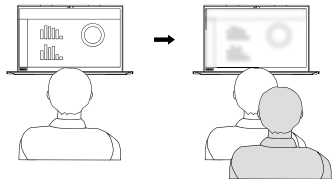
Video Enhancer | Amplificatore video |  
Videoverbeteraar | Videooptimierung |  
Optimiseur de vidéo | Βελτίωση βίντεο | محسن الفيديو



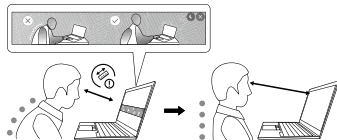
Background Removal | Rimozione sfondo |  
Achtergrond verwijderen | Hintergrundentfernung |  
Supprimer l'arrière-plan | Αφαίρεση φόντου | إزالة الخلفية



Privacy Guard | Protezione della privacy |  
Privacy Guard | Bildschirm-Blickschutz |  
Disp. protection vie privée | Προστασία απορρήτου |  
حماية الخصوصية



Posture Warning | Avvertenza postura |  
Houdingwaarschuwing | Haltungswarnung |  
Avertissement de posture | Προειδοποίηση στάσης  
σώματος | تحذير بشأن الوضعية



## [English]

### Specific absorption rate (SAR)

YOUR DEVICE MEETS INTERNATIONAL GUIDELINES FOR EXPOSURE TO RADIO WAVES.

Refer to the following for 10g SAR limit and maximum reported SAR values:

10g SAR limit: 2 W/kg (body-worn SAR); 4 W/kg (limb SAR)

Maximum SAR with 0 mm separation distance:

Product name	Body-worn SAR value	Limb SAR value
ThinkPad T14 Gen 4/P14s Gen 4	1.353 W/kg	3.057 W/kg
ThinkPad T16 Gen 2/P16s Gen 2	1.547 W/kg	3.104 W/kg

For more information about SAR, refer to the *Safety and Warranty Guide* that came with your device.

### European Union (EU) / United Kingdom (UK) — radio frequency and power

This radio equipment operates with the following frequency bands and maximum radio-frequency power:

Technology	Frequency [MHz] / band	Maximum transmit power
WLAN 802.11b/g/n/ax	2400 - 2483.5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5150 - 5725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5725 - 5875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax	5945 - 6425	< 23 dBm
Bluetooth BR/EDR/LE	2400 - 2483.5	< 20 dBm
WWAN UMTS	1/8	< 25.5 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25.5 dBm
WWAN LTE HPUE	41	< 26 dBm
NFC	13.56	< -5.31 dBμA/m@10m
RFID	0.125/13.56	< 19.21dBμA/m@3m

Note: Not all wireless bands may be enabled depending on your product configuration. Usage of this device is limited to indoor locations in the bands 5150 - 5350 MHz and 5945 - 6425 MHz.

## [Italiano]

### Requisito SAR (Specific Absorption Rate)

IL DISPOSITIVO RISPETTA LE LINEE GUIDA INTERNAZIONALI SULL'ESPOSIZIONE ALLE ONDE RADIO.

Di seguito sono riportati il limite SAR per 10 g di tessuto e i valori SAR massimi segnalati:

Limite SAR per 10 g: 2 W/kg (SAR corporeo); 4 W/kg (SAR per gli arti)

SAR massimo con distanza di separazione di 0 mm:

Nome prodotto	Valore SAR corporeo	Valore SAR per gli arti
ThinkPad T14 Gen 4/P14s Gen 4	1,353 W/kg	3,057 W/kg
ThinkPad T16 Gen 2/P16s Gen 2	1,547 W/kg	3,104 W/kg

Per ulteriori informazioni su SAR, consultare la *Guida in materia di sicurezza e garanzia* fornita con il dispositivo.

### Linee guida sulla potenza e la radiofrequenza per l'Unione Europea (UE)/il Regno Unito (UK)

Questa apparecchiatura radio funziona con le seguenti bande di frequenza e di alimentazione a radiofrequenza massime:

Tecnologia	Frequenza [MHz]/banda	Potenza massima di trasmissione
WLAN 802.11b/g/n/ax	2.400 - 2.483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5.150 - 5.725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5.725 - 5.875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax	5.945 - 6.425	< 23 dBm
Bluetooth BR/EDR/LE	2.400 - 2.483,5	< 20 dBm
WWAN UMTS	1/8	< 25,5 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25,5 dBm
WWAN LTE HPUE	41	< 26 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBμA/m @10 m
RFID	0,125/13,56	< 19,21 dBμA/m @3 m

Nota: non tutte le bande wireless possono essere abilitate; ciò varia a seconda della configurazione del prodotto. L'utilizzo di questo dispositivo è limitato a luoghi chiusi nelle bande tra 5.150 - 5.350 MHz e 5.945 - 6.425 MHz.

## [Nederlands]

### Specifieke absorptiesnelheid (SAR)

DIT APPARAAT VOLDOET AAN DE INTERNATIONALE RICHTLIJNEN VOOR BLOOTSTELLING AAN RADIOGOLVEN.

Zie het onderstaande voor de 10 g SAR-limiet en de maximale gemeten SAR-waarden:

10 g SAR-limiet: 2 W/kg (SAR bij dragen op het lichaam); 4 W/kg (SAR op ledematen)

Maximale SAR op 0 mm afstand:

Productnaam	SAR-waarde op het lichaam	SAR-waarde op ledematen
ThinkPad T14 Gen 4/P14s Gen 4	1,353 W/kg	3,057 W/kg
ThinkPad T16 Gen 2/P16s Gen 2	1,547 W/kg	3,104 W/kg

Meer informatie over SAR vindt u in de bij uw computer geleverde publicatie *Veiligheid en Garantie*.

### Europese Unie (EU) / Verenigd Koninkrijk (VK) — Radiofrequentie en stroomvoorziening

Deze radioapparatuur werkt met de volgende frequentiebanden en maximaal radiofrequentievermogen:

Technologie	Frequentie [MHz]/band	Maximaal zendvermogen
WLAN 802.11b/g/n/ax	2400 - 2483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5150 - 5725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5725 - 5875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax	5945 - 6425	< 23 dBm
Bluetooth BR/EDR/LE	2400 - 2483,5	< 20 dBm
WWAN UMTS	1/8	< 25,5 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25,5 dBm
WWAN LTE HPUe	41	< 26 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m @10 m
RFID	0,125/13,56	< 19,21 dBµA/m @3 m

Opmerking: mogelijk zijn niet alle draadloze banden ingeschakeld, afhankelijk van uw productconfiguratie. Gebruik van dit apparaat is beperkt tot binnenshuis in de banden 5150 - 5350 MHz en 5945 - 6425 MHz.

## [Deutsch]

### Spezifische Absorptionsrate (SAR)

IHR GERÄT ERFÜLLT DIE INTERNATIONALEN RICHTLINIEN FÜR DIE BELASTUNG DURCH FUNKWELLEN.

Im Folgenden finden Sie Informationen zur SAR-Begrenzung (10 g) und maximal gemeldeten SAR-Werten:

SAR-Begrenzung (10 g) 2 W/kg (SAR am Körper getragen); 4 W/kg (SAR an Gliedmaßen)

Maximale SAR mit 0 mm Abstand:

Produktname	SAR am Körper getragen	SAR an Gliedmaßen
ThinkPad T14 Gen 4/P14s Gen 4	1,353 W/kg	3,057 W/kg
ThinkPad T16 Gen 2/P16s Gen 2	1,547 W/kg	3,104 W/kg

Weitere Informationen zur SAR finden Sie im Handbuch *Sicherheit und Garantie*, das mit Ihrer Einheit geliefert wurde.

### Europäische Union (EU)/Vereinigtes Königreich (UK) – Funkfrequenz und -leistung

Dieses Funkgerät arbeitet mit den folgenden Frequenzbändern und der folgenden maximalen HF-Leistung:

Technologie	Frequenz [MHz]/Band	Maximale Übertragungsleistung
WLAN 802.11b/g/n/ax	2.400 - 2.483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5.150 - 5.725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5.725 - 5.875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax	5.945 - 6.425	< 23 dBm
Bluetooth BR/EDR/LE	2.400 - 2.483,5	< 20 dBm

Technologie	Frequenz [MHz]/Band	Maximale Übertragungsleistung
WWAN UMTS	1/8	< 25,5 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25,5 dBm
WWAN LTE HPUe	41	< 26 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m bei 10 m
RFID	0,125/13,56	< 19,21 dBµA/m bei 3 m

Hinweis: Je nach Produktkonfiguration sind möglicherweise nicht alle Frequenzbänder aktiviert. Die Verwendung dieser Einheit ist in den Frequenzbändern zwischen 5.150 und 5.350 MHz sowie zwischen 5.945 und 6.425 MHz auf die Verwendung in Innenbereichen beschränkt.

## [Français]

### Débit d'absorption spécifique (DAS)

VOTRE PÉRIPHÉRIQUE EST CONFORME AUX DIRECTIVES INTERNATIONALES RELATIVES À L'EXPOSITION AUX ONDES RADIOÉLECTRIQUES.

Reportez-vous aux rubriques suivantes pour la limite DAS 10 g et les valeurs DAS maximales mesurées :

Limite DAS 10 g : 2 W/kg (DAS d'implant) ; 4 W/kg (DAS membre)

Limite maximale du débit d'absorption spécifique (SAR) avec distance de 0 mm :

Nom du produit	Valeur DAS de corps	Valeur DAS membre
ThinkPad T14 Gen 4/P14s Gen 4	1,353 W/kg	3,057 W/kg
ThinkPad T16 Gen 2/P16s Gen 2	1,547 W/kg	3,104 W/kg

Pour plus d'informations sur le débit d'absorption spécifique (DAS), reportez-vous aux *Consignes de sécurité et déclaration de garantie* fournies avec votre périphérique.

### Union européenne (UE) / Royaume-Uni (Royaume-Uni) - fréquence radio et alimentation

Cet équipement radio utilise les bandes de fréquences et l'alimentation à haute fréquence maximum suivantes :

Technologie	Fréquence [MHz]/bande	Niveau de puissance de transmission maximal
WLAN 802.11b/g/n/ax	2 400 - 2 483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5 150 - 5 725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5 725 - 5 875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax	5 945 - 6 425	< 23 dBm
Bluetooth BR/EDR/LE	2 400 - 2 483,5	< 20 dBm
WWAN UMTS	1/8	< 25,5 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25,5 dBm
WWAN LTE HPUe	41	< 26 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m @10 m
RFID	0,125/13,56	< 19,21 dBµA/m @3 m

## معدل الامتصاص النوعي (SAR)

يلبي جهازك الإرشادات العالمية المتعلقة بالتعرض للموجات اللاسلكية.

راجع التالي فيما يتعلق بمد معدل الامتصاص النوعي من 10 غرامات والحد الأقصى لقيم معدل الامتصاص النوعي المبلغ عنه:  
 حد معدل الامتصاص النوعي من 10 غرامات: 2 وات/كجم (معدل الامتصاص النوعي للارتداء على الجسم)؛ 4 وات/كجم (معدل الامتصاص النوعي على الأطراف)  
 الحد الأقصى لمعدل الامتصاص النوعي مع مسافة فاصلة 0 سم:

اسم المنتج	قيمة الامتصاص النوعي للارتداء على الجسم	قيمة معدل الامتصاص النوعي على الأطراف
ThinkPad T14 Gen 4/P14s Gen 4	1.353 وات/كجم	3.057 وات/كجم
ThinkPad T16 Gen 2/P16s Gen 2	1.547 وات/كجم	3.104 وات/كجم

لمزيد من المعلومات حول معدل الامتصاص النوعي (SAR)، راجع دليل الأمان والضمان الذي يأتي مع الجهاز.

## الاتحاد الأوروبي (EU) / المملكة المتحدة (UK) — التردد اللاسلكي والطاقة

يعمل هذا الجهاز اللاسلكي وفق نطاقات التردد وطاقة التردد اللاسلكي القسوي التالية:

التقنية	التردد [ميجاهرتز] / النطاق	الحد الأقصى لقوة النقل
WLAN 802.11b/g/n/ax	2400 إلى 2483.5	> 20 ديسيبل مللي وات
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5150 إلى 5725	> 23 ديسيبل مللي وات
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5725 إلى 5875	> 13.98 ديسيبل مللي وات
WLAN 802.11ax	5945 إلى 6425	> 23 ديسيبل مللي وات
Bluetooth BR/EDR/LE	2400 إلى 2483.5	> 20 ديسيبل مللي وات
WWAN UMTS	1/8	> 25.5 ديسيبل مللي وات
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	> 25.5 ديسيبل مللي وات
WWAN LTE HSPA	41	> 26 ديسيبل مللي وات
NFC	13.56	> 5.31 ديسيبل ميكرو امبير/م عد 10 م
RFID	0.125/13.56	> 19.21 ديسيبل ميكرو امبير/م عد 3 م

ملاحظة: قد لا يتم تمكين جميع النطاقات اللاسلكية وذلك بناءً على تكوين منتجك. يقتصر استخدام هذا الجهاز على المواقع الداخلية في المناطق 5150 إلى 5350 ميجاهرتز و 5945 إلى 6425 ميجاهرتز.

Remarque : toutes les bandes sans fil ne peuvent pas être activées selon la configuration de votre produit. Ce périphérique ne peut être utilisé qu'à l'intérieur, dans les bandes de fréquence de 5 150 à 5 350 MHz et de 5 945 à 6 425 MHz.

## [Ελληνικά]

## Ειδικός ρυθμός απορρόφησης (SAR)

Η ΣΥΣΚΕΥΗ ΣΑΣ ΠΛΗΡΟΙ ΤΙΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΑ ΡΑΔΙΟΚΥΜΑΤΑ.

Ανατρέξτε στα παρακάτω για το όριο SAR των 10 g και τις μέγιστες τιμές SAR που αναφέρθηκαν:

Όριο SAR 10 g: 2 W/kg (SAR για φορητή συσκευή) 4 W/kg (SAR στα άκρα)

Μέγιστο SAR με απόσταση διαχωρισμού 0 mm:

Όνομασία προϊόντος	Τιμή SAR για φορητές συσκευές	Τιμή SAR για τα άκρα
ThinkPad T14 Gen 4 / P14s Gen 4	1,353 W/kg	3,057 W/kg
ThinkPad T16 Gen 2 / P16s Gen 2	1,547 W/kg	3,104 W/kg

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον SAR, ανατρέξτε στον Οδηγό ασφάλειας και εγγύησης που παρέχεται με τη συσκευή σας.

## Ευρωπαϊκή Ένωση (EE) / Ηνωμένο Βασίλειο (HB) — ραδιοσυχνότητα και λειτουργία

Ο συγκεκριμένος ραδιοεοπλισμός λειτουργεί στις εξής ζώνες συχνοτήτων και με την εξής μέγιστη ισχύ ραδιοσυχνότητας:

Τεχνολογία	Συχνότητα [MHz] / ζώνη	Μέγιστη ισχύς εκπομπής
WLAN 802.11b/g/n/ax	2.400 - 2.483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5.150 - 5.725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax	5.725 - 5.875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax	5.945 - 6.425	< 23 dBm
Bluetooth BR/EDR/LE	2.400 - 2.483,5	< 20 dBm
WWAN UMTS	1/8	< 25,5 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25,5 dBm
WWAN LTE HSPA	41	< 26 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBμA/m @10 m
RFID	0,125/13,56	< 19,21 dBμA/m @3 m

Σημείωση: Μπορεί να μην είναι ενεργοποιημένες όλες οι ζώνες ασύρματης σύνδεσης, ανάλογα με τη διαμόρφωση του προϊόντος σας. Η χρήση αυτής της συσκευής περιορίζεται σε εσωτερικές τοποθεσίες στις ζώνες 5.150 - 5.350 MHz και 5.945 - 6.425 MHz.