

Digitální osobní váha s tělesnou analýzou • NÁVOD K OBSLUZE **CZ** 4 – 12

Digitálna osobná váha s telesnou analýzou • NÁVOD NA OBSLUHU **SK** 13 – 20

Digital body analysis scale • INSTRUCTIONS FOR USE **GB** 21 – 28

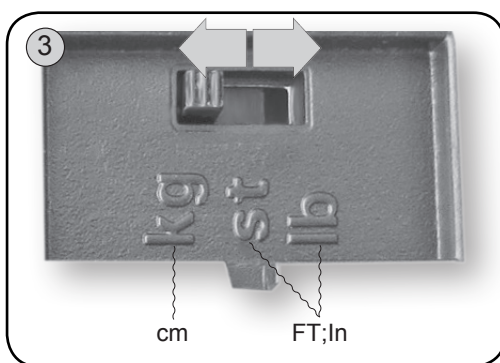
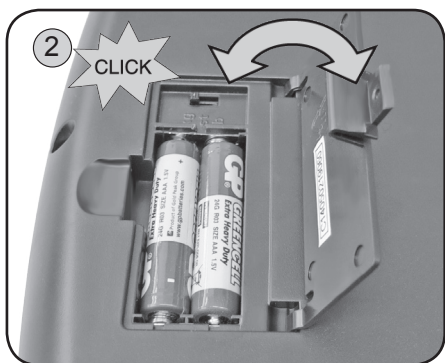
Személyi mérleg test analízissal • KEZELÉSI ÚTMUTATÓ **H** 29 – 37

Waga łazienkowa z analizą ciała • INSTRUKCJA OBSŁUGI **PL** 38 – 46

# Helen



*eta*



- Obrázky jsou pouze ilustrační.
- Obrázky sú len ilustračné.
- The pictures are only illustrative.

- A képek csak illusztrációk.
- Ilustracje są tylko poglądowe.

<b>CZ</b>	I. BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	4
	II. VŠEOBECNÉ INFORMACE	5
	III. PŘÍPRAVA K POUŽITÍ	6
	IV. POKYNY K OBSLUZE	7
	V. ŘEŠENÍ MOŽNÝCH PROBLÉMŮ	10
	VI. SKLADOVÁNÍ	10
	VII. ÚDRŽBA	10
	VIII. EKOLOGIE	10
	IX. TECHNICKÁ DATA	11
<b>SK</b>	I. BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA	13
	II. VŠEOBECNÉ INFORMACIE	14
	III. PŘÍPRAVA NA POUŽITIE	15
	IV. NÁVOD NA OBSLUHU	16
	V. RIEŠENIE MOŽNÝCH PROBLÉMOV	19
	VI. SKLADOVANIE	19
	VII. ÚDRŽBA	19
	VIII. EKOLÓGIA	19
	IX. TECHNICKÉ ÚDAJE	20
<b>GB</b>	I. SAFETY WARNING	21
	II. GENERAL INFORMATION	22
	III. PREPARATION FOR USE	23
	IV. INSTRUCTIONS FOR USE	24
	V. TROUBLESHOOTING OF POSSIBLE PROBLEMS	27
	VI. STORING	27
	VII. MAINTENANCE	27
	VIII. ENVIRONMENTAL PROTECTION	27
	IX. TECHNICAL DATA	28
<b>HU</b>	I. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS	29
	II. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK	30
	III. HASZNÁLATRA TÖRTÉNŐ ELŐKÉSZÍTÉS	32
	IV. KEZELÉSI UTASÍTÁSOK	33
	V. A LEHETSÉGES PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA	35
	VI. TÁROLÁS	36
	VII. KARBANTARTÁS	36
	VIII. ÖKOLÓGIA	36
	IX. MŰSZAKI ADATOK	36
<b>PL</b>	I. WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA	38
	II. INFORMACJE OGÓLNE	39
	III. PRZYGOTOWANIE DO UŻYCIA	41
	IV. INSTRUKCJA OBSŁUGI	42
	V. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	44
	VI. PRZECHOWYWANIE	45
	VII. KONSERWACJA	45
	VIII. EKOLOGIA	45
	IX. DANE TECHNICZNE	45

## NÁVOD K OBSLUZE

Vážený zákazníku, děkujeme Vám za zakoupení našeho produktu. Před uvedením tohoto přístroje do provozu si velmi pozorně přečtěte návod k obsluze a tento návod spolu se záručním listem, pokladním dokladem a podle možností i s obalem a vnitřním obsahem obalu dobře uschovejte.

## I. BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ



- Instrukce v návodu považujte za součást spotřebiče a postupte je jakémukoliv dalšímu uživateli spotřebiče.
- **Spotřebič je určen pouze pro použití v domácnosti a podobné účely! Není určen pro použití v lékařských zařízeních a komerční použití!**
- Děti a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi mohou spotřebič obsluhovat, pokud jsou pod dozorem.
- **Nikdy spotřebič nepoužívejte, pokud nepracuje správně, pokud upadl na zem a poškodil se nebo pokud spadl do vody. V takových případech zanechte spotřebič do odborného servisu k prověření jeho bezpečnosti a správné funkce.**
- Tento spotřebič mohou používat děti ve věku 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o používání spotřebiče bezpečným způsobem a rozumí případným nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmějí hrát. Čištění a údržbu prováděnou uživatelem nesmějí provádět děti, pokud nejsou starší 8 let a pod dozorem.
- **Nestoupejte na spotřebič s mokřými chodidly nebo na jeho vlhký povrch, jinak hrozí nebezpečí uklouznutí!**
- **Nepřetěžujte spotřebič větší vahou, než je jeho maximální kapacita! Zabráníte tím jeho poškození.**
- **Nestoupejte na okraj váhy! Hrozí zvrtnutí váhy a nebezpečí úrazu!**
- Pokud byla váha skladována při nižších teplotách, nejprve ji aklimatizujte.
- Váhu používejte pouze ve vodorovné poloze na místech, kde nehrozí její převrhnutí, v dostatečné vzdálenosti od tepelných zdrojů (např. **kamna, krb, tepelné zářiče**), zdrojů zvýšené vzdušné vlhkosti (např. **sauna, koupelna, bazén**) a zařízení se silným elektromagnetickým polem (např. **MV trouba, rádio, mobilní telefon**).
- Váhu chraňte proti prachu, chemikáliím, nadměrné vlhkosti, toaletním potřebám, tekutým kosmetickým přípravkům, velkým změnám teplot a nevystavujte ji přímému slunečnímu záření.
- Váhu neumísťujte na nerovný povrch nebo povrch pokrytý kobercem. Nestabilní nebo měkká podložka pod váhou může negativně ovlivnit přesnost vážení.
- Při manipulaci s váhou postupujte tak, aby nedošlo k poranění osob nebo poškození spotřebiče.
- S váhou manipulujte opatrně. Neházejte s ní ani na ní neskákejte. Váha je odolná, ale nesprávné zacházení může zničit její elektronické snímače.
- Váhu nerozebírejte a nevylíkejte z ní žádné součástky.

- Neumísťujte žádné předměty na povrch váhy při skladování, mohlo by dojít k jejímu poškození.
- Pokud váhu nebudete dlouhodobě používat, vyjměte z ní baterie.
- Pokud baterie teče, okamžitě ji vyměňte, v opačném případě může váhu poškodit.
- Nevkládejte staré a nové baterie dohromady.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory.
- Spotřebič nikdy nepoužívejte pro žádný jiný účel, než pro který je určen a popsán v tomto návodu!
- **Spotřebič nikdy neponořujte do vody (ani částečně)!**
- Vybité baterie zlikvidujte vhodným způsobem (viz odst. VIII. EKOLOGIE).
- **Mějte na zřeteli, že údaje, které byly zjištěny na této váze, jsou pouze přibližné a nepřesné ve srovnání s výsledky skutečných medicínských analýz. Přesné určení biometrických charakteristik může určit pouze lékař pomocí medicínských metod.**
- Udržujte baterie a váhu mimo dosah dětí a nespěprávných osob. **Osoba, která spolkne baterie, musí okamžitě vyhledat lékařskou pomoc!**
- Nepoužívejte váhu v průběhu těhotenství, při dialyzační léčbě a při otocích.
- Funkci analýzy tuku na této váze nepoužívejte, pokud používáte některé z následujících zařízení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a/nebo jiné zdravotní zařízení implantované do těla nebo používané jako podpora.
- Případné texty v cizím jazyce a obrázky uvedené na obalech, nebo výrobku, jsou přeloženy a vysvětleny na konci této jazykové mutace.
- Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným používáním spotřebiče (např. **poškození povrchu desky apod.**) a není odpovědný ze záruky za spotřebič v případě nedodržení výše uvedených bezpečnostních upozornění.

## II. VŠEOBECNÉ INFORMACE

### Proč je důležitá znalost Vaší hmotnosti?

Nadváha nebo podváha je důležitým indikátorem vašeho zdraví. Nadváha může zvýšit riziko některých forem rakoviny, srdečních chorob, cukrovky, mrtvice, vysokého krevního tlaku, artritidy, nemoci žlučníku, apneje a dalších. Podváha s sebou nese rizika jako jsou snížená imunita organismu, osteoporóza, u žen hrozí vynechání menstruace, což způsobuje neplodnost, atd. Obézní lidé, kteří chtějí zhubnout a velmi hubení lidé, kteří chtějí přibrat, by měli způsob léčby a diety konzultovat se svým ošetřujícím lékařem nebo výživovým specialistou.

### Pro analýzu tuku je důležité:

- počkat cca 15 minut poté co vstanete z postele, protože voda v našem těle může být nerovnoměrně rozložena.
- odpočinout si několik hodin (cca 6 – 8) po neobvyklé vyčerpávající aktivitě.

Analýza tuku neposkytne užitečné informace dětem pod 10 let a dospělým nad cca 85 let; osobám s horečkou; po absolvování dialýzy; osobám se symptomy osteoporózy nebo osobám, které užívají kardiovaskulární léky; těhotným ženám a sportovcům, kteří mají hodně svalové hmoty, protože jejich výsledky mohou být zkreslené.

### Proč je důležité vědět, jakou máte hodnotu tuku v těle a vody v organismu?

Obezita (přítomnost nadměrného množství tělesného tuku) je známým rizikem pro zdraví člověka, jenž je těsně propojeno s vážnými nemocemi jako je vysoký krevní tlak, nemoci srdce, cukrovka, osteoartritida a některé formy rakoviny. Existují i jiné, méně časté symptomy jako je dočasné zastavení dýchání během spánku a ospalost během dne, které může zapříčinit obezita. Analýza procentuálního poměru tělesného tuku nebo vaší tělesné kompozice je účinným způsobem stanovení úrovně vašeho zdraví.

Obsah vody v organismu je ukazatelem dobrého zdraví. Pokud se hmotnost nemění a hodnota % TBW (celkového obsahu vody v organismu) vzrůstá, znamená to, že svalová hmota v těle narůstá (což je pro zdraví dobré). Pokud hodnota % TBW klesá, znamená to úbytek svalové hmoty v těle a nárůst množství tuku, případně to indikuje nesprávné vyvážení vody v organismu nebo některé možné nemoci spojené s nedostatkem vody v organismu. Obecně platí, čím více má člověk svalové hmoty, tím vyšší je obsah vody v těle.

### Jak váha funguje

Monitor tuku využívá metodu analýzy tělesné kompozice, BIA (zkratka pro bioelektrickou impedanční analýzu). BIA měří odpor, který je přímo úměrný s tukem v těle, při průtoku slabého a neškodného elektrického proudu. Zdrojové elektrody vpouštějí proud na jedné straně a detekční elektrody zachycují tento proud na druhé straně. Do softwarového programu pro analýzu se následně vloží data ze zařízení BIA, jako pohlaví, věk a výška. Hmotnost a tělesný tuk se vypočítají automaticky. Procento tuku a vody v těle, které se zobrazí na displeji, vyhledáte v jednom z rozmezí uvedených v referenční tabulce (str. 9) a tím zjistíte, do které skupiny spadáte. Přesnost váhy závisí na několikaž zákaznických proměnných. Doporučujeme, abyste si vytvořili z vážení rutinu, vždy se važete v přibližně stejný denní čas a za stejných podmínek.

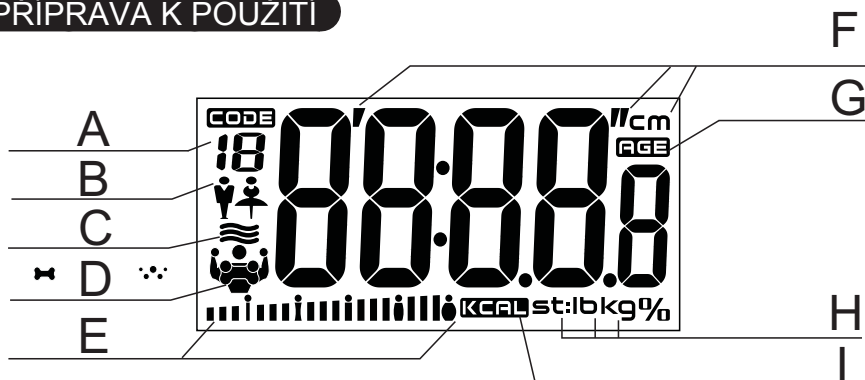
### Optimální energetická spotřeba KCAL

Představuje optimální množství energetického příjmu potřebné pro zachování základních životních funkcí a vyrovnaného metabolismu. Data na displeji ukazují optimální denní spotřebu energie kterou při vaší hmotnosti, výšce, věku a pohlaví vydáte. Takové množství energie byste měli také přijmout, abyste si udrželi vyrovnaný metabolismus. Pokud se chystáte snížit svoji hmotnost, měl by být Váš denní příjem energie o něco nižší. Nezapomeňte však také na vyvážení sacharidů, tuků a bílkovin. 239 cal = 1 kJ

#### Důležité poznámky:

- 1) Tato váha vyžaduje, abyste se vážili bosí z důvodu správné vodivosti během analýzy tělesného tuku.
- 2) Váhu neumísťujte na nerovný povrch nebo povrch zakrytý kobercem.
- 3) **Funkci analýzy tuku na této váze nepoužívejte, pokud používáte některé z následujících zařízení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a/nebo jiné zdravotní zařízení implantované do těla nebo používané jako podpora.**
- 4) Nadměrná konzumace tekutin a potravin, cvičení, zdravotní podmínky, užívané léky, ženský menstruační cyklus apod., mají vliv na výsledky analýzy.

## III. PŘÍPRAVA K POUŽITÍ






## Zobrazené symboly na displeji

A – Paměť uživatele 1 až 12

B – Muž / žena

C – Výsledek analýzy vody v těle 

D – Výsledek analýzy tělesného tuku () a svalové () / kostní () hmoty

E – Ukazatel výsledné analýzy: Extrémní podváha – podváha – normální váha – nadváha – obezita

F – Výška osoby

G – Věk

H – Jednotky

I – Doporučená denní dávka kilokalorií

Odstraňte veškerý obalový materiál a vyjměte váhu. Z váhy odstraňte všechny případné adhezivní fólie, samolepky nebo papír. Otevřete kryt baterie na spodní straně váhy, vložte baterie správnou polaritou a kryt opačným způsobem uzavřete. Umístěte váhu na rovný, pevný a suchý povrch. Váhu zapněte klepnutím nohy na vážicí plochu a zkontrolujte jednotku hmotnosti, která se zobrazila na displeji (**kg**). Pokud si přejete nastavit jednotku **st** nebo **lb** (případně jednotky výšky **cm** ↔ **FT;In**), na spodní straně váhy ji nastavte přepínačem **kg** ↔ **st** (st:lb) ↔ **lb** (obr. 3). Následně váhu umístěte na pevný a rovný povrch (viz odst. I. **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**).

kg = kilogram

1 kg = 2,2 lb

st = stone (americká jednotka hmotnosti)

1 st = 6,356 kg

lb = libra (britská jednotka hmotnosti)

1 lb = 0,454 kg

FT;In = stopa;palec

1 FT = 30.48 cm; 1 In = 2,54 cm

## Výměna baterií

Otevřete kryt baterií na spodní straně váhy (obr. 2). Vložte baterie správnou polaritou a kryt uzavřete. Pro tento přístroj používejte typ AAA baterií (2 ks). Pokud přístroj nepoužíváte delší dobu, baterie z něj vyjměte!

### Poznámka

Nepoužívejte rozdílné typy baterií. Nepoužívejte spolu ani použité a nové baterie.

## IV. POKYNY K OBSLUZE

Vaše váha je jemné elektronické zařízení. Jednou z věcí, které se nejsložitěji váží, je lidské tělo, protože je neustále v pohybu. Pokud chcete dosáhnout spolehlivých výsledků, vždy se snažte stoupnout celými chodidly na stejné místo na váze a stůjte nepohnutě (obr. 1). Pokud je to možné, vaňte se během dne ve stejný čas (nejlépe ráno) a ideálně také na stejném místě, aby bylo dosaženo srovnatelných výsledků. Pamatujte, že nadbytečné oblečení může zvýšit vaši hmotnost, rovněž jako jídlo a pití před vážením. Krátkodobé kolísání hmotnosti je všeobecně přisuzováno úbytku (ztrátě) tekutin.

### A) Mód běžného vážení

Váhu zapněte stoupnutím na vážicí plochu. Po chvilce zvážená hmotnost zabliká a hodnota zůstane ještě několik vteřin zobrazena na displeji. **Potom se váha automaticky vypne.**





Výsledky se budou postupně zobrazovat a po 3 zopakování se váha automaticky vypne.

### Upozornění

Při měření nesmí být kontakt mezi chodidly, lýtky ani stehny. V opačném případě měření nemusí být přesné.

Pro opakovanou analýzu tělesných charakteristik (po uložení vstupních hodnot příslušné osoby do paměti – např. 1), postupujte následovně:

- 1) Stiskněte a přidržte **SET** (pokud jste váhu používali v módu běžného vážení), nebo váhu zapnete stisknutím **SET**.
- 2) Tlačítkem **▲** nebo **▼** zvolte číslo paměti, ve které je uloženo Vaše nastavení.
- 3) Po zvolení příslušného čísla paměti nic nemačkejte (vyčkejte zobrazení 0,0). Stoupněte na váhu a Vaše váha a tělesné charakteristiky se začnou analyzovat.

**Poznámka:** Váha si pamatuje výsledky poslední analýzy. Pro jejich zpětné vyvolání stiskněte SET. Tlačítkem **▲** nebo **▼** zvolte číslo paměti, ve které je uloženo vaše nastavení. Po zvolení příslušného čísla paměti nic nemačkejte. Jakmile se zobrazí 0,0 a váha je připravena k analýze, nestoupejte na ni, ale pomocí tlačítka **▲** nebo **▼** zobrazte předchozí výsledky.

Věk (roky)	Ženy		Muži		Výsledek
	Tělesný tuk (%)	Voda v těle (%)	Tělesný tuk (%)	Voda v těle (%)	
< = 30	4 – 16	66 – 57,8	4 – 11	66 – 61,2	<b>velká podváha</b>
	16,1 – 20,5	57,7 – 54,7	11,1 – 15,5	61,1 – 58,1	<b>podváha</b>
	20,6 – 25	54,6 – 51,6	15,6 – 20	58 – 55	<b>normální</b>
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	<b>nadváha</b>
	30,6 – 60	47,7 – 27,5	24,6 – 60	51,8 – 27,5	<b>obezita</b>
> 30	4 – 20	66 – 55	4 – 15	66 – 58,4	<b>velká podváha</b>
	20,1 – 25	54,9 – 51,6	15,1 – 19,5	58,3 – 55,3	<b>podváha</b>
	25,1 – 30	51,5 – 48,1	19,6 – 24	52,2 – 52,3	<b>normální</b>
	30,1 – 35	48 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	<b>nadváha</b>
	35,1 – 60	44,6 – 27,5	28,6 – 60	49,1 – 27,5	<b>obezita</b>

Ukazatel velké podváhy (na váze):



Ukazatel podváhy (na váze):



Ukazatel normální váhy (na váze):



Ukazatel nadváhy (na váze):



Ukazatel obezity (na váze):



**Z důvodu přirozených odlišností mezi lidmi je tato tabulka pouze pro informační účely!**

**Výsledky měření váhy kostí a svalové proporce jsou také pouze orientační.** Průměrný poměr svalové hmoty u zdravého muže je přibližně >40%, u ženy >30%. Váha kostí se pohybuje přibližně mezi 12 % u žen a 15 % u mužů, v závislosti na mnoha relevantních faktorech. Naměříte-li abnormální hodnoty, konzultujte je se svým ošetřujícím lékařem.

**Poznámka**

Váha se automaticky vypne, pokud na ni nestoupnete do cca 20 sekund po zobrazení „0.0“.

i

**Chybové hlášení a jejich symboly**

Zobrazované symboly	Význam
Lo	Baterie je vybitá
ErrL	Velmi nízké % tuku
Errh	Velmi vysoké % tuku
Err	Změřená váha je vyšší, než maximální povolená hodnota váhy.
{	Chybné měření; prosím, proveďte novou analýzu

**V. ŘEŠENÍ MOŽNÝCH PROBLÉMŮ**

Pokud máte s váhou potíže:

- Zkontrolujte, zda jsou správně vloženy baterie.
- Zkontrolujte, zda jste správně zvolili jednotku hmotnosti.
- Zkontrolujte, zda je váha na rovné podlaze a nedotýká se zdi.
- Pokud se po klepnutí na váhu, když ji chcete zapnout, na displeji neobjeví vůbec nic nebo pouze „Lo“, vyměňte baterii.
- Pokud se na displeji objeví „Err“, váha byla přetížena.
- Pokud se na displeji objeví neobvyklé znaky, vyjměte a znovu vložte baterii.
- Pokud se projeví příznaky jako blikání displeje nebo chybné znázornění, snažte se přemístit váhu pryč z dosahu rušivého zdroje nebo zajistěte vypnutí tohoto zdroje po dobu používání váhy.

**VI. SKLADOVÁNÍ**

Po použití váhu uložte do vodorovné polohy (ne svisle), mimo dosah dětí a nesvéprávných osob (viz odst. I. **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**).

**VII. ÚDRŽBA**

Nepoužívejte drsné a agresivní čisticí prostředky (např. **ostré předměty, ředidla nebo jiná rozpouštědla**). Čištění povrchu desky váhy provádějte otíráním měkkým vlhkým hadříkem. Dbejte na to, aby se do vnitřních částí nedostala voda.

**VIII. EKOLOGIE**

Pokud to rozměry dovolují, jsou na všech kusech vytištěny znaky materiálů použitých na výrobu balení, komponentů a příslušenství, jakož i jejich recyklace. Uvedené symboly na výrobku nebo v průvodní dokumentaci znamenají, že použité elektrické nebo elektronické výrobky nesmí být likvidovány společně s komunálním odpadem. Za účelem jejich správné likvidace je odevzdejte na k tomu určených sběrných místech, kde budou přijaty zdarma.

Správnou likvidací tohoto produktu pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa (viz [www.elektrowin.cz](http://www.elektrowin.cz)).

Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty. Vybitou baterii z váhy vyjměte a vhodným způsobem prostřednictvím k tomu určených speciálních sběrných sítí bezpečně zlikvidujte. Baterii nikdy nelikvidujte spálením!

**Údržbu rozsáhlejšího charakteru nebo údržbu, která vyžaduje zásah do vnitřních částí spotřebiče, musí provést odborný servis!**

**Nedodržením pokynů výrobce zaniká právo na záruční opravu!**

Případné další informace o spotřebiči a servisní síti získáte na infolince +420 545 120 545 nebo na internetové adrese [www.eta.cz](http://www.eta.cz).

## IX. TECHNICKÁ DATA

Váživost max.	180 kg / 397 lb / 28.3 st
Rozlišení:	0,1 kg
Baterie:	2 x 1,5 V AAA (součástí balení)
Váha přístroje:	0,9 kg
Kapacita paměti:	12 osob
Rozsah nastavitelné výšky:	od 100 do 250 cm (3'03,5" – 8'02,5" „Ft:in)
Věk:	od 10 do 100 let
Minimální váha:	od cca 5 kg (11 lb / 0:8 st)
Maximální váha:	180 kg (397 lb / 28.3 st)
Jednotky měření tělesného tuku:	0,1%
Rozsah měření tělesného tuku:	4,0% – 60,0%
Rozsah měření vody v těle:	27,5% – 66,0%
Rozsah měření svalové hmoty v těle:	20,0% – 56,0%
Rozsah měření kostí:	2,0% – 20,0%
Rozměry cca (DxHxV) (mm)	310 x 310 x 34

**Změna technické specifikace a obsahu případného příslušenství dle modelu výrobku vyhrazena výrobcem.**

HOUSEHOLD USE ONLY – Pouze pro použití v domácnosti.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Neponořovat do vody nebo jiných tekutin. TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.

Nebezpečí udušení. Nepoužívejte tento sáček v kolébkách, postýlkách, kočárcích nebo dětských ohrádkách. PE sáček odkládejte mimo dosah dětí. Sáček není na hraní.



UPOZORNĚNÍ



Nestoupejte na váhu s mokkými chodidly nebo na vlhký povrch váhy, jinak hrozí nebezpečí uklouznutí!



**IHNED VÁŽÍ:** na váhu se stačí postavit – dojde automaticky k zapnutí a zvažení

eta 2780

Helen

## NÁVOD NA OBSLUHU

Vážený zákazník, ďakujeme Vám za zakúpenie nášho produktu. Pred uvedením tohto prístroja do prevádzky, si veľmi pozorne prečítajte návod na obsluhu a tento návod spolu so záručným listom, dokladom o predaji a podľa možností aj s obalom a vnútorným vybavením obalu dobre uschovajte.



## I. BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

- Inštrukcie v návode považujte za súčasť spotrebiča a postúpte ich akémukoľvek ďalšiemu užívateľovi spotrebiča.
- **Spotrebič je určený len na použitie v domácnostiach a podobné účely! Nie je určený na použitie v lekárskech zariadeniach a na komerčné použitie!**
- Deti a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami môžu váhu obsluhovať, ak sú pod dozorom.
- Nikdy spotrebič nepoužívajte, ak nepracuje správne, ak spadol na zem a poškodil sa alebo ak spadol do vody. V takých prípadoch zanešte spotrebič do odborného servisu pre preverenie jeho bezpečnosti a správnej funkcie.
- Tento spotrebič môžu používať deti vo veku 8 rokov a staršie a osoby so zníženými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a znalostí, pokiaľ sú pod dozorom alebo boli poučené o používanie tohto spotrebiča bezpečným spôsobom a rozumie prípadným nebezpečenstvom. Deti si so spotrebičom nesmú hrať. Čistenie a údržbu vykonávanú užívateľom nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- **Odporúčame nestúpať na váhu s mokrými chodidlami alebo na vlhký povrch váhy, inak hrozí nebezpečenstvo poklznutia!**
- **Váhu nikdy neponárajte do vody (ani čiastočne)!**
- Ak bola váha skladovaná pri nižších teplotách, najskôr ju nechajte aklimatizovať.
- Váhu používajte iba vo vodorovnej polohe na mieste, kde nehrozí jej prevrátenie, v dostatočnej vzdialenosti od tepelných zdrojov (napr. **kachlí, krbu, tepelných žiaričov**), zdrojov zvýšenej vlhkosti (napr. **sauny, kúpeľne, bazénu**) a zariadení so silným elektromagnetickým poľom (napr. **MV rúra, rádio, mobilný telefón**).
- Osobnú váhu chráňte pred prachom, chemikáliami, nadmernou vlhkosťou, toaletnými potrebami, tekutými kozmetickými prípravkami a veľkými zmenami teplôt a nevystavujte ju priamemu slnku.
- Nepreťažujte spotrebič väčšou váhou, než je maximálna kapacita váhy! Zabráňte tým poškodeniu prístroja.
- Funkciu analýzy tuku na tejto váhe nepoužívajte, ak používate niektoré z nasledujúcich zariadení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a / alebo iné zdravotné zariadenie implantované do tela alebo používané ako podpora.
- Váhu neumiestňujte na nerovný povrch alebo na povrch pokrytý kobercom. Nestabilná alebo mäkká podložka pod váhou môže negatívne ovplyvniť presnosť váženia.
- Pri manipulácii s váhou postupujte tak, aby sa nikto neporanil a váha sa nepoškodila.
- S váhou manipulujte opatrne. Nehádzte ju, ani na ňu neskáčte. Váha je odolná, ale nesprávne zaobchádzanie môže zničiť jej elektronické snímače.

- Nestúpajte na okraj váhy! Hrozí jej zvrtnutí a nebezpečenstvo úrazu!
- Váhu nerozoberajte a nevyberajte z nej žiadne súčiastky.
- Ak váhu nebudete dlhšie používať, vyberte z nej batérie.
- Ak batére tečú, okamžite ich vyberte, v opačnom prípade môžu váhu poškodiť.
- Nevkladajte naraz staré a nové batérie a nepoužívajte dobíjacie akumulátory.
- Vybité batére zlikvidujte vhodným spôsobom (pozri text **VIII. EKOLÓGIA**).
- Spotrebič nikdy nepoužívajte na žiadny iný účel, než na ktorý je určený a opísaný v tomto návode!
- Pri skladovaní na povrch váhy nič neukladajte. Váha by sa mohla poškodiť.
- Majte na zreteli, že údaje, ktoré boli zistené na tejto váhe, sú iba približné a nepresné v porovnaní s výsledky skutočných medicínskych analýz. Presné určenie biometrických charakteristík môže určiť iba lekár pomocou medicínskych metód.
- Udržujte batérie a váhu mimo dosahu detí a nesvojprávnych osôb. Osoba, ktorá prehltnie batérie, musí okamžite vyhľadať lekársku pomoc.
- **Nepoužívajte v priebehu tehotenstva, pri dialyzačnej liečbe a pri opuchoch.**
- Prípadné texty v cudzom jazyku a obrázky uvedené na obaloch, alebo výrobku, sú preložené a vysvetlené na konci tejto jazykovej mutácie.
- Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym používaním spotrebiča (napr. **poškodeniu povrchu plochy**) a nie je povinný poskytnúť záruku na spotrebič v prípade nedodržania zhora uvedených bezpečnostných upozornení.

## II. VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

### Prečo je dôležitá vedomosť o Vašej hmotnosti?

Nadváha alebo podváha je dôležitým indikátorom Vašeho zdravia. Nadváha môže zvýšiť riziko niektorých foriem rakoviny, srdcových chorôb, cukrovky, mŕtvice, vysokého krvného tlaku, artritídy, choroby žlčníka, apney a ďalších. Podváha so sebou nesie riziká ako sú znížená imunita organizmu, osteoporóza, u žien hrozí vynechanie menštruácie, čo spôsobuje neplodnosť, atď. Obézni ľudia, ktorí chcú schudnúť a veľmi chudí ľudia, ktorí chcú pribrať, by mali spôsob liečby a diéty konzultovať so svojim ošetroujúcim lekárom alebo výživovým špecialistom.

### Pre analýzu tuku je dôležité:

- Počkať cca 15 minút potom čo vstanete z postele, pretože voda v našom tele môže byť nerovnomerne rozložená.
- Oddýchnuť si niekoľko hodín (cca 6 — 8) po neobvyklej vyčerpávajúcej aktivite.

Analýza tuku neposkytne užitočné informácie deťom pod 10 rokov a dospelým nad 85 rokov; osobám s horúčkou; po absolvovaní dialýzy; osobám so symptómami osteoporózy alebo osobám, ktoré užívajú kardiovaskulárne lieky; tehotným ženám; športovcom, ktorí majú veľa svalovej hmoty; pretože ich výsledky môžu byť skreslené.

### Prečo je dôležité vedieť, akú máte hodnotu tuku v tele a vody v organizme?

Obezita (prítomnosť nadmerného množstva telesného tuku) je známym rizikom pre zdravie človeka, ktoré je tesne prepojené s vážnymi chorobami ako je vysoký krvný tlak, choroby srdca, cukrovka, osteoartritída a niektoré formy rakoviny. Existujú aj iné, menej časté symptómy ako je dočasné zastavenie dýchania počas spánku a ospalosť počas dňa, ktoré môže zapríčiniť obezita. Analýza percentuálneho pomeru telesného tuku alebo vašej telesnej kompozície je účinným spôsobom stanovenia úrovne vášho zdravia. Obsah vody v organizme je ukazovateľom dobrého zdravia. Ak sa hmotnosť nemení a hodnota% TBW (celkového obsahu vody v organizme) rastie, znamená to, že svalová hmotnosť v tele narastá (čo je pre zdravie dobré).

Ak hodnota% TBW klesá, znamená to úbytok svalovej hmoty v tele a nárast množstva tuku, prípadne to indikuje nesprávne vyváženie vody v organizme alebo niektoré možné choroby spojené s nedostatkom vody v organizme. Všeobecne platí, čím viac má človek svalovej hmoty, tým vyšší je obsah vody v tele.

### Ako váha funguje

Monitor tuku využíva metódu analýzy telesnej kompozície, BIA (skratka pre bioelektrickú impedančnú analýzu). BIA meria odpor, ktorý je priamo úmerný s tukom v tele, pri prietoku slabého a neškodného elektrického prúdu. Zdrojové elektródy vpúšťajú prúd na jednej strane a detekčné elektródy zachytávajú tento prúd na druhej strane. Do softvérového programu pre analýzu sa následne vložia dáta zo zariadenia BIA, ako pohlavie, vek a výška. Hmotnosť a telesný tuk sa vypočítajú automaticky.

Percento tuku a vody v tele, ktoré sa zobrazí na displeji, vyhľadáte v jednom z rozmedzí uvedenom v Referenčnej tabuľke (str. 18) a tým zistíte, do ktorej skupiny spadáte. Presnosť váhy závisí od niekoľkých zákazníkovoých premenných. Odporúčame, aby ste si vytvorili z váženia rutinu, vždy sa vážite v približne rovnaký denný čas a za rovnakých podmienok.

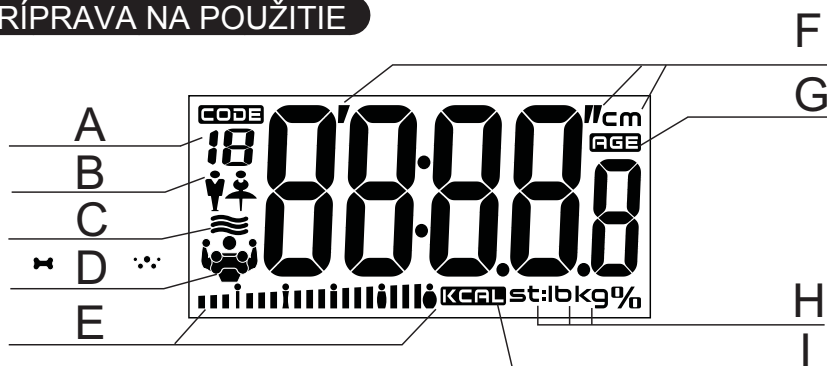
### Optimálna energetická spotreba KCAL

Predstavuje optimálne množstvo energetického príjmu potrebného pre zachovanie základných životných funkcií a vyrovnaného metabolizmu. Data na displeji ukazujú optimálnu dennú spotrebu energie, ktorou pri vašej hmotnosti, výške, veku a pohlaví vydáte. Takéto množstvo energie by ste mali taktiež prijať, aby ste si udržali vyrovnaný metabolizmus. Pokiaľ sa chystáte znížiť svoju hmotnosť, mal by byť Váš denný príjem energie o niečo nižší. Nezabudnite však taktiež na vyváženie sacharidov, tukov a bielkovín. 239 cal = 1 kJ

#### Dôležité poznámky:

- 1) Táto váha vyžaduje, aby ste sa vážili bosí, z dôvodu správnej vodivosti počas analýzy telesného tuku.
- 2) Váhu neumiestňujte na nerovný povrch alebo povrch zakrytý kobercom.
- 3) Funkciu analýzy tuku na tejto váhe nepoužívajte, ak používate niektoré z nasledujúcich zariadení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a / alebo iné zdravotné zariadenie implantované do tela alebo používané ako podpora.
- 4) Nadmerná konzumácia tekutín a potravín, cvičenie, zdravotné podmienky, užívané lieky, ženský menštruačný cyklus a pod, majú vplyv na výsledky analýzy.

## III. PRÍPRAVA NA POUŽITIE



## Zobrazené symboly na displeji

A — Pamäť užívateľa 1 až 12

B — Muž / žena

C — Výsledok analýzy vody v tele 

D — Výsledok analýzy telesného tuku (•••) a svalovej () / kostnej () hmoty

E — Ukazovateľ výslednej analýzy: Extrémna podváha — podváha — normálna váha — nadváha — obezita

F — Výška osoby

G — Vek

H — Jednotky

I — Odporúčaná denná dávka kilokalórií

Odstráňte všetok obalový materiál a vyberte váhu. Z váhy odstráňte všetky prípadné adhézne fólie, nálepky alebo papier. Otvorte kryt batérie na spodnej strane váhy, vložte batérie (pozor na správnu polaritu) a opačným spôsobom kryt uzavrite. Umiestnite váhu na rovný, pevný a suchý povrch. Váhu zapnite kliknutím nohy na vážiacu plochu a skontrolujte jednotku hmotnosti, ktorá sa zobrazila na displeji (**kg**). Pokiaľ chcete nastaviť jednotku **st** alebo **lb**, na spodnej strane váhy ju nastavte prepínačom **kg** ↔ **st** (st:lb) ↔ **lb** (prípadne jednotky výšky **cm** ↔ **FT; In**) (obr. 3). Potom váhu umiestnite na pevný a rovný povrch (pozri text I. **BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA**).

kg = kilogram

st = stone (americká jednotka hmotnosti)

lb = libra (britská jednotka hmotnosti)

FT;In = stopa;palec

1 kg = 2,2 lb

1 st = 6,356 kg

1 lb = 0,454 kg

1 FT = 30,48 cm; 1 In = 2,54 cm

## IV. NÁVOD NA OBSLUHU

Vaša váha je jemné elektronické zariadenie. Jednou z vecí, ktoré sa najzložitejšie vážia, je ľudské telo, pretože je stále v pohybe. Ak chcete dosiahnuť spoľahlivé výsledky, vždy sa snažte stúpiť celými chodidlami na rovnaké miesto na váhe a stojte nehybne (obr. 1). Ak je to možné, vážte sa počas dňa v rovnaký čas (najlepšie ráno) a ideálne tiež na rovnakom mieste, aby sa dosiahli porovnateľné výsledky. Pamätajte, že nadbytočné oblečenie môže zvýšiť vašu hmotnosť rovnako ako jedlo a pitie pred vážením. Krátkodobé kolísanie hmotnosti je všeobecne prisudzované úbytku (strate) tekutín.

### Výmena batérií

Otvorte kryt batérií na spodnej strane váhy (obr.2). Vložte batérie (pozor na správnu polaritu) a kryt uzavrite. Pre tento prístroj používajte typ AAA batérií (2 ks). Pokiaľ prístroj nepoužívate dlhšiu dobu, vyberte z neho batérie!

#### Poznámka

Nepoužívajte rozdielne typy batérií. Nepoužívajte spolu ani použité a nové batérie.

### A) Mód bežného váženie

Váhu zapnite postavením na vážiacu plochu. Po chvíli odvážená hmotnosť zablíká a zostane ešte niekoľko sekúnd zobrazená na displeji. **Potom sa váha automaticky vypne.**





### Upozornenie

Pri meraní nesmie byť kontakt medzi chodidlami, lýtkami ani stehnami. V opačnom prípade nemusí byť meranie presné.



Pre opakovanú analýzu telesných charakteristík (po uložení vstupných hodnôt príslušnej osoby do pamäte — napr. 1), postupujte nasledovne:

- 1) Stlačte a pridržte **SET** (ak ste váhu používali v móde bežného váženie), alebo váhu zapnite stlačením **SET**.
- 2) Tlačidlom **▲** alebo **▼** zvolte číslo pamäte, v ktorej je uložené Vaše nastavenie.
- 3) Po zvolení príslušného čísla pamäte nič nestláčajte (počkajte zobrazenie 0,0). Postavte sa na váhu a Vaša váha a telesné charakteristiky sa začnú analyzovať.

**Poznámka:** Váha si pamätá výsledky poslednej analýzy. Pre ich spätné vyvolanie stlačte SET. Tlačidlom **▲** alebo **▼** zvolte číslo pamäte, v ktorej je uložené vaše nastavenia. Po zvolení príslušného čísla pamäte nič nestláčajte. Akonáhle sa zobrazí 0,0 a váha je pripravená na analýzu, nestúpajte na ňu, ale pomocou tlačidla **▲** alebo **▼** prezrite predchádzajúce výsledky.

Vek (roky)	Ženy		Muži		Výsledok
	Telesný tuk (%)	Voda v tele (%)	Telesný tuk (%)	Voda v tele (%)	
< = 30	4 – 16	66 – 57,8	4 – 11	66 – 61,2	<b>veľká podváha</b>
	16,1 – 20,5	57,7 – 54,7	11,1 – 15,5	61,1 – 58,1	<b>podváha</b>
	20,6 – 25	54,6 – 51,6	15,6 – 20	58 – 55	<b>normálne</b>
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	<b>nadváha</b>
	30,6 – 60	47,7 – 27,5	24,6 – 60	51,8 – 27,5	<b>obezita</b>
> 30	4 – 20	66 – 55	4 – 15	66 – 58,4	<b>veľká podváha</b>
	20,1 – 25	54,9 – 51,6	15,1 – 19,5	58,3 – 55,3	<b>podváha</b>
	25,1 – 30	51,5 – 48,1	19,6 – 24	52,2 – 52,3	<b>normálne</b>
	30,1 – 35	48 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	<b>nadváha</b>
	35,1 – 60	44,6 – 27,5	28,6 – 60	49,1 – 27,5	<b>obezita</b>

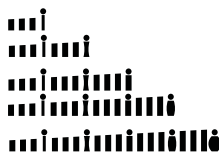
Ukazovateľ veľkej podváhy (na váhe):

Ukazovateľ podváhy (na váhe):

Ukazovateľ normálnej váhy (na váhe):

Ukazovateľ nadváhy (na váhe):

Ukazovateľ obezity (na váhe):



Z dôvodu prirodzených odlišností medzi ľuďmi slúži táto tabuľka len pre informačné účely.

**Výsledky meraní váhy kostí a svalovej proporcie sú iba orientačné.** Priemerný pomer svalovej hmoty u zdravého muža je približne > 40%, u ženy > 30%. Váha kostí sa pohybuje približne medzi 12 % u žien a 15 % u mužov, v závislosti na mnohých relevantných faktoroch. Ak nameriate abnormálne hodnoty, konzultujte to so svojim ošetrojúcim lekárom.

**Poznámka**

Váha sa automaticky vypne, ak sa na ňu nepostavíte do cca 20 sekúnd po zobrazení „0.0“.

i

**Chybové hlásenie a jeho symboly**

Zobrazené symboly	Význam
Lo	Batéria je vybitá
ErrL	Veľmi nízke % tuku
Errh	Veľmi vysoké % tuku
Err	Nameraná váha je vyššia, než maximálna povolená hodnota váhy.
[	Chybné merania; prosím, vykonajte novú analýzu

**V. RIEŠENIE MOŽNÝCH PROBLÉMOV****Ak máte s váhou problémy:**

- Skontrolujte, či sú správne vložené batérie.
- Skontrolujte, či ste správne zvolili jednotku hmotnosti.
- Skontrolujte, či je váha na rovnej ploche a nedotýka sa steny.
- Ak sa po klepnutí na váhu, keď ju chcete zapnúť, na displeji neobjaví vôbec nič alebo len „Lo“, vymeňte batériu.
- Ak sa na displeji objaví „Err“, váha bola preťažená.
- Pokiaľ sa na displeji objavia nezvyčajné znaky, vyberte a znovu vložte batériu.
- Ak sa prejavujú symptómy, akými sú napríklad zobrazenia chybných alebo nestálych údajov, premiestnite váhu z dosahu rušivého zdroja alebo zaistíte vypnutie tohto zdroja počas váženia.

**VI. SKLADOVANIE**

Po použití váhu uložte vo vodorovnej polohe (nie zvislo), mimo dosah detí a nesvojprávnych osôb (pozri text I. **BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA**).

**VII. ÚDRŽBA**

Nepoužívajte drsné a agresívne čistiace prostriedky (napr. **ostré predmety, riedidlá alebo iné rozpúšťadlá**). Desku váhy vyčistite vlhkou mäkkou handričkou. Dbajte na to, aby sa do vnútorných častí nedostala voda.

**VIII. EKOLÓGIA**

Ak to rozmery umožňujú, na všetkých dieloch sú vytlačené znaky materiálov, ktoré sú použité na obalový materiál, komponenty a príslušenstvo, ako aj na ich recyklovanie. Uvedené symboly na výrobku alebo v sprievodnej dokumentácii znamenajú, že použité elektrické alebo elektronické výrobky nesmú byť likvidované spoločne s komunálnym odpadom. Za účelom správnej likvidácie výrobkov ich odovzdajte na k tomu určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnu likvidáciu tohto produktu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov.

Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta (viď. [www.envidom.sk](http://www.envidom.sk)). Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty. Vybitú batériu vyberte z váhy a zlikvidujte ju prostredníctvom špecializovanej zbernej siete. Batériu nikdy nelikvidujte spálením!

**Údržbu rozsiahlejšieho charakteru alebo údržbu, ktorá vyžaduje zásah do vnútorných častí spotrebiča, musí vykonať iba špecializovaný servis! Nedodrzaním pokynov výrobcu zaniká právo na záručnú opravu!**

Prípadné ďalšie informácie o spotrebiči a servisnej sieti získate na infolinke +420 545 120 545 alebo na internetovej adrese [www.eta.sk](http://www.eta.sk).

## IX. TECHNICKÉ ÚDAJE

Váživosť max.	180 kg / 397 lb / 28.3 st
Rozlíšenie:	0,1 kg
Batérie:	2 x 1,5 V AAA <sup>4</sup> (súčasťou balenia)
Váha prístroja:	0,9 kg
Kapacita pamäte:	12 osob
Rozsah nastaviteľnej výšky:	od 100 do 250 cm (3'03,5" — 8'02,5" „Ft:in)
Vek:	od 10 do 100 rokov
Minimálna váha:	od 5 kg (11 lb / 0:8 st)
Maximálna váha:	180 kg (397 lb / 28.3 st)
Jednotky merania telesného tuku:	0,1%
Rozsah merania telesného tuku:	4 % — 60 %
Rozsah merania vody v tele:	27,5 % — 66 %
Rozsah merania svalovej hmoty v tele:	20 % — 56 %
Rozsah merania kostí:	2 % — 20 %
Rozmery (DxHxV), (mm)	310 x 310 x 34

**Zmena technickej špecifikácie a obsahu prípadného príslušenstvo podľa modelu výrobku je vyhradená výrobcom.**

HOUSEHOLD USE ONLY — Len na použitie v domácnosti.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS — Neponárať do vody alebo iných tekutín. TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY. Nebezpečenstvo udusenía. Nepoužívajte toto vrecúško v kolískach, postieľkach, kočíkoch alebo detských ohrádkach. PE vrecko odkladajte mimo dosahu detí. Vrecko nie je na hranie.

 UPOZORNENIE



Nestúpajte na váhu s mokrými chodidlami alebo na vlhký povrch váhy, inak hrozí nebezpečenstvo pokľznutia!



**VÁŽI IHNEĎ:** na váhu sa stačí postaviť – automaticky dôjde k zapnutiu a zväženiu

## INSTRUCTIONS FOR USE

Dear customer, thank you for purchasing our product. Please read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep these instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internal packing.

## I. SAFETY WARNING



- Consider the instructions for use as a part of the appliance and pass them on to any other user of the appliance.
- **The appliance is intended for use in households only and for similar use! It is not intended for use in health-care facilities and for commercial use!**
- The appliance can use by people (including children) whose physical, sensual or mental inability or lack of experience and knowledge prevents safe use of the appliance if they are supervised.
- **Never use the appliance if it malfunctions, if it fell to the ground and got damaged or if it fell into water. In these cases bring the appliance to a specialised service to have the safety and functions of the device checked.**
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- **We recommend: Do not step onto the scale with wet feet or on wet surface of the scale, there is a risk of slipping.**
- **Never immerse the scale into water (even their parts)!**
- If the scale was stored in lower temperatures, let it adjust to the room temperature.
- Use the scale in a horizontal position only and at places where they cannot knock over, in sufficient distance from heat sources (e.g. **stove, fireplace, heat radiators**), sources of increased air humidity (e.g. **sauna, bathroom, swimming pool**) and equipment with strong electromagnetic field (e.g. **microwave oven, radio, mobile phone**).
- Protect the personal scale from dust, chemicals, excessive humidity, toiletries, liquid cosmetic preparations, intensive temperature changes and do not expose them to direct sunlight.
- Do not step on the edge of the scale! The scale could overturn and cause injury!
- Do not place the scale on uneven surface or on surface covered with carpet. Unstable or soft surface under the scale can have negative effect on precision of weighing.
- In handling the scale, make sure injury of persons or damage of the appliance is prevented.
- Do not overload the appliance with weight higher than the maximum capacity! You will thus prevent damaging the appliance
- Do not use the fat analysis feature on this scale if you are using one of the following devices: pace maker, electrocardiograph and/or other medical device implanted in the body or device used as support.

- Handle the scale with care. Do not throw them or jump on them. The scale is durable, but improper handling can destroy their electronic sensors.
- Do not disassemble the scale and do not take any parts out.
- Do not put any objects on the surface of the scale during storing, they could be damaged.
- If you do not intend to use the scale for a long time, remove batteries from them.
- If the battery is leaking, remove it immediately; it can damage the scale.
- Do not use worn and new batteries together and do not use rechargeable accumulators.
- Dispose of a discharged batteries in a suitable way.
- Never use the appliance for any other purpose than for that described in these instructions for use!
- Keep in mind that the data read from this scale are approximate and inaccurate in comparison to results of actual medicinal analyses. The exact determination of biometrical characteristics can be done only by a doctor via medical methods.
- Keep batteries and scale out of reach of children and incapacitated people. A person, who would swallow the batteries, must seek medical help immediately.
- Do not use during pregnancy, with symptom of edema and during dialysis treatment.
- All text in other languages and pictures shown on the packaging, or the product itself, are translated and explained at the end of this language mutation.
- The producer is not responsible for damage caused by improper use of the appliance (e.g. **breaking the board, etc.**) and its guarantee does not cover the appliance in the case of failure to comply with the safety warnings above.

## II. GENERAL INFORMATION

### **Why is knowledge of your weight important?**

Overweight or underweight is an important indicator of your health. Overweight can increase the risk of some forms of cancer, heart diseases, diabetes, stroke, high blood pressure, arthritis, gall bladder disorders, apnoea and other diseases. Underweight brings with it risks, such as reduced immune system, osteoporosis, females can suffer from amenorrhoea which causes infertility etc.

Obese people who want to lose weight and very thin people who want to gain weight should consult the way of treatment and diet with their doctor or dietician.

### **For fat analysis it is essential:**

- to wait approx. 15 minutes after getting up from bed because water in our body can be spread out.
- rest for a few hours (approx. 6–8) after an unusual exhausting activity.

The fat analysis will not provide useful information to children below 10 and adults over 85 years of age; persons with fever; after undergoing dialysis; persons with osteoporosis syndromes or persons who use cardiovascular medicaments; pregnant women; athletes who have a lot of musculature; because their results may be distorted.

### **Why is it important to know what the value of fat and water in your organism is?**

Obesity (excessive amount of body fat) is a known risk for people's health that is closely connected with serious diseases such as high blood–pressure, heart diseases, diabetes, osteoarthritis and some forms of cancer. There are other, less frequent symptoms, which may be caused by obesity, such as temporary suspension of breathing during sleep and tiredness during the day. An analysis of percentage ratio of body fat or your body composition is an effective way of assessing the level of your health. The contents of water in organism is a sign of good health.

If the weight is not changing and the TBW % value (total contents of water in organism) is increasing, it means that the musculature in body is increasing (which is good for health). If the TBW % value is decreasing, it means decreasing of musculature and increasing of fat or it may indicate improper distribution of water in organism or some potential diseases relating to lack of water in the organism. In general, the more musculature, the higher the content of water in body.

### How does the scale work?

The fat monitor uses the method of body composition analysis, BIA (short for bioelectric impedance analysis). BIA measures the resistance that is directly proportional to the fat in the body while the current flow is weak and harmless. Source electrodes let the current in on one side and detection electrodes detect this current on the other. For the purpose of analysis, data from the BIA appliance, such as sex, age and height, are subsequently inserted into a software program. The weight and body fat are calculated automatically. The weight and body fat are calculated automatically. You will then find the percentage of fat and water in the body that is displayed in one of the ranges in the Reference table. (p. 26) and find out which group you fall into. The accuracy of the scale depends on several variables of the user. We recommend making the weighing a routine, always weigh yourself approximately at the same time of the day and under same conditions.

### Optimum energy consumption KCAL

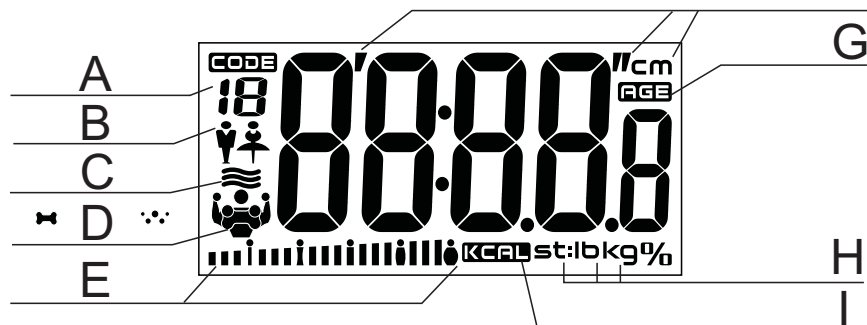
It represents optimum amount of energy consumption necessary for maintaining the basic vital functions and balanced metabolism. The data on the display show the optimum daily consumption of energy that you give out at your weight, height, age and gender. You should also take in this amount of energy to keep your metabolism balanced. If you intend to reduce your weight, your daily energy intake should be a bit lower. However, remember to keep carbohydrates, fats and proteins balanced in your diet.

239 cal = 1 kJ

#### Important notes:

- 1) This scale requires you to weigh yourself barefoot for the reason of correct conductivity during the body fat analysis.
- 2) Do not place the scale on an uneven surface or a surface covered with a carpet.
- 3) **Do not use the fat analysis feature on this scale if you are using one of the following devices: pace maker, electrocardiograph and/or other medical device implanted in the body or device used as support.**
- 4) Excessive drinking, eating, exercising, health conditions, used medicaments, women's menstruation cycle etc. influence the results of the analysis.


## III. PREPARATION FOR USE





### Symbols shown on the display

A – User memory space (1 – 12)

B – Male / female

C – Body water display 

D – Body fat display (••••); muscle mass display (); bone weight display ()

E – Analysis bar: Extremely underweight – underweight – normal weight – overweight – obese

F – Body height

G – Age

H – Measurement units

I – Daily kilocalorie requirement

Remove all the packing material and take the scale out. Remove all possible adhesion foils, stick-on labels or paper from the scale. Open the battery cover on the bottom of the scale, insert the battery with the correct polarity and close the cover in the opposite direction. Place the scale on flat, stable and dry surface. Turn on the scale by tapping your foot on the weighing surface and check the weight unit displayed on the display (**kg**). If you wish to set unit to **st** or **lb**, adjust the switch on the bottom of the scale **kg** ↔ **st** (st.lb) ↔ **lb** (or **cm** ↔ **FT;In**) (Fig. 3). Then put the scale of firm and flat surface (see par. I. **SAFETY WARNINGS**).

kg = kilogram

st = stone (American weight unit)

lb = pound (British weight unit)

FT;In = feet;inches

1 kg = 2.2 lb

1 st = 6,356 kg

1 lb = 0.454 kg

1 FT = 30.48 cm; 1 In = 2,54 cm

### Replacing the batteries

Open the battery cover on the bottom of the scale (pic. 2). Insert a battery with the right polarity and close the cover. Use AAA batteries (2 pcs) for this appliance. If you are not using the appliance for some time, take the batteries out!

#### Note

Do not use different type of batteries: Do not use used and new batteries together.



## IV. INSTRUCTIONS FOR USE

Your scale is fine electronic equipment. One of the things that are most difficult to weigh is human body as it is always in motion. If you want to obtain reliable results, always try to step with your feet at the same place on the scale and stand still (Fig. 1). If possible, weigh yourself at the same time of the day (best in the morning) and also on the same place to get comparable results. Remember that excessive clothes can increase your weight as well as eating and drinking before weighing. Short-term weight fluctuation is generally attributed to loss of liquids.

### A) Regular weighing mode

Turn the scale on by stepping on the weighing surface. After a moment, the measured weight flashes and the value remains displayed for several seconds. **Then the scale are switched off automatically.**





**Notice**

There must not be a contact between feet, calves or thighs. Otherwise the measurement could be inaccurate.

For a repeated analysis of body characteristics (after saving the input data of the person to the memory – e.g. **1**), proceed as follows:

- 1) Press and hold the **SET** button (if you were using the scale in the regular weighing mode) or turn on the scale with the **SET** button.
- 2) Choose the number of memory with the **▲** or **▼** button where your setting is saved.
- 3) Do not press anything after selecting the respective number of memory (wait till 0.0 appears). Step on the scale and your weight and bodily characteristics will begin to be analyzed.

**Note:** The scale remembers the results of the last analysis. To recall them, press SET. By pressing the **▲** or **▼** button, select the number of memory which your setting is saved in. Do not press anything after selecting the desired number. When 0, 0 appears, the scale is ready for an analysis, do not step on it, but display the previous results with the **▲** or **▼** button.

Age	Female		Male		Status
	Fat (%)	Hydration (%)	Fat (%)	Hydration (%)	
< = 30	4 – 16	66 – 57.8	4 – 11	66 – 61.2	major underweight
	16.1 – 20.5	57.7 – 54.7	11.1 – 15.5	61.1 – 58.1	underweight
	20.6 – 25	54.6 – 51.6	15.6 – 20	58 – 55	normal
	25.1 – 30.5	51.5 – 47.8	20.1 – 24.5	54.9 – 51.9	overweight
	30.6 – 60	47.7 – 27.5	24.6 – 60	51.8 – 27.5	obese
> 30	4 – 20	66 – 55	4 – 15	66 – 58.4	major underweight
	20.1 – 25	54.9 – 51.6	15.1 – 19.5	58.3 – 55.3	underweight
	25.1 – 30	51.5 – 48.1	19.6 – 24	52.2 – 52.3	normal
	30.1 – 35	48 – 44.7	24.1 – 28.5	52.2 – 49.2	overweight
	35.1 – 60	44.6 – 27.5	28.6 – 60	49.1 – 27.5	obese

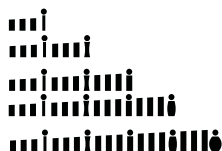
Major underweight indicator (on scale):

Underweight indicator (on scale):

Normal weight indicator (on scale):

Overweight indicator (on scale):

Obesity indicator (on scale):



**For the reason of differences between people, this table is only informative.** Always consult your attending physician if any measuring results are abnormal.

The results of measuring bones' weight and muscular proportions are simply tentative. Healthy man has approximately 40% of muscular proportion and healthy woman has 30% according to an average ratio. Women's weight of bones is among 12 % and men's weight of bones is among 15 % but it depends on many relevant factors.

**Note**

The scale is switched on automatically if you do not step on it within approx. 20 seconds after „0.0“ is displayed.

**Error messages and their symbols**

Symbols displayed	Interpretation
Lo	Battery is dead
ErrL	Very low % of fat
ErrH	Very high % of fat
Err	The measured weight is higher than maximum allowed value of the scale.
{	Faulty measurement; please do new analysis

**V. TROUBLESHOOTING OF POSSIBLE PROBLEMS**

If you have problems with weight:

- Check whether the batteries are inserted properly.
- Check whether you selected the proper weight unit.
- Check whether the scale is on a flat floor and they do not touch the wall.
- If nothing appears on the scale when you want to switch them on by tapping on them or if „Lo“ appears only, replace the battery.
- If „Err“ appears on the display, the scale was overloaded.
- If unusual signs are displayed, remove the insert the battery again.
- If signs appear, such as if the display is flashing or if there is a faulty sign, try to move the scale away from the influence of a source of interference or ensure switching off the source for the time of using the scale.

**VI. STORING**

After using the scale, put it into the horizontal position (not vertically), out of reach of children and incapacitated people (see par. I. **SAFETY WARNINGS**).

**VII. MAINTENANCE**

Do not use coarse and aggressive cleaning agents (e.g. **sharp objects, scrapers, diluting agents or other solvents**). Clean the board by wiping with a soft wet cloth. Make sure that water does not get inside the appliance.

**VIII. ENVIRONMENTAL PROTECTION**

If the dimensions allow, there are labels of materials used for production of packing, components and accessories as well as their recycling on all parts. The symbols specified on the product or in the accompanying documentation mean that the used electrical or electronic products must not be disposed of together with municipal waste. For proper disposal, hand them over at special collection places where they will be accepted free of charge. Suitable disposal of the product can help to maintain valuable natural resources and to prevent possible negative impacts on the environment and human health, which could be the possible consequences of improper waste disposal.

Ask for more details at the local authorities or at a collection site. Fines can be imposed for improper disposal of this type of waste in agreement with the national regulations. Remove a discharged battery and dispose of it in a suitable and safe way through the special collection networks. Never dispose of the battery by burning!

**More extensive maintenance or maintenance requiring intervention in the inner parts of the appliance must be carried out by a professional service! Failure to comply with the instructions of the manufacturer will lead to expiration of the right to guarantee repair!**

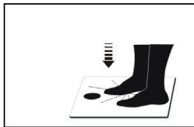
## IX. TECHNICAL DATA

Weighing range max	180 kg / 397 lb / 28.3 st
Discrimination:	0.1 kg
Power supply:	2x Batteries 1.5 V AAA (included)
Net weight of device:	0.9 kg
Memory capacity:	12
Mass alignment:	from 100 to 250 cm (3'03,5" – 8'02,5" „Ft:in)
Age:	from 10 to 100 years
Minimum weight:	from 5 kg (11 lb / 0:8 st)
Maximum weight:	180 kg (397 lb/28.3 st)
Body fat measuring unit:	0.1%
Body fat measuring range:	4 % – 60 %
Body water measuring range:	27.5 – 66 %
Muscle mass measuring:	20 % – 56 %
Bone measuring range:	2 % – 20 %
Size of the product (mm)	310 x 310 x 34

**The manufacturer reserves the right to change the technical specifications and accessories for the respective models.**

*HOUSEHOLD USE ONLY. DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS. TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.*

 NOTICE



**AUTO STEP ON** – just step on the scale and stand still, the scale will automatically turn ON and start taking measurements.



Do not step onto the scale with wet feet or on wet surface of the scale, there is a risk of slipping.

eta 2780

Helen

## KEZELÉSI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy termékünket választotta. A készülék használata előtt nagyon figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót, és lehetőség szerint a garancialevéllel, pénztári bizonylattal, csomagolással és a csomagolás belső részeivel együtt gondosan őrizze meg.

## I. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS



- Az útmutató utasításait tekintse a készülék tartozékaként és juttassa el azt a készülék esetleges további felhasználójának.
- **A készüléket csak háztartási vagy ahhoz hasonló célokra szabad használni! Nem szabad azt orvosi intézményekben továbbá kommersz célokra alkalmazni!**
- A készüléket nem használhatják olyan személyek felügyelet nélkül (beleértve a gyermekeket is) akik alacsonyabb fizikai és szellemi képességekkel rendelkeznek.
- **Ne használja a készüléket, ha az nem működik helyesen, ha leesett és megsérült vagy ha az vízbe esett.** Ilyen esetekben adja át a készüléket szakszervizi vizsgálatokra, annak biztonsága és helyes működése ellenőrzése céljából.
- Ezt a terméket 8 éves korú és idősebb gyerekek, továbbá csökkent fizikai és mentális képességű vagy nem elegendő tapasztalattal és ismeretekkel rendelkező személyek is használhatják, amennyiben felügyelet alatt állnak vagy a készülék biztonságos használatára vonatkozóan megfelelő módon kioktatták őket és megértik az esetleges veszélyhelyzetek értelmezését. A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A felhasználó által történő tisztítást és karbantartást gyermekek nem végezhetik, ha nincsenek legalább 8 évesek és csak felügyelet mellett.
- **Javasoljuk: Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy a mérleg nedves felületére, mivel elcsúszás veszélye fenyegetheti!**
- **Ne merítse vízbe a mérleget (még részben sem)!**
- Ha a mérleget előzőleg alacsonyabb hőmérsékleten tárolta, akkor azt mindenképp akklimatizálja.
- A mérleget csak annak vízszintes helyzetében használja, olyan helyen, ahol nem fenyeget annak felborulása, hőforrásoktól (pl. **kályha, kandalló, hőszugárzók**), fokozott légnedvességet okozó (pl. **szauna, fürdőszoba, úszómedence**) és erős elektromágneses teret kibocsátó berendezésektől (pl. **MH sütő, rádió, mobil telefon**) megfelelő távolságban.
- Védje a mérleget por, vegyi anyagok, túlzott nedvesség, higiéniai termékek, folyékony kozmetikai készítmények behatásaitól, nagy hőmérsékleti ingadozásokkal szemben és ne tegye azt ki közvetlen napsütésnek.
- Ne helyezze a mérleget egyenetlen vagy szőnyeggel takart felületre. A mérleg alá helyezett instabil vagy puha alátét negatívan befolyásolhatja a mérés pontosságát.
- A mérleg áthelyezését úgy végezze, hogy közben ne történjen személyi sérülés vagy ne következzen be a készülék megkárosodása.
- Ne terhelje túl a készüléket nagyobb súllyal, mint a mérleg maximális kapacitása! Így megakadályozhatja a készülék károsodását!

- Ne alkalmazza a zsír analízis funkciót, ha a következő eszközöket használja: kardiostimulátor, EKG és / vagy egyéb orvosi eszköz a testbe beültetve, illetve ha ehhez hasonló eszközöket használ!
- Ne lépjen a mérleg oldalára! A mérleg kibillenhet, ami személyi sérülést okozhat!
- A mérleggel óvatosan járjon el. Ne dobálja azt és ne ugorjon rá. A mérleg ellenálló kivitelű, de a nem megfelelő bánásmód tönkre teheti annak elektronikus érzékelőjét.
- Ne szedje szét a mérleget és ne vegyen ki abból alkatrészeket.
- A mérlegre annak tárolásakor ne helyezzen el semilyen tárgyat, mert annak megrongálódása következhet be.
- Ha nem használja huzamosabb ideig a mérleget, akkor vegye ki abból az elemet.
- Ha az elemből elektrolit szivárogását észlel, azonnal cserélje ki az elemet, mivel ellenkező esetben megkárosíthatja a mérleget.
- Ne használjon egyidejűleg a készülékben régi és új elemeket.
- Ne használjon ismételten tölthető elemeket.
- A kimerült elemet megfelelő módon ártalmatlanítsa (lásd a **VIII. ÖKOLÓGIA** c. bekezdést).
- A készüléket ne használja más célokra, mint amire az készült és amit ezen utasítás leírása tartalmaz!
- Figyeljen arra, hogy az ezzel a mérleggel mért adatok eredményei, csak körülbelüli adatok az igazi orvosi analízisok eredményeihez képest. Biometrikus jellemzők pontos meghatározását csak orvos végezheti el, orvosi módszerek segítségével.
- Tartsa az elemeket és a mérleget gyerekektől távol és nem önálló személyek elől elzárva tárolja.. Az elemek lenyelése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne használja a mérleget terhesség alatt.
- A csomagoláson, illetve a készüléken található esetleges idegen nyelvű szövegek és képek magyarázata és fordítása a nyelv mutációjának végén található.
- Gyártócég nem felel a készülék helytelen használatából eredő károkért (pl. **az lapot összetöréséért stb.**) és nem garanciaköteles a készülékért a fenti biztonsági figyelmeztetések be nem tartása esetén.

## II. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

### Miért fontos, hogy ismerje saját súlyát?

A többletsúly vagy súlyvesztése az Ön egészségi állapota fontos mutatója. A többletsúly némely rákbetegség, szívbántalmak, cukorbetegség, agyvérzés, magas vérnyomás, artritidák, epe megbetegedések, apnoe és további megbetegedés kockázatát növelheti. A súlyvesztés olyan kockázatokat válthat ki mint pl. a szervezet csökkent ellenállóképessége, csonttritkulás, a nőknél a menstruáció kimaradása veszélye fenyeget, ami terméketlenséget okozhat, stb. Azok a túlsúlyos emberek, akik fogyni szeretnének, illetve a nagyon vékony emberek, akik pedig hízni konzultálnak a megfelelő gyógymódról és diétáról szakorvossal, vagy táplálkozási tanácsadóval.

### A zsír analízishez fontos:

- Várjon 15 percet az ágyból való felkelés után!
- Pihenjen pár órát (6–8) a kimerítő, szokatlan tevékenység után!

A zsír analízis nem nyújt hasznos információkat a gyermek részére 10 éves kor alatt, a 85 év feletti felnőttek számára, lázas személyeknél, dialízis befejezése után, azoknál az embereknél, akiknél a csonttritkulás tünetei jelennek meg, vagy olyan személyeknél, akik szív és érrendszeri betegségük miatt gyógyszereket szednek, várandós nőknél, valamint nagy izomtömeggel bíró sportolóknál, mert ezek a felsorolt tényezők befolyásolhatják az eredményeket.

## Miért fontos tudni, hogy milyen mennyiségű zsír van a testben, valamint víz a szervezetben?

Az elhízás (túlzott mennyiségű testzsír jelenléte) az embereknél egy ismert egészségügyi kockázat, ami szorosan kötődik a súlyos betegségekhez, mint például magas vérnyomás, szívbetegség, cukorbetegség, idült ízületi gyulladás és a rák bizonyos formái. Vannak más, kevésbé gyakori tünetek, mint például átmeneti légzés szüneteltetése alvás közben és a nappali álmoság, amelyeket szintén okozhatja az elhízás. A testzsír analízis, vagy testösszetétel analízis az egészségi szint meghatározási módja. A test víztartalma jelzi, hogy jó-e az egészség. Ha a súly nem változik és a TBW% (teljes test víztartalma) növekszik, az azt jelenti, hogy az izomtömeg a testben növekszik (ami jó az egészségnek). Ha a TBW% érték csökken, az az izomtömeg elvesztését és a testzsír növekedését jelenti, vagy jelzi, a helytelen víz egyensúlyát a szervezetben, illetve néhány lehetséges vízhiánnyal járó betegséget is jelezhet.

Általában a nagyobb izomtömegű embereknek magasabb a víztartalma a szervezetben.

## Hogyan működik a mérleg

A zsírmonitor a legmegbízhatóbb testösszetétel analízis módját használja, a BIA (bioelektromos impedancia analízist).

A BIA méri az ellenállást, amely egyenesen arányos a zsírral a szervezetben, a gyenge és ártalmatlan elektromos áram áramlásánál. A forrási elektródák kibocsájtják az áramot a testbe az egyik oldalán és a detektáló elektródák elfogják ezt az áramot a test másik oldalán. A számítógépes analízis programba majd beírjuk az adatokat a BIA-ból, mint nem, életkor, magasság. A súly és a testzsír így automatikusan ki lesznek számolva. A testzsír százaléka és szervezet víz százaléka, a Referencia táblázatban (34. oldal) találhatóak, amelyek a kijelzőn megjelennek. Így megtudhatja, hogy melyik csoportba tartozik. A mérleg pontossága több változótól függ. Javasoljuk, hogy úgy alakítsa ki a mérési szokását, mindig mérje magát mindig azonos napszakban és azonos feltételek mellett.

## Az optimális energiaszükséglet KCAL

Azt az optimális energiamennyiség felvételét jelenti, amely az alapvető életfunkciók fenntartásához szükséges és a metabolizmus kiegyenlítetttségéhez, a mozgás aktivitás. A kijelzőn megjelenő adatok az optimális napi energiafelvétel értékét mutatják figyelembevételével, ami az Ön testsúlya, testmagassága, életkora és neme szerint lead. Azonos energiamennyiséget kell felvennie ahhoz, hogy metabolizmusa kiegyenlített maradjon. Ha testsúlyát csökkenteni kívánja, akkor napi energiafelvétele valamivel kisebb kell, hogy legyen, Ne feledkezzen el azonban a cukor, zsír és fehérjetartalom pótlásáról.  
239 cal = 1 kJ

### Fontos tudnivalók:

- 1) Ez a mérleg megköveteli, hogy mindig mezítláb mérje magát a testzsír analízis közben, a megfelelő pontosság érdekében!
- 2) Ne helyezze a mérleget egyenetlen felületre, vagy szőnyegre!
- 3) **Ne használja a zsír analízis funkciót, ha a következő eszközöket használja: kardiostimulátor, EKG és / vagy egyéb orvosi eszköz a testbe beültetve, vagy ha ehhez hasonló eszközöket használ.**
- 4) A túlzott ivás, étkezés, testmozgás, egészségügyi állapot, gyógyszerek, a női menstruációs ciklus, stb, befolyásolják az analízis eredményeit.

### III. HASZNÁLTRA TÖRTÉNŐ ELŐKÉSZÍTÉS



#### Kijelzőn megjelent szimbólumok

A – Felhasználói memória (1 – 12)

B – Férfi / Nő

C – Testvíz analízis eredménye (≍)

D – Testzsír analízis eredménye (:••:); Izom tömeg analízis eredménye (♂); Csont tömeg analízis eredménye (☞)

E – Analízis eredmény mutatója: Extrém Sovány – Sovány – Normál súlyú – Túlsúlyos – Elhízottság

F – Személy magassága

G – Életkor

H – Egységek

I – Ajánlott kilokalória napi adag

Távolítson el a csomagolóanyagokat és vegye ki a mérleget a csomagolásból. A mérlegről távolítsa el mindennemű esetleges tapadó fóliát, címkét vagy papírt. Nyissa fel a mérleg alsó lapján levő elemtartó fedelét, az elemtartóba helyezzen be elemet helyes polaritással és a fedelet fordított módon zárja be. Helyezze az ételpárolót szilárd, síma és száraz felületre. A mérleget kapcsolja be a mérőfelületre való rálépéssel és ellenőrizze a súly egységét, amely a kijelzőn megjelenik (**kg**). Amennyiben az st/lb egységet kívánja beállítani, akkor a mérleg alsó lapján állítsa azt be a (3. ábra) jelű átkapcsolóval **kg** ↔ **st** (st:lb) ↔ **lb** (vagy **cm** ↔ **FT;In**). Ezt követően a mérleget helyezze szilárd és egyenes felületre (lásd az **I. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS** c.fejezetet).

kg = kilogramm

1 kg = 2,2 lb

st = stone (amerikai súlymérték)

1 st = 6,356 kg

lb = font (angol súlymérték)

1 lb = 0,454 kg

FT;In = láb;hüvelyk

1 FT = 30.48 cm; 1 In = 2,54 cm

#### Elem csere

Nyissa ki a mérleg alsó oldalán lévő elemtartó fedelét. Helyezze be az elemet helyes polaritással és a fedelet zárja be. A készülékhez használjon AAA típusú elemet (2 db). Ha nem használja hosszabb ideig a készüléket, akkor vegye ki az akkumulátort!

#### Megjegyzések

Ne használjon különböző típusú elemeket együtt! Ne használjon együtt új és használt elemeket!

i



## IV. KEZELÉSI UTASÍTÁSOK

A mérleg egy finom kivitelű elektronikus berendezés. A legbonyolultabban mérhető értékek egyike az emberi test súlya, mivel az állandóan mozgásban van. Ha megbízható eredményt kíván elérni, akkor lépjen teljes talpfelületével a mérleg ugyanazon helyére és álljon mozdulatlanul (1. ábra). Ha lehetséges, mérje magát minden nap azonos időben (legjobb, ha reggel) és ideális esetben ugyanazon a helyen, annak érdekében, hogy összehasonlítható eredményeket érjen el. Ne felejtse el, hogy a fölösleges ruhadarabok növelik tömegét ugyanúgy, mint a mérés előtt fogyasztott étel és ital. A tömeg rövid időn belüli változása általában a test folyadékmennyisége változásaira (veszteségekre) vezethető vissza.

### A) Súlymérés

A mérleget a mérőfelületre való rálépéssel kapcsolja be. Pár pillanat elteltével a súlyérték villogni kezd és a mért érték néhány másodpercig a kijelzőn lesz látható. **Ezután a mérleg automatikusan kikapcsol.**

### B) Újra mérési mód

Miután az általános mód eredménye megjelent, lehetséges a saját súlyához hozzámérni egy másik személy súlyát is (esetleg egy tárgy súlyát) 2 kg-os minimális súllyal. Tökéletesen használható gyerekek súlyméréséhez.

**Példa:** Ha megszeretné mérni a gyereket, először mérje meg magát, majd utána fogja meg a gyereket (ne lépjen le a mérlegről!). A mérlegen megjelenik a közös súly, amiből kilehet a gyerek súlyát számolni.

### C) Mérési és test analízis módja

#### Személyes adatok beállítása (változás) a testzsír és a testvíz analízishez

Az első analízis előtt szükséges **beírni** a személyes adatokat (nem, magasság és életkor), amelyek le lesznek mentve a memóriába. A mérlegbe **az adatokat 12 fő számára lehet** beírni.

**Gyárilag minden paraméter (mind a 12 személynél) be van állítva a következők szerint:**

Memória	Nem	Magasság	Életkor
1	férfi	165 cm / 5'05.0"	25

**Bemeneti adatokat lehet beállítani és utána változtatni a következő tartományban:**

Memória	Nem	Magasság	Életkor
1 – 12	férfi/nő	100 – 250 cm 3'03.5" – 8'02.5"	10 – 100

1. Nyomja meg a **SET** gombot. A kijelzőn villogni fog a memória száma (pl. 1).
2. ▲ vagy ▼ gombbal válassza ki a memória számát, amelyben szeretné az adatait tárolni annak a személynek, aki használni fogja a mérleget.  
Erősítse meg a **SET** gomb megnyomásával.
3. ▲ vagy ▼ gombbal állítsa be a nemét.  
♂ férfi / nő ♀  
Erősítse meg a **SET** gomb megnyomásával.
4. ▲ vagy ▼ gombbal állítsa be a magasságát (meg lehet változtatni **cm ↔ FT;In**).  
Erősítse meg a **SET** gomb megnyomásával.





Életkor (év)	Nők		Férfiak		
	Testzsír (%)	Testvíz (%)	Testzsír (%)	Testvíz (%)	
> 30	4 – 20	66 – 55	4 – 15	66 – 58,4	<b>erős alultápláltság</b>
	20,1 – 25	54,9 – 51,6	15,1 – 19,5	58,3 – 55,3	<b>soványság</b>
	25,1 – 30	51,5 – 48,1	19,6 – 24	52,2 – 52,3	<b>normális súly</b>
	30,1 – 35	48 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	<b>túlsúly</b>
	35,1 – 60	44,6 – 27,5	28,6 – 60	49,1 – 27,5	<b>elhízottság</b>

Erős alultápláltság jele (mérlegen) 

Soványság jele (mérlegen) 

Normális súly jele (mérlegen) 

Túlsúly jele (mérlegen) 

Elhízás jele (mérlegen) 

Az emberek között természetes különbségek miatt a táblázat csak tájékoztató jellegű. Amennyiben szokatlan mérési eredményre jut, akkor azt mindig konzultálja kezelőorvosával. A csont és izomtömeg mérési eredményei csak hozzávetőlegesek. Átlagos izomtömeg arány egészséges férfi esetén > 40 %, nők esetében > 30 %. A csonttömeg nőknél 12 % között, míg férfiak esetén 15 % között mozog, amelyet számos lényeges tényező befolyásol.

### Megjegyzések

A mérleg automatikusan kikapcsol, ha arra a „0.0” kijelzés megjelenését követő 20 másodpercen belül nem lép fel.

### Hibaüzenetek és jelek

Megjelenített szimbólumok	Jelentősége
$\text{Lo}$	Akkumulátor lemerült
$\text{ErrL}$	Nagyon alacsony zsír %
$\text{ErrH}$	Nagyon magas zsír %
$\text{Err}$	A mért súly nagyobb, mint a mérleg maximális kapacitása.
$\text{[}$	Hibás mérés; kérjük, végezzen el egy új analízist

## V. A LEHETSÉGES PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA

Ha a mérleggel valami probléma jelentkezik, akkor:

- Ellenőrizze az elemek helyes elhelyezését.
- Ellenőrizze a tömegegység helyes megválasztását.
- Ellenőrizze, hogy a mérleg síma padlófelületen áll és nem érintkezik-e a fallal.
- Ha a mérleg megérintését követően, ha azt be kívánja kapcsolni, a kijelzőn semmi sem jelenik meg vagy csak a „Lo” kijelzés, akkor cserélje ki az elemet.
- Ha a diszplejen az „Err” felirat jelenik meg, akkor a mérleg túlterhelt volt.
- Ha a diszplejen szokatlan jelek jelennének meg, akkor az elemet vegye ki és ismételtlen helyezze vissza.

– Ha olyan jelek mutatkoznak, mint a kijelző villogása vagy hibás értékek kijelzése, igyekezzen a mérleget az esetleges zavaró forrás közeléből áthelyezni vagy biztosítsa ezen zavaróforrás a mérés időtartamára történő kikapcsolását.

## VI. TÁROLÁS

A mérleget annak használata után vízszintes helyzetben tárolja (ne függőlegesen), gyermekektől és nem önjógi személyektől elzárt helyen (lásd az **I.bekezdést** a **BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉST**).

## VII. KARBANTARTÁS

Ne használjon karcos és agresszív tisztítószerkeket (pl. **éles tárgyakat, hígítókat vagy hasonló oldószereket**). A felületet puha, nedves ruhadarabbal törölje le. Ügyeljen arra, hogy a belső részekbe ne juthasson be víz.

## VIII. ÖKOLÓGIA



Ha a méretek megengednek, akkor a csomagolóanyagokon, a komponenseken és a tartozékokon valamennyi darabra rányomtatottak az anyagjelzések, illetve azok újrahaznosítási jelzései. A terméken vagy annak kísérő dokumentációjában feltüntetett jelzések azt jelentik, hogy az elhasznált elektromos és elektronikus termékeket nem szabad a kommunális hulladékokkal együtt ártalmatlanítani. A helyes ártalmatlanítás céljából adja le azokat az arra kijelölt hulladékgyűjtő helyeken, ahol azokat ingyenesen veszik át. A termékek helyes ártalmatlanításával értékes természeti forrásokat segít megőrizni és megelőzi azok nem megfelelő ártalmatlanításból következő potenciálisan negatív hatásait a környezetre és az emberi egészségre. További részleteket kérjen a helyi önkormányzattól vagy a legközelebbi hulladékgyűjtő helyen. Ezen hulladék anyagok helytelen ártalmatlanítása néhány ország előírásai szerint pénzbírsággal is járhat. A kimerült elemet vegye ki a mérlegből és az arra kialakított speciális gyűjtőhálózat útján biztonságosan likvidálja. Az elemet soha ne likvidálja elégetéssel!

**Terjedelmesebb jellegű karbantartást vagy olyan karbantartást, ami a készülék belső részébe történő beavatkozást igényli, csak szakszervíz végezhet! A gyártói utasítások be nem tartása a garancia kötelezettségek megszűnését vonja maga után!**

## IX. MŰSZAKI ADATOK

Méréshatárok max.	180 kg / 397 lb / 28.3 st
Érzékenység:	0,1 kg
Elemek:	2 x 1,5 V AAA (csomagolás tartalmazza)
Készülék súlya:	0,9 kg
Memória kapacitása:	12 fő
Állítható magasság:	100 – 250 cm (3'03,5" – 8'02,5" Ft:in)
Kor:	10 évtől – 100 éves korig
Minimális súly:	5 kg (11 lb / 0:8 st)
Maximális súly:	180 kg (397 lb / st 28.3)
Testzsír mértékegységei:	0,1%
A testzsír mérési tartomány:	4 % – 60 %
A testvíz mérési tartomány:	27,5 % – 66 %
Az izomtömeg mérési tartománya a szervezetben:	20 % – 56 %
Csontok mérési tartománya:	2 % – 20 %
Termék méretei (mm)	310 x 310 x 34

## A technikai specifikációk és modell szerinti esetleges tartozékok változtatásának jogát a gyártó fenntartja!

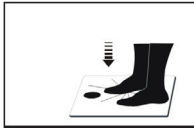
HOUSEHOLD USE ONLY – Kizárólag háztartási használatra alkalmas. DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Ne merítse vízbe vagy más folyadékba. TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY. Fulladásveszély. Tartsa a PE zacskót gyermekektől elzárt helyen. A zacskó nem játékszer. Ne használja ezt a zacskót bölcsőben, kiságyakban, babakocsikban, vagy gyerek járókákban.



### FIGYELMEZTETÉS



Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy a mérleg nedves felületére, mivel elcsúszás veszélye fenyegetheti!



**AZONNAL MÉR:** a mérlegre elég rálépni – automatikusan bekapcsol és megméri a súlyt

eta 2780

Helen

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje i zachować je na przyszłość. Dotyczy to także gwarancji, dowodu zakupu oraz – jeśli to możliwe – wszystkich części oryginalnego opakowania.

## I. WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA



- Wskazówki podane w instrukcji należy uważać za część urządzenia i przekazać jakiemukolwiek dalszemu użytkownikowi urządzenia.
- **Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli upadło na ziemię i uległo zniszczeniu lub wpadło do wody.** W takich przypadkach należy zanieść urządzenie do profesjonalnego serwisu w celu przetestowania jego bezpieczeństwa i prawidłowego działania.
- Z urządzenia mogą korzystać dzieci powyżej 8 roku życia, oraz osoby z ograniczonymi zdolnościami fizycznymi lub umysłowymi, a także nieposiadające wiedzy lub doświadczenia w użytkowaniu tego typu urządzeń pod warunkiem, że będą one nadzorowane lub zostaną poinstruowane na temat bezpiecznego korzystania z tego urządzenia oraz zagrożeń wiążących się z jego używaniem. Bawienie się urządzeniem jest zabronione dzieciom. Czyszczenie i konserwacja bez nadzoru dorosłych jest dzieciom zabroniona.
- **Urządzenie jest przeznaczone do użytku w gospodarstwach domowych i podobnych celach! Urządzenie nie jest przeznaczone do zastosowania w medycynie i obiektach komercyjnych!**
- Urządzenie nie jest przeznaczone do używania przez osoby (dzieci), których psychiczne, fizyczne lub mentalne zdolności są niedostateczne.
- **Zalecamy: Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami lub na mokra powierzchnię wagi, w przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!**
- **Wagi nie wolno zanurzać w wodzie (nawet częściowo)!**
- Jeżeli waga była przechowywana w niskich temperaturach, najpierw należy ją zaaklimatyzować.
- Wagę należy używać tylko w pozycji poziomej w miejscach, gdzie nie istnieje ryzyko przewrócenia, z dala od źródeł ciepła (np. **piec, kominek, grzejniki**), źródła wilgoci powietrza (np. **sauna, łazienka, basen**) oraz urządzeń z silnym polem elektromagnetycznym (np. **kuchenka mikrofalowa, radio, telefon komórkowy**).
- Wagę osobową należy chronić przed kurzem, chemikaliami, nadmierną wilgocią, środkami toaletowymi, ciepłymi kosmetykami, dużymi zmianami temperatury i nie należy narażać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Wagi nie należy umieszczać na nierównej powierzchni lub na powierzchni pokrytej dywanem. Niestabilna lub miękka podkładka pod wagą może mieć negatywny wpływ na dokładność ważenia.
- Nie należy stawać na krawędzi wagi! Grozi niebezpieczeństwo jej przechylenia i ryzyko obrażeń.
- Nie należy przeciążać urządzenia wagą większą niż maksymalna nośność! Zapobiegnie to uszkodzeniu urządzenia.

- Funkcji analizy tłuszczu nie należy używać w przypadku używania następujących urządzeń: rozrusznik serca, elektrokardiograf i / lub innych urządzeń medycznych wszczepionych do organizmu lub stosowanych jako wsparcie.
- Podczas manipulowania z wagą należy postępować starannie, aby uniknąć obrażeń ciała lub uszkodzenia urządzenia.
- Z wagą należy obchodzić się ostrożnie. Nie należy jej rzucać ani po niej skakać. Waga jest trwała, ale złe obchodzenie się może zniszczyć elektroniczne sensory.
- Wagi nie należy demontować lub wyjmować części.
- Podczas przechowywania nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na powierzchni wagi, może ulec uszkodzeniu.
- Jeśli waga nie będzie długo używana, należy wyjąć baterie.
- Jeśli bateria wycieka, należy ją natychmiast wymienić, w przeciwnym razie może to spowodować uszkodzenie wagi.
- Wyładowaną baterie należy w odpowiedni sposób zlikwidować (patrz rozdz. **VIII. EKOLOGIA**).
- Nie wolno wkładać nowych i starych baterii razem.
- Nie należy używać akumulatorów doładowujących.
- Nigdy nie należy używać urządzenia do innych celów niż do których jest przeznaczone, oraz opisane w niniejszej instrukcji!
- Należy pamiętać, że dane pokazane na wadze są tylko przybliżone i niedokładne w porównaniu z wynikami rzeczywistej analizy medycznej. Dokładne określenie cech biometrycznych może jedynie ustalić lekarz używając metod medycznych.
- Baterie i wagę należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i osób niekompetentnych. Osoba, która połknie baterię, musi natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Nie należy używać w okresie ciąży.
- Wszystkie teksty w innych językach, a także obrazki na opakowaniu lub produkcie są przetłumaczone i wyjaśnione na końcu odpowiedniej mutacji językowej.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez niewłaściwe traktowanie urządzenia (np. **rozbicie płyty itp.**) i nie jest odpowiedzialny za gwarancje na urządzenie w przypadku nie przestrzegania wyżej przedstawionych ostrzeżeń bezpieczeństwa.

## II. INFORMACJE OGÓLNE

### **Dlaczego jest ważne znać swoją wagę?**

Nadwaga lub niedowaga jest ważnym wskaźnikiem zdrowia. Nadwaga zwiększa ryzyko niektórych form choroby nowotworowej, chorób serca, cukrzycy, udaru mózgu, wysokiego ciśnienia krwi, artretyzmu, chorób pęcherzyka żółciowego, bezdechu sennego i innych. Niedowaga pociąga za sobą zagrożenia, takie jak zmniejszenie odporności organizmu i osteoporozy u kobiet grozi ryzyko utraty mięsiczki, co powoduje nieplodność, itd. Osoby otyłe, które chcą schudnąć i osoby bardzo szczupłe, które chcą przytyć, powinny konsultować sposób terapii i dietę ze swoim lekarzem lub specjalistą ds. żywienia.

### **Do analizy tłuszczu jest ważne:**

- odczekać około 15 minut po wstaniu z łóżka, ponieważ woda w naszym organizmie może być rozłożona.
- odpocząć przez kilka godzin (ok. 6–8) po niezwykle wyczerpującej aktywności.

Analiza tłuszczu nie zawiera przydatnych informacji dla dzieci poniżej 10 roku życia i dorosłych powyżej 85 lat; dla osób z gorączką i po zakończeniu dializy, osób z objawami osteoporozy lub osób, które używają leków nasercowych, kobiet ciężarnych, sportowców, którzy mają wiele mięśni, ponieważ ich wyniki mogą być zniekształcone.

## Dlaczego ważne jest wiedzieć jaka jest wartość tkanki tłuszczowej i wody w organizmie?

Otyłość (nadmierna ilość tkanki tłuszczowej) jest znanym zagrożeniem dla zdrowia człowieka, jest ściśle związana z poważnymi chorobami, takimi jak nadciśnienie tętnicze, choroby serca, cukrzyca, choroba zwyrodnieniowa stawów i niektóre postacie nowotworów. Istnieją inne, rzadsze objawy, takie jak bezdech podczas snu i senność w ciągu dnia, czego przyczyną może być otyłość. Analiza procentowa stosunku tkanki tłuszczowej lub składu ciała jest skutecznym sposobem określenia poziomu zdrowia. Zawartość wody w organizmie jest wskaźnikiem dobrego stanu zdrowia. Jeśli waga nie zmienia się i wartość % TBW (całkowita zawartość wody w organizmie) wzrasta, oznacza to, że następuje wzrost tkanki mięśniowej w ciele, (co jest dobre dla zdrowia). Jeśli wartość % TBW maleje, oznacza to utratę masy mięśniowej i wzrost tkanki tłuszczowej lub oznacza niewłaściwy bilans wodny w organizmie lub niektóre z możliwych chorób związanych z niedoborem wody w organizmie. Generalnie, im więcej masy mięśniowej, tym wyższa zawartość wody w organizmie.

## Jak działa waga

W monitorze zastosowano skuteczną metodę analizy składu ciała, BIA (skrót od impedancji bioelektrycznej). BIA mierzy opór, który jest wprost proporcjonalny do zawartości tłuszczu w organizmie, przy przepływie słabego i nieszkodliwego prądu elektrycznego. Elektrody wpuszczają prąd z jednej strony a elektrody wykrywania chwyatają ten prąd na drugiej stronie. Do programu do analizy następnie są wstawione dane z urządzenia BIA, takie jak płeć, wiek i wysokość. Waga i tkanka tłuszczowa obliczana jest automatycznie. Procentowa zawartość tłuszczu i wody w organizmie, które pojawiają się na ekranie można wyszukać w jednym z zakresów wymienionych w **Tabelle referencyjnej** (strona 42) i w ten sposób możesz dowiedzieć się, do której grupy należysz. Dokładność wagi zależy od kilku zmiennych. Zalecamy z ważenia zrobić rutynę, zawsze używaj wagi o tej samej porze dnia i w tych samych warunkach.

## Optymalne zużycie energii KCAL

przedstawia optymalną ilość poboru energii potrzebnej do utrzymania podstawowych funkcji życiowych i zrównoważonego metabolizmu. Dane na wyświetlaczu pokazują optymalne dzienne zużycie energii, którą przy Twojej wadze, wysokości, wieku i płci wydasz. Taką ilość energii, należy również przyjąć, aby utrzymać zrównoważony metabolizm. Jeśli zamierzasz obniżyć swój ciężar, należy z dzienne spożycie energii nieco obniżyć. Należy jednak pamiętać, również na bilans węglowodanów, tłuszczów i białek. 239 cal = 1 kJ

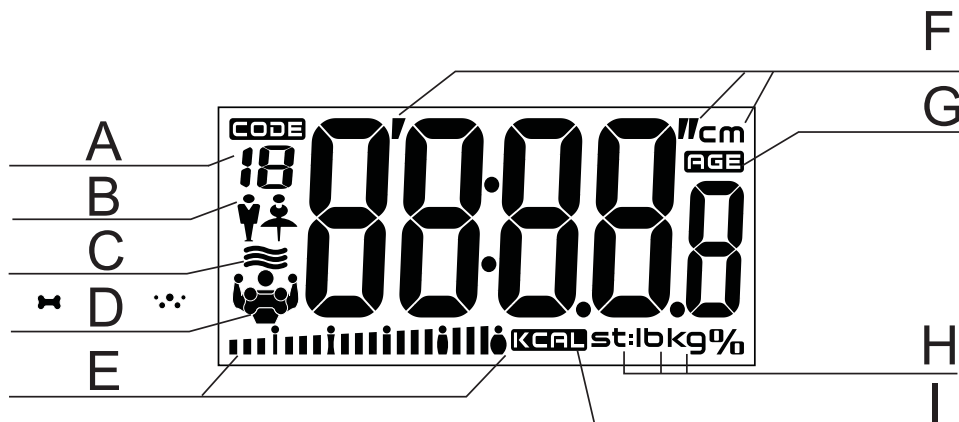
### Ważne uwagi:

- 1) Ważne jest ważyć się boszo ze względu na prawidłowe przewodzenie w trakcie przeprowadzania analizy tkanki tłuszczowej.
- 2) Nie należy umieszczać wagi na nierównej powierzchni lub powierzchni pokrytej dywanem.
- 3) Funkcji analizy tłuszczu na wadze nie należy używać w przypadku korzystania z następujących urządzeń: rozrusznik serca, elektrokardiograf i / lub innych urządzeń medycznych wszczepionych do organizmu lub stosowanych jako wsparcie.
- 4) Nadmierne picie, jedzenie, ćwiczenia, problemy zdrowotne, leki, cykl miesięczkowy itp. mogą wpłynąć na wyniki analizy



### III. PRZYGOTOWANIE DO UŻYCIA

Należy usunąć wszystkie opakowania i wyjąć wagę. Z urządzenia usunąć wszystkie folie przyczepne, naklejki lub papier. Następnie otworzyć pokrywę baterii w dolnej części wagi i włożyć baterię zgodnie z polaryzacją i zamknąć pokrywę. Umieścić urządzenie na płaskiej i suchej powierzchni. Wagę włącza się, dotykając nogą powierzchni ważącej, potrzeba sprawdzić jednostkę masy, która jest wyświetlana na ekranie (**kg**). Jeśli chcesz ustawić jednostkę **st/lb**, na dolnej części wagi możesz przełączyć przełącznikiem **kg ↔ st** (st:lb) ↔ **lb** (lub **cm ↔ FT;In**) (rys. 3). Następnie wagę należy umieścić na twardej, płaskiej powierzchni (zobacz rozdz. I. **WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**).



#### Symbole wyświetlane na ekranie

A – Dane użytkownika zapisane w pamięci (1 – 12)

B – Mężczyzna / kobieta

C – Zawartość wody w organizmie

D – Zawartość tłuszczu w organizmie (·∴·); masa mięśniowa () ; masa kostna ()

E – Pasek analizy: ekstremalna niedowaga / niedowaga / waga w normie / nadwaga / otyłość

F – Wzrost

G – Wiek

H – Pomiar w jednostkach

I – Dienne zapotrzebowanie na kalorie

st = stone (amerykańska jednostka wagi)

1 st = 6,356 kg

kg = kilogram

1 kg = 2,2 lb

lb = funt (brytyjska jednostka masy)

1 lb = 0,454 kg

FT;In

1 FT = 30,48 cm; 1 In = 2,54 cm

#### Wymiana baterii

Otworzyć komorę baterii na tylnej stronie wagi (rys. 2). Włóż baterię zgodnie z polaryzacją i zamknij pokrywę. Dla tego typu urządzenia należy stosować baterie AAA (2 szt.). Gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię!

**Uwaga**

Nie należy używać różnych typów baterii. Nie używać razem używanych i nowych baterii.

**IV. INSTRUKCJA OBSŁUGI**

Twoja waga to delikatny sprzęt elektroniczny. Jedną z rzeczy które waży się najtrudniej jest ludzkie ciało, ponieważ jest ciągle w ruchu. Jeśli chcesz osiągnąć wiarygodne wyniki, zawsze staraj się stać całymi stopami na to samo miejsce i stój w bezruchu (rys. 1). Jeśli jest to możliwe, należy ważyć się w ciągu dnia w tym samym czasie (najlepiej rano), najlepiej również na tym samym miejscu, w celu uzyskania porównywalnych wyników. Pamiętaj, że ubranie może zwiększyć wagę, a także jedzenie i picie przed ważeniem. Krótkoterminowe wahania wagi są na ogół przypisywane utracie płynów.

**A) Ważenie**

Wagę włącza się przez stanięcie na powierzchnię ważenia. Po zważeniu zważona wartość zamiga i wartość zostanie przez kilka sekund wyświetlona na wyświetlaczu. **Następnie waga zostanie automatycznie wyłączona.**

**B) Tryb stopniowego doważenia**

Gdy pojawi się wynik ważenia w trybie normalnym, można do własnej wagi dodać wagę innej osoby (lub przedmiotu), o minimalnej wadze 2 kg. W praktyce można użyć tej funkcji podczas ważenia dziecka.

**Przykład:** Jeśli chcesz zważyć dziecko, możesz zważyć się najpierw sam, a następnie wziąć dziecko na ręce (nie schodzić z wagi!). Waga doda do pierwszej wartości i wagę dziecka. Odejmuje pierwszą wartość, uzyskasz wagę dziecka.

**C) Tryb ważenia i całkowita analiza ciała****Ustawienie (zmiana) danych do analizy tkanki tłuszczowej i wody w organizmie**

Przed pierwszą analizą konieczne jest wprowadzenie danych osobowych (płeć, wysokość i wiek), które są zapisane do pamięci. Waga może przechowywać dane 12 osób.

**Wszystkie parametry (dla wszystkich 12 osób) fabrycznie są ustawione następująco:**

Pamięć	Płeć	Wysokość	Wiek
1	Mężczyzna	165 cm / 5'05.0"	25

**Bemeneti adatokat lehet beállítani és utána változtatni a következő tartományban:**

Pamięć	Płeć	Wysokość	Wiek
1 – 12	Mężczyzna / Kobieta	100 – 250 cm 3'03.5" – 8'02.5"	10 – 100

1. Naciśnij przycisk SET. Na wyświetlaczu będzie migać numer pamięci (np. 1).
2. Przyciskiem ▲ lub ▼ wybierz numer pamięci, w której chcesz zapisać dane osoby, która będzie ważona.  
Potwierdź naciskając przycisk SET.



Wiek (lata)	Kobiety		Mężczyźni		
	tkanka tłuszczowa (%)	woda w organizmie (%)	tkanka tłuszczowa (%)	woda w organizmie (%)	
> 30	4 – 20	66 – 55	4 – 15	66 – 58,4	<b>Duża niedowaga</b>
	20,1 – 25	54,9 – 51,6	15,1 – 19,5	58,3 – 55,3	<b>Niedowaga</b>
	25,1 – 30	51,5 – 48,1	19,6 – 24	52,2 – 52,3	<b>Normalna</b>
	30,1 – 35	48 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	<b>Nadwaga</b>
	35,1 – 60	44,6 – 27,5	28,6 – 60	49,1 – 27,5	<b>Otyłość</b>

Wskaźnik dużej niedowagi (na wadze):



Wskaźnik niedowagi (na wadze):



Wskaźnik normalnej wagi (na wadze):



Wskaźnik nadwagi (na wadze):



Wskaźnik otyłości (na wadze):



Z powodu naturalnych różnic między ludźmi tabela ma wyłącznie charakter informacyjny. Wyniki pomiarów masy kości i proporcji mięśni są jedynie orientacyjne. Średni stosunek masy mięśniowej u zdrowego mężczyzny wynosi w przybliżeniu > 40%, u kobiet > 30%. Masa kości wynosi około 12% u kobiet i 15% u mężczyzn, w zależności od wielu istotnych czynników. Jeśli zostaną zmierzone wartości anormalne, należy zawsze skonsultować się z lekarzem praktycznym.

### Uwaga

Waga wyłączy się automatycznie, jeśli na nią nie staniesz do 20 sekund po wyświetleniu „0.0“.

i

### Komunikaty o błędach i ich symbole

Wyświetlane symbole	Znaczenie
Lo	Bateria jest wyladowana
ErrL	Bardzo niska zawartość tłuszczu %
Errh	Bardzo wysoka zawartość tłuszczu %
Err	Zmierzona waga jest większa niż maksymalna dopuszczalna granica wagi.
{	Pomiar błędny; proszę wykonać nową analizę

## V. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli masz problemy z wagą:

- Upewnij się, że bateria jest prawidłowo włożona.
- Upewnij się, czy jest wybrana odpowiednia jednostka masy.
- Upewnij się, że waga jest na płaskiej powierzchni i nie dotyka ściany.
- Jeśli chcesz włączyć wagę, a po kliknięciu na wagę na wyświetlaczu nie wyświetla się nic lub tylko „Lo“, należy wymienić baterię.

- Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis „Err“, waga została przeciążona.
- Następnie wagę należy umieścić na twardej, płaskiej powierzchni.
- W przypadku wystąpienia objawów takich jak miganie na ekranie lub błędne wyświetlanie, należy spróbować przenieść wagę w inne miejsce z zasięgu źródła zakłóceń lub wyłączyć dane źródło podczas używania wagi.

## VI. PRZECHOWYWANIE

Po użyciu wagę należy położyć w pozycji poziomej (nie pionowo) z dala od dzieci i osób niekompetentnych (zobacz rozdz. I. **WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**).

## VII. KONSERWACJA

Nie należy używać szorstkich i agresywnych środków czyszczących (np. **ostrych przedmiotów, rozcieńczalnika ani innych rozpuszczalników**). Powierzchnię otrzyj miękką i wilgotną szmatką. Należy uważać, aby do wewnętrznej części nie dostała się woda.

## VIII. EKOLOGIA



Jeżeli tylko pozwoliły na to rozmiary, na wszystkich elementach wydrukowano znaki materiałów zastosowanych do produkcji opakowań, komponentów i wyposażenia, jak również ich przetwarzania wtórnego. Symbole umieszczone na produktach lub w załączonej dokumentacji oznaczają, że zastosowanych elementów elektrycznych lub elektronicznych nie można poddawać utylizacji wraz z odpadem komunalnym. Produkt należy odnieść do specjalnych punktów zbiorczych, w których będą przyjęte bez opłaty. Dzięki poprawnej utylizacji pomocą Państwo zachować cenne źródła i pomogą w profilaktyce ewentualnych negatywnych wpływów na środowisko naturalne i zdrowie ludzkie. W celu uzyskania innych szczegółowych informacji dotyczących utylizacji należy zwrócić się do najbliższego urzędu lub punktu zbiorczego ([www.elektroeko.pl](http://www.elektroeko.pl)). Niewłaściwy sposób utylizacji urządzenia może podlegać karze – zgodnie z przepisami krajowymi i międzynarodowymi. Rozładowaną baterię należy usunąć z wagi w odpowiedni sposób poprzez specjalne punkty zbioru. Nigdy nie należy likwidować baterii przez spalenie!

**Rozległą konserwację lub konserwację, która wymaga ingerencji do wewnętrznej części urządzenia, może wykonać wyłącznie specjalistyczny serwis!**  
**Nieprzestrzeganie wskazówek producenta powoduje utratę prawa do napraw gwarancyjnych!**

## IX. DANE TECHNICZNE

Obciążenie max.	180 kg / 397 lb / 28.3 st
Dokładność:	0,1 kg
Baterie:	2 x 1.5V AAA (w zestawie)
Waga urządzenia:	0,9 kg
Pojemność pamięci:	12 osob
Zakres regulacji wysokości :	od 100 do 250 cm (3'03,5" – 8'02,5 „Ft:in)
Wiek:	od 10 do 100 years
Minimalna waga:	od 5 kg (11 lb / 0:8 st)
Maksymalna waga:	180 kg (397 lb / 28,3 st)

Jednostki pomiaru tkanki tłuszczowej:	0,1%
Zakres pomiaru tkanki tłuszczowej:	4 % – 60 %
Zakres pomiaru wody w ciele:	27,5 % – 66 %
Zakres pomiaru tkanki mięśniowej w ciele:	20 % – 56 %
Zakres pomiaru kości:	2 % – 20 %
Wymiary produktu (mm)	310 x 310 x 34

**Zmiana specyfikacji technicznych i akcesoriów w zależności od modelu produktu jest zastrzeżona przez producenta.**

HOUSEHOLD USE ONLY – Tylko do zastosowania w gospodarstwie domowym.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Nie zanurzać do wody lub innych cieczy. TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.

Niebezpieczeństwo uduszenia. Tego worka nie należy używać w kołyskach, łóżeczkach, wózkach lub kojcach dziecięcych. Torebkę z PE położyć w miejscu będącym poza zasięgiem dzieci. Torebka nie służy do zabawy!



**OSTRZEŻENIE**



Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami lub na mokrą powierzchnię wagi, w przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!



Włączania wagi (AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE)– stań na wagę i poczekaj, waga włączy się automatycznie i rozpocznie pomiar



**ZÁRUČNÍ LIST****ZÁRUČNÍ PODMÍNKY**

Na výrobek uvedený v tomto záručním listu je poskytována záruka po dobu dvacet čtyři měsíců od data prodeje spotřebiteli.

Záruka se vztahuje na poruchy a závady, které v průběhu záruční doby vznikly chybou výroby nebo vadou použitých materiálů.

Výrobek je možno reklamovat u prodejce, který výrobek prodal spotřebiteli nebo v autorizovaném servisu.

Při reklamaci je nutné předložit: reklamovaný výrobek, originální nákupní doklad, ve kterém je zřetelně uveden typ výrobku a jeho datum prodeje spotřebiteli, případně tento řádně vyplněný záruční list. Záruka platí pouze tehdy, je-li výrobek používán podle návodu k obsluze a připojen na správné síťové napětí.

**Spotřebitel ztrácí nárok na záruční opravu nebo bezplatný servis v případě:**

- zásahu do přístroje neoprávněnou osobou.
- nesprávné nebo neodborné montáže výrobku.
- poškození přístroje vlivem živelné pohromy.
- používání výrobku pro jiné účely, než je obvyklé.
- používání výrobku k profesionální či jiné výdělečné činnosti.
- používání výrobku s jiným než doporučeným příslušenstvím.
- nesprávné údržby výrobku.
- nepravdivého čištění výrobků zejména v případě, kdy je závada způsobena zbytky potravin, vlasů, domovního prachu nebo jiných nečistot.
- vystavení výrobku nepříznivému vnějšímu vlivu, zejména vniknutím cizích předmětů nebo tekutin (včetně elektrolytu z baterií) dovnitř.
- mechanického poškození výrobku způsobeného nesprávným používáním výrobku nebo jeho pádem.

Pokud zboží při uplatňování vady ze strany spotřebitele bude zasíláno poštou nebo přepravní službou, musí být zabaleno v obalu vhodném pro přepravu tak, aby se zabránilo poškození výrobku přepravou.

Aktuální seznam servisních středisek naleznete na: **www.eta.cz**

Případné další dotazy zasílejte na **info@eta.cz**, nebo volejte +420 545 120 545.

Veškeré náležitosti uvedené v tomto záručním listu platí pouze pro výrobky nakoupené a reklamované na území České Republiky.

Typ výrobku:

Datum prodeje:

Výrobní číslo:

Razítko a podpis prodávajícího:



**ZÁRUČNÝ LIST****ZÁRUČNÉ PODMIENKY**

Na výrobok uvedený v tomto záručnom liste je poskytovaná záruka na dobu dvadsaťštyri mesiacov od dátumu prevzatia tovaru spotrebiteľom. Ak má výrobok uviesť do prevádzky iný podnikateľ než predávajúci, začne záručná doba plynúť až odo dňa uvedenia výrobku do prevádzky, pokiaľ kupujúci objednal uvedenie do prevádzky najneskôr do troch týždňov od prevzatia veci a riadne a včas poskytol na vykonanie služby potrebnú súčinnosť. Záruka sa vzťahuje na vady, ktoré v priebehu záručnej doby vznikli chybou výroby alebo chybou použitých materiálov.

Výrobok je možné reklamovať v ktorejkoľvek prevádzkarni predávajúceho ktorý výrobok predal spotrebiteľovi, v ktorej je prijatie reklamácie v zmysle zákona možné, alebo osoby oprávnenej výrobcom výrobku na vykonávanie záručných opráv.

Pri reklamácií je nutné predložiť: reklamovaný výrobok, originál nákupného dokladu, v ktorom je zreteľne uvedený typ výrobku a jeho dátum predaja spotrebiteľovi prípadne tento riadne vyplnený záručný list.

Výrobok je treba používať podľa návodu na obsluhu a musí byť pripojený na správne sieťové napätie.

Pokiaľ výrobok pri uplatňovaní poruchy zo strany spotrebiteľa bude zasielaný poštou alebo prepravnou službou, musí byť zabalený v obale vhodnom pre prepravu tak, aby sa zabránilo poškodeniu výrobku prepravou.

Aktuálny zoznam servisných stredísk nájdete na: **[www.eta.sk](http://www.eta.sk)**

Prípadné ďalšie dotazy zasielajte na **[info@eta.cz](mailto:info@eta.cz)** alebo volajte +420 545 120 545.

Všetky náležitosti uvedené v tomto záručnom liste platia len pre výrobky nakúpené a reklamované na území Slovenskej Republiky.

Typ prístroja:

Dátum predaja:

Výrobné číslo:

Pečiatka a podpis predajca:

## KARTA GWARANCYJNA

### WARUNKI GWARANCJI

- 1) Niniejsza gwarancja dotyczy produktów produkowanych pod marką **ETA**, zakupionych w sklepach na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
- 2) Okres gwarancji wynosi 24 miesiące od daty zakupu produktu.
- 3) Naprawy gwarancyjne odbywają się na koszt Gwaranta we wskazanym przez Gwaranta Autoryzowanym Zakładzie Serwisowym.
- 4) Gwarancją objęte są wady produktu spowodowane wadliwymi częściami i/lub defektami produkcyjnymi.
- 5) Gwarancja obowiązuje pod warunkiem dostarczenia do Autoryzowanego Zakładu Serwisowego urządzenia w kompletnym opakowaniu albo w opakowaniu gwarantującym bezpieczny transport wraz z kompletem akcesoriów oraz z poprawnie i czytelnie wypełnioną kartą gwarancyjną i dowodem zakupu (paragon, faktura VAT, etc.).
- 6) Autoryzowany Zakład Serwisowy może odmówić naprawy gwarancyjnej jeśli Karta Gwarancyjna nosić będzie widoczne ślady przeróbek, jeżeli numery produktów okażą się inne niż wpisane w karcie gwarancyjnej a także jeśli numer dokumentu zakupu oraz data zakupu na dokumencie różnią się z danymi na Karcie Gwarancyjnej.
- 7) Usterki ujawnione w okresie gwarancji będą usunięte przez Autoryzowany Zakład Serwisowy w terminie 14 dni roboczych od daty przyjęcia produktu do naprawy przez zakład serwisowy, termin ten może być przedłużony do 21 dni roboczych w przypadku konieczności sprowadzenia części zamiennych z zagranicy.
- 8) Gwarancją nie są objęte:
  - wadliwe działanie lub uszkodzenie spowodowane niewłaściwym użytkowaniem (np. znaczące zabrudzenie urządzenia, zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz, zalanie płynami itp.) lub użytkowanie niezgodne z instrukcją obsługi i przepisami bezpieczeństwa
  - zużycie towaru przekraczające zakres zwykłego używania przez indywidualnego odbiorcę końcowego (zwłaszcza jeżeli był wykorzystywany do profesjonalnej lub innej czynności zarobkowej)
  - uszkodzenia spowodowane czynnikami zewnętrznymi (w tym: wylądowaniami atmosferycznymi, przepięciami sieci elektrycznej, środkami chemicznymi, czynnikami termicznymi) i działaniem osób trzecich
  - uszkodzenia powstałe w wyniku podłączenia urządzenia do niewłaściwej instalacji współpracującej z produktem
  - uszkodzenia powstałe w wyniku zalania wodą, użycia nieodpowiednich baterii (np. ładowanych powtórnie baterii nie będących akumulatorami)
  - produkty nie posiadające wypełnionej przez Sprzedawcę Karty Gwarancyjnej
  - produkty z naruszoną plombą gwarancyjną lub wyraźnymi oznakami ingerencji przez osoby trzecie (nie będące Autoryzowanym Zakładem Serwisowym lub nie działające w jego imieniu i nie będące przez niego upoważnionymi)
  - kable przyłączeniowe, piloty zdalnego sterowania, słuchawki, baterie
  - uszkodzenia powstałe wskutek niewłaściwej konserwacji urządzenia
  - uszkodzenia powstałe w wyniku zdarzeń losowych (np. powódź, pożar, klęski żywiołowe, wojna, zamieszki, inne nieprzewidziane okoliczności)
  - czynności związane ze zwykłą eksploatacją urządzenia (np. wymiana baterii)
  - zapisane na urządzeniu dane w formie elektronicznej (w szczególności Gwarant zastrzega sobie prawo do sformatowania nośników danych zawartych w urządzeniu, co może skutkować utratą danych na nich zapisanych)
  - **uszkodzenia (powodujące np. brak odpowiedzi urządzenia lub jego nie włączanie się) powstałe wskutek wgrania nieautoryzowanego oprogramowania.**
- 9) Jeżeli Autoryzowany Zakład Serwisowy stwierdzi, iż przyczyną awarii urządzenia są przypadki wymienione w pkt. 8 lub nie stwierdzi żadnego uszkodzenia, koszty serwisu oraz całkowite koszty transportu urządzenia pokrywa nabywca.

- 10) W wypadku wystąpienia wypadków wymienionych w pkt. 8 Autoryzowany Zakład Serwisowy wyceni naprawę urządzenia i na życzenie klienta może dokonać naprawy odpłatnej. Uszkodzenia urządzenia powstałe w wyniku wypadków opisanych w pkt. 8 powodują utratę gwarancji.
- 11) Wszelkie wadliwe produkty lub ich części, które zostały w ramach naprawy gwarancyjnej wymienione na nowe, stają się własnością Gwaranta.
- 12) W wypadku gdy naprawa urządzenia jest niemożliwa lub spowodowałaby przekroczenie terminów określonych w pkt. 7 a także kiedy naprawa wiązałaby się z poniesieniem przez Gwaranta kosztów niewspółmiernych do wartości urządzenia Gwarant może wymienić Klientowi urządzenie na nowe o takich samych lub wyższych parametrach. W razie niedostarczenia urządzenia w komplecie Gwarant może wymienić jedynie zwrócone części urządzenia lub dokonać zwrotu zapłaconej ceny jednak wówczas jest upoważniony do odjęcia kosztu części zużytych lub nie dostarczonych przez użytkownika (np. baterii, słuchawek, zasilacza) wraz z reklamowanym urządzeniem.
- 13) Okres gwarancji przedłuża się o czas przebywania urządzenia w Autoryzowanym Zakładzie Serwisowym.
- 14) W wypadku utraty karty gwarancyjnej nie wydaje się jej duplikatu.
- 15) Producent może uchylić się od dotrzymania terminowości usługi gwarancyjnej gdy zaistnieją zakłócenia w działalności firmy spowodowane nieprzewidywalnymi okolicznościami (tj. niepokoje społeczne, klęski żywiołowe, ograniczenia importowe itp).
- 16) Gwarancja nie wyklucza, nie ogranicza ani nie zawiesza praw konsumenta wynikających z niezgodności towaru z umową sprzedaży.
- 17) W sprawach nieuregulowanych niniejszymi warunkami mają zastosowanie przepisy Kodeksu Cywilnego.

**Uszkodzenie wyposażenia nie jest automatycznie powodem dla bezpłatnej wymiany kompletnego urządzenia. Jeżeli reklamujesz słuchawki, pilota, kable przyłączeniowe lub inne akcesoria NIE PRZYSYLAJ całego urządzenia. Skontaktuj się ze sprzedawcą lub producentem w celu uzgodnienia sposobu przeprowadzenia procedury reklamacyjnej bez konieczności przesyłania całego kompletu do serwisu.**

Kontakt w sprawach serwisowych: Digison Polska Sp. z o.o., Tel. (071) 3577027, Fax. (071) 7234552, internet: <http://www.digison.pl/sonline/>, e-mail: [serwis@digison.pl](mailto:serwis@digison.pl)

Nazwa:	Pieczęć i podpis sprzedawcy:
Data sprzedaży:	
Numer serii:	
1. Data Przyjęcia/Nr Naprawy/ Pieczęć i Podpis Serwisanta:	2. Data Przyjęcia/Nr Naprawy/ Pieczęć i Podpis Serwisanta:
3. Data Przyjęcia/Nr Naprawy/ Pieczęć i Podpis Serwisanta:	4. Data Przyjęcia/Nr Naprawy/ Pieczęć i Podpis Serwisanta:

*eta*

© DATE 2/7/2015

e.č.21/2015