

# SCARLETT™ VitaSPA



ВЕСЫ НАПОЛЬНЫЕ

SC-BS33ED78

BATHROOM SCALE

**INSTRUCTION MANUAL**  
**РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**  
**ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ**

<b>GB</b>	<b>BATHROOM SCALE</b> .....	<b>4</b>
<b>RUS</b>	<b>НАПОЛЬНЫЕ ВЕСЫ</b> .....	<b>5</b>
<b>CZ</b>	<b>OSOBNÍ VÁHY</b> .....	<b>8</b>
<b>BG</b>	<b>ПОДОВИ ВЕЗНИ</b> .....	<b>11</b>
<b>UA</b>	<b>ПІДЛОГОВІ ВАГИ</b> .....	<b>13</b>
<b>SCG</b>	<b>ВАГА</b> .....	<b>16</b>
<b>EST</b>	<b>VANNITOAKAAL</b> .....	<b>18</b>
<b>LV</b>	<b>GRĪDAS SVARI</b> .....	<b>20</b>
<b>LT</b>	<b>GRINDINĖS SVARSTYKLĖS</b> .....	<b>23</b>
<b>H</b>	<b>PADLÓMÉRLEG</b> .....	<b>25</b>
<b>KZ</b>	<b>ЕДЕНУСТІ ЖЕЛДЕТКІШ</b> .....	<b>27</b>
<b>SL</b>	<b>OSOBNÁ VÁHA</b> .....	<b>30</b>

**GB DESCRIPTION**

1. Body
2. Display
3. Control buttons
4. Electrodes
5. Switch of metages
6. Batteri compartment

**RUS УСТРОЙСТВО ИЗДЕЛИЯ**

1. Корпус
2. Дисплей
3. Кнопки управления
4. Электроды
5. Переключатель единиц измерения
6. Отсек для батареек

**CZ POPIS**

1. Těleso
2. Zobrazení
3. Ovládací tlačítka
4. Elektrody
5. Switch Jednotky
6. Přihrádka na baterie

**BG ОПИСАНИЕ**

1. Корпус
2. Покази
3. Бутони за управление
4. Електроди
5. Включете единици
6. Място за съхраняване на батерийките

**UA ОПИС**

1. Корпус
2. Дисплей
3. Кнопка управління
4. Електроди
5. Перемикач одиниць виміру
6. Відсік для батарейок

**SCG ОПИС**

1. Кутија
2. Приказ
3. Дугмад за управљање
4. Електроде
5. Пребаци јединице
6. Преградак за батерије

**EST KIRJELDUS**

1. Korpuss
2. Näita
3. Juhtimisnupud
4. Elektroodid
5. Switch Osakute
6. Patareidepesa

**LV APRAKSTS**

1. Korpuss
2. Rodyti
3. Vadības pogas
4. Elektrodi
5. Perjungti vienetai
6. Bateriju nodalījums

**LT APRAŠYMAS**

1. Korpusas
2. Displejs
3. Valdymo mygtukai
4. Elektrodei
5. Mėrvienību pārslēdzējs
6. Baterijų skyrelis

**H LEÍRÁS**

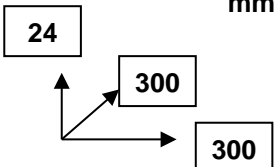
1. Készülékház
2. Prikaz
3. Vezérlőgombok
4. Elektrode
5. Switch Jedinice
6. Elemtároló

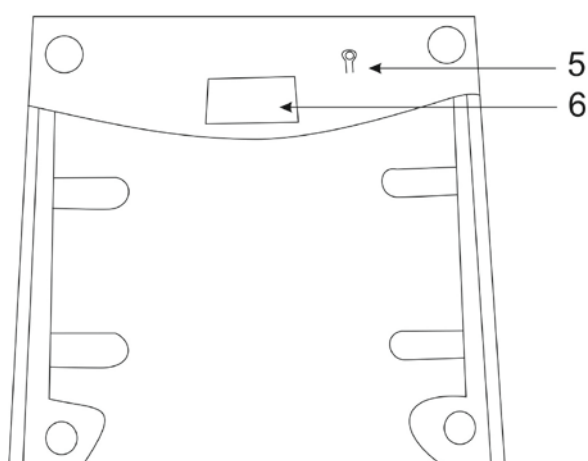
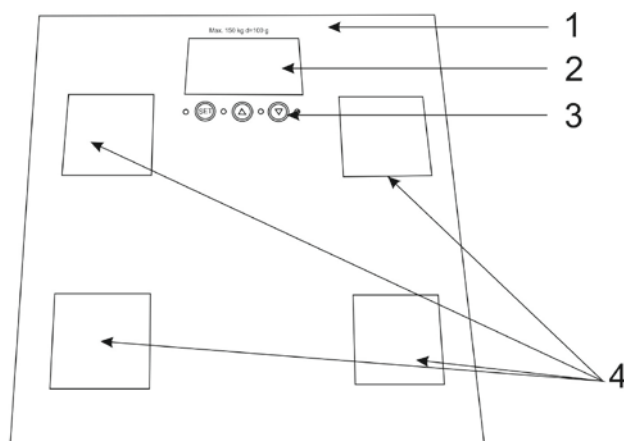
**KZ СИПАТТАМА**

1. Тұлға
2. Дисплей
3. Басқару түймешіктері
4. Электродтар
5. Айырып-қосқыш өлшем бірлігім
6. Батареяларға арналған ұя

**SL STAVBA VÝROBKU**

1. Teleso spotrebiča
2. Zobrazenie
3. Ovládacie tlačidlá
4. Elektródy
5. Switch Jedinoty
6. Prihradka na batérie

<p><b>MAX</b> <b>180 kg</b></p>	<p><b>1.14 / 1.5 kg</b></p>	<p><b>mm</b></p> 	<p><b>2x3V CR2032</b></p>
-------------------------------------	-----------------------------	---	---------------------------



## **GB INSTRUCTION MANUAL**

### **IMPORTANT SAFEGUARDS**

- To avoid breakdown during use read this guide carefully before operating the appliance. Mishandling can cause breakdown of the appliance.
- Only for domestic use. The appliance is not designed for industrial or commercial use.
- Do not attempt to repair, adjust or replace any parts of the appliance. Check and repair the malfunctioning appliance in the nearest service center only.
- Do not expose the scale to shocking.
- Do not jump on the scale.
- Do not overload the scale.
- It is forbidden for use by persons with medical implants (for example, with pacemakers). Otherwise, faulty operation of implants might occur.
- Do not use during pregnancy.
- Attention! Do not step on the scale if your feet or the scale surface are wet – you might slip.
- Batteries may be life-threatening if swallowed.
- Store the batteries and the scale out of the reach of children. The person who swallowed a battery, should immediately consult a doctor.
- Do not allow wrapping material getting into the hands of children (choking hazard).
- It is forbidden to recharge or restore batteries in other manner, disassemble them, or throw into fire.
- Measuring body fat percentage and other parameters in children below 10 years of age may yield invalid results.
- Diagnostic scale may be used for simple weighing without determining water, body fat or muscle mass parameters in children of any age. Minimum weighing limit is 2 kg.
- Unreliable results of measuring body water, body fat or muscle mass might occur in professional athletes, persons prone to oedema, persons with irregular leg-to-body ratio.
- If the product has been exposed to temperatures below 0°C for some time it should be kept at room temperature for at least 2 hours before turning it on.
- The manufacturer shall reserve the right to introduce minor changes into the design of the scale, which do not affect its safety, performance capacity or functionality of the appliance.

### **WEIGHING**

#### **PRINCIPLE OF OPERATION**

- The principle behind this scale is bioelectrical impedance analysis (B.I.A.). The measurement of the percentage of different tissues occurs within seconds with electric current, which is not perceptible for a human, safe and harmless.
- It is important that during measurement you take into account the following: measurement of the body fat percentage must be performed only barefoot; it is advisable that you slightly moisturize the soles of your feet. Absolutely dry soles might be the cause of an unsatisfactory result, as they possess extremely low electric conductivity.
- If, when measuring the percentage of fat, muscle tissue, bone and water content, the obtained sum of all components has become greater than 100%, this is not a sign of scale defect. It can be explained from the physiological point of view. Operation of the diagnostic scale is based on the analysis of bioimpedance, which determines the amount of fat and water in muscle and bone tissues themselves. Thus the variation of different parameters should be taken into account separately from each other, without summarizing the obtained results.

#### **WEIGHING**

- Make sure the scale stands on a flat, even and firm level surface. Do not put the scale onto a carpet or soft surfaces.
- To ensure correct weight measurement it is advisable that the scale stand in the same place. By moving the scale you risk putting it on an uneven surface, which might affect the correctness of your weight reading.
- To ensure correct weight measurement you need to weigh at the same time, without clothes or footwear, and before eating.
- To ensure precise weight measurement it is not recommended to weigh earlier than 2 hours after waking.
- Step on the scale. Do not lean against anything, stand straight.

#### **GETTING STARTED**

- Insert type 3V CR2032 batteries observing polarity into a special compartment at the bottom of the scale. Close the compartment. The scale is ready to operate.
- By default the scale is set to stones. There is a switch on the rear panel of the scale, for selecting “kilos” or “pounds” as units of measurement.
- Touch the scales with your foot to switch them on.
- Wait for some seconds until “0.0” is displayed.


#### **AUTOMATIC SHUTDOWN**




- If nothing happens within 20 seconds after switching on the scale will shut down automatically.
- After weighing the scale shuts down automatically in 6 seconds without load.

#### **AUTOMATIC RESET FUNCTION**

- Your scale has an automatic reset function. After the data are displayed on the screen, the data will be reset in a few seconds and the screen will show 0.0 again. You may conduct the weighing again or start the weighing by setting a new user.

#### **SETTING USER DATA**

- Input your parameters before the testing.
- Press the “SET” button, and the screen will show the first out of twelve memory input cells «P1».
- Confirm the cell number by pressing “SET” button or select the next number by pressing  buttons; for example, «P2». Press “SET” to go to the next settings.



- Next the screen will show “male”  or “female”  symbol. Confirm the selection by pressing “SET” button or select your gender by pressing  buttons.
- Press “SET” to go to the next settings.
- Similarly input the age parameters **AGE** (10-80 years) and the height parameters **cm** (100-240 cm).
- Press “SET” button to confirm each parameter.
- After the last parameter has been confirmed (height, cm), the screen will show “0.0” kg and the user number, for example, «P2». Your data have been saved.
- Next time you turn on the scale, the screen will display the parameters of the last user.

**WEIGHING WITH ANALYSIS**

- After selecting the user data start the weighing.
- Stand still during the weighing so that the reading can get stable.
- Attention: your feet, calves, ankles or thighs should not touch each other during the weighing. Otherwise the weighing results may be incorrect.
- First the screen will display your weight, and then in a few seconds you will see the information on the percent share of the fat, water, muscle and bone mass in your body.
- The scales can be used to calculate the body weight index. The body weight index is the value expressing the extent to which the body weight corresponds to the height. Using this value, you can determine indirectly whether your weight is insufficient, normal or excessive.

Body Mass Index	Relation between body weight and height
16 and below	Severe underweight
16—18.5	The body weight is insufficient
18.5—25	Normal
25—30	The body weight is excessive
30—35	Obesity, grade I
35—40	Obesity, grade II
40 and higher	Obesity, grade III

- After the test you will see the calculation of your recommended daily caloric intake. Daily caloric intake is the number of calories which are needed for performing normal activities and for the support of your body without the accumulation of extra weight.
- The analytical information will be displayed on the screen in the following sequence:

Screen reading	Value
<b>fat</b>	% fat content
<b>TBW</b>	% water content
	% muscle mass
	kg bone mass
<b>KCAL</b>	Recommended daily caloric intake
<b>BMI</b>	Body mass index

- The data reflect your condition at the moment (see table).

Age	Female		Male		Fact content
	Fat %	Water %	Fat %	Water %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Very little
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Little
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normal
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	A lot
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Quite a lot
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Very little
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Little
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Normal
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	A lot
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Quite a lot

**MESSAGES ON THE DISPLAY**

- ATTENTION: If an error message is displayed, wait until the appliance shuts down. Switch it on again to restart the operation. If the error message does not disappear remove batteries from the battery compartment for 10 seconds, after that insert them again and switch on the appliance.

Indicators	Meaning
LO	Indication of the low battery charge. The batteries are discharged, please, replace them with new ones.
ErrH	Indication of the high % of body fat. Body fat percentage is too high. Recommendations: you should keep to a low-calorie diet, do more exercise and pay more attention to your health.
Errl	Indication of the low % of body fat. Body fat percentage is too low. Recommendations: you should keep to a more nourishing diet and pay more attention to your health.
Err	Indication of overload. The weight exceeds maximum permissible value for measurement. Please, step off the platform to avoid damage to the scale.

#### CLEANING AND MAINTENANCE

- Wipe the scale with a soft cloth using a detergent and wipe dry.
- Do not use organic solvents, aggressive chemicals or abrasives.

#### STORAGE

- Observe all requirements from the CLEANING AND MAINTENANCE Section.
- Make sure there are no objects on the scale during storage.
- Store the scale in a cool dry place.

#### **RUS** РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Внимательно прочитайте данную инструкцию перед эксплуатацией прибора во избежание поломок при использовании. Неправильное обращение может привести к поломке изделия.
- Использовать только в бытовых целях. Прибор не предназначен для промышленного и торгового применения.
- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать устройство. При возникновении неполадок обращайтесь в ближайший Сервисный центр.
- Не подвергайте весы ударным нагрузкам.
- Не прыгайте на весах.
- Не перегружайте весы.  
Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, со стимуляторами ритма сердца). В противном случае могут произойти сбои в работе имплантатов.
- Не использовать во время беременности.
- Внимание! Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни.  
Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).
- Запрещается заряжать или иными способами восстанавливать батарейки, разбирать их, бросать в огонь.
- При определении процентного содержания жировой ткани и других параметров у детей младше 10 лет могут быть получены недостоверные результаты.
- Диагностические весы могут быть использованы для обычного взвешивания без определения содержания воды, жировой ткани и мышечной массы у детей любого возраста. Минимальные параметры взвешивания 2 кг.
- Недостоверные результаты определения воды, жировой ткани и мышечной массы могут быть у профессиональных спортсменов, у лиц, склонных к отекам, у лиц с нестандартными пропорциями тела.
- Если изделие некоторое время находилось при температуре ниже 0°C, перед включением его следует выдержать в комнатных условиях не менее 2 часов.
- Производитель оставляет за собой право без дополнительного уведомления вносить незначительные изменения в конструкцию изделия, кардинально не влияющие на его безопасность, работоспособность и функциональность.

#### ВЗВЕШИВАНИЕ

##### ПРИНЦИП РАБОТЫ

- Данные весы работают по принципу анализа биоэлектрического сопротивления (В.І.А.). При этом определение процентного содержания различных тканей происходит всего за несколько секунд с помощью не осязаемого человеком, безопасного и не причиняющего вреда электрического тока.
- При измерении важно учитывать следующее: измерение процентного содержания жировой ткани должно проводиться только босиком, подошвы стоп целесообразно слегка увлажнить. Абсолютно сухие подошвы могут стать причиной недостоверного результата, так как имеют слишком низкую электрическую проводимость.
- Если при измерении процентного соотношения жира, мышечной ткани, костной массы и воды сумма процентов всех компонентов получилась больше 100%, это не является браком весов. Данное явление можно объяснить с физиологической точки зрения. Работа диагностических весов основана на биоимпеданском анализе, выявляющем количество жира и воды, которые содержатся и в самих мышечных и костных тканях. Таким образом, динамику изменений различных показателей следует рассматривать отдельно по каждому показателю, не суммируя полученные результаты.

##### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Убедитесь, что весы стоят на плоской, ровной и твердой горизонтальной поверхности. Не устанавливайте весы на ковер или мягкие поверхности.



- Для точного определения веса желательно, чтобы весы стояли в одном и том же месте. Перемещая весы, вы рискуете установить их на неровную поверхность, что может повлиять на точность отображения веса.
- Для точного определения веса, необходимо взвешиваться в одно и то же время, сняв одежду и обувь, и до принятия пищи.
- Для более точного измерения веса, не желательно измерять вес раньше, чем через 2 часа после пробуждения.
- Встаньте на весы. Ни к чему не прислоняйтесь, стойте прямо.

#### ВЗВЕШИВАНИЕ

- Откройте специальный отсек для батареек на задней панели весов, вытащите защитную пленку. Закройте отсек. Весы готовы к работе.
- Весы по умолчанию настроены на единицу измерения килограммы «kg». На задней панели весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете выбрать в качестве единицы измерения стоуны «st» или фунты «lb».
- Чтобы включить весы, дотроньтесь до них ногой.
- Подождите несколько секунд, пока на дисплее не загорится «0.0».
- Встаньте на весы. Весы покажут ваш вес.


#### АВТОМАТИЧЕСКОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ




- Если в течение 20 секунд после включения весов не последует никаких действий, весы автоматически отключатся.
- После взвешивания весы без нагрузки автоматически отключаются через 6 секунд.

#### ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ОБНУЛЕНИЯ ДАННЫХ

- Ваши весы имеют функцию автоматического обнуления данных. После отображения данных на дисплее, через несколько секунд произойдет автоматическое обнуление, на дисплее снова высветится 0.0. Вы можете произвести повторное взвешивание или начать взвешивание с настройкой нового пользователя.

#### НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ДАННЫХ

- Для проведения анализа следует вначале задать свои параметры.
- Нажмите кнопку «SET», на дисплее отобразится первая ячейка памяти из десяти «P1».
- Подтвердите номер ячейки нажатием кнопки «SET» или выберите следующий номер, нажимая кнопки  , например «P2». Нажмите «SET», чтобы перейти к дальнейшим настройкам.

- Далее высветится символ «мужчина»  или «женщина»  . Подтвердите выбор нажатием кнопки «SET» или выберите свой пол, нажимая кнопки .



- Нажмите «SET», чтобы перейти к дальнейшим настройкам.
- Аналогично задайте параметры возраста **AGE** (10-80 лет) и роста **cm** (100-240 см).
- Для подтверждения каждого параметра нажимайте кнопку «SET».
- После подтверждения последнего параметра (рост, см). На экране высветиться «0,0» kg и номер пользователя, например «P2». Ваши данные сохранены.
- При следующем включении весов сначала будут отображаться параметры последнего пользователя.

#### ВЗВЕШИВАНИЕ С АНАЛИЗОМ

- После выбора пользовательских данных начните взвешивание.
- Во время взвешивания стойте неподвижно, чтобы показание стабилизировалось
- Внимание: при измерении не должно быть контакта между ступнями, икрами, голеньями и бедрами. В противном случае измерение может быть выполнено неверно.
- Вначале на дисплее будет показан ваш вес, затем через несколько секунд вы увидите данные о процентном содержании жира, воды, мышечной и костной массы в вашем организме.
- Данные весы позволяют рассчитать индекс массы тела. Индекс массы тела - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16—18.5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18.5—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

- После произведённого анализа будет сделан расчет рекомендованной для вас суточной нормы калорий. Суточная норма калорий – это число калорий, необходимое для осуществления нормальной жизнедеятельности и поддержания своего организма в отличной форме без отложения лишних килограммов.
- Аналитическая информация будет отображена на дисплее весов поочередно:

Показания дисплея	Значение
fat	% содержание жира
TBW	% содержание воды
	% мышечная масса
	Kg костная масса
KCAL	Рекомендованная суточная норма калорий
BMI	Индекс массы тела

- Данные сообщают, в какой форме вы находитесь на данный момент (см. таблицу).

Возраст	Женский		Мужской		Кол-во жира
	Жир %	Вода %	Жир %	Вода %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Очень мало
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Мало
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Норма
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Много
>30	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Очень много
	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Очень мало
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Мало
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Норма
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Много
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Очень много

#### СООБЩЕНИЯ НА ДИСПЛЕЕ

- ВНИМАНИЕ:** Если дисплей показывает сообщение об ошибке, дождитесь пока прибор отключится. Включите его заново, чтобы перезапустить операцию. Если сообщение об ошибке не пропало, выньте батарейки из отсека для батареек на 10 секунд, после чего вставьте их обратно и включите прибор.

Индикаторы	Значение
LO	Индикация разрядки батареек. Батарейки разряжены, замените на новые.
ErrH	Индикация высокого % жира. Процентное содержание жира является слишком высоким. Рекомендации: следует придерживаться низкокалорийной диеты, больше заниматься спортом и быть более внимательным к своему здоровью.
Errl	Индикация низкого% жира. Процентное содержание жира является слишком низким. Рекомендации: следует придерживаться более питательной диеты и быть более внимательным к своему здоровью.
Err	Индикация перегрузки. Вес превышает максимально допустимый вес для взвешивания. Сойдите с платформы, чтобы избежать повреждения весов.

#### ОЧИСТКА И УХОД

- Протрите весы мягкой тканью с моющим средством и просушите.
  - Не применяйте органические растворители, агрессивные химические вещества и абразивные средства.
- #### ХРАНЕНИЕ
- Выполните требования раздела ОЧИСТКА И УХОД.
  - Следите за тем, чтобы во время хранения на весах не было никаких предметов.
  - Храните весы в сухом прохладном месте, в горизонтальном положении.

#### ČZ NÁVOD NA POUŽITÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

- Pozorně přečtěte tento návod k použití před použitím spotřebiče, aby nedošlo k jeho poškození. Nesprávné použití může způsobit poškození výrobku.
- Používejte pouze v domácnosti v souladu s tímto návodem k použití. Spotřebič není určen pro použití v průmyslové výrobě nebo pro živnostenské účely.
- Nesmíte sami provádět jakékoliv opravy přístroje nebo výměnu součástí. Pokud je to nutno, obraťte se na nejbližší servisní středisko.
- Chraňte váhu před úderem.
- Neskákejte na váze.
- Nepřetěžujte váhu.
- Zákaz používání váhy osobami s medicínskými implantáty (např., se stimulátorem srdečního rytmu). V opačném případě mohou být poruchy v provozu implantátů.



- Nepoužívejte v průběhu těhotenství.
- Pozor! Nestavajte na váhu, pokud máte mokré nohy nebo pokud povrch váhy jemokrý, můžete se uklouznout!
- Pokud se baterie dostane do trávicího traktu, může ohrozit život.
- Udržujte baterie a váhy mimo dosah dětí. Osoba, která spolkně baterie, musí okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.
- Udržujte obaly mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).
- Nikdy nenabíjejte ani jinak neobnovujte baterie, nerozbírejte je ani hádzejte do ohně.
- Při určování poměru tuku a dalších parametrů u dětí do 10 let výsledky nemusí být spolehlivé.
- Diagnostická váha se může používat pro obvykle vážení bez určení obsahu vody, tuku a svalů u dětí v jakémkoliv věku. Minimální parametry pro vážení – 2 kg.
- Nesprávné výsledky určení obsahu vody, tuku a svalů také mohou být u sportovců, osob, které často mají opuchliny nebo které mají nestandardní souměrnost mezi nohama a trupem.
- Pokud byl výrobek určitou dobu při teplotách pod 0° C, před zapnutím ho nechejte při pokojové teplotě po dobu nejméně 2 hodiny.
- Výrobce si vyhrazuje právo bez předchozího upozornění provést drobné změny v designu produktu, které však nemají zásadní vliv na jeho bezpečnost, účinnost a funkčnost.

## VÁŽENÍ

### ZÁSADY PROVOZU

- Tato osobní váha pracuje podle zásady analýzy bioelektrického odporu (BIA). Přitom se obsah různých tkání určuje v průběhu několika sekund pomocí elektrického proudu, který je bezpečný a neškodný pro člověka a který člověk necítí. Při použití výsledků měření elektrického odporu, některých stálých veličin lidského organismu a osobních charakteristik člověka (věk, pohlaví, výška) můžeme určit obsah tuku a jiné parametry lidského těla.
- Pro svalovinu a vodu je charakteristická dobrá elektrická vodivost, tj. malý elektrický odpor.
- Kostí a tuk naopak mají nízkou elektrickou vodivost, neboť buňky tuku a kostí mají vysoký elektrický odpor.
- Mějte na zřeteli, že údaje, které byly zjištěny pomocí diagnostické váhy, jsou pouze přibližné a nepřesné ve srovnání s výsledky skutečných medicínských analýz. Jen lékař pomocí medicínských metod (např. pomocí počítačové tomografie) může přesně určit obsah tuku, vody, svaloviny a kostí.
- Při měření procenta tuku, svalů, kostí a vody součet všech komponent může být větší než 100%, to není vadou osobní váhy. Tento jev lze vysvětlit z fyziologického hlediska. Práce váhy je založena na analýze bioimpedance, jejíž pomocí se zjišťuje množství tuku a vody, které jsou obsaženy ve svalech a kostní tkáni. Proto by se dynamika změn měla posuzovat zvlášť pro každý parametr, aniž by se sečetli výsledky.

### VÁŽENÍ

- Ujistěte se, že váha jsou na rovném, hladkém a tvrdém povrchu. Nesázejte váhu na koberec nebo na jakýkoliv měkký povrch.
- Pro přesnější výsledky měření váhy je žádoucí, aby váha stala na stejném místě. Pokud budete přesouvat váhu, riskujete jejich přemístění na nerovný povrch, což může mít vliv na přesnost měření váhy.
- Pro přesnější výsledky, nejprve si zujte boty a ponožky a pak se postavte na váhu. Vážení by se mělo konat ve stejnou dobu před jídlem.
- Pro přesnější měření váhy, není vhodné měřit hmotnosti méně než 2 hodiny po probuzení.
- Během vážení se nehýbajte, aby údaje stabilizovaly.

### ZAČÁTEK PRÁCE

- Dávejte pozor na polaritu a vložte baterie 3V CR2032 do speciální přihrádky v spodní části váhy. Zavřete přihrádku. Váha je připravena k provozu.
- Váha má nastavenou jednotku měření - «stone». Na zadní části váhy je přepínač, pomocí něj si jako jednotku měření můžete zvolit "kilogramy" a "libry".
- Chcete-li zapnout váhu, postavte se na ni.
- Počkejte několik sekund, dokud se na displeji neobjeví nápis «0.0 kg».







### AUTOMATICKÉ VYPNUTÍ

- Pokud se po 20 sekundách po zakončení měření váhy nebudou jednat žádné děje, váha se automaticky vypne.
- Po vážení uváděnými váha bez zatížení automaticky vypne po 6 sekundách.

### AUTOMATICKÝ RESET ÚDAJŮ

- Vaše váha má funkci automatického resetu údajů. Po několika sekundách po zobrazení se údaje na displeji automaticky obnoví a na displeji se znovu zobrazí 0.0. Můžete si udělat reset údajů, nebo začít nastavovat nové údaje uživatele.

### NASTAVENÍ ÚDAJŮ UŽIVATELE



- Chcete-li provést analýzu, musíte nejprve definovat její parametry.
- Stiskněte tlačítko "SET", na displeji se zobrazí první buňka paměti z dvanácti «P1».
- Ověřte číslo buňky stisknutím tlačítka "SET", nebo vyberte další buňku stisknutím tlačítek  , například buňku «P2». Stiskněte tlačítko "SET" pro přístup k dalším úpravám.
- Dále se zobrazí symbol "muž"  nebo "žena" . Potvrďte stisknutím tlačítka "SET" nebo si zvolte jiné pohlaví stisknutím tlačítek  .
- Stiskněte tlačítko "SET" pro přístup k dalším úpravám.
- Podobně nastavte parametry věku **AGE** (10-80 let) a výšky **cm** (100-240 cm).
- Pro potvrzení nastavení stiskněte tlačítko "SET".
- Po potvrzení posledního parametru (výška, cm) se na displeji zobrazí "0,0 kg" a číslo uživatele, např. «P2». Vaše data jsou uložena.
- Po zapnutí váhy se nejdříve zobrazí poslední uložené uživatelské údaje.

## ANALÝZA VÁŽENÍ

- Po zvolení údajů uživatele se spustí vážení.
- Během vážení zachovávejte klid, aby se váha stabilizovala.
- Poznámka: za měření by neměl být kontakt mezi dvěma nohama, lýtky, holeněmi a stehny. V opačném případě výsledky měření nebudou správné.
- Nejprve se na displeji zobrazí vaše hmotnost, pak se po několika sekundách zobrazí údaje o podílu tuku, vody, svalů a kostní hmoty v těle.
- Tato váha umožňuje vypočítat index tělesné hmotnosti. Index tělesné hmotnosti je veličina, která umožňuje porovnat tělesnou hmotnost lidí a jejich výšku a tím způsobem pomáhá nepřímo zhodnotit, jestli jde o podváhu, normální tělesnou hmotnost nebo nadváhu.

Index tělesné hmotnosti	Porovnání tělesné hmotnosti a výšky
16 a méně	Těžká podvýživa
16—18.5	Podváha
18.5—25	Norma
25—30	Nadváha
30—35	Mírná obezita
35—40	Střední obezita
40 a více	Morbidní obezita

- Po analýze Vám bude nabídnuta doporučená denní potřeba kalorií. Denní potřeba kalorií je počet kalorií, které jsou potřebné pro normální život a udržení těla ve skvělé kondici bez nadváhy.
- Analytické informace se zobrazují na displeji váhy v tomto pořadí:

Značka	Legenda
<b>fat</b>	obsah tuku (%)
<b>TBW</b>	obsah vody (%)
	obsah svalů (%)
	obsah kostní hmoty kg
<b>KCAL</b>	Doporučená denní potřeba kalorií
<b>BMI</b>	Index tělesné hmotnosti

- Údaje informují, jakou kondici máte v tuto chvíli (viz tabulku).

Věk	Žena		Muž		Množství tuku
	Tuk %	Voda %	Tuk %	Voda %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Velmi málo
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Málo
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Norma
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Mnoho
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Velmi mnoho
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Velmi málo
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Málo
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Norma
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Mnoho
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Velmi mnoho

## HLÁŠKY NA DISPLEJI

- UPOZORNĚNÍ:** Pokud se na displeji zobrazí chybové hlášení, počkejte, dokud sespotřebič vypne. Zapněte ho znovu, aby operace restartovala. Pokud se žádná chybová zpráva nezobrazí, vyjměte baterie z přihrádky na dobu 10 sekund, pak je dejte zpět a zapněte spotřebič.

Hláška	Význam
<b>LO</b>	Indikace vybití baterií. Baterie jsou vybité, vyměňte je za nové.
<b>ErrH</b>	Indikace vysokého % tuku. Obsah tuku je příliš vysoký. Doporučení: zvolte si jídelníček s nízkým obsahem kalorií, více cvičte a dbejte o své zdraví.
<b>Errl</b>	Indikace nízkého % tuku. Obsah tuku je příliš nízký. Doporučení: zvolte si výživnější jídelníček a dbejte o své zdraví.
<b>Err</b>	Indikace přetížení. Váha je větší než maximální povolená pro vážení. Sestupte z váhy, abyste ji nepoškodili.

## ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Otřete váhu jemnou utěrkou s mycím prostředkem.
- Nepoužívejte brusné mycí prostředky, organická rozpouštědla ani agresivní tekutiny.

## UCHOVÁVÁNÍ

- Sledujte pokynům části ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA.
- Dbejte na to, aby během uchovávání na spotřebiči nebyly žádné předměty.
- Uchovávejte spotřebič v suchém a chladném místě.

## ВЪРЪКОВОДСТВО ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- С цел предотвратяване от счупване внимателно прочетете това ръководство преди да ползвате уреда. Неправилна експлоатация може да доведе до неизправности на изделието.
- Уредът е предназначен само за домашна употреба. Не е за промишлени и търговски нужди.
- Не поправяйте уреда самостоятелно. За отстраняване на повреди се обърнете в най-близкия сервизен център.
- Не подлагайте везните на ударно натоварване.
- Не скачайте върху везните.
- Не претоварвайте везните.
- Забранява се използването на везните от хората, ползващи медицински импланти (например кардиостимулатор). Това може да развали имплантите.
- По време на бременност.
- **ВНИМАНИЕ:** Ако стъклената повърхност е мокра или по нея има капки, не заставайте върху нея - Вие можете да се подхлъзнете!
- При попадане в храносмилателния тракт батерийките могат да застрашават живота на човека.
- Съхранявайте батерийките и везните в недостъпно за деца място. Лицето. Гълтнало батерийката, трябва незабавно да се обърне към лекаря.
- Не допускайте децата да играят с опаковъчния материал (опасност от задушаване).
- Забранява се да зареждате или да възстановявате батерийките, да ги разглобявате или да хвърляте в огън.
- При определяне на процентното съдържание на мастната тъкан и другите параметри при деца под 10 години може да има неточни резултати.
- Диагностичните везни могат да се използват за обикновено притегляне без определяне на съдържание на параметрите на водата, мастната тъкан и мускулната маса при деца от всички възрасти. Минималните параметри за претегляне са 2 кг.
- Неточни резултати при определяне на водата, мастната тъкан и мускулната маса могат да се получат при професионалните спортисти, хората, склонни към отоци и тези с нестандартни пропорции на краката спрямо тялото.
- Ако изделието известно време се е намирало при температура под 0°C, тогава преди да го включите, то трябва да престои на стайна температура не по-малко от 2 часа.
- Производителят си запазва правото без допълнително уведомление да внася незначителни промени в конструкцията на изделието, като същите да не влияят кардинално върху неговата безопасност, работоспособност и функционалност.

## ПРЕТЕГЛЯНЕ

### ПРИНЦИП ЗА РАБОТА

- Везните работят по принцип на анализа на биоелектрическото съпротивление (B.I.A.). При това определянето на процентното съдържание на различните тъкани става само за няколко секунди с помощта на незабележим от човека, безопасен, безвреден електрически ток.
- При промяна трябва да се отчита следното: измерване на процентното съдържание на мастната тъкан трябва да се осъществява с боси крак; трябва лекичко да овлажните стъпалата. Абсолютно сухи стъпалата могат да станат причина за неудовлетворителни резултати, защото имат много ниска електрическа проводимост.
- Ако при измерване на процентното съотношение на мазнината, мускулната тъкан, костната тъкан и водата сумата на процентите на всичките компоненти е повече от 100%, това не е грешка на везните. Даденото явление може да се обясни от физиологичната гледна точка. Работата на диагностичните везни се извършва въз основа на биоимпеданския анализ, определящ количеството мазнина и вода, които се съдържат и в самите мускулни и костни тъкани. Така, динамиката на промяна на различните показатели следва да се разглежда отделно за всеки показател, без да се сумират получените резултати.

### ПРЕТЕГЛЯНЕ

- Проверете везните да се намират върху плоска, равна и твърда хоризонтална повърхност. Не поставяйте везните върху килим или меки повърхности..
- За по-точно определяне на теглото се препоръчва везните да се намират на едно и също място. Като ги местите има риск да ги поставите върху неравна повърхност, което може да влияе върху точността на претеглянето.
- За по-точно определяне на теглото трябва да се претегляте по едно и също време без дрехи и обувки и преди хранене.
- За по-точно претегляне не се препоръчва да ползвате везните по-рано от 2 часа след събуждането.
- Като се качете върху везните нищо не докосвайте, изправете се.

### НАЧАЛО НА РАБОТА

- Като спазвате полярността сложете батерии от типа на 3V CR2032 в специалното отделение на долната панела. Затворете отделението. Везните са готови за работа.
- По умълчание везните са настроени на измервателна единица „stone“. На задната панела на везните има превключвател, с помощта на който Вие можете да изберете „килограми“ и „фунтове“ като единици за измерване.
- За да включите везните, застанете върху тях.
- Изчакайте няколко секунди, докато върху дисплея светне „0.0“.

### АВТОМАТИЧНО ИЗКЛЮЧВАНЕ



- Ако в продължение на 20 секунди след включване на везните няма да има никакви действия, те ще се изключат автоматично.
- След претегляне везните без натоварване автоматически се изключват след 6 секунди.



## ФУНКЦИЯ ЗА АВТОМАТИЧНОТО НУЛИРАНЕ НА ДАННИТЕ

- Вашите везни имат функция за автоматичното нулиране на данните. След изписването на данните върху дисплея, след няколко секунди ще се осъществи автоматичното нулиране, тогава върху дисплея отново ще светне 0.0. Можете да направите повторно претегляне или да започнете претеглянето с настройване на новия ползвател.

## НАСТРОЙВАНЕ НА ДАННИТЕ НА ПОЛЗВАТЕЛЯ

- За осъществяване на анализа първо трябва да въведете своите параметри.
- Натиснете бутон «SET», в паметта на дисплея ще се изпише първо поле от дванадесет «P1».
- Потвърдете номера на полето чрез натискане на бутон «SET» или изберете следващия номер като натискате бутони , например «P2». Натиснете «SET», за да преминете към по-нататъшните настройки.

- По-нататък ще се изпише символ «мъж»  или «жена»  . Потвърдете избора си чрез натискане на бутон «SET»



- или изберете своя пол като натискате бутони  .
- Натиснете «SET», за да преминете към по-нататъшните настройки.
- Аналогично въведете параметрите за възрастта си **AGE** (10-80 години) и ръста си **cm** (100-240 см).
- За потвърждаване на всеки параметър натискайте бутон «SET».
- След потвърждаване на последния параметър (ръст, см) на екрана ще се изпише «0,0» kg и номер на ползвателя, например «P2». Вашите данни са запазени.
- При следващото включване на везните първо ще се изписват параметрите на последния ползвател.

## ПРЕТЕГЛЯНЕ С АНАЛИЗ

- След избора на данните на ползвателя започнете претеглянето.
- По време на претеглянето стойте неподвижно, за да се стабилизира показанието.
- Внимание: по време на претеглянето не трябва да има допир между стъпалата, прасците, пищялите и бедрата. Иначе измерването не може да извърши по належания начин.
- Първо върху дисплея ще се изписва теглото ви, после след няколко секунди ще видите данните си за процентното съдържание на мазнината, водата, мускулната и костната маса в организма ви.
- Дадените везни позволяват да изчислите индекса на теглото си. Индексът на теглото – е величина, която позволява да прецените степента на съответствие между теглото и ръста на човека и след това косвено да разберете дали теглото ви е поднормено, нормално или наднормено.

Индекс на теглото	Съответствие между теглото и ръста на човека
16 и по-малко	Изразено поднормено тегло
16—18.5	Недостатъчно тегло
18.5—25	Норма
25—30	Наднормено тегло
30—35	Затлъстяване първа степен
35—40	Затлъстяване втора степен
40 и повече	Затлъстяване трета степен

- След направения анализ ще се изчисли препоръчаната за вас дневна норма на калориите. Дневната норма на калориите – това е количество калории, което е необходимо за осъществяване на нормалната жизненодеятелност и поддържане на организма си в отлична форма без натрупване на излишни килограми.
- Аналитичната информация ще се изписва върху дисплея на везните по ред:

Показания на дисплея	Значение
<b>fat</b>	% съдържание на мазнината
<b>TBW</b>	% съдържание на водата
	% мускулната маса
	kg костната маса
<b>KCAL</b>	Препоръчителна дневна норма на калориите
<b>BMI</b>	Индексът на теглото

- Данните съобщават, в каква форма се намирате в дадения момент (виж таблицата).

Възраст	Женски		Мъжки		Кол-во мазнина
	Мазнина %	Вода %	Мазнина %	Вода %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Много малко
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Малко
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Норма
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Много
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Твърде много
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Много малко
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Малко
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Норма
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Много
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Твърде много

### СЪОБЩЕНИЯ ВЪРХУ ДИСПЛЕЯ

- **ВНИМАНИЕ:** Ако върху дисплея се изписва съобщение за грешка, изчакайте уредът да се изключи. Включете го отново за да рестартирате операцията. Ако съобщението за грешка не изчезне, извадете батерийките от специалното място за тях, изчакайте 10 секунди, след това ги върнете и отново включете уреда.

Индикатори	Значение
LO	Индикация за зареждане на батерийките. Батерийките са разреждени, моля, заменете ги с нови.
ErrH	Индикация за висок % на мазнина. Процентното съдържание на мазнината е много високо. Препоръки: трябва да спазвате нискокалорична диета, повече спортуване и да бъдете по-внимателни към здравето си.
Errl	Индикация за нисък % на мазнина. Процентното съдържание на мазнината е много ниско. Препоръки: трябва да спазвате по-питателна диета и да бъдете по-внимателни към здравето си.
Err	Индикация за рестартиране. Теглото надвишава максимално допустимото тегло за вас. Моля, слезте от платформата, с цел предотвратяване повреда на везните.

### ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА

- Забършете везните с меко парцалче с миялен препарат и после ги подсушете.
- Не ползвайте органически разреждатели, агресивни химични вещества и абразивни средства.

### СЪХРАНЯВАНЕ

- Изпълнявайте изискванията от раздел ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА.
- Следите за това, че по време на съхраняването върху везните да няма никакви предмети.
- Съхранявайте везните на сухо и прохладно място.

### UA ИНСТРУКЦИЯ З ЕКСПЛУАТАЦИЈА

- Шановний покупче! Ми вдячни Вам за придобаня продукция торговельної марки SCARLETT та довіру до нашої компанії. SCARLETT гарантує високу якість та надійну роботу своєї продукції за умови дотримання технічних вимог, вказаних в посібнику з експлуатації.
- Термін служби виробу торгової марки SCARLETT у разі експлуатації продукції в межах побутових потреб та дотримання правил користування, наведених в посібнику з експлуатації, складає 2 (два) роки з дня передачі виробу користувачеві. Виробник звертає увагу користувачів, що у разі дотримання цих умов, термін служби виробу може значно перевищити вказаний виробником строк.

### ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

- Уважно прочитайте дану інструкцію перед експлуатацією приладу, щоб запобігти поломки під час користування. Невірне використання може призвести до поломки виробу.
- Використовувати тільки в побуті. Прилад не призначений для виробничого і торгівельного використання.
- Не намагайтеся самостійно ремонтувати прилад. При виникненні неполадок звертайтеся до найближчого Сервісного центру.
- Не завдавайте вагам ударних навантажень.
- Не стрибайте на вагах.
- Не перенавантажуйте ваги.
- Забороняється користування вагами особам з медичними імплантатами (наприклад, зі стимуляторами ритму серця), інакше можуть статися збої в роботі імплантатів.
- Не використовувати під час вагітності.
- Увага! Не ставайте на ваги, якщо Ваші ноги або поверхня вагів волога - Ви можете посковзнутися!
- При попаданні у травний тракт батарейки можуть представляти небезпеку для життя.



- Зберігайте батарейки і ваги в недоступному для дітей місці. Особі, яка проковтнула батарейку, слід негайно звернутися до лікаря.
- Не допускайте попадання пакувального матеріалу в руки дітей (безпека задухи).
- Забороняється заряджати або іншими способами відновлювати батарейки, розбирати їх, кидати у вогонь.
- При визначенні процентного вмісту жирової тканини та інших параметрів у дітей молодше 10 років можуть бути отримані неточні результати.
- Діагностичні ваги можуть бути використані для звичайного зважування без визначення вмісту параметрів води, жирової тканини та м'язової маси у дітей будь-якого віку. Мінімальні параметри зважування 2 кг.
- Неточні результати визначення вмісту води, жирової тканини і м'язової маси можуть бути у професійних спортсменів, в осіб, схильних до набряків, в осіб з нестандартними пропорціями ніг відносно тіла.
- Обладнання відповідає вимогам Технічного регламенту обмеження використання деяких небезпечних речовин в електричному та електронному обладнанні.
- Якщо виріб деякий час знаходився при температурі нижче 0°C, перед увімкненням його слід витримати у кімнаті не менше 2 годин.
- Виробник залишає за собою право без додаткового повідомлення вносити незначні зміни до конструкції виробу, що кардинально не впливають на його безпеку, працездатність та функціональність.

## ЗВАЖУВАННЯ

### ПРИНЦИП РОБОТИ

- Ці ваги працюють за принципом аналізу біоелектричного опору (B.I.A.). При цьому визначення процентного вмісту різних тканин відбувається всього за декілька секунд за допомогою не відчутного людиною, безпечного електричного струму, що не задає шкоди.
- При визначенні важливо враховувати наступне: визначення процентного вмісту жирової тканини повинно проводитися тільки босоніж; підшви стоп доцільно злегка зволожити. Абсолютно сухі підшви можуть стати причиною невірною результату, бо мають дуже низьку електропровідність.
- У процесі вимірювання стійте нерухомо.
- Якщо під час вимірювання процентного співвідношення жиру, м'язової тканини, кісткової маси та води сума відсотків усіх компонентів складає більше 100%, це не є браком вагів. Це явище можна пояснити з фізіологічної точки зору. Робота діагностичних вагів заснована на біоімпульсному аналізі, що виявляє кількість жиру та води, що містяться і в самих м'язових та кісткових тканинах. Таким чином, динаміку змін різних показників слід розглядати окремо за кожним показником, не підсумовуючи отримані результати.

### ЗВАЖУВАННЯ

- Переконайтесь, що ваги стоять на плоскій, рівній та твердій горизонтальній поверхні. Не розташовуйте ваги на килимі або на м'яких поверхнях.
- Для точного визначення ваги пожадана, щоб прилад стояв в одному і тому ж місці. Коли ви переміщуєте ваги, ви ризикуєте встановити їх на нерівну поверхню, що може вплинути на точність відображення ваги.
- Для точного визначення ваги, необхідно зважуватись в один і той же час, знявши одяг і взуття, і до прийняття їди.
- Для більш точного виміру ваги, не рекомендується виміряти вагу раніше, ніж через 2 години після пробудження.
- Стоючи на вагах, ні до чого не притуляйтесь, стійте прямо.

### ПОЧАТОК РОБОТИ

- Зважаючи на полярність, вставте у спеціальний відсік на нижній панелі ваг батарейки типу 3V CR2032. Закрийте відсік. Ваги готові до роботи.
- Ваги за умовчанням налаштовані на одиницю вимірювання «стоуни». На задній стінці вагів знаходиться перемикач, за допомогою якого Ви можете обрати в якості одиниці вимірювання «кілограми» або «фунти».
- Щоб увімкнути ваги, встаньте на них.
- Почекайте декілька секунд, поки на дисплеї не засвітиться «0.0».






### АВТОМАТИЧНЕ ВІДКЛЮЧЕННЯ

- Якщо протягом 20 секунд після увімкнення вагів не послідує ніяких дій, ваги автоматично вимкнуться.
- Після зважування ваги без навантаження автоматично вимикаються через 6 секунд.

### ФУНКЦІЯ АВТОМАТИЧНОГО ОБНУЛІННЯ ДАНИХ

- Ваші ваги мають функцію автоматичного обнуління даних. Після відображення даних на дисплеї, через декілька секунд відбудеться автоматичне обнуління, на дисплеї знов засвітиться 0.0. Ви можете здійснити наступне зважування або почати зважування із налаштування даних нового користувача.

### НАЛАШТУВАННЯ ДАНИХ КОРИСТУВАЧА



- Для проведення аналізу слід спочатку задати свої параметри.
- Натисніть кнопку «SET», на дисплеї відобразиться перший із дванадцяти сегментів пам'яті: «P1».
- Підтвердьте номер сегмента натисканням кнопки «SET» або оберіть наступний номер, натискаючи кнопки  , наприклад, «P2». Натисніть «SET», щоб перейти до наступних налаштувань.
- Далі засвітиться символ «чоловік»  або «жінка»  . Підтвердьте вибір натисканням кнопки «SET» або оберіть свою  , натискаючи кнопки  .
- Натисніть «SET», щоб перейти до наступних налаштувань.
- Так само задайте параметри віку **AGE** (10-80 років) та зросту **cm** (100-240 см).
- Для підтвердження кожного параметра натискайте кнопку «SET».
- Після підтвердження останнього параметра (зріст, см) на екрані засвітиться «0,0» кг та номер користувача, наприклад, «P2». Ваші дані збережені.



- При наступному увімкненні вагів спочатку будуть відображатися параметри останнього користувача.
- ### ЗВАЖУВАННЯ З АНАЛІЗОМ
- Після обрання даних користувача почніть зважування.
  - Під час зважування стійте нерухомо, щоб показник стабілізувався.
  - Увага: під час вимірювання не повинно бути контакту між обома ступнями, ікрами, гомілками та стегнами. Інакше вимірювання не може бути виконано належним чином.
  - Спочатку на дисплеї буде показана ваша вага, потім через декілька секунд ви побачите дані про процентний вміст жиру, води, м'язової та кісткової маси у вашому організмі.
  - Ці ваги дозволяють розрахувати індекс маси тіла. Індекс маси тіла - показник, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини та його зросту й, тим самим, опосередковано оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла	Відповідність між масою людини та його зростом
16 та менше	Виразений дефіцит маси
16—18.5	Недостатня маса тіла
18.5—25	Норма
25—30	Надлишкова маса тіла
30—35	Ожиріння першого ступеню
35—40	Ожиріння другого ступеню
40 та більше	Ожиріння третього ступеню

- Після проведеного аналізу буде зроблений розрахунок рекомендованої для вас добової норми калорій. Добова норма калорій – це число калорій, необхідних для нормальної життєдіяльності та підтримки свого організму у чудовій формі без відкладення зайвих кілограмів.
- Аналітична інформація буде відображена на дисплеї вагів згідно наступної черги:

Показники дисплею	Значення
<b>fat</b>	% вміст жиру
<b>TBW</b>	% вміст води
	% м'язової маси
	kg кісткової маси
<b>KCAL</b>	Рекомендована добова норма калорій

- Дані повідомляють в якій формі ви знаходитесь на цей момент (див. таблицю).

Вік	Жіноча		Чоловіча		Кількість жиру
	Жир %	Вода %	Жир %	Вода %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Дуже мало
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Мало
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Норма
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Багато
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Дуже багато
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Дуже мало
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Мало
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Норма
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Багато
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Дуже багато

### ПОВІДОМЛЕННЯ НА ДИСПЛЕІ

- УВАГА: Якщо на дисплеї з'являється повідомлення про помилку, дочекайтеся, поки прилад не вимкнеться. Увімкніть його знову, щоб перезапустити операцію. Якщо повідомлення про помилку не згасло, вийміть батареї з відсіку для батарей на 10 секунд, після чого вставте їх назад й увімкніть прилад.

Індикатори	Значення
<b>LO</b>	Індикація розрядки батарей. Батареї розряджені, будь ласка, замініть їх на нові.
<b>ErrH</b>	Індикація високого % жиру. Процентний вміст жиру є дуже високим. Рекомендації: слід дотримуватися низькокалорійної дієти, більше займатися спортом і бути уважнішим до свого здоров'я.
<b>Errl</b>	Індикація низького % жиру. Процентний вміст жиру є дуже низьким. Рекомендації: слід дотримуватися більш поживної дієти та бути уважнішим до свого здоров'я.
<b>Err</b>	Індикація перевантаження. Вага перевищує максимально допустиму вагу для зважування. Будь ласка, зійдіть з платформи, щоб уникнути пошкодження вагів.

## ОЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Протріть ваги м'якою тканиною з м'яким засобом та просушіть.
- Не вживайте органічних розчинників, агресивних хімічних речовин та абразивних засобів.

## ЗБЕРІГАННЯ

- Виконайте вимоги розділу ОЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД.
- Стежте за тим, щоб під час збереження на вагах не було ніяких предметів.
- Зберігайте ваги у сухому прохолодному місці

## SCG УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ

- Да не би дошло до кvara уређаја, ово упутство за употребу пажљиво прочитајте пре коришћења уређаја. Погрешна употреба може изазвати квар уређаја.
- Само за кућну употребу. Овај уређај није намењен за употребу у индустријске или комерцијалне сврхе.
- Не покушавајте самостално поправити уређај. Ако се појаве проблеми, јавите се у најближи сервиски центар.
- Вагу немојте ударати.
- Немојте скакати по њој.
- Немојте је преоптерећивати.
- Вагу не смеју да користе осове са медицинским имплантима (на пример пејсмејкер). У противном, може доћи до неадекватног рада импланта.
- Вагу немојте користити за време трудноће.
- Пажња! На вагу немојте да стајете ако су вам стопала влажна или ако је сама вага влажна јер бисте могли да се оклизнете.
- Батерије могу бити опасне по живот ако се прогутају.
- Батерије и вагу држите ван домашаја деце. Особа која прогута батерију одмах треба да затражи помоћ лекара.
- Пазите да амбалажа не доспе у руке деце (опасност од гушења).
- Забрањено је допуњавати или обнављати батерије на неки други начин, забрањено је растављати их или бацати у ватру.
- Може се десити да резултати мерења процента телесне масноће и други параметри буду нетачни код деце млађе од 10 година.
- Ова дијагностичка вага може да се користи за једноставно мерење без утврђивања количине воде, процента телесне масноће или мишићне масе код деце било ког узраста. Доња граница за мерење је 2 kg.
- Непоуздани резултати мерења количине воде у телу, телесне масноће или мишићне масе могу се добити код професионалних спортиста, особа склоних појави отока и особа које немају одговарајући однос између дужине ногу и тела.
- Ако је производ неко време био изложен температурама нижим од 0°C, треба га ставити да стоји на собној температури најмање 2 сата пре укључивања.
- Произвођач задржава право да направи мале измене у изгледу ваге које неће утицати на њену безбедност, капацитет или функционалност.

## МЕРЕЊЕ

### ПРИНЦИП РАДА

- Ова вага ради на принципу анализе биоелектричне импедансе (B.I.A.). Мерење процента различитих ткива врши се у року од неколико секунди пропуштањем електричне струје коју особа не може да осети, која је безбедна и безопасна.
- Важно је да током мерења у обзир узмете следеће: мерење процента телесне масноће можете обавити само босоноги; препоручујемо вам табане благо навлажите. Због потпуно сувих табана, који се одликују изузетно слабом проводљивошћу електричне енергије, резултати могу бити незадовољавајући.
- Ако током мерења телесне масноће, мишићног ткива, садржаја костију и воде добијена сума свих компоненти прелази 100%, то не значи да је вага покварена. Ова појава се може објаснити с физиолошког становишта. Рад дијагностичке ваге заснива се на анализи биоимпедансе којом се одређује количина масноће и воде у мишићном и коштаном ткиву. Зато варијације различитих параметара треба посматрати засебно без сабирања добијених резултата.

### МЕРЕЊЕ

- Вагу ставите на равну, уједначену, чврсту подлогу. Вагу немојте стављати на тепих или меке површине.
- Да би мерења тежине била тачна, препоручљиво је да вагу користите увек на истом месту. Ако је померите, ризикујете да је ставите на неравну површину што може да утиче на тачност мерења.
- Да би мерење било тачно, морате да се мерите увек у исто време, без одеће или обуће и пре јела.
- Да би мерење било потпуно прецизно, препоручљиво је да тежину мерите тек 2 сата након буђења.
- Станите на вагу. Немојте се ослањати ни на шта, стојте право.

### ПОЧЕТАК

- Ставите 3V CR2032 батерије, водећи рачуна о поларитету, у преграду на доњем делу ваге. Затворите преграду. Вага је спремна за употребу.
- Вага је унапред подешена на мерну јединицу „камење“. На задњој плочи ваге постоји прекидач помоћу којег за мерну јединицу можете да изаберете „килограме“ или „фунте“.
- Станите на вагу да бисте је укључили.
- Сачекајте неколико секунди док се на екрану не појави „0.0“.





### АУТОМАТСКО ИСКЉУЧИВАЊЕ

- Ако се ништа не догоди у року од 20 секунди од укључивања ваге, она ће се аутоматски искључити.
- Након мерења, вага се аутоматски искључује ако је прошло 6 секунди без оптерећења.

### ФУНКЦИЈА АУТОМАТСКОГ ПОНИШТАВАЊА

- Вага има функцију аутоматског поништавања. Након приказивања података на екрану, они ће бити поништени у року од неколико секунди и на екрану ће поново бити приказано 0.0. Поново можете да мерите или да започнете мерење одређивањем новог корисника.

### ПОДЕШАВАЊЕ КОРИСНИЧКИХ ПОДАТАКА



- Унесите своје параметре пре тестирања.
- Притисните дугме “SET” и на екрану ће се појавити прво од дванаест слободних поља у меморији «P1».
- Потврдите број поља притиском на дугме “SET” или изаберите следећи број притиском на дугмад  ; на пример «P2». Притисните “SET” да бисте прешли на следеће поставке.
- Затим ће на екрану бити приказан симбол “мушко”  или “женско”  . Потврдите притиском на дугме “SET” или изаберите свој пол притиском на дугмад .
- Притисните “SET” да бисте прешли на следеће поставке.
- На сличан начин унесите параметре **AGE** (10-80 година) и параметре висине **cm** (100-240 cm).
- Притисните дугме “SET” да бисте потврдили сваки параметар.
- Након потврђивања задњег параметра (висина, cm) на екрану ће се појавити “0.0” kg и број корисника, на пример, «P2». Ваши подаци су сачувани.
- Следећи пут када укључите вагу, на екрану ће бити приказани параметри последњег корисника.

### МЕРЕЊЕ И АНАЛИЗИРАЊЕ

- Након избора корисничких података започните с мерењем.
- Током мерења стојте мирно како би читавање резултата било стабилно.
- Пажња: стопала, листови, глежњеви или бутине не треба да вам се додирују током мерења. У противном резултати мерења можда неће бити тачни.
- На екрану ће прво бити приказана тежина, а затим ћете за неколико секунди видети информацију о проценту масноће, воде, мишићне и коштане масе у вашем телу.
- Вага се може користити за израчунавање индекса телесне масе. Индекс телесне масе је вредност која показује у којој мери телесна тежина одговара висини. Помоћу ове вредности индиректно можете утврдити да ли је ваша тежина премала, нормална или превелика.

Индекс телесне масе	Однос између тежине и висине
16 и мање	Озбиљна неухраћеност
16—18,5	Тежина је премала
18,5—25	Нормално
25—30	Тежина је превелика
30—35	Гојазност I степена
35—40	Гојазност II степена
40 и више	Гојазност III степена

- Након тестирања видећете прорачун препорученог дневног уноса калорија. Дневни унос калорија је број калорија потребних за вршење нормалних активности и за нормално функционисање организма без добијања додатних килограма.
- Ове аналитичке информације биће приказане на екрану следећим редоследом:

Очитавање на екрану	Вредност
<b>fat</b>	% садржај масноће
<b>TBW</b>	% садржај воде
	% мишићна маса
	kg коштане маса
<b>KCAL</b>	Препоручени дневни унос калорија
<b>BMI</b>	Индекс телесне масе

- Ови подаци показују у каквом је стању тренутно ваш организам (видети табелу)

Број година	Женско		Мушко		Садржај масноће
	Масноћа %	Вода %	Масноћа %	Вода %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Веома мало
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Мало
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Нормално
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Много
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Прилично много
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Веома мало
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Мало
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Нормално
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Много
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Прилично много

#### ПОРУКЕ НА ЕКРАНУ

- ПАЖЊА: Ако се на екрану појави порука о грешци, сачекајте да се вага искључи. Поново је укључите да бисте је поново користили. Ако порука о грешци не нестане, извадите батерије, вратите их после 10 секунди и поново укључите вагу.

Ознаке	Значење
LO	Означава слаб напон у батеријама. Батерије су се испразниле, замените их новим.
ErrH	Означава висок % телесне масноће. Процент телесне масноће је сувише висок. Препоруке: Требало би да пређете на нискокалоричну исхрану, више да вежбате и да обратите већу пажњу на своје здравље.
Errl	Означава низак % телесне масноће. Процент телесне масноће је сувише низак. Препоруке: Требало би да пређете на хранљивију исхрану и да обратите већу пажњу на своје здравље.
Err	Означава преоптерећеност. Тежина премашује највишу дозвољену вредност за мерење. Сиђите с ваге да је не бисте оштетили.

#### ЧИШЋЕЊЕ И ОДРЖАВАЊЕ

- Вагу пребришите меком крпом и средством за чишћење, и затим је посушите.
- Немојте да користите органске раствараче, агресивне хемикалије или абразивна средства.

#### ЧУВАЊЕ

- Придржавајте се свих захтева из одељка ЧИШЋЕЊЕ И ОДРЖАВАЊЕ.
- Пазите да на ваги не буде никаквих предмета док није у функцији.
- Држите је на хладном и сувом месту.

#### ESTI KASUTUSJUHEND

#### OHUTUSABINÕUD

- Lugege käesolev juhend tähelepanelikult läbi enne seadme kasutamist, et vältida rikkeid. Väär kasutamine võib kaasa tuua toote rikkumise.
- Kasutada ainult kodustel eesmärkidel. Seade ei ole ette nähtud tööstuslikuks ega kaubanduslikuks kasutamiseks.
- Necentieties patstāvīgi labot ierīci. Bojājumu rašanās gadījumā dodieties uz tuvāko Servisa centru.
- Hoidke kaalu löökide eest.
- Ärge hüpake kaalul.
- Ärge koormake kaalu üle.
- Seadet on keelatud kasutada inimestel kes kasutavad meditsiinilisi implantaate (näiteks südame stimulaatorit). See võib tekitada häireid implantaatide töös.
- Mitte kasutada kaalu raseduse ajal.
- Tähelepanu! Ärge astuge kaalule, kui teie jalad või kaalu pind on märjad. Te võite libiseda.
- Seedetrakti sattumisel võivad patareid olla eluohtlikud.
- Hoidke patareisid ja kaalu lastele kättesaamatus kohas. Isikul, kes on patarei neelanud, tuleb pöörduda viivitamatult arsti poole.
- Hoidke ära pakendimaterjali sattumine laste kätte (lämbumisoht).
- Keelatud on laadida või muul viisil taastada patareisid, neid lahti võtta ja tulle visata.
- Rasvkoe protsentuaalse sisalduse ja muude parameetrite määramisel alla 10-aastastel lastel võidakse saada ebatäpseid tulemusi.
- Diagnostikakaalu võib kasutada tavaliseks kaalumiseks, määramata vee ja rasvkoe sisaldus ning lihasmassi igas vanuses laste puhul. Minimaalne kaaluparameeter on 2 kg.
- Ebaõigeid tulemusi vee, rasvkoe ja lihasmassi määramisel võidakse saada kutselistel sportlastel, isikutel, kes kannatavad tursete all ning neil, kelle jalad on keha suhtes ebaproportsionaalsed.
- Kui toode on olnud mõnda aega õhutemperatuuril alla 0 °C, tuleb hoida seda enne sisselülitamist vähemalt 2 tundi toatemperatuuril.

- Tootja jätab endale õiguse teha ette teatamata toote konstruktsioonis väheseid muudatusi, mis ei mõju oluliselt selle ohutusele, tööväimele ja funktsionaalsusele.

#### KAALUMINE

##### TÖÖPÕHIMÕTE

- See kaal töötab keha bioelektrilise takistuse (B.I.A.) analüüsi põhimõttel. Sealjuures määratakse eri kudede protsendiline sisaldus kõigest mõne sekundi vältel toimiva elektrivoolu abil, mida inimene ei tunne ning mis on ohutu ega ole kahjulik.
- Mõõtmiste puhul tuleb arvesse võtta järgmist: rasvkoe protsentuaalset sisaldust tuleb mõõta ainult paljajalu; jalatallad on soovitatav kergelt niisutada. Täiesti kuivad jalatallad võivad põhjustada ebarahuldavaid mõõtetulemusi, sest neil on liiga madal elektrijuhtivus.
- Kui rasva, lihaskoe, luumassi ja vee protsendilise sisalduse mõõtmisel saadi kõigi nende komponentide summaks üle 100 %, siis ei ole tegemist kaalu praagiga. See nähtus on seletatav füsioloogilisest seisukohast. Diagnostikakaalu töö rajaneb bioimpedantsi analüüsil, millega selgitatakse välja rasva ja vee kogus, mida sisaldavad ka lihas- ja luukoed. Seega tuleb erinevate mõõtmistulemuste muutumisdünaamikat käsitada iga näitaja puhul eraldi, mitte saadud tulemusi kokku liites.

##### KAALUMINE

- Veenduge, et kaal on siledal, ühtlasel ja tugeval horisontaalsel aluspinnal. Ärge pange kaalu vaibale või pehmetele pindadele.
- Täpseks kaalumiseks on soovitatav, et kaal oleks kogu aeg samas kohas. Kaalu ümber paigutades on oht, et panete selle ebaühtlasele pinnale, mis võib kaalumise tulemuse täpsust mõjutada.
- Kehakaalu täpseks määramiseks tuleb end kaaluda ühel ja samal kellaajal, võttes ära rõivad ja jalatsid, ning enne sööki.
- Kehakaalu täpsemaks määramiseks ei ole soovitatav kaaluda end varem kui kaks tundi pärast ärkamist.
- Astuge kaalule. Ärge millelegi toetuge. Seiske sirgelt.

##### TÖÖ ALUSTAMINE

- Järgides polaarust, paigaldage kaalu alumisel paneelil olevasse pesa neli 3V CR2032 -tüüpi patareid. Sulgege patareipesa. Kaal on töökorras.
- Kaal on vaikimisi seadistatud mõõtühikule *stone* (St). Kaalu tagaseinal on lüliti, mille abil te saate valida mõõtühikuks kilogrammi (kg) või naela (Lb).
- Kaalu sisselülitamiseks astuge selle peale.
- Oodake mõni sekund, kuni kuvarile ilmub „0.0“.





##### AUTOMAATNE VÄLJALÜLITAMINE

- Kui 20 sekundi jooksul pärast kaalu sisselülitamist ei järgne mingeid toiminguid, lülitub kaal automaatselt välja.
- Pärast kaalumist lülitub kaal ilma koormuseta välja 6 sekundi pärast.

##### ANDMETE AUTOMAATSE NULLIMISE FUNKTSIOON

- Teie kaalul on andmete automaatse nullimise funktsioon. Pärast andmete kuvamist displeil toimub mõne sekundi pärast automaatne nullimine, displeil kuvatakse uuesti 0.0. Te võite viia läbi korduva kaalumise või alustada kaalumist uue kaaluja seadistusega.

##### KASUTAJA ANDMETE SEADISTAMINE

- Analüüsi läbiviimiseks tuleb kõigepealt anda ette oma parameetrid.
- Vajutage nuppu “SET”, displeil kuvatakse esimene mälupeesa kaheteistkümnest «P1».
- Kinnitage mälupeesa numbrit vajutades nuppu “SET” või valige järgmine number, vajutades nuppe , näiteks «P2». Vajutage “SET”, et minna edasi järgmiste seadistuste juurde.
- Edasi kuvatakse sümbol “mees”  või “naine” . Kinnitage valikut vajutades nuppu “SET” või valige oma sugu, kasutades nuppe .
- Vajutage “SET”, et minna edasi järgmiste seadistuste juurde.
- Sarnaselt eelnevaga seadistage vanuse **AGE** (10-80 aastat) ning kasvu **cm** (100-240 cm) parameetrid.
- Iga parameetri kinnitamiseks vajutage nuppu “SET”.
- Pärast viimase parameetri kinnitamist (kasv, cm) kuvatakse ekraanil “0,0” kg ning kasutaja number, näiteks «P2». Teie andmed on salvestatud.
- Edaspidisel kaalu sisselülitamisel kuvatakse kõigepealt eelmise kasutaja parameetrid.



##### KAALUMINE KOOS ANALÜÜSIGA

- Pärast kasutajaandmete valikut alustage kaalumist.
- Kaalumise ajal seiske liikumatult, et näit stabiliseeruks.
- Tähelepanu: mõõtmisel ei tohi olla kontakti mõlema labajala, sääremarja, põlve või reie vahel. Vastasel juhul ei saa mõõtmist õigesti läbi viia.
- Alguses kuvatakse displeil teie kaal, seejärel, paari sekundi pärast, näete andmeid protsentuaalse rasva- ja veesisalduse, lihasmassi ning luumassi osakaalu kohta teie organismis.
- Kaalu saab kasutada kehamassiindeksi väljaarvestamiseks. Kehamassiindeks on väärtus, mis näitab, kuivõrd vastab inimese kehakaal tema pikkusele. Selle väärtuse abil saad kaudselt otsustada, kas su kehakaal on ebapiisav, normaalne või ülemäärane.

kehamassiindeks	kehakaalu ja pikkuse suhe
16 ja vähem	tõsine alakaalulisus
16–18,5	kehakaal ei ole piisav
18,5–25	normaalne
25–30	ülekaalulisus
30–35	I järgu rasvumine
35–40	II järgu rasvumine

40 ja rohkem	III järgu rasvumine
--------------	---------------------

- Pärast läbiviidud analüüsi tehakse arvestus teile soovitatava päevase kalorinormi kohta. Päevane kalorinorm on kalorite hulk, mis on vajalik normaalse elutegevuse teostamiseks ning oma organismi suurepärasel vormis hoidmiseks ilma liigseid kilogramme ladestamata.
- Analüütiline informatsioon kuvatakse kaalu displeil järjekorras:

Displei näit	Tähendus
fat	% rasvasisaldus
TBW	% veesisaldus
	% lihasmass
	% luumass
KCAL	Soovitatav ööpäevane kalorinorm
BMI	Kehamassiindeks

- Andmed annavad teada, millises vormis te käesoleval hetkel olete (vt. tabelit).

Vanus	Naine		Mees		Rasva hulk
	Rasv %	Vesi %	Rasv %	Vesi %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Väga vähe
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Vähe
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Norm
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Palju
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Väga palju
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Väga vähe
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Vähe
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Norm
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Palju
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Väga palju

#### KUVATAVAD TEATED

- TÄHELEPANU! Kui kuvarile ilmub veateade, oodake, kuni seade end välja lülitab. Siis lülitage see uuesti sisse, et operatsiooni korrata. Kui veateade ei ole kadunud, võtke patareid patareipesast 10 sekundiks välja, seejärel pange need tagasi ja lülitage seade sisse.

Indikaatorid	Tähendus
LO	Patareid on tühjaks saanud. Paigaldage uued patareid.
ErrH	Kõrge rasvaprotsendi näit. Protsentuaalne rasvasisaldus on liiga suur. Soovitused: tuleb pidada kalorivaest dieeti, tegelda rohkem spordiga ning olla oma tervise suhtes tähelepanelikum.
Errl	Madala rasvaprotsendi näit. Protsentuaalne rasvasisaldus on liiga väike. Soovitused: tuleb süüa tugevamat toitu ning olla tähelepanelikum oma tervise suhtes.
Err	Ülekoorimuse näit. Kaalu maksimumnäit on ületatud. Olge hea ja astuge kaalult maha, vältimaks selle vigastamist.

#### PUHASTAMINE JA HOOLDUS

- Pühkige kaalu puhastusvahendis niisutatud pehme lapiga ja kuivatage.
- Ärge kasutage orgaanilisi lahusteid, agressiivseid keemilisi aineid ega abrasiivseid puhastusvahendeid.

#### HOIDMINE

- Täitke nõuded PUHASTAMINE JA HOOLDUS.
- Ärge pange kaalule hoiu ajal mingeid esemeid.
- Hoidke kaalu kuivas jahedas kohas.

#### LIETOŠANAS INSTRUKCIJA DROŠĪBAS PASĀKUMI

- Pirms ierīces izmantošanas uzmanīgi izlasiet šo instrukciju, lai izvairītos no bojājumiem lietošanas laikā. Nepareiza apiešanās var radīt ierīces bojājumu.
- Izmantot tikai sadzīves vajadzībām. Ierīce nav paredzēta ražošanas un tirdzniecības vajadzībām.
- Nebandykite savarankiski remontuoti prietaiso arba keisti jo detaļiņ. Atsiradus gedimams kreipkitės į artimiausią Serviso centrą.
- Nepakļaujiet svarus triecienslodzēm.
- Nelēkājiet uz svariem.
- Nepārslogojiet svarus.
- Aizliegts izmantot svarus personām ar medicīniskiem implantiem (piemēram, ar sirds ritma stimulatoriem). Pretējā gadījumā var rasties traucējumi implantu darbībā.
- Neizmantojiet grūtniecības laikā.



- Uzmanību! Nekāpiet uz svariem, ja jūsu kājas vai svaru virsma ir slapjas – jūs varat paslīdēt!
- Nokļūstot gremošanas traktā, baterijas var apdraudēt dzīvību.
- Glabājiet baterijas un svarus bērniem nepieejamā vietā. Baterijas norīšanas gadījumā steidzami jāgriežas pie ārsta.
- Nepieļaujiet iepakojuma materiāla nokļūšanu bērnu rokās (nosmakšanas draudi).
- Aizliegts uzlādēt vai citādi atjaunot baterijas, izjaukt tās, mest ugunī.
- Nosakot tauku audu procentuālo saturu un citus parametrus bērniem, kas ir jaunāki par 10 gadiem, var tikt iegūti neprecīzi rezultāti.
- Diagnostiskos svarus var izmantot jebkura vecuma bērnu parastai svēršanai, bez ūdens, taukaudu un muskuļu masas satura parametru noteikšanas. Minimālie svēršanas parametri ir 2 kg.
- Neprecīzi ūdens, taukaudu un muskuļu masas noteikšanas rezultāti var būt profesionāliem sportistiem, personām ar noslieci uz tūkumu, cilvēkiem ar nestandarta kāju proporcijām attiecībā pret ķermeni.
- Ja izstrādājums kādu laiku ir atradies temperatūrā zem 0°C, pirms ieslēgšanas tas ir jāpatur istabas apstākļos ne mazāk kā 2 stundas.
- Ražotājs patur sev tiesības bez papildu brīdinājuma izdarīt izstrādājuma konstrukcijā nenožīmīgas izmaiņas, kas kardināli neietekmē tā drošību, darbību un funkcionalitāti.

## SVĒRŠANA

### DARBĪBAS PRINCIPS

- Šie svāri darbojas pēc bioelektriskās pretestības analīzes (B.I.A.) principa. Pie tam dažādu audu procentuālā satura noteikšana notiek dažās sekundēs ar cilvēkam nemanāmas, drošas un nekaitīgas elektriskās strāvas palīdzību.
- Mērīšanas laikā ir jāievēro, ka taukaudu procentuālā satura mērīšana jāveic tikai basām kājām; pēdas ieteicams mazliet samitrināt. Absolūti sausas pēdas var kļūt par neapmierinoša rezultāta iemeslu, jo tām ir pārāk maza elektrovadītspēja.
- Ja tauku, muskuļaudu, kaulu masas un ūdens procentuālā satura mērīšanas rezultātā visu komponentu summa ir lielāka par 100%, tas nenozīmē nepareizu svara darbību. Šo parādību var paskaidrot no fizioloģiskā viedokļa. Diagnostisko svaru darba pamatā ir bioelektriskās pretestības analīze, kas nosaka arī tauku un ūdens saturu pašos muskuļu un tauku audos. Tāpēc dažādu rādītāju mērījumu dinamika ir jāizvērtē katram rādītājam atsevišķi, nesummējot iegūtos rezultātus.

### SVĒRŠANA

- Pārlicinieties, ka svāri stāv uz plakanas, līdzenas un cietas horizontālas virsmas. Nenovietojiet svarus uz paklāja vai mīkstām virsmām.
- Precīzai svara noteikšanai vēlams, lai svāri stāvētu vienā un tajā pašā vietā. Pārvietojot svarus, jūs riskējat novietot tos uz nelīdzenas virsmas, kas var ietekmēt svara noteikšanas precizitāti.
- Precīzai svara noteikšanai ir jāsveras vienā laikā, bez drēbēm un apaviem un pirms ēšanas.
- Precīzākai svara mērīšanai vēlams svērties ne agrāk kā 2 stundas pēc pamošanās.
- Uzkāpiet uz svariem. Nepieslienieties nekādiem priekšmetiem, stāviet taisni.

### DARBA SĀKUMS

- Ievērojot polaritāti, ievietojiet speciālajā bateriju nodalījumā, kas atrodas svaru apakšējā panelī, 3V CR2032 tipa baterijas. Aizveriet nodalījumu. Svāri ir gatavi darbam.
- Svāriem noklusējumā iestatītā mērvienība ir stouni. Uz svaru aizmugurējās sienas atrodas pārslēgls, ar kura palīdzību jūs varat izvēlēties kilogramu vai mārciņu mērvienību.
- Lai ieslēgtu svarus, uzkāpiet uz tiem.
- Pagaidiet dažas sekundes, kamēr displejā parādīsies 0.0.


### AUTOMĀTISKA IZSLĒGŠANĀS




- Ja 20 sekundes pēc svaru ieslēgšanas nenotiek nekādas darbības, svāri automātiski izslēdzas.
- Pēc svēršanas svāri bez slodzes automātiski izslēdzas pēc 6 sekundēm.

### DATU AUTOMĀTISKĀS NULLĒŠANAS FUNKCIJA

- Jūsu svāriem ir paredzēta datu automātiskās nullēšanas funkcija. Pēc datu parādīšanās displejā, pēc dažām sekundēm notiks automātiska datu atgriešana uz nulli un displejā atkal parādīsies 0.0. Jūs varat veikt atkārtotu svēršanu vai sākt svēršanu, ievadot jaunu lietotāju.

### LIETOTĀJA DATU IEVADĪŠANA

- Lai veiktu analīzi, vispirms ir jāievada savi parametri.
- Piespiediet taustiņu SET, displejā parādīsies pirmais atmiņas lauks no divpadsmit: «P1».
- Apstipriniet lauka numuru, piespiežot taustiņu SET, vai izvēlieties nākamo numuru, spiežot taustiņus  , piemēram, «P2». Piespiediet SET, lai pārietu pie nākamajiem iestatījumiem.

- Tālāk parādīsies simbols "vīrietis"  vai "sieviete"  . Apstipriniet izvēli, piespiežot taustiņu SET, vai izvēlieties savu dzimumu, spiežot taustiņus .

- Piespiediet SET, lai pārietu pie nākamajiem iestatījumiem.
- Līdzīgi ievadiet vecuma **AGE** (10-80 gadi) un auguma **cm** (100-240 cm) parametrus.
- Katra parametra apstiprināšanai piespiediet taustiņu SET.
- Pēc pēdējā parametra (augums, cm) apstiprināšanas displejā parādīsies 0,0 kg un lietotāja numurs, piemēram, «P2». Jūsu dati ir saglabāti.
- Nākamajā svaru ieslēgšanas reizē vispirms parādīsies pēdējā lietotāja parametri.



### SVĒRŠANA AR ANALĪZI

- Pēc lietotāja datu izvēles sāciet svēršanu.
- Svēršanas laikā stāviet nekustīgi, lai rādītājs stabilizētos.

- Uzmanību: mērījumu laikā abas pēdas, ikri, apakšstilbi un augšstilbi nedrīkst saskarties. Pretējā gadījumā mērījumu nevar izpildīt pienācīgi.
- Sākumā displejs parādīs jūsu svaru, tad pēc dažām sekundēm parādīsies dati par tauku, ūdens, muskuļu un kaulu masas procentuālo saturu jūsu organismā.
- Šie svāri ļauj aprēķināt ķermeņa masas indeksu. Ķermeņa masas indekss ir lielums, kas ļauj novērtēt cilvēka masas atbilstību viņa augumam un līdz ar to netieši noteikt, vai masa ir nepietiekama, normāla vai lieka.

Ķermeņa masas indekss	Cilvēka masas un auguma atbilstība
16 un mazāk	Izteikts masas deficīts
16—18.5	Nepietiekam ķermeņa masa
18.5—25	Norma
25—30	Lieka ķermeņa masa
30—35	1. pakāpes aptaukošanās
35—40	2. pakāpes aptaukošanās
40 un vairāk	3. pakāpes aptaukošanās

- Pēc veiktās analīzes tiks aprēķināta jums ieteicamā diennakts kaloriju norma. Diennakts kaloriju norma ir kaloriju daudzums, kas nepieciešams normālai dzīvības procesu norisei un sava organisma uzturēšanai teicamā formā bez lieko kilogramu uzkrāšanās.
- Analītiskā informācija parādīsies svaru displejā šādā secībā:

Displeja rādītāji	Nozīme
<b>fat</b>	tauku %
<b>TBW</b>	ūdens %
	muskuļu masas %
	kaulu masas kg
<b>KCAL</b>	leteicamā diennakts kaloriju norma
<b>BMI</b>	Ķermeņa masas indekss

- Iegūtie dati paziņo, kādā formā jūs šobrīd esat (sk. tabulu).

Vecums	Sievietes		Vīrieši		Tauku daudzums
	Tauku %	Ūdens %	Tauku %	Ūdens %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Ļoti maz
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Maz
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Norma
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Daudz
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Ļoti daudz
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Ļoti maz
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Maz
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Norma
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Daudz
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Ļoti daudz

#### ZIŅOJUMI UZ DISPLEJU

- **UZMANĪBU:** Ja displejs rāda ziņojumu par kļūdu, pagaidiet, kamēr ierīce izslēgsies. Ieslēdziet to vēlreiz, lai atkārtotu operāciju. Ja ziņojums par kļūdu nepazūd, izņemiet baterijas no bateriju nodalījuma uz 10 sekundēm, tad ievietojiet tās atpakaļ un ieslēdziet ierīci.

Indikatori	Nozīme
<b>LO</b>	Bateriju izlādēšanās indikācija. Baterijas ir izlādētas, lūdzu, nomainiet tās pret jaunām.
<b>ErrH</b>	Augsta tauku procenta indikācija. Tauku procentuālais saturs ir pārāk augsts. Rekomendācijas: jāievēro diēta ar zemu kaloriju daudzumu, vairāk jānodarbojas ar sportu un jābūt uzmanīgākam pret savu veselību.
<b>Errl</b>	Zema tauku procenta indikācija. Tauku procentuālais saturs ir pārāk zems. Rekomendācijas: jāievēro barojošāka diēta un jābūt uzmanīgākam pret savu veselību.
<b>Err</b>	Pārslodzes indikācija. Svārs pārsniedz svēršanai maksimāli pieļaujamo svaru. Lūdzu, nokāpiet no platformas, lai novērstu svaru bojāšanos.

#### TĪRĪŠANA UN APKOPE

- Noslaukiet svarus ar mīkstu audumu un mazgāšanas līdzekli, nožāvējiet tos.
- Neizmantojiet organiskos šķīdinātājus, agresīvas ķīmiskās vielas un abrazīvos līdzekļus.

#### GLABĀŠANA

- Izpildiet sadaļas TĪRĪŠANA UN APKOPE prasības.
- Sekojiet tam, lai glabāšanas laikā uz svāriem neatrastos nekādi priekšmeti.

- Glabājiet svarus sausā vēsā vietā.

## **LI VARTOTOJO INSTRUKCIJA SAUGUMO PRIEMONĒS**

- Prieš pradējami naudotis gaminio, atidzai perskaitykite Vartotojo instrukcija gedimams išvengti. Neteisingai naudodamiesi prietaisu jūs galite jį sugadinti.
- Prietaisas skirtas naudoti tik buitiniams tikslams. Prietaisas nėra skirtas pramoniniam bei komerciniam naudojimui.
- Jei pažeistas maitinimo laidas, norėdami išvengti pavojaus, jį turi pakeisti gamintojas arba atestuotas techninės priežiūros centras, ar kvalifikuotas specialistas.
- Smūginė apkrova svarstyklėms yra neleistina.
- Nešokinėkite ant svarstyklių
- Neperkraudite svarstyklių.
- Draudžiama naudoti žmonėms, naudojantiems kokius nors medicininius implantuos (pavyzdžiui, širdies ritmo stimuliatorių). Tai gali neigiamai atsiliiepti implanto veikimui.
- Nesinaudoti neštumo metu.
- DĖMESIO: Jeigu prietaiso paviršius arba jūsų kojos yra drėgni ar sušlapę, sausai išvalykite juos kritimams išvengti.
- Prarijus maitinimo elementus jie gali kelti pavojų gyvybei.
- Svarstyklės bei maitinimo elementus saugokite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Prarijus maitinimo elementus reikia nedelsiant kreiptis pas gydytoją.
- Neleiskite vaikams žaisti su gaminio pakuotę (uždusimo pavojus).
- Draudžiama įkrauti arba kitaip atnaujinti maitinimo elementus, demontuoti juos, mesti į ugnį.
- Nustatant riebalų kiekį procentais bei kitus parametrus vaikams iki 10 metų gamintojas negarantuoja rezultatų tikslumo.
- Diagnostines svarstyklės galima naudoti įprastam svėrimuisi nenustatant vandens, riebalų kiekio bei raumenų masės parametrų bet kurio amžiaus vaikams. Minimali svėrimosi riba – 2 kg.
- Nustatant vandens, riebalų kiekio bei raumenų masės parametrus profesionaliems sportininkams, asmenims su pabrinkimais, asmenims su nestandartinėmis kojų ir kūno proporcijomis gamintojas negarantuoja rezultatų tikslumo.
- Jeigu gaminys kai kurį laiką buvo laikomas žemesnėje nei 0 °C temperatūroje, prieš įjungdami prietaisą palaikykite jį kambario temperatūroje ne mažiau kaip 2 valandas.
- Gamintojas pasilieka teisę be atskiro perspėjimo nežymiai keisti įrenginio konstrukciją išsaugant jo saugumą, funkcionalumą bei esmines savybes.

## **SVĖRIMASIS**

### **VEIKIMO PRINCIPAS**

- Šios svarstyklės veikia bioelektrinės pilnos varžos analizės principu (BIA – Biometric Impedance Analysis). Jos metu ypatingai silpnos elektros srovės pagalba analizuojama elektrinė varža skirtinguose kūno audiniuose. Ši elektros srovė yra visiškai neįtampa, saugi ir nepavojinga žmogui.
- Besisveriant reikia atsižvelgti į šiuos reikalavimus: riebalų kiekis procentais matuojamas tik stovint ant svarstyklių basomis kojomis; kojų pėdas galima truputi sudrėkinti, nes absoliučiai sausos pėdos gali lemti netinkamą analizės rezultatą, kadangi jų laidumas per mažas.
- Jeigu matuojant procentinį riebalų, raumenų ir kaulų masės santykį visų komponentų procentinių santykių suma viršija 100%, tai nereiškia svarstyklių broką. Šį reiškinį galima paaiškinti, remiantis fiziologiniu požiūriu. Diagnostinių svarstyklių veikimas remiasi „bioimpedanso tyrimo“ principu. Šis tyrimas parodo riebalų ir vandens kiekį raumenyse bei kauluose. Tokiu būdu, skirtingų reikšmių kitimo dinamiką reikia analizuoti kiekvienai reikšmei atskirai, nesumuojant gautų parodymų.

### **SVĖRIMASIS**

- Įsitinkite, jog svarstyklės stovi ant kieto, lygaus bei horizontalaus paviršiaus. Nestatykite svarstyklių ant kilimų ar minkštų paviršių.
- Parodymų tikslumui išsaugoti reikėtų, kad svarstyklės stovėtų vienoje vietoje. Perkeldami svarstyklės iš vienos vietos į kitą jūs rizikuojate pastatyti jas ant nelygaus paviršiaus, o tai gali pabloginti tikslumą matuojant svorį.
- Parodymų tikslumui išsaugoti reikia svertis tuo pačiu laiku, be avalynės ir drabužių iki valgio.
- Norėdami gauti tikslesnius rezultatus, pabudus, nesisverkite ankščiau kaip praėjus dviem valandom.
- Atsistokite ant svarstyklių. Niekur nesiremkite, stovėkite tiesiai.

### **PRIEŠ PIRMAJĄ NAUDOJIMĄ**

- Laikydami poliarizavimo, įdėkite į apatinėje svarstyklių panelėje esantį specialų skyrelį keturis 3V CR2032 tipo elementus. Uždarykite skyrelį. Svarstyklės galima naudoti.
- Standartiškai nustatytas svarstyklių matavimo vienetas yra akmens svaras. Apatinėje svarstyklių sienelėje yra perjungiklis, kuriuo jūs galite perjungti matavimo vienetus į „kilogramus“ ir „svarus“.
- Svarstyklėms įjungti, atsistokite ant jų.
- Palaukite kelias sekundes, kol displejuje neįsisižiebs užrašas „0.0“.

### **AUTOMATINIS IŠSIJUNGIMAS**



- Jeigu įjungus svarstyklės per 20 sekundžių neįvyko jokių veiksmų, svarstyklės automatiškai išsijungs.
- Jums pasisvėrus bei nesant krūviui svarstyklės po 6 sekundžių automatiškai išsijungia.

### **AUTOMATINIO SENESNIŲ PARODYMŲ PANAIKINIMO FUNKCIJA**

- Jūsų svarstyklėse yra įdiegta automatinio senesnių parodymų panaikinimo funkcija. Atvaizdavirus parodymus displejuje, svarstyklės po kelių sekundžių automatiškai juos panaikins ir displejuje vėl įsižiebs užrašas 0.0. Jūs galite pasisverti pakartotinai arba surinkti naujo vartotojo parametrus ir pasisverti iš naujo.

### **VARTOTOJO DUOMENŲ NUSTATYMAS**

- Analizei atlikti visų pirma reikia surinkti savo parametrus.
- Paspauskite „SET“ mygtuką, displejuje įsižiebs pirmas atminties laukelis iš dvylikos «P1».

- Patvirtinkite laukelio numerį, paspausdami „SET“ mygtuką, arba pasirinkite sekantį numerį, spausdami mygtukus  , pavyzdžiui, «P2». Norėdami pereiti prie kitų parametrų, paspauskite „SET“ mygtuką.



- Toliau įsižiėbs simbolis „vyras“  arba „moteris“ . Patvirtinkite savo pasirinkimą, paspausdami „SET“ mygtuką, arba

pasirinkite savo lytį, spausdami mygtukus  .

- Norėdami pereiti prie kitų parametrų, paspauskite „SET“ mygtuką.
  - Analogiškai surinkite savo amžių **AGE** (nuo 10 iki 80 metų) ir ūgį centimetrais **CM** (nuo 100 iki 240 cm).
  - Kiekvienam parametru patvirtinti spauskite „SET“ mygtuką.
  - Jums patvirtinus paskutinį parametru (ūgį, cm), ekrane įsižiėbs užrašas „0.0 kg“ ir vartotojo numeris, pavyzdžiui, «P2». Jūsų duomenys bus išsaugoti.
  - Įjungus svarstyklės sekantį kartą ekrane pirmiausia bus rodomi paskutinio vartotojo parametrai.
- SVĖRIMASIS SU ANALIZE**
- Pasirinkę vartotojo duomenis, galite svertis.
  - Sverdamiesi stovėkite nejudėdami, kol displėjaus parodymai stabilizuosis.
  - Dėmesio: Sverdamiesi nesilieskite pėdomis, blauzdomis bei šlaunimis, nes tai gali paveikti svėrimo rezultatus.
  - Visų pirma displėjuje bus parodytas jūsų svoris, o po kelių sekundžių jūs pamatysite riebalų, vandens, raumenų ir kaulų masės santykį jūsų organizme procentais.
  - Šios svarstyklės leidžia išmatuoti kūno masės indeksą. Kūno masės indeksas tai žmogaus ūgio ir svorio santykis, medicinoje ir mityboje naudojamas kaip rodiklis, leidžiantis įvertinti, ar žmogaus svoris yra normalus, ar yra antsvoris, ar nutukimas.

Kūno masės indeksas	Žmogaus ūgio ir svorio santykis
16 ir mažiau	Išreikštas svorio deficitas
16—18.5	Nepakankamas kūno svoris
18.5—25	Norma
25—30	Antsvoris
30—35	Pirmo laipsnio nutukimas
35—40	Antro laipsnio nutukimas
40 ir daugiau	Trečio laipsnio nutukimas

- Po analizės svarstyklės paskaičiuos jums rekomenduotiną paros kalorijų normą. Paros kalorijų norma – tai per dieną sunaudojamas energijos kiekis normaliai gyvybinei bei fizinei veiklai be viršsvorio.
- Analitinė informacija rodoma svarstyklių displėjuje tokia eilės tvarka

Displėjaus parodymai	Reikšmė
<b>fat</b>	riebalų kiekis procentais
<b>TBW</b>	vandens kiekis procentais
	raumenų masės kiekis procentais
	kaulų masės kg
<b>KCAL</b>	Rekomenduojama paros kalorijų norma
<b>BMI</b>	Kūno masės indeksas

- Šie duomenys parodo, kokoje formoje jūs esate dabar (žr. lentelę).

Amžius	Moterys		Vyrai		Riebalų kiekis
	Riebalai %	Vanduo %	Riebalai %	Vanduo %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Labai mažai
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Mažai
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Norma
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Daug
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Labai daug
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Labai mažai
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Mažai
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Norma
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Daug
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Labai daug

#### DISPLĖJAUS PRANEŠIMAI

- DĖMESIO: Jei displėjuje rodomas pranešimas apie klaidą, palaukite kol prietaisas išsijungs. Norėdami pakartotinai paleisti operaciją, įjunkite svarstyklės iš naujo. Jeigu pranešimas apie klaidą išliko, 10 sekundžių išimkite maitinimo elementus iš jiems skirtu skyrelio, po to vėl juos įdėkite ir pakartotinai įjunkite svarstyklės.

Indikatoriai	Reikšmė
LO	Baterijų išsekimo indikacija. Baterijos išseko, prašome pakeisti jas naujomis.
ErrH	Aukšto riebalų % indikacija. Riebalų masė yra per didelė. Rekomendacijos: reikia laikytis mažai kaloringos dietos, daugiau sportuoti ir kreipti daugiau dėmesio savo sveikatai.
Errl	Žemo riebalų % indikacija. Riebalų masė yra per maža. Rekomendacijos: reikia laikytis maistingesnės dietos ir kreipti daugiau dėmesio savo sveikatai.
Err	Perkrovo indikacija. Svoris viršija maksimaliai šiam prietaisui leistiną svorį. Prašome nultipti nuo platformos, nes galite sugadinti svarstyklės.

## VALYMAS IR PRIEŽIŪRA

- Nuvalykite svarstyklės minkštu skudurėliu su valymo priemone ir išdžiovinkite.
- Nenaudokite organinių tirpiklių, agresyvių cheminių medžiagų ir šveitimo miltelių.

## SAUGOJIMAS

- Atlikite visus "VALYMAS ir PRIEŽIŪRA" skyriaus reikalavimus.
- Saugojimo metu nedėkite ant svarstyklių jokių daiktų.
- Laikykite svarstyklės sausoje vėsioje vietoje.

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEK

- A készülék használata előtt meghibásodás elkerülése érdekében figyelmesen olvassa el a Használati útmutatót. A hibás használat a termék meghibásodásához vezethet.
- Kizárólag háztartási célból használható. A készülék nem használható ipari vagy kereskedelmi célból.
- Ne próbálja egyedül javítani a készüléket, cserélni az alkatrészeket. Forduljon a közeli szervizbe.
- A mérleget védje az ütődéstől.
- Ne ugráljon a mérlegen.
- Ne terhelje túl a mérleget.
- Orvosi implanttal (pl. kardiostimulátor) élő személyeknek a mérleget használni tilos, mert ez megzavarhatja az implant működését.
- Terheseknek használni tilos.
- Figyelem! Ne álljon a mérlegre nedves lábbal, vagy a mérleg nedves felületére mert megcsúszhat!
- Ha a mérleg elemei az emésztőrendszerbe kerülnek, ez életveszélyes lehet.
- Tárolja a mérleget és elemeit gyerekektől távol. Az elemet lenyelő személy azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyerekek kezébe kerüljön (fulladásveszély).
- Az elemeket feltölteni, szétszerelni vagy tűzbe dobni tilos.
- 10 évnél fiatalabb gyerekeknél a zsírszövet-tartalom és egyéb paraméter meghatározásakor az adatok hibásak lehetnek.
- A diagnosztikai mérleg egyszerű mérésre is alkalmas, víz-, zsírszövet-tartalom, és izomtömeg meghatározása nélkül gyerekeknél korhatár nélkül. A minimális súly: 2 kg.
- Hibás víz-, zsírszövet-tartalom, és izomtömeg adatok hivatásos sportolók, ödémára hajlamos és a testhez képest aránytalan lábakkal rendelkező személyek mérésekor kaphatók.
- Amennyiben a készüléket valamennyi ideig 0 °C–nál tárolták, bekapcsolása előtt legalább 2 órán belül tartsa szobahőmérsékleten.
- A gyártónak jogában áll külön értesítés nélkül a szerkezetet jelentéktelen módosítások alá vetni, melyek nincsenek kihatással a termék biztonságosságára, működőképességére.

## MÉRÉS

### MŰKÖDÉSI ELV

- E mérleg működési elve: a bioelektromos ellenállás (B.I.A.) elemzése. Közben a különböző szövet-tartalom százalékértékének meghatározása biztonságos, emberek által nem érzékelt, káros hatással nem rendelkező elektromos áram segítségével történik, és mindössze néhány másodpercet igényel.
- Méréskor fontos figyelni arra, hogy zsírszövet-tartalom meghatározásakor csak mezítláb kell felállni a mérlegre enyhén nedves talppal. Abszolút száraz talppal való méréskor hibás eredményeket kaphat, mivel a száraz talpak nagyon alacsony elektromos vezetőképességgel rendelkeznek.
- Amennyiben az izomtömeg, csonttömeg, zsír-, és vízarány mérésekor a kapott eredmény 100%-nál nagyobb, ez nem jelenti azt, hogy a mérleg meghibásodott. Ez a jelenség fiziológiai szempontból megmagyarázható. A diagnosztikai mérleg a bioimpedance elemzés alapján működik, amely kimutatja az izomzat, csontok zsír-, és víztartalmát. Ennek megfelelően, a különböző értékek változásának dinamikáját külön-külön szükséges tanulmányozni, azok összegezése nélkül.

### SÚLYMÉRÉS

- Győződjön meg arról, hogy a mérleg sík, egyenes és szilárd felületen van felállítva. Ne állítsa fel a mérleget padlószőnyegre vagy puha felületre.
- Pontos mérés érdekében ajánlatos, hogy a mérleg egy és ugyanazon a helyen álljon. A mérleg áthelyezésekor meglehet, hogy a mérleg nem egyenes felületre lesz felállítva, ami kihatással lehet a mérés pontosságára.
- A mérés pontossága érdekében végezze a mérést egy és ugyanabban az időben, ruha és cipő nélkül, evés előtt.
- A pontos mérési eredmény érdekében ne mérje magát korábban, mint az ébredéstől számított 2 óra múlva.
- A mérés közben álljon egyenesen, ne érjen semmihez.



## MŰKÖDÉS KEZDETE

- A mérleg alsó falán lévő elemtároló részlegbe helyezzen be négy 3V CR2032 típusú elemet. Zárja be a részleget. A mérleg működésre kész.
- A mérleg eredetileg "stone" mértékegységre lett beállítva. A mérleg hátsó falán található kapcsoló segítségével kiválaszthatja a "kg" vagy "font" mértékegységet.
- Amennyiben be kívánja kapcsolni a mérleget, álljon rá.
- Várjon néhány másodpercig, amíg a kijelzőn megjelenik a "0.0 kg" felirat.


## AUTOMATIKUS KIKAPCSOLÁS




- Amennyiben a mérleg bekapcsolása után 20 másodpercen belül nem történik semmi, a mérleg automatikusan kikapcsol.
- Mérés után – teher nélkül - a mérleg automatikusan kikapcsol 6 másodperc múlva.

## AUTOMATIKUS ADATTÖRLÉS FUNKCIÓ

- Az Ön mérlege automatikus adattörlés funkcióval rendelkezik. Miután a kijelzőn megjelennek az adatok, néhány másodperc múlva az adatok automatikusan törlődnek és a kijelzőn újra megjelenik a "0.0." jel. Ezután megismételheti a mérést, vagy megadhatja az új felhasználó adatait.

## FELHASZNÁLÓI ADATOK BETÁPLÁLÁSA

- Mielőtt elkezdené az elemzést, adja meg paramétereit.
- Nyomja meg a "SET" gombot, a kijelzőn megjelenik a tizenkét memóriarészlegről az első: «P1».
- Hagyja jóvá választását a "SET" gomb segítségével vagy válasszon következő memóriarészleget a  gomb segítségével, pl.: «P2». Nyomja meg a "SET" gombot és térjen át a következő beállításra.



- Ezután kigyúl a "Férfi"  vagy "Nő"  jel. Hagyja jóvá választását a "SET" gomb segítségével vagy válasszon nemet a  gomb segítségével.
- Nyomja meg a "SET" gombot és térjen át a következő beállításra.
- Hasonlóan adja meg a kort "**AGE**" (10-80 év) és magasságot "**cm**" (100-240 cm).
- Mindegyik paramétert a "SET" gomb segítségével hagyja jóvá.
- Az utolsó paraméter (magasság, cm) jóváhagyása után a kijelzőn kigyúl a "0,0 kg" felirat és a felhasználó száma, például: «P2». Az adatai le lesznek mentve.
- A mérleg következő használatakor előbb megjelennek az utóbbi felhasználó adatai.

## MÉRÉS ELEMZÉSSEL

- A felhasználói adatok betáplálása után kezdje el a mérést.
- Mérés közben álljon mozdulatlanul, hogy az eredmény stabilizálódjon.
- Figyelem: mérés közben ne érintkezzenek egymással talpai, lábikrái, combjai, különben a mérési eredmény hibás lehet.
- A kijelzőn előbb megjelenik a súlya, továbbá, néhány másodperc múlva megjelennek szervezete zsír-, víztartalma, izom- és csonttömeg adatai százalékban.
- E mérleg lehetőséget nyújt kiszámolni a testsúly indexet. A testsúly index egy érték, amely segítségével értékelhető a testsúly és magasság aránya, azaz közvetve értékelhető, normális- vagy túlsúly-, ill. súlyhiányról van-e szó.

Testsúly index	A testsúly és magasság közötti arány
16 és alacsonyabb	Kifejezett súlyhiány
16—18.5	Súlyhiány
18.5—25	Normál súly
25—30	Túlsúly
30—35	1. kat. elhízás
35—40	2. kat. elhízás
40 és magasabb	3. kat. elhízás

- Az elemzés után ki lesz számolva az ön részére ajánlott napi kalóriamennyiség. A napi kalóriamennyiség ez az a mennyiség, amely normális életfunkció és a szervezet kiváló formában való fenntartására szükséges, felesleges kilogrammok tárolása nélkül.
- Az analitikai információ a kijelzőn következő sorrendben fog megjelenni:

Kijelző adatai	Jelentés
<b>fat</b>	zsírtartalom (%)
<b>TBW</b>	víztartalom (%)
	izomtömeg (%)
	csonttömeg kg
<b>KCAL</b>	ajánlott napi kalóriamennyiség
<b>BMI</b>	Testsúly index



- Az adatok kimutatják milyen formában van jelenleg (lásd a Táblázatot).

Korhatár	Nő		Férfi		Zsírmennyiség
	Zsír %	Víz %	Zsír %	Víz %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Nagyon kevés
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Kevés
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normál
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Nagy
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Nagyon nagy
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Nagyon kevés
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Kevés
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Normál
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Nagy
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Nagyon nagy

#### KIJELZŐN MEGJELENŐ TÁJÉKOZTATÁS

- FIGYELEM: Amennyiben a kijelzőn megjelenik a hibáról szóló információ, várja meg, amíg a készülék kikapcsol. Kapcsolja be újra a készüléket, hogy újraindíthassa a műveletet. Amennyiben a hibáról szóló értesítés nem tűnt el, vegye ki az elemrészelegről az elemet 10 másodpercre, miután tegye vissza, és kapcsolja be a mérleget.

Indikátorok	Jelentés
LO	Elemmerülési jelzés. Az elemek lemerültek, cserélje ki őket.
ErrH	Magas zsírtartalomérték (%). Túl magas érték. Ajánlatos: tartsa be az alacsonykalóriás diétát, többet sportoljon és szánjon több figyelmet egészségének.
Errl	Alacsony zsírtartalomérték (%). Túl alacsony érték. Ajánlatos: tartsa be a táplálékosabb diétát és szánjon több figyelmet egészségének.
Err	Túlterhelési jelzés. Súlya meghaladja a maximálisan megengedett mérési súlyt. Kérjük, szálljon le a mérlegről annak meghibásodása elkerülése érdekében.

#### TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Törölje meg a mérleget puha, szappanos törlőkendővel, és törölje szárazra.
- Ne használjon szerves oldószert, agresszív vegyi anyagokat és súrolószereket.

#### TÁROLÁS

- Kövesse a TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS rész lépéseit.
- Figyeljen arra, hogy tároláskor a mérleg tetején ne legyen semmilyen tárgy.
- Tárolja a mérleget száraz hűvös helyen.

#### КЗ ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

- Құрметті сатып алушы! SCARLETT сауда таңбасының өнімін сатып алғаныңыз үшін және біздің компанияға сенім артқаныңыз үшін Сізге алғыс айтамыз. Іске пайдалану нұсқаулығында суреттелген техникалық талаптар орындалған жағдайда, SCARLETT компаниясы өзінің өнімдерінің жоғары сапасы мен сенімді жұмысына кепілдік береді.
- SCARLETT сауда таңбасының бұйымын тұрмыстық мұқтаждар шеңберінде пайдаланған және іске пайдалану нұсқаулығында келтірілген пайдалану ережелерін ұстанған кезде, бұйымның қызмет мерзімі бұйым тұтынушыға табыс етілген күннен бастап 2 (екі) жылды құрайды. Аталған шарттар орындалған жағдайда, бұйымның қызмет мерзімі өндіруші көрсеткен мерзімнен айтарлықтай асуы мүмкін екеніне өндіруші тұтынушылардың назарын аударады.

#### ҚАУІПСІЗДІК ШАРАЛАРЫ

- Аспапты пайдаланған кезде бұзып алмас үшін оны пайдаланар алдында осы нұсқаулықты зейін салып оқып шығыңыз. Дұрыс пайдаланбау аспаптың бұзылуына әкеліп соғуы мүмкін.
- Тек тұрмыстық мақсаттарда ғана пайдалану керек. Аспап өнеркәсіптік және сауда-саттық мақсатына қолдануға арналмаған.
- Құрылғыны өз бетіңізше жөндеуге талпынбаңыз. Олқылықтар пайда болса жақын арадағы сервис орталығына апарыңыз.
- Таразының ұрылып-соғылуына жол бермеңіз.
- Таразының үстінде секірмеңіз.
- Таразыға артық салмақ түсірмеңіз.
- Медициналық қондырымдары (имплантаттары, мысалы, жүрек ырғағы стимуляторлары) бар адамдардың таразыны пайдалануына тыйым салынады. Пайдаланған жағдайда қондырымдардың жұмысында іркіліс орын алуы мүмкін.
- Жүктілік кезінде пайдалануға болмайды.
- Назар аударыңыз! Егер аяғыңыз немесе таразының беткі қабаты дымқыл болса, оның үстіне шықпаңыз – тайып кетуіңіз мүмкін!
- Ас қорыту жолына түсіп кетсе, батареялар өмірге қатер төндіруі мүмкін.
- Батареяларды балалардың қолы жетпейтін жерде сақтаңыз. Батареяны жұтып қойған адам дереу дәрігерге көрінуге тиіс.
- Орауыш материалдың балалардың қолына түсуіне жол бермеңіз (тұншығып қалу қатері бар).

- Батареяларды зарядтауға немесе басқа тәсілдермен қалпына келтіруге, оларды бөлшектеуге, отқа тастауға тыйым салынады.
- 10 жасқа толмаған балалардың майлы тіндерінің пайыздық құрамын және басқа параметрлерін айқындаған кезде дәйексіз, дұрыс емес нәтижелер алынуы мүмкін.
- Диагностикалық таразыны кез келген жастағы балалардың денесіндегі судың, майлы тіндердің және бұлшық ет массасының параметрлерін айқындамастан, әдеттегідей өлшену үшін пайдалануға болады. Ең кіші өлшену параметрлері – 2 кг.
- Судың, майлы тіндердің және бұлшық ет массасының параметрлерін айқындаудағы дұрыс емес нәтижелер кәсіпқой спортшыларда, ісінуге бейім адамдарда, дене тұрқына қатысты аяғының мөлшерлері қалыптан тыс адамдарда болуы мүмкін.
- Егер бұйым біршама уақыт 0°C-тан төмен температурада тұрса, іске қосар алдында оны кем дегенде 2 сағат бөлме температурасында ұстау керек.
- Өндіруші бұйымның қауіпсіздігіне, жұмыс өнімділігі мен жұмыс мүмкіндіктеріне түбегейлі әсер етпейтін болмашы өзгерістерді оның құрылмасына қосымша ескертпестен енгізу құқығын өзінде қалдырады.

## ӨЛШЕНУ

### ЖҰМЫСЫ

- Осы таразы биоэлектрлік қарсыласуды (B.I.A.) талдау қағидасы бойынша жұмыс істейді. Бұл орайда түрлі тіндердің пайыздық құрамын айқындау адам сезбейтін, қауіпсіз әрі зиян келтірмейтін электр тоғының көмегімен небары бірнеше секундта іске асады.
- Өлшену кезінде мынаны ескерудің маңызы зор: майлы тіннің пайыздық құрамын тек жалаңаяқ тұрып өлшеу керек; табанды сәл сулаған дұрыс. Табан мүлде құрғақ болса, бұл қанағаттанарлықсыз нәтиже алынуына себеп болуы мүмкін, өйткені табанның электрлік өткізгіштігі тым төмен.
- Егер майдың, бұлшық ет тінінің, сүйек массасының және судың пайыздық арақатынасын өлшеген кезде, барлық құрамдастардың сомасы 100%-дан артық болып шықса, бұл таразының ақаулығы емес. Бұл құбылысты физиологиялық тұрғыдан түсіндіруге болады. Диагностикалық таразының жұмысы биоимпеданстық талдауға негізделген, ол бұлшық ет пен сүйек тіндерінің өздерінің де құрамында болатын май мен судың мөлшерін анықтайды. Сондықтан, алынған нәтижелерді қоспастан, түрлі көрсеткіштердің өзгеру динамикасын әр көрсеткіш бойынша бөлек қарастырған дұрыс.

### ӨЛШЕНУ

- Таразының жайпақ тегіс жазық жерде тұрғанына көз жеткізіңіз. Таразыны кілемнің немесе жұмсақ заттардың үстіне қоймаңыз.
- Салмақты дәл айқындау үшін таразының үнемі бір жерде тұрғаны дұрыс. Таразының орнын ауыстырған кезде оны тегіс емес жерге қоюыңыз ықтимал, ал бұл салмақтың дәл көрсетілуіне әсер етуі мүмкін.
- Салмақты дәл айқындау үшін үнемі бір уақытта, киіміңіз бен аяқ киіміңізді шешіп, тамақтанардан бұрын өлшену керек.
- Салмақты барынша дәл айқындау үшін ұйқыдан тұрғаннан кейін 2 сағат өтпей тұрып салмақты өлшемеген жөн.
- Таразының үстіне шығыңыз. Ештеңеге сүйенбей, тік тұрыңыз.

### ЖҰМЫСТЫ БАСТАУ

- Полярлығын дәл келтіре отырып, таразының астыңғы панеліндегі арнайы ұяшыққа 3V CR2032 тұрпатты төрт батареяны салыңыз. Ұяшықты жабыңыз. Таразы жұмысқа дайын.
- Таразы әдепкі бойынша «стоун» өлшем бірлігіне бапталған. Таразының артқы қабырғасында ажыратқыш бар, оның көмегімен Сіз өлшем бірлігі ретінде «килограмм» немесе «фунт» мәнін таңдай аласыз.
- Таразыны іске қосу үшін оның үстіне шығыңыз.
- Бейнебетте «0.0» белгісі жанғанша бірнеше секунд күтіңіз.





### АВТОМАТТЫ ТҮРДЕ СӨНУ

- Егер таразыны іске қосқаннан кейін 20 секунд ішінде ешқандай іс-әрекет жасалмаса, таразы автоматты түрде сөнеді.
- Өлшенгеннен кейін үстінде жүгі жоқ таразы 6 секундтан кейін автоматты түрде сөнеді.

### ДЕРЕКТЕРДІ АВТОМАТТЫ ТҮРДЕ НӨЛГЕ КЕЛТІРУ ФУНКЦИЯСЫ

- Сіздің таразыңызда деректерді автоматты түрде нөлге келтіру функциясы бар. Деректер бейнебетте бейнеленгеннен кейін бірнеше секунд өткенде, бейнебетте қайтадан 0.0 жарықтанып көрінеді. Сіз қайтадан өлшене аласыз немесе жаңа пайдаланушының параметрлерімен өлшенуді бастауға болады.

### ПАЙДАЛАНУШЫ ДЕРЕКТЕРІН БАПТАУ

- Талдау жасау үшін ең әуелі өзіңіздің параметрлеріңізді енгізу керек.
- «SET» түймешігін басыңыз, сонда бейнебетте он екі «P1». жады ұяшығының біріншісі көрсетіледі.
- Ұяшықтың нөмірін «SET» түймешігін басу арқылы растаңыз немесе  түймешіктерін, мысалы, «P2». басу арқылы келесі нөмірді таңдаңыз. Келесі параметрлерге өту үшін «SET» түймешігін басыңыз.
- Одан кейін «ер адам»  немесе «әйел»  белгішесі жарықтанады. Таңдауыңызды «SET» түймешігін басу арқылы растаңыз немесе  түймешіктерін басу арқылы өз жынысыңызды таңдаңыз.
- Келесі параметрлерге өту үшін «SET» түймешігін басыңыз.
- **AGE** жас (10-80 жыл) және **cm** (100-250 см) бой параметрлерін де осылайша орнатыңыз.
- Әрбір параметрді растау үшін «SET» түймешігін басыңыз.
- Соңғы параметр (бой, см) расталғаннан кейін бейнебетте «0,0» кг көрсеткіші мен пайдаланушы нөмірі, мысалы, «P2». жарықтанады. Сіздің деректеріңіз сақталады.
- Таразыны келесі жолы іске қосқанда әуелі соңғы пайдаланушының параметрлері бейнеленетін болады.

### ТАЛДАУ ЖАСАЙ ОТЫРЫП ӨЛШЕНУ

- Пайдаланушы деректерін таңдағаннан кейін өлшенуді бастаңыз.

- Өлшенген кезде көрсеткіш тұрақтануы үшін қимылсыз тұрыңыз.
- Ескерту: өлшенген кезде екі аяқтың, балтырдың, сирақтың және санның арасы бір біріне тиіп тұрмауға тиіс. Олай болмаған жағдайда өлшеуді тиісті түрде іске асыру мүмкін емес.
- Әуелі бейнебетте сіздің салмағыңыз көрсетіледі, содан кейін бірнеше секунд өткенде сіз өзіңіздің ағзаңыздағы майдың, судың, бұлшық ет пен сүйек массасының пайыздық құрамын көресіз.
- Бұл таразы дене салмағының индексін есептеп шығаруға мүмкіндік береді. Дене салмағының индексі – адамның салмағы мен оның бойының сәйкестік дәрежесін бағалауға, сол арқылы салмағының жеткілікті, қалыпты немесе артық екенін жанама түрде бағалауға мүмкіндік беретін шама.

Дене салмағының индексі	Адамның салмағы мен оның бойының арасындағы сәйкестік
16 және одан аз	Салмақтың айқын білінетін жетіспеушілігі
16—18.5	Жеткіліксіз дене салмағы
18.5—25	Қалыпты
25—30	Артық дене салмағы
30—35	Бірінші дәрежелі семіздік
35—40	Екінші дәрежелі семіздік
40 және одан көп	Үшінші дәрежелі семіздік

- Талдау жасалғаннан кейін сіз үшін ұсынылатын тәуліктік калориялар нормасын есептеу іске асырылады. Калориялардың тәуліктік нормасы – бойыңызда артық килограмдар жинамастан қалыпты тіршілік қызметін жүзеге асыру үшін және өз ағзаңызды тамаша қалыпта ұстау үшін қажетті калориялар саны.
- Талдау ақпараты таразының бейнебетінде кезек-кезек көрсетіледі:

Бейнебеттегі көрсеткіштер	Мәні
<b>FAT</b>	майдың пайыздық (%) құрамы
<b>TBW</b>	судың пайыздық (%) құрамы
<b>М</b>	бұлшық ет массасының пайыздық (%) құрамы
<b>С</b>	сүйек массасының пайыздық (%) құрамы
<b>KCAL</b>	Калориялардың ұсынылатын тәуліктік нормасы
<b>BMI</b>	Дене салмағының индексі

- Деректер сіздің қазіргі сәтте қандай күйде екеніңізді айтады (кестені қараңыз)

Жасы	Әйел		Ер		Майдың мөлшері
	Май %	Су %	Май %	Су %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Өте аз
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Аз
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Қалыпты
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Көп
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Өте көп
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Өте аз
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Аз
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Қалыпты
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Көп
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Өте көп

**БЕЙНЕБЕТТЕГІ ХАБАРЛАМАЛАР**

- ЕСКЕРТУ: Егер бейнебетте қате туралы хабар көрсетілсе, аспап сөнгенше күте тұрыңыз. Операцияны жаңадан бастау үшін оны қайтадан іске қосыңыз. Егер қате туралы хабар жоғалып кетпесе, батареялар ұяшығынан батареяларды 10 секундқа шығарыңыз да, содан кейін қайтадан салып, аспапты іске қосыңыз.

Индикаторлар	Мәні
LO	Батареялардың қуаты таусылғанының көрсеткіші. Батареялардың қуаты таусылған, оларды жаңасымен ауыстырыңыз.
ErrH	Майдың жоғары пайызының (%) көрсеткіші. Майдың пайыздық құрамы тым жоғары. Ұсыныстамалар: нәрлілігі төмен диетаны ұстанып, спортпен көбірек айналысу керек, және өз денсаулығыңызға көбірек көңіл бөлуіңіз қажет.
Errl	Майдың төмен пайызының (%) көрсеткіші. Майдың пайыздық құрамы тым төмен. Ұсыныстамалар: нәрлілігі көбірек диетаны ұстанып, өз денсаулығыңызға көбірек көңіл бөлуіңіз керек.
Err	Асқын жүк түскенінің көрсеткіші. Салмақ өлшенуге рұқсат етілген ең үлкен салмақтан асады. Таразыны бұзып алмас үшін платформадан түсіңіз.

#### ТАЗАЛАУ ЖӘНЕ КҮТІП ҰСТАУ

- Таразыны жуғыш затқа шыланған жұмсақ шүберекпен сүртіп, құрғатыңыз.
- Органикалық еріткіштерді, жеміргіш химиялық заттарды және түрпілі құралдарды қолдануға болмайды.

#### САҚТАЛУЫ

- ТАЗАЛАУ ЖӘНЕ КҮТІП ҰСТАУ тарауындағы талаптарды орындаңыз.
- Сақтау барысында таразының үстінде ешқандай заттардың болмауын қадағалаңыз.
- Таразыны құрғақ әрі салқын жерде сақтаңыз.

#### SL NÁVOD NA POUŽÍVANIE BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

- Pozorne prečítajte tento návod na používanie pred používaním spotrebiča, aby nedošlo k jeho pokazeniu. Nesprávne používanie môže spôsobiť pokazenie výrobku.
- Používajte len v domácnosti v súlade s týmto návodom na používanie. Spotrebič nie je určený na používanie v priemyselnej výrobe alebo pre živnostenské účely.
- Neskúšajte samostatne opravovať spotrebič. Pri poškodení spotrebiča kontaktujte najbližšie servisné centrum.
- Chráňte váhu pred údermi.
- Neskáčte na váhe.
- Nepreťažujte váhu.
- Zákaz používania váhy osobami s medicínskymi implantami (napr., so stimulátorom rytmu srdca). V opačnom prípade môžu byť poruchy v prevádzke implantov.
- Nepoužívajte počas tehotenstva.
- Pozor! Nestavajte na váhu, ak máte mokré nohy alebo ak povrch váhy je mokrý, môžete sa pošmyknúť!
- Ak sa batéria dostane do trávacieho traktu, môže ohroziť život.
- Udržujte batérie a váhy mimo dosahu detí. Osoba, ktorá prehltnie batérie, musí ihneď vyhľadať lekársku pomoc.
- Udržujte obaly mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenía).
- Nikdy nenabíjajte ani inak neobnovujte batérie, nerozbierajte je ani hádzajte do ohňa.
- Pri určovaní pomeru tuku a ďalších parametrov u detí do 10 rokov výsledky nemusia byť spoľahlivé.
- Diagnostická váha sa môže používať pre obvyčajne váženie bez určenia obsahu vody, tuku a svalov u detí v akomkoľvek veku. Minimálne parametre pre váženie – 2 kg.
- Nesprávne výsledky určenia obsahu vody, tuku a svalov tiež môžu byť u športovcov, osôb, ktoré často majú opuchliny alebo ktoré majú neštandardnú súmernosť medzi nohami a trupom.
- Ak výrobok určitú dobu bol pri teplotách pod 0 ° C, pred zapnutím je potrebné ho nechať pri izbovej teplote po dobu najmenej 2 hodiny.
- Výrobca si vyhradzuje právo bez predchádzajúceho upozornenia vykonať drobné zmeny v dizajne produktu, ktoré však nemajú zásadný vplyv na jeho bezpečnosť, účinnosť a funkčnosť.

#### VÁŽENIE

##### ZÁSADY PREVÁDZKY

- Táto osobná váha pracuje podľa zásady analýzy bioelektrického odporu (B.I.A.). Pritom sa obsah rôznych tkanív určuje v priebehu niekoľko sekúnd pomocou elektrického prúdu, ktorý je bezpečný a neškodný pre človeka a ktorý človek necíti.
- Pri meraní je dôležité dávať pozor na toto: merať percento tuku by ste mali naboso, chodidlá je vhodné trochu navlhčiť. Úplne suché nohy by ovplyvnil správny výsledok, pretože majú veľmi nízku elektrickú vodivosť.
- Pri meraní percenta tuku, svalov, kostí a vody súčet všetkých komponentov môže byť väčší ako 100%, to nie je vada osobnej váhy. Tento jav sa dá vysvetliť z fyziologického hľadiska. Práca váhy je založená na analýze bioimpedancovej diagnózy, pomocou ktorej sa zisťuje množstvo tuku a vody, ktoré sú obsiahnuté vo svaloch a kostnom tkanive. Preto by sa dynamika zmien mala posudzovať zvlášť pre každý parameter, bez toho aby sa sčítali výsledky.

##### VÁŽENIE

- Uistite sa, že váha sú na rovnom, hladkom a tvrdom povrchu. Nestavte váhu na koberec alebo na akýkoľvek mäkký povrch.
- Pre presnejšie výsledky merania váhy je žiaduce, aby váha stala na rovnakom mieste. Ak budete presúvať váhu, riskujete ich premiestniť na nerovný povrch, čo môže mať vplyv na presnosť merania váhy.
- Pre presnejšie výsledky, najprv si vyzujte topánky a ponožky a potom sa postavte na váhu. Váženie by sa malo konať v tú istú dobu pred jedlom.
- Pre presnejšie meranie váhy, nie je vhodné merať hmotnosti menej ako 2 hodiny po prebudení.

- Počas váženia sa nehýbajte, aby sa údaje stabilizovali.

#### ZAČIATOK PREVÁDZKY

- Dávajte pozor na polaritu a vložte batérie 3V CR2032 do špeciálnej priehradky v spodnej časti váhy. Zatvorte priehradku. Váha je pripravená na prevádzku.
- Váha má nastavenú jednotku merania – «stone». Na zadnej časti váhy je prepínač, pomocou neho si ako jednotku merania môžete zvoliť „kilogramy“ a „libry“.
- Ak chcete zapnúť váhu, postavte sa na ňu.
- Počkajte niekoľko sekúnd, kým sa na displeji objaví nápis «0.0 kg».

#### AUTOMATICKÉ VYPNUTIE


- Ak sa po 20 sekundách po zakončení merania váhy nebudú konať žiadne deje, váha sa automaticky vypne.
- Po vážení sa váha bez zatiaženia automaticky vypne po 6 sekundách.




#### AUTOMATICKÉ VYNULOVANIE ÚDAJOV

- Vaše váhy su doplnené o funkciu automatického vynulovania údajov. Automatické vynulovanie prebehne niekoľko sekúnd po tom, ako sa údaje zobrazia na displeji. Namiesto číselných hodnôt sa na displeji opäť objaví 0.0. Môžete vykonať opätovné váženie, alebo začať vážiť ako nový užívateľ.

#### NASTAVENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

- Na určenie telesných hodnôt, musíte najskôr nastaviť svoje osobné údaje.
- Stlačte „SET“, na displeji sa zobrazí prvé z dvanástich okienok «P1».

- Potvrďte číslo okienka stlačením „SET“, alebo zvolte nasledovné číslo, stlačením tlačidla ,
- napr.: «P2». Stlačte „SET“, aby ste mohli prejsť k ostatným nastaveniam.

- Ďalej sa zobrazí symbol „Muž“  alebo „žena“ . Potvrďte výber stlačením „SET“, alebo vyberte svoje pohlavie pomocou tlačidla .

- Stlačte „SET“, aby ste prešli k ostatným nastaveniam.
- Analogicky zvolte vekovú kategóriu **AGE** (10-80 rokov) a dĺžku **cm** (100-240 cm).
- Každé nastavenie potvrdíte tlačidlom „SET“.
- Po tom, ako potvrdíte posledný údaj, (dĺžka, cm) sa na displeji objaví „0.0“ kg a číslo užívateľa, napr.: «P2». Vaše nastavenia sú uložené.

- Pri nasledujúcom zapnutí budú najskôr zobrazené údaje o poslednom užívateľovi.



#### VÁŽENIE S URČENÍM TELESNÝCH HODNÔT

- Po nastavení osobných údajov pristúpte k váženiu.
- Aby boli údaje presné, stojte počas váženia vzpriamene a nehybne.
- Upozornenie: pri vážení by nemalo dôjsť ku kontaktu medzi chodidlami, lýtkami, kolenami a stehnami. V opačnom prípade môže byť meranie nepsné.
- Najskôr sa na displeji objaví informácia o vašej hmotnosti, po niekoľkých sekundách sa zobrazia percentuálne údaje o obsahu telesného tuku, vody, svalovej a kostnej hmoty vo vašom tele.
- Váhy umožňujú vypočítať index telesnej hmotnosti – hodnota, porovnávajúca súlad ľudskej váhy, postavy a tak určiť nedostatok alebo nadbytok hmotnosti.

BMI	súlad medzi telesnou hmotnosťou a výškou postavy
16 a menej	Podvíživa
16—18.5	Nedostatočná hmotnosť
18.5—25	Normálna hmotnosť
25—30	Miernu nadváha
30—35	Obezita 1. Stupňa
35—40	Obezita 2. Stupňa
40 a viac	Obezita 3. stupňa

- Po ukončení merania bude pre vás vypočítaný odporúčaný denný príjem kalórií.
- Odporúčaný denný príjem kalórií je množstvo kalórií, ktoré sú potrebné pre normálny život a udržiavanie organizmu v skvelej forme bez, odkladania zbytočných kilogramov.

Analytická informácia bude zobrazená na displeji postupne:

Symbols na displeji	Význam
<b>fat</b>	% obsah tuku
<b>TBW</b>	% obsah vody
	% svalovej moty
	kg kostnej hmoty
<b>KCAL</b>	Odporúčaný denný príjem kalórií
<b>BMI</b>	BMI

- Údaje informujú o tom, v akom stave sa nachádza váš organizmus práve teraz (pozri tabuľku).

Vek	Ženský		Mužský		Množstvo tuku
	Tuk %	Voda %	Tuk %	Voda %	
≤30	4.0-16.0	66.0-57.0	4.0-11.0	66.0-61.2	Veľmi málo
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Málo
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Veľa
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Veľmi veľa
	30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Veľmi málo
>30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Málo
	20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	V norme
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	58.2-52.3	Veľa
	30.1-35.5	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Veľmi veľa
	35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Veľmi málo

#### HLÁŠKY NA DISPLEJI

- UPOZORNENIE: Ak sa na displeji zobrazí chybové hlásenie, počkajte, kým sa spotrebič vypne. Zapnite ho znova, aby operácia reštartovala. Ak sa žiadna chybová správa nezobrazí, vyberte batérie z priehradky na dobu 10 sekúnd, potom je dajte späť a zapnite spotrebič.

Hláška	Význam
LO	Indikácia vybitia batérií. Batérie sú vybité, vymeňte je za nové.
ErrH	Indikácia vysokého % tuku. Obsah tuku je príliš vysoký. Odporúčanie: zvolte si jedálniček s nízkym obsahom kalórií, viac cvičte a dbajte o svoje zdravie.
Errl	Indikácia nízkeho % tuku. Obsah tuku je príliš nízky. Odporúčanie: zvolte si výživnejší jedálniček a dbajte o svoje zdravie.
EEEE	Indikácia preťaženia. Váha je väčšia ako maximálna povolená pre váženie. Zostúpte z váhy, aby ste ju nepoškodili.

#### ČISTENIE A ÚDRŽBA

- Otrite váhu jemnou utierkou s umývacím prostriedkom.
- Nepoužívajte brúsne umývacie prostriedky, organické rozpúšťadlá ani agresívne tekutiny.

#### USCHOVÁVANIE

- Sledujte pokynom časti ČISTENIE A ÚDRŽBA.
- Dbajte na to, aby počas uchovávania na spotreniči neboli žiadne predmety.
- Uschovávajte spotrebič v suchom a chladnom mieste.