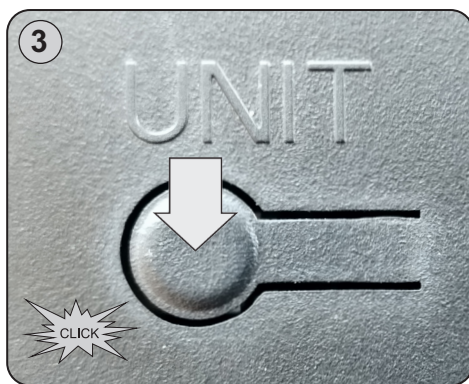
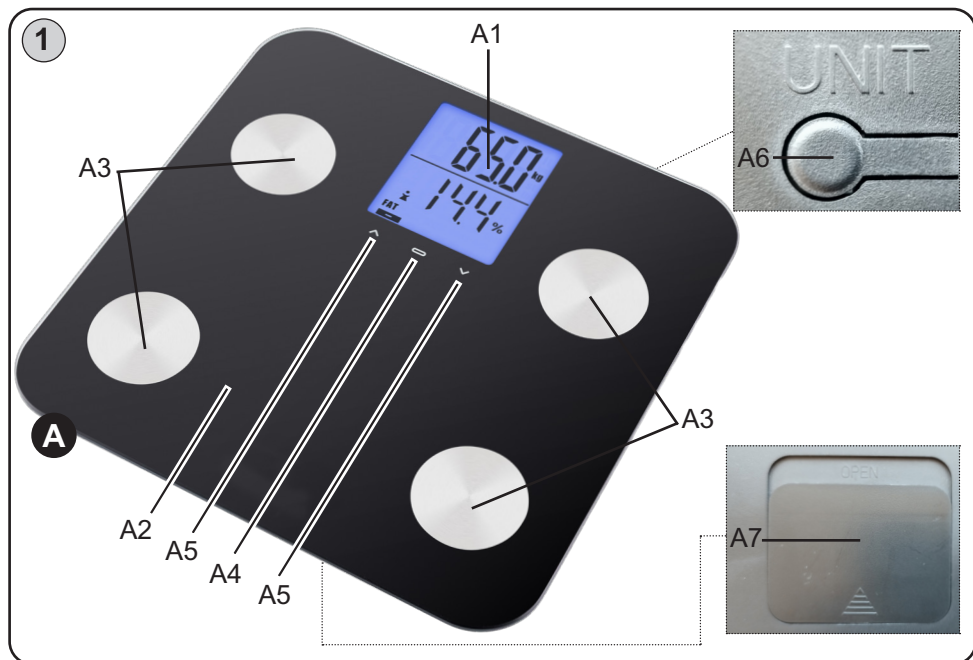


<i>Analytická osobní váha • NÁVOD K OBSLUZE</i>	CZ	4-12
<i>Analytická osobná váha • NÁVOD NA OBSLUHU</i>	SK	13-21
<i>Analytic bathroom scale • INSTRUCTIONS FOR USE</i>	EN	22-29
<i>Analitikus személyi mérleg • KEZELÉSI ÚTMUTATÓ</i>	HU	30-37
<i>Osobowa waga analityczna • INSTRUKCJA OBSŁUGI</i>	PL	38-45
<i>Analytische Personenwaage • BEDIENUNGSANLEITUNG</i>	DE	46-55

TRACEY





Obrázky jsou pouze ilustrační / Obrázky sú len ilustračné / Zdjęcia służą wyłącznie jako ilustracja / Product images are for illustrative purposes only / Illusztratív képek / Die Abbildungen dienen nur zur Illustration

CZ

I. BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	4
II. VŠEOBECNÉ INFORMACE	5
III. POPIS SPOTREBIČE (OBR. 1)	8
IV. PŘIPRAVA K POUŽITÍ	9
V. POKYNY K OBSLUŽE	9
VI. ŘEŠENÍ MOŽNÝCH PROBLÉMŮ	11
VII. SKLADOVÁNÍ	11
VIII. UDRŽBA	11
IX. EKOLOGIE	11
X. TECHNICKÁ DATA	12

SK

I. BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA	13
II. VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE	14
III. OPIS SPOTREBIČA (OBR. 1)	17
IV. PŘIPRAVA NA POUŽITIE	17
V. NAVOD NA OBSLUHU	18
VI. RIEŠENIE MOŽNÝCH PROBLÉMOV	19
VII. SKLADOVANIE	20
VIII. UDRŽBA	20
IX. EKOLOGIA	20
X. TECHNICKÉ ÚDAJE	21

EN

I. SAFETY WARNING	22
II. GENERAL INFORMATION	23
III. FEATURES OF THE DEVICE (FIG. 1)	25
IV. PREPARATION FOR USE	25
V. INSTRUCTIONS FOR USE	25
VI. TROUBLESHOOTING OF POSSIBLE PROBLEMS	27
VII. STORING	28
VIII. MAINTENANCE	28
IX. ENVIRONMENTAL PROTECTION	28
X. TECHNICAL DATA	28

HU

I. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS	30
II. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK	31
III. A KÉSZÜLÉK LEÍRÁSA (1. ÁBRA)	33
IV. HASZNÁLATRA TÖRTÉNŐ ELŐKÉSZÍTÉS	33
V. KEZELÉSI UTASÍTÁSOK	34
VI. A LEHETSÉGES PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA	36
VII. TÁROLÁS	36
VIII. KARBANTARTÁS	36
IX. ÖKOLOGIA	37
X. MŰSZAKI ADATOK	37

PL

I. WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA	38
II. INFORMACJE OGÓLNE	39
III. OPIS URZĄDZENIA (RYS. 1)	41
IV. PRZYGOTOWANIE DO UŻYCIA	41
V. INSTRUKCJA OBSŁUGI	42
VI. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	44
VII. SKŁADOWANIE	44
VIII. KONSERWACJA	44
IX. EKOLOGIA	44
X. DANE TECHNICZNE	45

DE

I. SICHERHEITSHINWEISE	46
II. ALLGEMEINE INFORMATIONEN	48
III. BESCHREIBUNG DES GERÄTS (ABB. 2)	49
IV. VORBEREITUNG ZUM GEBRAUCH	50
V. BEDIENUNGSANWEISUNGEN	50
VI. LÖSUNG MÖGLICHER PROBLEME	52
VII. LAGERUNG	53
VIII. INSTANDHALTUNG	53
IX. UMWELTSCHUTZ	53
X. TECHNISCHE DATEN	54

eta 3779

TRACEY

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 s 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!**
- 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 váhu s mokřými chodidly nebo na vlhký povrch váhy, jinak hrozí nebezpečí uklouznutí!
- Váhu nikdy neponořujte do vody (ani částečně)!
- 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 převrnutí, 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).
- 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.
- Nepoužívejte váhu v průběhu těhotenství, při dialyzační léčbě a při otocích.
- Funkci analýzy tuku na této váze nepoužívejte také tehdy, pokud používáte některé z následujících zařízení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a/nebo jiné zdravotní zařízení implantované do těla nebo používané jako podpora.
- Vždy se važte bez oděvů, bez obuvi a před jídlem. Ideální čas pro vážení je hned po ránu.
- Osobní 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 nebo poškození spotřebiče.
- Váhu nerozebírejte a nevyjímajte z ní žádné součástky.
- Neumísťujte žádné předměty na povrch váhy při skladování, mohlo by dojít k poškození.

- S váhou manipulujte opatrně. Neházejte s ní ani na ni neskákejte. Váha je odolná, ale nesprávné zacházení může zničit její elektronické snímače.
- Nepřetěžujte spotřebič větší váhou, než je maximální kapacita váhy (180 kg)! Zabráňte tím poškození přístroje.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory.
- Pokud baterie teče, okamžitě ji vyměňte, v opačném případě může poškodit váhu.
- Vybitou baterii zlikvidujte vhodným způsobem (viz odst. IX. **EKOLOGIE**).
- Udržujte baterie a váhu mimo dosah dětí a nesvéprávných osob. Osoba, která spolkně baterie, musí okamžitě vyhledat lékařskou pomoc!
- Spotřebič nikdy nepoužívejte pro žádný jiný účel, než je určen a popsán v tomto návodu!
- **VAROVÁNÍ:** Při nesprávném používání přístroje, které není v souladu s návodem k obsluze, existuje riziko poranění.
- 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 za spotřebič v případě nedodržení výše uvedených bezpečnostních upozornění.

Důležité poznámky

- Tato váha vyžaduje, abyste se vážili bosí z důvodu správné vodivosti během analýzy tělesného tuku. **Pokud neproběhne analýza (ale zobrazí se jen vaše hmotnost) očistěte si nohy a vážící plochu nejlépe vlhkým ubrouskem pro zlepšení vodivosti.**
- Váhu neumísťujte na nerovný povrch nebo povrch zakrytý kobercem.
- Nadměrná konzumace tekutin a potravin, cvičení, zdravotní podmínky, užívané léky, ženský menstruační cyklus apod., mají vliv na výsledky analýzy.
- Při měření nesmí být kontakt mezi chodidly, lýtky ani stehny. V opačném případě měření nemusí být přesné.
- Analýza tuku neposkytne užitečné informace dětem pod 10 let a dospělým nad cca 80 let; osobám s horečkou; po absolvování dialýzy; osobám se symptomy osteoporózy nebo osobám, které užívají kardiiovaskulární léky; těhotným ženám a **sportovcům, kteří mají hodně svalové hmoty, protože jejich výsledky mohou být zkreslené.**
- Z důvodu přirozených odlišností mezi lidmi jsou v návodu uvedené údaje pouze pro informační účely.

II. VŠEOBECNÉ INFORMACE

Zakoupili jste si pokročilé zařízení, které je multifunkčním moderním pomocníkem pro sledování a analýzu různých tělesných charakteristik.

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, apneý 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 80 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, osteoartrida 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 a tím zjistíte, do které skupiny spadáte. Přesnost váhy závisí na několika zákaznickových proměnných. Doporučujeme, abyste si vytvořili z vážení rutinu, vždy se važete v přibližně stejný denní čas a za stejných podmínek.

Orientační tabulka množství tělesného tuku v těle

Věk (roky)	Žena		Muž		Výsledek
	Tělesný tuk (%)	Voda v těle (%)	Tělesný tuk (%)	Voda v těle (%)	
< = 30	4,0 - 20,5	66,0 - 54,7	4,0 - 15,5	66,0 - 58,1	Podváha
	20,6 - 25,0	54,6 - 51,6	15,6 - 20,0	58,0 - 55,0	Normální stav
	25,1 - 30,5	51,5 - 47,8	20,1 - 24,5	54,9 - 51,9	Nadváha
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Obezita

< 30	4,0 - 25,0	66,0 - 51,6	4,0 - 19,5	66,0 - 55,4	Podváha
	25,1 - 30,0	51,5 - 48,1	19,6 - 24,0	55,3 - 52,3	Normální stav
	30,1 - 35,0	48,0 - 44,7	24,1 - 28,5	52,2 - 49,2	Nadváha
	35,1 - 80,0	44,6 - 13,8	28,6 - 80,0	49,1 - 13,8	Obezita

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.

Orientační tabulka hmotností kostí v těle

Hmotnost osoby (kg)	Žena			Muž		
	< 45	45 - 60	> 60	< 60	60 - 75	> 75
Referenční hmotnost kostí (kg)	> 1,8	> 2,2	> 2,5	> 2,5	> 2,9	> 3,2

Orientační tabulka množství svalové proporce v těle

Věk	Žena %			Muž %		
	Málo	Normálně	Hodně	Málo	Normálně	Hodně
<30	<34	34 - 43	>43	<42	42 - 57	>57
31 - 50	<31	31 - 38	>38	<40	40 - 52	>52
51>	<27	27 - 34	>34	<37	37 - 48	>48

Doporučená denní 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

Orientační tabulka KCAL v těle

Věk	Žena			Muž		
	Hmotnost (kg)	Základní metabolická hodnota (kcal / kg / den)	KCAL	Hmotnost (kg)	Základní metabolická hodnota (kcal / kg / den)	KCAL
15 - 17	51,4	25,3	1300	59,8	27	1610
18 - 29	51,2	23,6	1210	64,7	24	1550
30 - 49	54,2	21,7	1170	67	22,3	1170
50 - 69	53,8	20,7	1110	62,5	21,5	1110
>= 70	48,7	20,7	1010	56,7	21,5	1010

BMI

Technologie používaná přístrojem - Bio-elektronická analýza impedance se liší od starší metody BMI. Při používání metody BMI je % tuku počítáno pomocí poměru výšky a váhy. Technologie BIA používá 5 parametrů pro získání přesnějšího rozlišení pro analýzu. Hmotnost a biologický odpor je změřen váhou. Ostatní tři údaje je nutno zadat ručně (pohlaví, výška, věk). Tento index stanovuje vzájemný poměr mezi tělesnou hmotností a výškou. Lze pomocí něj zjistit, zda člověk trpí podváhou, nadváhou či obezitou nebo zda jeho tělesný stav je v normě. Také z hlediska srdečních a cévních onemocnění je body mass index poměrně dobrý ukazatel rizika, především u zdravých osob. Nicméně je to ukazatel pouze orientační. Odborníci doporučují doplnit výpočet alespoň o měření obvodu pasu, upřesňujícího rozložení tělesného tuku. BMI neposkytne příliš spolehlivé informace malým dětem, starším lidem a aktivním sportovcům, kteří mají hodně svalové hmoty; protože jejich výsledky mohou být zkreslené.

Orientační tabulka BMI

Symbol				
Stav	Podváha	Normální stav	Nadváha	Obezita
BMI	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

III. POPIS SPOTŘEBIČE (obr. 1)**A – váha**

A1 – displej

A2 – skleněná plocha

A3 – měřicí elektrody

A4 – tlačítko SET  – zapnutí, nastavování a potvrzeníA5 – tlačítka  a  - tlačítka pro výběr

A6 – tlačítko UNIT – změna režimu jednotek (kg, st:lb, lb, ft, cm)

A7 – kryt baterie

ZOBRAZOVANÉ ÚDAJE NA DISPLEJI**Kg / lb / st:lb**

jednotky hmotnosti

P0 ...P9

číslo paměti



muž / žena

MUS

obsah svalové hmoty (%)

BONE

hmotnost kostí (%)

cm (ft: in)

jednotky výšky

Age

věk

FAT

obsah tělesného tuku (%)

Underfat = podváha / Healthy = zdravý

Overfat = nadváha / Obese = obezita

TBW

obsah vody v těle (%)

BMI

index tělesného tuku

KCAL

minimální energetická spotřeba

IV. PŘÍPRAVA K POUŽITÍ

Odstraňte veškerý obalový materiál a vyjměte váhu. Z váhy odstraňte všechny případné adhezivní fólie, samolepky nebo papír. Otevřete kryt baterie **A7** 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 váhící plochu a zkontrolujte jednotku hmotnosti, která se zobrazila na displeji (**kg**). Pokud si přejete nastavit jednotku (kg, st:lb, lb, ft, cm) na spodní straně váhy stiskněte tlačítko **UNIT** (obr. 3). Následně váhu umístěte na pevný a rovný povrch.

Jednotky hmotnosti a výšky

kg = kilogram	1 kg = 2,2 lb
lb = libra (britská jednotka hmotnosti)	1 lb = 0,454 kg
st:lb = stone:libra (americká/britská jednotka hmotnosti)	1 st = 6,356 kg
FT; cm = stopa; centimetr	1 FT = 30,48 cm

V. POKYNY K OBSLUZE

Vaše váha je jemné elektronické zařízení. Jednou z věcí, které se nejsložitěji váží, je lidské tělo, protože je stále v pohybu. Pokud chcete dosáhnout spolehlivých výsledků, vždy se snažte stoupnout celými chodidly na stejné místo na váze a stůjte nepohnutě. Přitom se nenaklánějte a váhu používejte pokud možno na stejném místě (podložce). Pokud je to možné, važte se během dne ve stejný čas (nejlépe ráno), 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 váhící plochu. Po chvilce zvážená hmotnost zabliká a hodnota zůstane ještě několik vteřin zobrazena na displeji. **Potom se váha automaticky vypne.**

Poznámky

- Váha se automaticky vypne, pokud na ni nestoupnete do cca 10 sek. po zobrazení „0.0“.
- Váhu doporučujeme používat od cca 6 kg hmotnosti váženého předmětu.

B) Mód vážení a celkové tělesné analýzy

Nastavení (změna) osobních údajů pro analýzu tělesného tuku a vody v organismu

Před samotnou první analýzou je nutné zadat osobní údaje (pohlaví, výšku a věk), které se uloží do paměti. Ve váze je možné uložit údaje 10–ti osob.

Výběr a ukládání osobních parametrů

Pro správné výsledky měření musíte zadat potřebné hodnoty: pohlaví, výšku a věk. Váha má paměť pro uložení osobních hodnot 10 lidí.

Vstupní údaje mohou být nastaveny a průběžně měněny v následujícím rozsahu:

Paměť	Pohlaví	Výška	Věk
0 – 9	muž / žena	100 – 240 cm / 3'3" – 7'10"	10 – 80

NASTAVOVÁNÍ

Stiskněte **SET** pro zapnutí. Na displeji začne blikat „P1“.

Stiskněte **▲** nebo **▼** pro výběr paměti P0 až P9 pro nastavení osobních hodnot.

Stiskněte **SET** pro začátek nastavení parametru vybrané paměti.

Stiskněte **▲** nebo **▼** pro zvolení pohlaví muž/žena a pro potvrzení stiskněte **SET**.

Stiskem **▲** nebo **▼** nastavte věk a potvrďte stiskem **SET**.

Stiskem **▲** nebo **▼** nastavte výšku a potvrďte stiskem **SET**.

Nyní jsou všechny osobní údaje uloženy (případně změněny). Při nastavování nastavované hodnoty blikají.

Důležité:

Během měření tělesného tuku a tekutin si sundejte boty a ponožky a postavte se na váhu na bosu. Doporučujeme provádět měření ve stejný denní čas.

Výsledky mohou být nepřesné v případech:

- po intenzivní sportovní aktivitě, přejedení nebo silné dehydrataci;
- dětí mladších 10 let nebo dospělých nad 80 let;
- kulturistů nebo jiných aktivních sportovců;
- těhotných žen, pacientů s dialýzou nebo otokem,

MĚŘENÍ

- 1) Našlápnutím na váhu ji zapněte.
- 2) Stiskněte **SET** začne blikat „P1“. Stiskem **▲** nebo **▼** vyberte paměť s nastavenými parametry odpovídající vážené osobě.
- 3) Postavte se na váhu jakmile se objeví 0,0 kg.
Důležité: pro správnou funkci a měření se postavte na váhu na bosu!
- 4) Nejprve se měří hmotnost, poté se postupně 2 krát zobrazí na displeji „o o o“, označující probíhající analýzu hodnot. Nehýbejte se a nesestupujte prosím.
- 5) Po dokončení vážení se postupně zobrazí hmotnost, tělesný tuk, obsah vody v těle, svalová proporce, hmotnost kosti, BMI a KCAL.
- 6) Zobrazení naměřených hodnot se dvakrát zopakuje.
- 7) Pak se váha automaticky vypne.

Hodnoty můžete porovnat s hodnotami v tabulkách.

Výměna baterie

Otevřete kryt baterií **A7** na spodní straně váhy (obr. 2). Vložte baterie správnou polaritou a kryt uzavřete. Pro tento spotřebič používejte typ AAA baterií (3 ks). Pokud spotřebič nepoužíváte delší dobu, baterie z něj vyjměte!

Poznámky

- Nepoužívejte rozdílné typy baterií. Nepoužívejte spolu ani použité a nové baterie.
- Baterie, které k tomu nejsou určeny, se nesmějí nabíjet.
- Pokud spotřebič nebudete dlouhodobě používat, vyjměte z něj baterie.
- Napájecí svorky se nesmějí zkratovat.

VI. 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 stoupnutí na váhu (když ji chcete zapnout) na displeji neobjeví vůbec nic nebo pouze „Lo“, vyměňte baterie.
- Pokud se na displeji objeví „Err“, byla váha přetížena.
- Pokud se na displeji objeví „Err2“, váha indikuje chybu měření procenta tuku.
- Pokud se na displeji objeví „FAL“ nebo „FAH“, váha indikuje chybu při měření tělesného tuku (procento tuku je mimo definovaný rozsah $< 5\%$ a $> 50\%$),
- Pokud se na displeji objeví neobvyklé znaky, vyjměte a znovu vložte baterie.
- Pokud se na displeji objeví pouze hodnota hmotnosti (neproběhne analýza) přerušte vážení, sestupte z váhy a proveďte očištění chodidel a sensorů váhy např. vhodným vlhkým ubrouskem. Odstraňte z těla kovové doplňky a jiné kovové ozdoby/šperky.
- 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.

VII. SKLADOVÁNÍ

Po použití váhu uložte do vodorovné polohy (ne svisle), mimo dosah dětí a nesvéprávných osob.

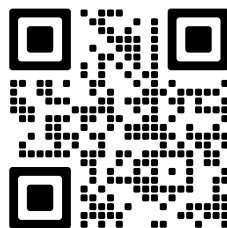
VIII. ÚDRŽBA

Nepoužívejte drsné a agresivní čisticí prostředky (např. **ostré předměty, ředidla nebo jiná rozpouštědla**). Čištění povrchu desky váhy provádějte otíráním měkkým vlhkým hadříkem. Povrch váhy po očištění může být kluzký. Pro bezpečné použití utřete skleněnou plochu po čištění řádně do sucha. Dbejte na to, aby se do vnitřních částí nedostala voda.

Údržbu rozsáhlejšího charakteru nebo údržbu, která vyžaduje zásah do vnitřních částí spotřebiče, musí provést odborný servis! Nedodržením pokynů výrobce zaniká právo na opravu!

Případné další informace o spotřebiči a servisní síti získáte na infolince +420 545 120 545 nebo na internetové adrese www.eta.cz.

Informace k reklamaci a opravě výrobků naleznete na stránkách www.eta.cz/servis-eu. Kontakt na výrobce: info@eta.cz



IX. 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 správné likvidace výrobku jej odevzdejte na 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. 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!

X. TECHNICKÁ DATA

Váživost max.:	180 kg / 396 lb / 28 st
Rozlišení:	100 g
Hmotnost přístroje cca:	1,55 kg
Rozměry cca (D x H x V) (mm):	300 x 300 x 23 mm
Spotřebič třídy ochrany:	III.

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

UPOZORNĚNÍ A SYMBOLY POUŽITÉ NA SPOTŘEBIČI, OBALECH NEBO V NÁVODU:

HOUSEHOLD USE ONLY. DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS. OPEN.

Pouze pro použití v domácnosti. Neponořovat do vody nebo jiných tekutin. Otevřít.



TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, ARRIAGES 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



Nesmí být likvidováno společně s komunálním odpadem



Čtete návod k obsluze



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



IHNED VÁŽÍ: na váhu se stačí postavit - dojde automaticky k zapnutí a zvážení.

eta 3779

TRACEY

NÁVOD NA OBSLUHU

Vážení zákazník, ďakujeme Vám za zakúpenie nášho produktu. Pred uvedením tohto prístroja do prevádzky, si veľmi pozorne prečítajte návod na obsluhu a tento návod spolu s 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!**
- 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 pokĺznutia!**
- **Váhu nikdy neponárajte do vody (ani čiastočne)!**
- Ak bola váha skladovaná pri nižších teplotách, najskôr ju nechajte aklimatizovať.
- Nestúpajte na okraj váhy! Hrozí zvrtnutí váhy a nebezpečenstvo úrazu!
- 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**).
- 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.
- Nepoužívajte v priebehu tehotenstva.
- Funkciu analýzy tukov na tejto váhe nepoužívajte, ak používate niektoré z nasledujúcich zariadení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a / alebo iné zdravotné zariadenie implantované do tela alebo používané ako podpora.
- Osobnú váhu chráňte pred prachom, chemikáliami, nadmernou vlhkosťou, toaletnými potrebami, tekutými kozmetickými prípravkami a veľkými zmenami teplôt a nevystavujte ju priamemu slnku.
- Vždy sa vážte bez odevov, bez obuvi a pred jedlom. Ideálny čas pre váženie je hneď ráno.
- Neprefažujte spotrebič väčšou váhou, než je maximálna kapacita váhy (180 kg)! Zabráňte tým poškodení spotrebiča.
- 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 zaobchádzajte opatrne. Nehádzte ním ani naň neskáčte. Váha je odolná, ale nesprávne zaobchádzanie môže zničiť jej elektronické snímače. Váha by sa mohla poškodiť.
- Ak batéria tečie, okamžite ju vyberte, v opačnom prípade môže váhu poškodiť
- Nepoužívajte dobíjacie akumulátory.
- Vybitú batériu zlikvidujte vhodným spôsobom (pozri text **IX. EKOLÓGIA**).
- Udržujte batérie a váhu mimo dosahu detí a nesvojprávnych osôb. Osoba, ktorá prehltnie batérie, musí okamžite vyhľadať lekársku pomoc.
- Spotrebič nikdy nepoužívajte na žiadny iný účel, než na ktorý je určený!
- Prípadné texty v cudzom jazyku a obrázky uvedené na obaloch, alebo výrobku, sú preložené a vysvetlené na konci tejto jazykovej mutácie.
- **VAROVANIE:** Pri nesprávnom používaní prístroja, ktoré nie je v súlade s návodom na obsluhu, existuje riziko poranenia.
- Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym používaním spotrebiča (napr. **poškodeniu povrchu plochy**) v prípade nedodržania zhora uvedených bezpečnostných upozornení.

Dôležité poznámky

- Táto váha vyžaduje, aby ste sa vážili bosí, z dôvodu správnej vodivosti počas analýzy telesného tuku. **Pokiaľ neprebehne analýza (ale zobrazí sa len vaša hmotnosť) očistite si nohy a vážiacu plochu vlhkou utierkou pre zlepšenie vodivosti.**
- Váhu neumiestňujte na nerovný povrch alebo povrch zakrytý kobercom.
- Nadmerná konzumácia tekutín a potravín, cvičenie, zdravotné podmienky, užívané lieky, ženský menštruačný cyklus a pod, majú vplyv na výsledky analýzy.
- Pri meraní nesmie byť kontakt medzi chodidlami, lýtkami ani stehnami. V opačnom prípade nemusí byť meranie presné.
- Analýza tuku neposkytne užitočné informácie deťom pod 10 rokov a dospelým nad 80 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.**
- Z dôvodu prirodzených odlišností medzi ľuďmi sú v návode uvedené údaje iba pre informačné účely.

III. VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Kúpili ste si moderné zariadenie, ktoré je multifunkčným moderným pomocníkom na monitorovanie a analýzu rôznych telesných vlastností.

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 priať, by mali spôsob liečby a diéty konzultovať so svojim ošetrojúcim 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 80 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, osteoartrída 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 hmotá 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 vyváženú vodu 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 a tým zistíte, do ktorej skupiny spadáte. Presnosť váhy závisí od niekoľkých zákazníkovoých premenných. Odporúčame, aby ste si vytvorili z váženia rutinu, vždy sa vážte v približne rovnaký denný čas a za rovnakých podmienok.

Tabuľka množstva telesného tuku a vody v tele

Vek (roky)	Žena		Muž		Výsledok
	Telesný tuk (%)	Voda v tele (%)	Telesný tuk (%)	Voda v tele (%)	
< = 30	4,0 - 20,5	66,0 - 54,7	4,0 - 15,5	66,0 - 58,1	Podváha
	20,6 - 25,0	54,6 - 51,6	15,6 - 20,0	58,0 - 55,0	Zdravý
	25,1 - 30,5	51,5 - 47,8	20,1 - 24,5	54,9 - 51,9	Nadváha
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Obezita
< 30	4,0 - 25,0	66,0 - 51,6	4,0 - 19,5	66,0 - 55,4	Podváha
	25,1 - 30,0	51,5 - 48,1	19,6 - 24,0	55,3 - 52,3	Zdravý
	30,1 - 35,0	48,0 - 44,7	24,1 - 28,5	52,2 - 49,2	Nadváha
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Obezita

Tabuľka hmotností kostí v tele

Hmotnosť osoby (kg)	Žena			Muž		
	< 45	45 - 60	> 60	< 60	60 - 75	> 75
Referenčná hmotnosť kosti (kg)	> 1,8	> 2,2	> 2,5	> 2,5	> 2,9	> 3,2

Tabuľka množstva svalovej proporcie v tele

Vek	Žena %			Muž %		
	Málo	Normálne	Veľa	Málo	Normálne	Veľa
<30	<34	34 - 43	>43	<42	42 - 57	>57
31 - 50	<31	31 - 38	>38	<40	40 - 52	>52
51>	<27	27 - 34	>34	<37	37 - 48	>48

Minimálna 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

Tabuľka KCAL v tele

Vek	Žena			Muž		
	Hmotnosť (kg)	Základná metabolická hodnota (kcal / kg / deň)	KCAL	Hmotnosť (kg)	Základná metabolická hodnota (kcal / kg / deň)	KCAL
15 - 17	51,4	25,3	1300	59,8	27	1610
18 - 29	51,2	23,6	1210	64,7	24	1550
30 - 49	54,2	21,7	1170	67	22,3	1170
50 - 69	53,8	20,7	1110	62,5	21,5	1110
>= 70	48,7	20,7	1010	56,7	21,5	1010

BMI

Technológia používaná prístrojom – Bio - elektronická analýza impedancia sa líši od staršej metódy BMI. Pri používaní metódy BMI je % tuku sa počíta pomocou pomeru výšky a váhy. Technológia BIA používa 5 parametrov pre získaní presnejšieho rozlíšenia pre analýzu. Hmotnosť a biologický odpor je meraný váhou. Ostatné tri údaje je nutné zadať ručne (pohlaví, výška, vek). Tento index stanovuje vzájomný pomer medzi telesnou hmotnosťou a výškou. Pomocou neho je možné zistiť, či človek trpí podváhou, nadváhou alebo obezitou, alebo či jeho telesný stav je v norme. Taktiež z hľadiska srdcových a cievnych ochorení je body mass index pomerne dobrý ukazovateľ rizika, predovšetkým u zdravých osôb. Jednako len, je to ukazovateľ iba orientačný. Odborníci doporučujú doplniť výpočet aspoň o meranie obvodu pásu, upresňujúceho rozloženie telesného tuku.

BMI neposkytne príliš spoľahlivé informácie malým deťom, starším ľuďom a aktívnym športovcom, ktorí majú veľa svalovej hmoty; pretože ich výsledky môžu byť skreslené.

Tabuľka BMI

Symbol				
Stav	Podváha	Zdravý	Nadváha	Obezita
BMI	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

Z dôvodu prirodzených odlišností medzi ľuďmi je 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.

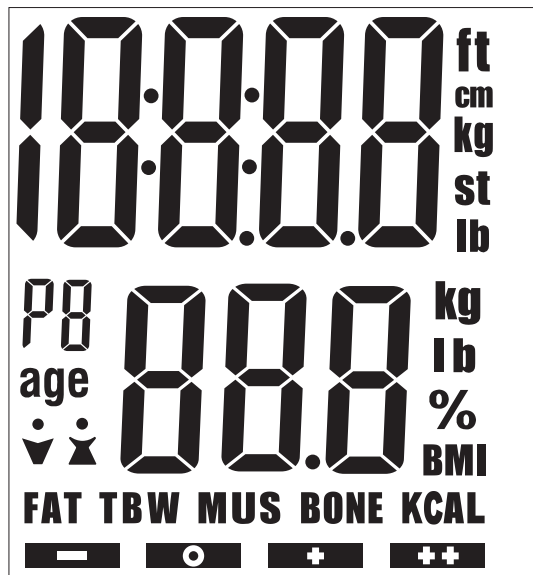
II. OPIS SPOTREBIČA (obr. 1)

A — jednotka váhy

- A1 — displej
- A2 — sklenená plocha
- A3 — merné elektródy
- A5 — tlačidlo SET  – zapnutí, nastavovanie a potvrdenie

- A5 — tlačidlá  a  pre výber
- A6 — tlačidlo UNIT – zmena režimu jednotiek (kg, st:lb, lb, ft, cm)
- A7 — kryt priestoru na batériu

ZOBRAZOVANÉ ÚDAJE NA DISPLEJI



- Kg / lb / st:lb jednotky hmotnosti
- P0 ...P9 číslo pamäte
-   muž / žena
- MUS obsah svalovej hmoty (%)
- BONE hmotnosť kostí (%)
- cm (ft: in) jednotky výšky
- Age vek
- FAT obsah telesného tuku (%)
 - Underfat = podváha
 - Healthy = zdravý
 - Overfat = nadváha
 - Obese = obezita
- TBW obsah vody v tele (%)
- BMI index telesného tuku
- KCAL minimálna energetická spotreba

IV. PRÍPRAVA NA POUŽITIE

Odstráňte všetok obalový materiál a vyberte váhu.

Z váhy odstráňte všetky prípadné adhézne fólie, nálepky alebo papier. Otvorte kryt batérie **A7** 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 dotykom nohy na vážiacu plochu a skontrolujte jednotku hmotnosti, ktorá sa zobrazí na displeji (**kg**). Pokiaľ chcete nastaviť jednotku (kg, st:lb, lb, ft, cm) na spodnej strane váhy ju nastavte tlačidlom UNIT (obr. 3).

Jednotky hmotnosti a výšky

kg = kilogram

1 kg = 2,2 lb

lb = libra (britská jednotka hmotnosti)

1 lb = 0,454 kg

st:lb = stone:libra (americká/britská jednotka hmotnosti)

1 st = 6,356 kg

ft; cm = stopa; centimetr

1 FT = 30.48 cm

V. 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. Ak je to možné, vážte sa počas dňa v rovnakom čase (najlepšie ráno), aby ste 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.

A) Mód bežného váženia

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

Poznámky

- Váha sa automaticky vypne, ak sa na ňu nepostavíte do cca 10 sekúnd po zobrazení „0.0“.
- Váhu odporúčame používať od asi 6 kg hmotnosti váženého predmetu.

B) Mód váženie a celkovej telesnej analýzy

Nastavenie (zmena) osobných údajov pre analýzu telesného tuku a vody v organizme

Pred samotnou prvou analýzou treba zadať osobné údaje (pohlavie, výšku a vek), ktoré sa uloží do pamäte. Vo váhe je možné uložiť údaje 10 osôb.

VÝBER A UKLADANIE OSOBNÝCH PARAMETROV

Pre správne výsledky merania musíte zadať potrebné osobné hodnoty: pohlavie, výšku a vek. Váha má pamäť pre uloženie osobných hodnôt 10 ľudí.

Vstupné údaje môžu byť nastavené a priebežne menené v nasledujúcom rozsahu:

Pamäť	Pohlavie	Výška	Vek
0 — 9	muž / žena	100 — 240 cm / 3'3" — 7'10"	10 — 80

NASTAVOVÁNÍ

Stlačte **SET** pre zapnutie. Na displeji začne blikáť „P1“.

Stlačte **▲** alebo **▼** pre výber pamäte P0 až P9 pre nastavenie osobných hodnôt.

Stlačte **SET** pre začiatok nastavenia parametru vybranej pamäte.

Stlačte **▲** alebo **▼** pre zvolení pohlavia muž/žena a pre potvrdenie stlačte **SET**.

Stiskom $\wedge$ alebo $\vee$ nastavte vek a potvrdte stlačením **SET**.

Stiskom $\wedge$ alebo $\vee$ nastavte výšku a potvrdte stlačením **SET**.

Teraz sú všetky osobné údaje uložené (zmenené). Pri nastavovaní nastavované hodnoty blikajú.

Dôležité:

V priebehu merania telesného tuku a tekutín si vyzujte topánky a ponožky a postavte sa na váhu na boso. Odporúčame prevádzať meranie v rovnaký denný čas.

Výsledky môžu byť nepresné v prípade:

- po intenzívnej športovej aktivite, prejedení alebo silné dehydratácii,
- detí mladších 10 let alebo dospelých nad 85 let,
- kulturistov alebo iných aktívnych športovcov,
- tehotných žien, pacientov s dialýzou alebo otokom.

MERANIE

- 1) Našliapnutím na váhu ju zapnete.
 - 2) Stlačte **SET** začne blikaf „P1“. Stlačením $\wedge$ alebo $\vee$ vyberte pamäť s nastavenými parametrami odpovedajúce váženej osobe.
 - 3) Postavte sa na váhu ako náhle sa objaví 0,0 kg.
Dôležité: pre správnu funkciu a meranie sa postavte na váhu boso!
 - 4) Najskôr sa meria hmotnosť, potom sa zobrazí na displeji “ $\circ \circ \circ$ ”, označujúce pribiehajúcu analýzu hodnôt. Nehýbte sa a nezostupujte prosím.
 - 5) Po dokončení váženia sa postupne zobrazí hmotnosť, telesný tuk, obsah vody v tele, svalová proporcia, hmotnosť kosti, BMI a KCAL.
 - 6) Zobrazenie nameraných hodnôt sa dvakrát zopakuje.
 - 7) Potom sa váha automaticky vypne.
- Hodnoty môžete porovnať s hodnotami v tabuľkách.

Výmena batérie

Otvorte kryt batérií **A7** na spodnej strane váhy (obr. 2). Vložte batérie (pozor na správnu polaritu) a kryt uzavrite. Pre tento prístroj používajte typ AAA batérií (3 ks). Pokiaľ prístroj nepoužívate dlhšiu dobu, vyberte z neho batérie!

Poznámky

- Nepoužívajte rozdielne typy batérií. Nepoužívajte spolu ani použité a nové batérie.
- Batérie, ktoré k tomu nie sú určené, sa nesmú nabíjať.
- Akumulátorové batérie sa musia pred nabíjaním vybrať zo spotrebiča.
- Pokiaľ spotrebič nebudete dlhodobo používať, vyberte z neho batérie.
- Napájacie svorky sa nesmú skratovať.

VI. 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 batérie.

- Ak sa na displeji objaví „**Err**“, váha bola preťažená.
- Ak sa na displeji objaví „**Err2**“, váha indikuje chybu pri meraní telesného tuku.
- Ak sa na displeji objaví „**FAL**, **FAH**“, váha indikuje chybu pri meraní telesného tuku (percento tuku je mimo definovaný rozsah $< 5 \% > 50 \%$).
- Ak sa na displeji zobrazia nezvyčajné znaky, vyberte a znovu vložte batérie.
- Ak sa na displeji zobrazí len hodnota hmotnosti (bez analýzy), prestaňte vážiť, z váh vystúpte a očistite nožičky a snímače váh napr. vhodnou vlhkou handričkou. Odstráňte z tela kovové príslušenstvo a iné kovové ozdoby.
- 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.

VII. SKLADOVANIE

Po použití váhu uložte vo vodorovnej polohe (nie zvislo), mimo dosah detí a nesvojprávnych osôb.

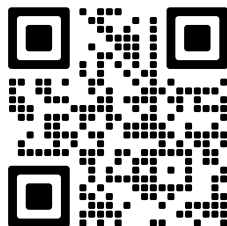
VIII. ÚDRŽBA

Nepoužívajte drsné a agresívne čistiace prostriedky (napr. **ostré predmety, riedidlá alebo iné rozpúšťadlá**). Desku váhy vyčistite vlhkou mäkkou handričkou. Povrch váhy po očistení môže byť klzký. Pre bezpečné použitie utrite sklenenú plochu po čistení riadne do sucha. Dbajte na to, aby sa do vnútorných častí nedostala voda.

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

Prípadné ďalšie informácie o spotrebiči a servisnej sieti získate na infolinke +420 545 120 545 alebo na internetovej adrese www.eta.sk.

Informácie k reklamácií a oprave výrobkov nájdete na stránkach www.eta.cz/servis-eu. Kontakt na výrobcu: info@eta.cz



IX. 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. Správnou likvidáciou 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. 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!

X. TECHNICKÉ ÚDAJE

Váživosť max.	180 kg / 396 lb / 28 st
Rozlíšenie:	100 g
Váha prístroja:	1,55
Rozmery (DxHxV), (mm):	300 x 300 x 230 mm
Spotrebič triedy ochrany:	III.

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

UPOZORNENIA A SYMBOLY POUŽITÉ NA SPOTREBIČI, OBALOCH ALEBO V NÁVODE:

HOUSEHOLD USE ONLY. DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS. OPEN.

Len na použitie v domácnosti. Neponárať do vody alebo iných tekutín. Otvoriť.



TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, ARRIAGES 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



Nesmie byť likvidované spoločne s komunálnym odpadom



Čítajte návod na obsluhu



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



VÁŽI IHNEĎ: na váhu sa stačí postaviť - automaticky dôjde k zapnutiu a zváženiu

eta 3779

TRACEY

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 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!**
- 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.
- 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.
- **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)!**
- 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.
- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the edge of the scales!
- 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.
- 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**).
- Protect the personal scale from dust, chemicals, excessive humidity, toiletries, liquid cosmetic preparations, intensive temperature changes and do not expose them to direct sunlight.
- Weigh yourself without clothing and footwear, before meals and always at the same time of day.
- 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 weight greater than the maximum weight capacity! This prevents damage to the appliance.
- Handle the scale care. Do not throw it or jump on it. The scale is durable, but improper handling can destroy its electronic sensors.
- Do not put any objects on the surface of the scale during storing, they could be damaged.
- Do not use rechargeable accumulators.
- If the battery is leaking, remove it immediately; it can damage the scale.
- Dispose of a discharged battery in a suitable way (see par. **IX. ENVIRONMENTAL PROTECTION**).
- Keep batteries and scale out of reach of children and incapacitated people.
A person, who would swallow the batteries, must seek medical help immediately.
- Never use the appliance for any other purpose than for that described in these instructions for use!
- **WARNING:** There is a risk of injury in case of incorrect use (not in accordance with the manual) of the appliance.
- The producer is not responsible for damage caused by improper use of the appliance (e.g. **breaking the board, etc.**) and its does not cover the appliance in the case of failure to comply with the safety warnings above.

Important notes

- This scale requires you to weigh yourself barefoot for the reason of correct conductivity during the body fat analysis.
- Do not place the scale on an uneven surface or a surface covered with a carpet.
- Excessive drinking, eating, exercising, health conditions, used medicaments, women's menstruation cycle etc. influence the results of the analysis.
- Here must not be a contact between feet, calves or thighs. Otherwise the measurement could be inaccurate.
- Simply stepping on the weighing surface is not enough. Grasp the sensor with the whole palm of your hand as shown in the figure below. Grasp the left arm with the left palm and the right arm with the right palm.
- Due to the inherent differences between people, the instructions are for information purposes only.

II. GENERAL INFORMATION

You have purchased an advanced device that is a multifunctional modern assistant for monitoring and analyzing various body characteristics.

Body Fat Ratio and Body water Ratio Chart

Age	Female		Male		Result
	Body fat (%)	Body water (%)	Body fat (%)	Body water (%)	
< = 30	4.0 - 20.5	66.0 - 54.7	4.0 - 15.5	66.0 - 58.1	Underfat
	20.6 - 25.0	54.6 - 51.6	15.6 - 20.0	58.0 - 55.0	Healthy
	25.1 - 30.5	51,5 - 47.8	20.1 - 24.5	54.9 - 51.9	Overfat
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Obese

< 30	4.0 - 25.0	66.0 - 51.6	4.0 - 19.5	66.0 - 55.4	Underfat
	25.1 - 30.0	51.5 - 48.1	19.6 - 24.0	55.3 - 52.3	Healthy
	30.1 - 35.0	48.0 - 44.7	24.1 - 28.5	52.2 - 49.2	Overfat
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Obese

Bone Weight Chart

Weight (kg)	Female			Male		
	< 45	45 - 60	> 60	< 60	60 - 75	> 75
Ref. bone weight (kg)	> 1,8	> 2,2	> 2,5	> 2,5	> 2,9	> 3,2

Musculature content Chart

Age	Female %			Male %		
	Low	Normal	High	Low	Normal	High
<30	<34	34 - 43	>43	<42	42 - 57	>57
31 - 50	<31	31 - 38	>38	<40	40 - 52	>52
51>	<27	27 - 34	>34	<37	37 - 48	>48

KCAL Chart

Age	Female			Male		
	Weight (kg)	Basal metabolic value (kcal / kg / day)	KCAL	Weight (kg)	Basal metabolic value (kcal / kg / day)	KCAL
15 - 17	51,4	25,3	1300	59,8	27	1610
18 - 29	51,2	23,6	1210	64,7	24	1550
30 - 49	54,2	21,7	1170	67	22,3	1170
50 - 69	53,8	20,7	1110	62,5	21,5	1110
>= 70	48,7	20,7	1010	56,7	21,5	1010

BMI Chart

Symbol				
Status	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
BMI	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

Due to the natural differences between people this chart should be used for reference purposes only. 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.

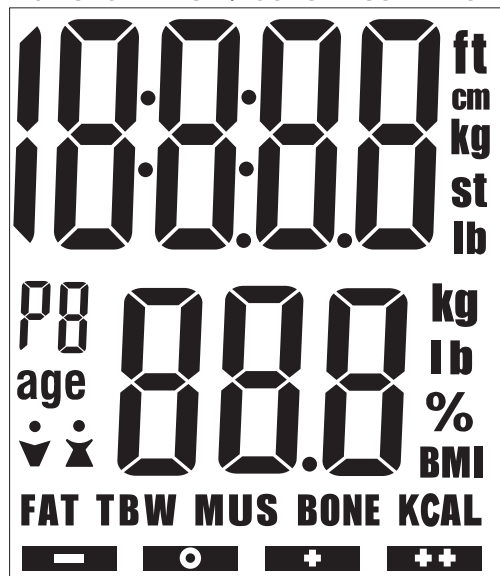
III. FEATURES OF THE DEVICE (FIG. 1)

A – Unit of scale

- A1 – display
- A2 – glass surface
- A3 – measuring electrodes
- A4 – SET button  – power on, setting and confirmation

- A5 – button  and  = selection buttons
- A6 – UNIT button – change of unit mode (kg, st:lb, lb, ft, cm)
- A7 – battery cover

LCD SEGMENTUM / ICONS ILLUSTRATIONS:



Kg / lb / st:lb	weight measurement units
P0 ...P9	number of memory
	man / woman
MUS	musculature contents (%)
BONE	weight contents (%)
cm (ft: in)	height measurement units
Age	age
FAT	body fat contents (%)
Underfat / Healthy / Overfat / Obese	
TBW	body water contents (%)
BMI	body mass index
KCAL	minimum energy consumption

IV. PREPARATION FOR USE

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 **A7** 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. Switch on the scale by tapping on the board of the scale with your foot and check the displayed weight unit (**kg**). If you wish to set unit to (kg, st:lb, ft, cm) press the UNIT button on the bottom of the scale (Fig. 3)

Weight and height units

kg = kilogram
 lb = pound (British weight unit)
 st:lb = stone:pound (American/British unit of weight)
 ft, cm = feet, centimetre

1 kg = 2.2 lb
 1 lb = 0.454 kg
 1 st = 6.356 kg
 1 FT = 30.48 cm

V. 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. If possible, weigh yourself at the same time of a day (preferably in the morning) to obtain 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.**

Note

- The scale is switched on automatically if you do not step on it within approx. 10 seconds after „0.0“ is displayed.
- We recommend using the scale from about 6 kg of the subject.

B) Weighing and total body analysis mode

Setting (change) of personal data for the body fat and water analysis

Before the first analysis, it is necessary to put in personal data (sex, height and age) which will be saved to the memory. It is possible to save data of 10 persons in the scale's memory. In order to ensure accurate results users should enter the required personal parameters; age, sex and height. These scale have the facility to store the personal parameters of 10 people.

The input data can be set and gradually changed in the following range:

Memory	Gender	Height	Age
0 – 9	male / female	100 – 240 cm / 3'3" – 7'10"	10 – 80

SETTING AND SAVING PARAMETERS

Press **SET** to turn ON.

Press  or  to switch between Body Parameter P0 - P9. Press **SET** to confirm.

Press  or  to select male or female. Press **SET** to confirm.

Press  or  to indicate age. Press **SET** to confirm.

Press  or  to indicate height. Press **SET** to confirm.

Now all the personal data is saved (changed). The values are flashed and recorded.

Minimum energy consumption CAL

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:

During body fat testing, please remove shoes and socks, etc., and clear your feet, in order to get the most accurate result. To ensure accuracy, please test at the same time of the day.

Test result may be inaccurate when the users are:

- after intense sport activity, overfeeding, or excessive dehydration,
- children under 10, or adults over 80,
- body building athletes, or other occupational athletes,
- pregnant women; Dialysis or edema patient.

MEASURING

- 1) Tap on the scales platform to switch on the product
- 2) Press **SET** P1 will flash. Press  or  to switch between Body Parameter P0 - P9.
- 3) Step onto the platform when the LCD display reads 0.0.
Important: For correct measurements and scale functions step on the scale barefoot.
- 4) First the weight is recorded, then „  “ is displayed, indicating that the scales are analyzing. Please do not alight.
- 5) Once finished, the weight, body fat, body muscle, bone weight, BMI and KCAL will be displayed alternately for 2 times before the scales automatically turn off.
- 6) After this the scale is going turn off.

Compare the body fat reading against the <Body Fat Radio Chart> to confirm the body status.

Replacing batteries

Open the battery cover **A7** on the bottom of the scale (Fig. 2).. Insert a battery with the right polarity and close the cover. Use AAA batteries (3 pcs) for this appliance. If you are not using the appliance for some time, take the batteries out!

Notes

- Do not combine various types of batteries. Do not even combine used and new batteries together.
- Batteries not intended for this purpose must not be charged.
- Remove the batteries if you will not be using the appliance for a long time.
- The supply terminals must not be short-circuited.

VI. TROUBLESHOOTING OF POSSIBLE PROBLEMS

If you have problems with weight:

- Check whether the battery is 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 batteries.
- If „**Err**“ appears on the display, the scale was overloaded.
- If „**Err2**“ appears on the display, the scale indicates an error in measuring the fat percentage.
- If „**FAL**“ / „**FAH**“ appears on the display, it shows an error in the body fat percentage. Fat percentage exceeds the maximum capacity is over 50 %, fat percentage is under 5 %.
- 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.

- Abnormal measurement data. Please do not wear shoes and socks for measurement, and remove metal accessories and other metal jewel from your body.

VII. STORING

After using the scale, put it into the horizontal position (not vertically), out of reach of children and incapacitated people.

VIII. MAINTENANCE

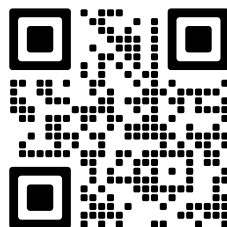
Do not use coarse and aggressive cleaning agents (e.g. **sharp objects, scrapers, diluting agents or other solvents**). Clean the board by wiping with a soft wet cloth. It could be slippery when the unit platform surface is wet, or semi-damp. Ensure the weighing platform surface is dry before using for safety reason. Make sure that water does not get inside the appliance.

More extensive maintenance or maintenance requiring intervention in the inner parts of the appliance must be carried out by professional service!

Manufacturer contact: info@eta.cz

Failure to comply with the instructions of the manufacturer will lead to expiration of the right to repair!

The information regarding warranty and product repairs you can find on the website www.eta.cz/servis-eu.



IX. 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 of the product, hand it over at special collection places where it will be taken over 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. 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!

X. TECHNICAL DATA

Weighing range max.:	180 kg / 396 lb / 28 st
Discrimination:	100 g
Net weight of device:	1.55 kg
Size of the product (mm):	300 x 300 x 23 mm
Protection class of the appliance:	III.

The manufacturer reserves the right to change the technical specifications for the respective model.

WARNINGS AND SYMBOLS USED ON THE APPLIANCE, PACKAGING OR IN THE
INSTRUCTIONS MANUAL:

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.



WARNING



It is not allowed to dispose it together with communal waste



Please read the instructions manual



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



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

eta 3779

TRACEY

KEZELÉSI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy termékünket választotta. A készülék használata előtt nagyon figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót, és lehetőség szerint a 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!**
- 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.
- Ne használja a készüléket, ha az nem működik helyesen, ha leesett és megsérült vagy ha az vízbe esett. Ilyen esetekben adja át a készüléket szakszervi vizsgálatokra, annak biztonsága és helyes működése ellenőrzése céljából.
- 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.
- Ne használja a mérleget terhesség alatt.
- Ne alkalmazza a zsír analízis funkciót, ha a következő eszközöket használja: kardiosztimulátor, EKG és / vagy egyéb orvosi eszköz a testbe beültetve, illetve ha ehhez hasonló eszközöket használ!
- **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**) 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.
- Kezelje óvatosan a mérleget. Ne dobod el, és ne ugorj rá. A mérleg tartós, de a helytelen kezelés tönkretelheti az elektronikus érzékelőket.
- Ne terhelje túl a készüléket nagyobb súllyal, mint a mérleg maximális kapacitása! Ezzel megakadályozhatja a készülék károsodását.
- 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.
- A mérlegre annak tárolásakor ne helyezzen el semilyen tárgyat, mert annak megrongálódása következhet be.
- Ha az elemből elektrolit szivárogását észlel, azonnal cserélje ki az elemet, mivel ellenkező esetben megkárosíthatja a mérleget.
- Ne használjon ismételtől tölthető elemeket.
- A kimerült elemet megfelelő módon ártalmatlanítsa (lásd a **IX. ÖKOLÓGIA** c. bekezdést).
- A készüléket ne használja más célokra, mint amire az készült és amit ezen utasítás leírása tartalmaz!
- A csomagoláson, illetve a készüléken található esetleges idegen nyelvű szövegek és képek magyarázata és fordítása a nyelv mutációjának végén található.
- **FIGYELEM:** olyan készülék használata, amely nem egyezik meg a használati utasítással, esetén a sérülés veszély léphet elő.
- Gyártó cég nem felel a készülék helytelen használatából eredő károkért (pl. **az lapot összetöréséért stb.**) és nem a készülékért a fenti biztonsági figyelmeztetések be nem tartása esetén.

Fontos tudnivalók

- Ez a mérleg megköveteli, hogy mindig mezítláb mérje magát a testzsír analízis közben, a megfelelő pontosság érdekében!
- Ne helyezze a mérleget egyenetlen felületre, vagy szőnyegre!
- A túlzott ivás, étkezés, testmozgás, egészségügyi állapot, gyógyszerek, a női menstruációs ciklus, stb. befolyásolják az analízis eredményeit.
- Figyeljen arra, hogy mérés közben ne legyen kontaktus a talpak, vádlik, vagy combok között. Ellenkező esetben lehetséges, hogy a mérés nem lesz pontos.
- Az elemzés megfelelő működéséhez a kézi érzékelőt is használni kell. A mérőfelületre való egyszerű rá lépés nem elegendő. Fogja meg az érzékelőt a teljes tenyerével az alábbi ábrán látható módon. Fogja meg a bal karját a bal tenyerével, a jobb karját pedig a jobb tenyerével.
- Az emberek közötti természetes különbségek miatt az utasítások és az alkalmazás csak tájékoztató jellegűek.

II. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

Ön egy fejlett készüléket vásárolt, amely egy többfunkciós modern asszisztens a különböző testjellemzők megfigyelésére és elemzésére.

Testzsír arány táblázat és testvíz

Életkor	Nő (%)		Férfi (%)		Eredmény
	Testzsír (%)	Testvíz (%)	Testzsír (%)	Testvíz (%)	
< = 30	4,0 - 20,5	66,0 - 54,7	4,0 - 15,5	66,0 - 58,1	alultáplált
	20,6 - 25,0	54,6 - 51,6	15,6 - 20,0	58,0 - 55,0	egészséges
	25,1 - 30,5	51,5 - 47,8	20,1 - 24,5	54,9 - 51,9	túltáplált
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	elhízott
< 30	4,0 - 25,0	66,0 - 51,6	4,0 - 19,5	66,0 - 55,4	alultáplált
	25,1 - 30,0	51,5 - 48,1	19,6 - 24,0	55,3 - 52,3	egészséges
	30,1 - 35,0	48,0 - 44,7	24,1 - 28,5	52,2 - 49,2	túltáplált
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	elhízott

Csonttömeg táblázat

Testtömeg (kg)	Nő (%)			Férfi (%)		
	< 45	45 - 60	> 60	< 60	60 - 75	> 75
Csonttömeg (ref. adat), (kg)	> 1,8	> 2,2	> 2,5	> 2,5	> 2,9	> 3,2

Tájékoztató táblázat a test izomtömegéről

Életkor	Nő (%)			Férfi (%)		
	Kevés	Normál	Sok	Kevés	Normál	Sok
<30	<34	34 - 43	>43	<42	42 - 57	>57
31 - 50	<31	31 - 38	>38	<40	40 - 52	>52
51>	<27	27 - 34	>34	<37	37 - 48	>48

Táblázat KCAL

Életkor	Nő (%)			Férfi (%)		
	Testtömeg (kg)	Alap anyagcsere érték (kcal / kg / nap)	KCAL	Testtömeg (kg)	Alap anyagcsere érték (kcal / kg / nap)	KCAL
15 - 17	51,4	25,3	1300	59,8	27	1610
18 - 29	51,2	23,6	1210	64,7	24	1550
30 - 49	54,2	21,7	1170	67	22,3	1170
50 - 69	53,8	20,7	1110	62,5	21,5	1110
>= 70	48,7	20,7	1010	56,7	21,5	1010

Táblázat BMI

Szimbólum				
Állapot	alultáplált	egészséges	túltáplált	elhízott
BMI	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

Az egyének közötti természetes különbségek miatt a fenti táblázatok adatai csak tájékoztató jellegű adatokként értelmezhetők. 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.

III. A KÉSZÜLÉK LEÍRÁSA (1. ábra)

A – Mérleg egysége

A1 – kijelző

A2 – üvegfelület

A3 – mérőelektródák

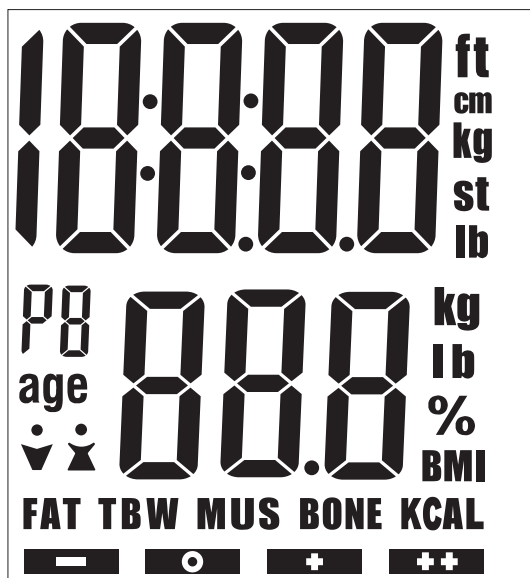
A4 – SET/ON  (beállítás / bekapcsolás / megerősítés) gomb

A5 – a beállításkor használatos  (fel) és (le)  gomb

A6 – UNIT gomb – mértékegység mód váltása (kg, st:lb, lb, ft, cm)

A7 – az elemtartó fedele

A KÉPERNYŐN MEGJELENŐ ADATOK:



Kg / lb / st:lb

egységek a mérési a testsúlyt

P0...P9

memóriahely száma



férfi / nő

MUS

izomtömeg tartalma (%-ban)

BONE

csontok súlyának (%-ban)

cm (ft: in)

egységek a mérési

testmagasság

Age

életkor

FAT

testzsírtartalma (%-ban)

Underfat = alultáplált

Healthy = egészséges

Overfat = túltáplált

Obese = elhízott

BTW

testvíz tartalma (%-ban)

BMI

body mass index

KCAL

az minimális energiaszükséglet

IV. HASZNÁLATRA TÖRTÉNŐ ELŐKÉSZÍTÉS

Távolítsa el a csomagolóanyagokat és vegye ki a mérleget a csomagolásból.

A mérlegről távolítson el mindennemű esetleges tapadó fóliát, címkét vagy papírt. Nyissa fel a mérleg alsó lapján levő elemtartó fedelét **A7**, az elemtartóba helyezzen be elemet helyes polaritással és a fedelet fordított módon zárja be. Helyezze az ételpárolót szilárd, síma és száraz felületre. A mérleget rálépéssel kapcsolja be és várjon, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a „0.0”. Ha a (kg, st:lb, lb, ft, cm) szeretné beállítani, nyomja meg a UNIT gomb a készülék alsó oldalán (3. ábra)!

Súly és magasság értékei

kg = kilogramm

1 kg = 2,2 lb

lb = font (angol tömegegység)

1 lb = 0,454 kg

st:lb = stone:font (angol/amerikai tömegegység)

1 st = 6,356 kg

ft; cm = láb; centiméter

1 ft = 30,48 cm

V. 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. Ha lehetősége van rá, testsúlyát mindig azonos napszakban mérje (legjobban reggel), hogy összehasonlítható eredményeket kapjon. 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 (vesztésekre) 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.**

Megjegyzés

- A mérleg automatikusan kikapcsol, ha arra a „0.0” kijelzés megjelenését követő 10 másodpercen belül nem lép fel.
- Javasoljuk, hogy a mérleget olyan tárgy mérésére használja, amelynek minimális súlya legalább 6 kg.

B) 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 10 fő számára lehet** beírni.

A SZEMÉLYES PARAMÉTEREK MEGADÁSA ÉS ELMENTÉSE

A mérési eredmények pontossága érdekében adja meg az alábbi személyes adatokat: nem, magasság, életkor. A mérleg memóriája 10 személy adatainak tárolására képes.

Bemeneti adatokat lehet beállítani és utána változtatni a következő tartományban:

Memória	Nem	Magasság	Életkor
0 – 9	férfi/nő	100 – 240 cm / 3'3" – 7'10"	10 – 80

BEÁLLÍTÁS

A **SET** gomb megnyomásával bekapcsolja a készülék. A kijelzőn a „P1” felirat villog.

A személyes adatok megadásához a  vagy a  gomb segítségével válasszon a P0 – P9 memóriahelyek között.

A kiválasztott memóriahelyen belül a paraméter-beállítás elkezdéséhez nyomja meg a **SET** gombot.

A férfi/nő paraméter beállításához használja a  vagy a  gombot, a beállított paramétert a **SET** gombbal erősítheti meg.

A  vagy a  gomb segítségével adja meg az életkort, majd erősítse meg a **SET** gomb segítségével.

A  vagy a  gomb segítségével adja meg a testmagasságot, majd a beállított értéket a **SET** gombbal erősítse meg.

Most minden személyes adat be van írva (változtatva). A beállítás közben az adott paraméter villog.

Az minimális energiaszükséglet CAL

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:

A testzsír és a testvíz mérése előtt vegye le a lábbelijét és zokniját, és mezítláb álljon a mérlegre. Javasolt a mérést mindig azonos napszakban végezni.

Az alábbi esetekben a mérési eredmények torzulhatnak:

- intenzív testmozgást, bőséges étkezést vagy dehidratációt követően,
- 10 évnél fiatalabb vagy 80 évnél idősebb személyek esetében,
- testépítők vagy más, aktívan sportoló személyek esetében,
- várandós nők, dialízissel kezelt vagy ödémás betegek esetében.

MÉRÉS

- 1) Kapcsolja be a készüléket a mérlegre való rálépéssel.
- 2) A **SET** gombot megnyomva kijelzőn a „P1” felirat villog. A mérendő személy beállított adatainak előhívásához használja a  vagy a  gombot.
- 3) Amint a kijelző 0,0 kg-ot mutat, álljon rá a mérlegre.
Fontos: a készülék megfelelő működése érdekében a mérlegre mezítláb álljon!
- 4) A készülék először leméri a testsúlyt, ezt követően a kijelzőn megjelenő “” karakterek az értékek elemzését jelzik. Mindeközben ne mozogjon és ne lépjen le a mérlegről.
- 5) A mérést követően egymás után jelennek meg a következő adatok: testsúly, testzsír, testvíz, izomtömeg, csonttömeg, BMI és KCAL.
- 6) A mérési eredmények kijelzését a készülék megismétli.
- 7) Ezt követően a készülék automatikusan kikapcsol.

A mérési értékeket a táblázatokban feltüntetett adatok segítségével értelmezheti.

Az elemcsere

Nyissa fel az elemtartó fedelét **A7** a mérleg alsó lapján (3. ábra). Helyezze be az elemet helyes polaritással és a fedelet zárja be. A készülékhez használjon AAA típusú elemet (3 db). Ha nem használja hosszabb ideig a készüléket, akkor vegye ki az akkumulátort!

Megjegyzések

- Ne használjon különböző típusú elemeket. Ne használjon együtt használt és új elemeket.
- Nem erre a célra szánt elemeket nem szabad tölteni.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket.
- A tápcsatlakozókat nem szabad rövidre zárni

VI. A LEHETSÉGES PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA

Ha a mérleggel valami probléma jelentkezik, akkor:

- Ellenőrizze, hogy a mérleg síma padlófelületen áll és nem érintkezik-e a fallal.
- Ha a mérleg megérítését 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 az „Err2” a mérleg hibásan jelzi a zsírszázalékot.
- Ha a diszplejen az „FAL” / „FAH”, hiba a testszír mérése során (a zsír százaléka a meghatározott tartományon < 5 % és > 50 % kívül van).
- Ha szokatlan karakterek jelennek meg a kijelzőn, vegye ki és helyezze vissza az elemeket.
- 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.
- Rendellenes mérési adatok. Kérjük, ne viseljen cipőt és zoknit a méréshez, és távolítsa el a fém kiegészítőket és más fém ékszereket a testéről.

VII. TÁROLÁS

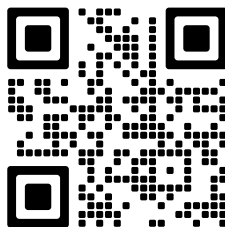
A mérleget annak használata után vízszintes helyzetben tárolja (ne függőlegesen), gyermekektől és nem önjógi személyektől elzárt helyen.

VIII. KARBANTARTÁS

Ne használjon karcos és agresszív tisztítószeret (pl. **éles tárgyakat, hígítókat vagy hasonló oldószereket**). A felületet puha, nedves ruhadarabbal törölje le. A mérleg felülete a tisztítást követően csúszós lehet. A biztonságos használat érdekében az üveglapot törölje teljesen szárazra. Ügyeljen arra, hogy a belső részekbe ne juthasson be víz.

Azoknak az alkatrészeknek a cseréjét, amelyeknél a készülék elektromos részeibe történő beavatkozás szükséges, csak szakszerviz végezheti! A gyártó elérhetősége: info@eta.cz

A garanciával és a termékjavítással kapcsolatos információkat a www.eta.cz/servis-eu weboldalon találja.



IX. ÖKOLÓGIA



Amennyiben a méretek lehetővé teszik, a készülék valamennyi darabján fel van tüntetve a csomagolóanyagok, komponensek és tartozékok gyártására használt anyagok jelei, továbbá azok újrahasznosítására vonatkozó jelzések. A terméken vagy annak kísérő dokumentációjában feltüntetett jelzések azt jelentik, hogy az elektromos és elektronikus termékeket nem szabad a kommunális hulladékokkal együtt ártalmatlanítani. A helyes likvidálás 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. 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!

X. MŰSZAKI ADATOK

Méréshatárok max.:	180 kg / 396 lb / 28 st
Érzékenység:	100 g
Készülék súlya:	1,55 kg
Termék méretei (mm):	300 x 300 x 23 mm
A készülék érintésvédelmi osztálya:	III.

A KÉSZÜLÉKEN, ANNAK CSOMAGOLÁSÁN VAGY ÚTMUTATÓJÁBAN TALÁLHATÓ FIGYELMEZTETÉSEK ÉS SZIMBÓLUMOK:

HOUSEHOLD USE ONLY. DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS. OPEN.

Kizárólag háztartási használatra alkalmas. Ne merítse vízbe vagy más folyadékba. Nyitás.



TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, ARRIAGES 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 bölcsőkben, kiságyakban, babakocsikban, vagy gyerek járókákban.



FIGYELMEZTETÉST



Nem szabad a háztartási hulladékkal együtt megsemmisíteni!



Olvassa el a használati utasítást



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 3779

TRACEY

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 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.
- **Urządzenie jest przeznaczone do użytku w gospodarstwach domowych i podobnych celach! Urządzenie nie jest przeznaczone do zastosowania w medycynie i obiektach komercyjnych!**
- 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.
- **Zalecamy: Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami lub na mokrą powierzchnię wagi, w przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!**
- **Wagi nie wolno zanurzać w wodzie (nawet częściowo)!**
- 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.
- Nie należy używać w okresie ciąży.
- 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.
- Wagę należy używać tylko w pozycji poziomej w miejscach, gdzie nie istnieje ryzyko przewrócenia, z dala od źródeł ciepła (np. **piec, kominek, grzejniki**), źródeł wilgoci powietrza (np. **sauna, łazienka, basen**) oraz urządzeń z silnym polem elektromagnetycznym (np. **kuchenka mikrofalowa, radio**).
- 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 przeciążać urządzenia wagą większą niż maksymalna nośność! Zapobiegnie to uszkodzeniu urządzenia.
- Wagi nie należy demontować lub wyjmować części.

- Podczas manipulowania z wagą należy postępować starannie, aby uniknąć obrażeń ciała lub uszkodzenia urządzenia.
- Ostrożnie obchodzić się z wagą. Nie rzucaj nim ani nie skacz po nim. Waga jest trwała, ale niewłaściwa obsługa może zniszczyć jej elektroniczne czujniki.
- Waż się zawsze bez odzieży, bez obuwia i przed posiłkiem. Rano, to idealny czas na ważenie.
- Podczas przechowywania nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na powierzchni wagi, może ulec uszkodzeniu.
- Wyładowaną baterie należy w odpowiedni sposób zlikwidować (patrz rozdz. IX. **EKOLOGIA**).
- Nie należy używać akumulatorów doładowujących.
- Baterie i wagę należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i osób niekompetentnych. Osoba, która połknie baterię, musi natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Jeśli bateria wycieka, należy ją natychmiast wymienić, w przeciwnym razie może to spowodować uszkodzenie wagi.
- Wyładowaną baterie należy w odpowiedni sposób zlikwidować.
- Nigdy nie należy używać urządzenia do innych celów niż do których jest przeznaczone, oraz opisane w niniejszej instrukcji!
- **UWAGA:** Istnieje ryzyko poważnego urazu w przypadku nieprawidłowego użycia urządzenia (niezgodnie z instrukcją).
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez niewłaściwe traktowanie urządzenia (np. **rozbięcie płyty itp.**) i nie jest odpowiedzialny za urządzenie w przypadku nie przestrzegania wyżej przedstawionych ostrzeżeń bezpieczeństwa.

Ważne uwagi

- Ważne jest ważyć się boso ze względu na prawidłowe przewodzenie w trakcie przeprowadzania analizy tkanki tłuszczowej.
- Nie należy umieszczać wagi na nierównej powierzchni lub powierzchni pokrytej dywanem.
- Nadmierne picie, jedzenie, ćwiczenia, problemy zdrowotne, leki, cykl miesięczkowy itp. mogą wpłynąć na wyniki analizy.
- Stopy, łydki i uda nie mogą się dotykać podczas pomiaru. W przeciwnym razie pomiar może być niedokładny.
- Aby analiza przebiegała prawidłowo, musi być również używany czujnik ręczny. Samo stąpanie po powierzchni ważącej nie wystarczy. Chwyć czujnik całą dłonią, jak pokazano na poniższym rysunku. Chwyć lewą dłonią lewe ramię, a prawą prawą dłoń.
- Z powodu naturalnych różnic między ludźmi w instrukcji są podane dane tylko do celów informacyjnych.

II. INFORMACJE OGÓLNE

Zakupili Państwo zaawansowane urządzenie, które jest wielofunkcyjnym, nowoczesnym asystentem do monitorowania i analizy różnych cech ciała.

Tabela proporcji ilości wody i mięśni w ciele

Wiek	Kobieta		Mężczyzna		Wynik
	Ilości tłuszczu (%)	Mężczyzna (%) wody	Ilości tłuszczu (%)	Mężczyzna (%) wody	
< = 30	4,0 - 20,5	66,0 - 54,7	4,0 - 15,5	66,0 - 58,1	Niedowaga
	20,6 - 25,0	54,6 - 51,6	15,6 - 20,0	58,0 - 55,0	Zdrowa
	25,1 - 30,5	51,5 - 47,8	20,1 - 24,5	54,9 - 51,9	Nadwaga
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Otyłość
< 30	4,0 - 25,0	66,0 - 51,6	4,0 - 19,5	66,0 - 55,4	Niedowaga
	25,1 - 30,0	51,5 - 48,1	19,6 - 24,0	55,3 - 52,3	Zdrowa
	30,1 - 35,0	48,0 - 44,7	24,1 - 28,5	52,2 - 49,2	Nadwaga
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Otyłość

Tabela ciężaru kości w ciele

Ciężar osoby (kg)	Kobieta			Mężczyzna		
	< 45	45 - 60	> 60	< 60	60 - 75	> 75
Względny ciężar kości (kg)	> 1,8	> 2,2	> 2,5	> 2,5	> 2,9	> 3,2

Tabela ciężaru ilość mięśni w ciele

Wiek	Kobieta %			Mężczyzna %		
	Mало	Normalnie	Дużo	Mало	Normalnie	Дużo
<30	<34	34 - 43	>43	<42	42 - 57	>57
31 - 50	<31	31 - 38	>38	<40	40 - 52	>52
51>	<27	27 - 34	>34	<37	37 - 48	>48

Tabela KCAL w ciele

Wiek	Kobieta (%)			Mężczyzna (%)		
	Waga (kg)	Podstawowa wartość metaboliczna (kcal / kg / dzień)	KCAL	Waga (kg)	Podstawowa wartość metaboliczna (kcal / kg / dzień)	KCAL
15 - 17	51,4	25,3	1300	59,8	27	1610
18 - 29	51,2	23,6	1210	64,7	24	1550
30 - 49	54,2	21,7	1170	67	22,3	1170
50 - 69	53,8	20,7	1110	62,5	21,5	1110
>= 70	48,7	20,7	1010	56,7	21,5	1010

Tabela BMI

Symbol				
--------	---	---	---	---

Stan	Niedowaga	Zdrowa	Nadwaga	Otyłość
BMI	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

Z powodu naturalnych różnic między ludźmi tabelka służy tylko do celów informacyjnych. 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.

III. OPIS URZĄDZENIA (rys. 1)

A – waga

A1 – wyświetlacz

A2 – szklana powierzchnia

A3 – elektrody mierzące

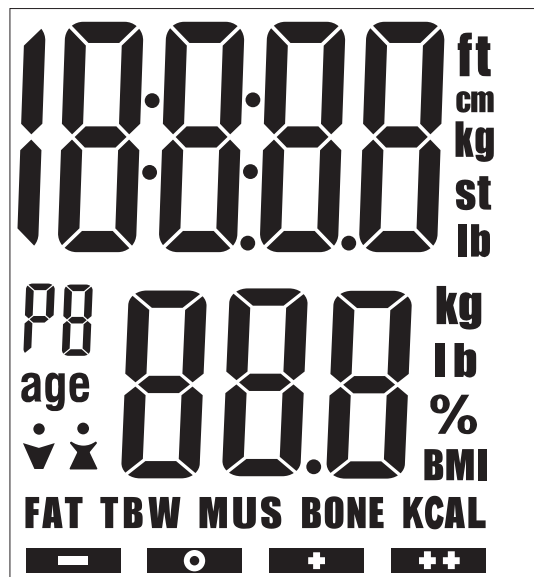
A4 – przycisk SET  - włączenie, ustawianie i potwierdzenie

A5 – przycisk  i  - przycisk wyboru

A6 – przycisk UNIT - zmiana trybu jednostek (kg, st:lb, lb, ft, cm)

A7 – osłona baterii

WYŚWIETLANE DANYCH NA DISPLEJU



Kg / lb / st:lb pomiar w jednostkach ciężar

P1 ...P0 numer pamięci
 mężczyzna / kobieta

MUS ilość mięśni (%)

BONE masy kostnej (%)

cm (ft: in) pomiar w jednostkach wysokość

Age wiek

FAT Ilość tkanki tłuszczowej (%)

Underfat = niedowaga / Healthy = zdrowy

Overfat = nadwaga / Obese = otyłość

TBW ilość wody w ciele (%)

BMI wskaźnik masy ciała

KCAL minimalne zużycie energii

IV. PRZYGOTOWANIE DO UŻYCIA

Należy usunąć wszystkie opakowania i wyjąć wagę. Z urządzenia usunąć wszystkie folie przyczepne, naklejki lub papier. Następnie otworzyć pokrywę baterii **A7** w dolnej części wagi i włożyć baterię zgodnie z polaryzacją i zamknąć pokrywę. Umieścić urządzenie na płaskiej i suchej powierzchni. Wagę należy włączyć dotykając nogą płytkę i skontrolować jednostkę wagi, która jest wyświetlana na ekranie (kg).

Jeśli chcesz ustawić jednostki (kg, st:lb, lb, ft, cm), naciśnij przycisk UNIT w dolnej części wagi (rys. 3).

Jednostki masy i wysokości

kg = kilogram

lb = funt (brytyjska jednostka masy)

st:lb = stone:funt (amerykańska/brytyjska jednostka masy)

ft; cm = stopa; centymetr

1 kg = 2,2 lb

1 lb = 0,454 kg

1 st = 6,356 kg

1 FT = 30,48 cm

V. 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. Jeśli to możliwe, należy ważyć się o tym samym czasie (najlepiej rano), aby uzyskać porównywalne wyniki. 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.**

Uwagi

- Waga wyłączy się automatycznie, jeśli użytkownik nie wejdzie na nią w ciągu około 8 sekund od wyświetlenia komunikatu „0.0”.
- Zaleca się korzystanie z wagi od ok. 6 kg masy ważonego obiektu.

B) 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 10 osób.

WYBÓR I UKŁADANIE PARAMETRÓW

Aby uzyskać poprawne wyniki pomiaru musisz zadać potrzebne informacje osobowe: płeć, wysokość i wiek. Waga posiada 10 pamięci do ułożenia informacji dla 10 ludzi.

Bemeneti adatokat lehet beállítani és utána változtatni a következő tartományban:

Pamięć	Płeć	Wysokość	Wiek
0 – 9	Mężczyzna / Kobieta	100 – 240 cm / 3'3" – 7'10"	10 – 80

USTAWIANIE

Naciśnij **SET** w celu włączenia. Na displayu zacznie migać „P1”.

Naciśnij  lub  wybierz pamięć P0 - P9 w celu stanowienia wartości osobistych.

Naciśnij **SET** w celu ustawienia parametru wybranej pamięci.

Naciśnij  lub  wybierz płeć mężczyzna/kobieta i naciśnij żeby potwierdzić **SET**.

Naciśnij  lub  ustaw wiek i naciskając potwierdź **SET**.

Naciśnij  lub  ustaw wysokość i naciskając potwierdź **SET**.

Teraz wszystkie dane osobowe są ułożone (zmienione). W trakcie ustawiania wartości migają.

Minimalne zużycie energii CAL

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 diety zmniejszyć spożycie energii nieco obniżyć. Należy jednak pamiętać, również na bilans węglowodanów, tłuszczów i białek. 239 cal = 1 kJ

Ważne:

W trakcie pomiaru tkanki tłuszczowej i wody ściągnij buty i skarpetki, na wagę stań boso. Zalecam wykonywać pomiar o takiej samej porze

Wyniki mogą być niedokładne:

- po intensywnym wysiłku sportowym, przejedzeniu lub silnej dehydratacji,
- u dzieci młodszych 10 lat lub u dorosłych nad 85 lat,
- u kulturystów lub innych sportowców,
- u kobiet ciężarnych, pacjentów leczonych dializą lub z opuchlizną.

POMIAR

- 1) Nadepnij na wagę w celu włączenia.
 - 2) Naciśnij **SET**, zaczniesz migać „P1”. Naciśnij  lub  wybierz pamięć z ustawionymi parametrami odpowiadającymi danej osobie.
 - 3) Stań na wagę jak tylko pojawi się 0,0 kg.
Ważne: w celu poprawnego działania wagi i pomiaru stań na wagę boso!
 - 4) Najpierw zmierzy ciężar, potem na wyświetlu wyświetli “  ”, co oznacza analizę wartości. Nie poruszaj się i nie schodź z wagi.
 - 5) Po ukończeniu ważenia kolejno wyświetli się ciężar, ilość tkanki tłuszczowej, ilość wody w ciele, proporcja mięśni, ciężar kości, BMI i KCAL.
 - 6) Wyświetlenie namierzonych wartości powtórzy się dwa razy.
 - 7) Następnie waga wyłączy się automatycznie.
- Wartości możesz porównać z wartościami w tabelkach.

Wymiana baterii

Otwórz pokrywę baterii **A7** w dolnej części wagi (rys. 2). Włóż baterię zgodnie z polaryzacją i zamknij pokrywę. Dla tego typu urządzenia należy stosować baterie AAA (3 szt.). Gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię!

Uwagi

- Nie używać różnych typów baterii. Nie używać też razem używanych i nowych baterii.
- Nie wolno ładować akumulatorów, które nie są przeznaczone do tego celu.
- Wyjmij baterie z urządzenia, jeśli nie będziesz go używał przez dłuższy czas.
- Nie wolno dopuścić do zwarcia zacisków zasilania.

VI. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli masz problemy z wagą:

- Upewnij się, że bateria jest prawidłowo włożona.
- Następnie wagę należy umieścić na twardej, płaskiej powierzchni.
- 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 baterie.
- Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis „Err“, waga została przeciążona.
- Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis „Err2“, waga wskazuje błąd pomiaru procentowej zawartości tłuszczu.
- Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis „FAL“ / „FAH“, błąd przy pomiarze tkanki tłuszczowej (procent tłuszczu jest poza zakresem $< 5\%$ i $> 50\%$),
- Jeśli na wyświetlaczu pojawiają się nietypowe znaki, wyjmij i ponownie włóż baterie.
- 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.
- Nieprawidłowe dane pomiarowe. Prosimy o nienoszenie butów i skarpet podczas pomiaru oraz zdjęcie metalowych akcesoriów i innych metalowych klejnotów z ciała.

VII. SKŁADOWANIE

Po użyciu wagę należy położyć w pozycji poziomej (nie pionowo) z dala od dzieci i osób niekompetentnych.

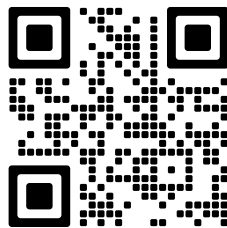
VIII. KONSERWACJA

Nie należy używać szorstkich i agresywnych środków czyszczących (np. **ostrych przedmiotów, rozcieńczalnika ani innych rozpuszczalników**). Powierzchnię otrzyj miękką i wilgotną szmatką. Po oczyszczeniu powierzchnia wagi może być śliska, aby zapewnić bezpieczeństwo otrzyj szklaną powierzchnię do sucha. Należy uważać, aby do wewnętrznej części nie dostała się woda.

Wymiana elementów, które wymagają ingerencji do części elektrycznej urządzenia może wykonać wyłącznie specjalistyczny serwis! Nie przestrzeganie wskazówek producenta powoduje utratę prawa do napraw!

Informacje dotyczące reklamacji i napraw produktów można znaleźć na stronie www.eta.cz/servis-eu.

Kontakt z producentem: info@eta.cz



IX. 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 pomogą 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. 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 spalanie!

X. DANE TECHNICZNE

Obciążenie max.:	180 kg / 396 lb / 28 st
Dokładność:	100 g
Waga urządzenia:	1,55 kg
Wymiary produktu (mm):	300 x 300 x 23 mm
Klasa izolacyjna:	III.

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

OSTRZEŻENIA I SYMBOLE UŻYTE NA URZĄDZENIACH, OPAKOWANIACH LUB W INSTRUKCJI:

HOUSEHOLD USE ONLY. DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS. OPEN.

Tylko do zastosowania w gospodarstwie domowym. Nie zanurzać do wody lub innych cieczy. Otwórz.



TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, ARRIAGES 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 wolno go wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi



Zapoznaj się z instrukcją obsługi



Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami lub na mokną 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

BEDIENUNGSANLEITUNG

Sehr geehrter Kunde, wir danken Ihnen für den Kauf unseres Produkts. Bewahren Sie diese Anleitung gemeinsam mit dem Kassenbeleg und nach Möglichkeit auch mit der Verpackung gut auf.

I. SICHERHEITSHINWEISE



- Betrachten Sie die Instruktionen der Anleitung als Bestandteil des Geräts und geben Sie sie jedweden weiteren Benutzer des Geräts weiter.
- Das Gerät ist nur zum Haushaltsgebrauch und zu ähnlichen Zwecken bestimmt. Es ist nicht zum Gebrauch in den Gesundheitseinrichtungen oder zum kommerziellen Gebrauch bestimmt!
- Dieses Gerät kann von Kindern ab dem Alter von 8 Jahren und von Menschen mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit Mangel an Erfahrung und Wissen bedient werden, sofern sie während der Gerätebenutzung beaufsichtigt werden oder unterwiesen wurden, wie das Gerät in einer sicheren Weise zu nutzen ist und wenn sie die möglichen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung des Gerätes dürfen von unbeaufsichtigten Kindern unter 8 Jahren nicht durchgeführt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn dieses nicht richtig arbeitet, wenn dieses auf den Boden gefallen und beschädigt ist oder ins Wasser gefallen ist. In solchen Fällen ist das Gerät in einen Fachservice zur Überprüfung seiner Sicherheit und der richtigen Funktion zu holen.
- Treten Sie aufs Gerät nicht mit nassen Füßen oder auf seine nasse Oberfläche, sonst droht Rutschgefahr!
- Das Gerät nie ins Wasser eintauchen (sowie teilweise)!
- Treten Sie nicht an Rand der Waage! Es drohen Umstürzen des Gerätes und Unfallgefahr!
- Wenn die Waage bei niedrigeren Temperaturen gelagert wurde, ist diese zuerst zu akklimatisieren.
- Die Waage ist nur in einer waagrechten Lage zu benutzen, wo ihr Umstürzen nicht droht, sowie in einem ausreichenden Abstand von den Wärmequellen (z.B. **Ofen, Kamin, Wärmestrahler**), Quellen einer höheren Luftfeuchtigkeit (z.B. **Sauna, Bad, Pool**) und Anlagen mit einem starken elektromagnetischen Feld (z.B. **Mikrowelle, Rundfunk**).
- Darauf achten, dass die auf dieser Waage ermittelten Angaben nur ungefähre Angaben und ungenau im Vergleich mit den Ergebnissen der wirklichen medizinischen Analysen sind. Eine genaue Ermittlung von biometrischen Charakteristiken kann nur ein Arzt mit Hilfe der medizinischen Methoden bestimmen.
- Benutzen Sie die Funktion der Fettanalyse auf dieser Waage nicht, wenn Sie eines der folgenden Geräte benutzen: Herzschrittmacher, Elektrokardiograf und/oder ein anderes Gesundheitsgerät, das in Körper implantiert oder als Unterstützung verwendet wird.

- Benutzen Sie die Waage nicht in der Schwangerschaft, bei einer Dialyse oder Ödemen.
- Das Gerät ist gegen Staub, Chemikalien, übermäßige Temperatur, Toilettenmitteln, kosmetische Mittel, große Temperaturschwankungen zu schützen und ist nicht der direkten Sonnenstrahlung auszusetzen.
- Wiegen Sie sich immer ohne Bekleidung, ohne Schuhe und vor dem Essen. Die ideale Zeit zum Wiegen ist frühmorgens.
- Die Waage ist nicht auf eine unebene Oberfläche oder eine mit Teppich bedeckte Oberfläche zu installieren. Eine instabile oder weiche Unterlage unter dem Gerät kann die Wiegegenauigkeit negativ beeinflussen.
- Bei dem Umgang mit der Waage ist so zu verfahren, dass es nicht zur Personenverletzung oder Gerätbeschädigung kommt.
- Gehen Sie beim Umgang mit der Waage. Lassen Sie die Waage nicht fallen und springen Sie nicht auf diese. Die Waage ist langlebig. Unsachgemäßer Umgang, kann ihre elektronischen Sensoren zerstören.
- Platzieren Sie auf die Oberfläche der Waage keine Gegenstände bei der Lagerung, es könnte zu ihrer Beschädigung kommen.
- Überlasten Sie das Gerät nicht mit einem größeren Gewicht, als seine maximale Kapazität ist (180 kg)! Dies verhindert eine Beschädigung des Geräts.
- Verwenden Sie keine aufladbaren Akkumulatoren.
- Wenn die Batterien auslaufen, tauschen Sie sie sofort aus, anderenfalls kann die Waage beschädigt werden.
- Entsorgen Sie entladene Batterien in geeigneter Weise (siehe Abs. **IX. UMWELT**).
- Bewahren Sie die Batterien und die Waage außerhalb der Reichweite von Kindern und unbefugten Personen auf. Eine Person, die eine Batterie verschluckt, muss sofort ärztliche Hilfe suchen!
- Verhindern Sie, dass das Zuleitungskabel lose über eine Kante der Arbeitsfläche hängt, wo es Kinder erreichen könnten. Kontrollieren Sie regelmäßig den Zustand der Anschlussleitung des Gerätes.
- Kontrollieren Sie regelmäßig den Zustand der Anschlussleitung des Gerätes.
- Verhindern Sie, dass das Anschlusskabel nicht in die Reichweite von Kindern geraten kann.
- Das Gerät nur bestimmungsgemäß benutzen, wie in dieser Anleitung beschrieben!
- Der Hersteller haftet nicht für die durch einen nicht bestimmungsgemäßen Umgang mit Gerät verursachten Schäden (z.B. Beschädigung der Plattenoberfläche usw.) und haftet auch nicht aus der Garantie für das Gerät im Falle der Nichteinhaltung der oben genannten Sicherheitshinweise.

Wichtige Hinweise

- Dieses Gerät benötigt, dass Sie sich nur barfuß aufgrund einer richtigen Leitfähigkeit während der Analyse des körperlichen Fetts wiegen. **Wenn keine Analyse durchgeführt wird (aber nur Ihr Gewicht angezeigt wird), reinigen Sie Ihre Füße und die Standfläche Wägebereich mit einem feuchten Tuch, um die Leitfähigkeit zu verbessern.**
- Installieren Sie das Gerät nicht auf eine unebene Oberfläche oder mit Teppich bedeckte Oberfläche.
- Übermäßige Konsumation von Flüssigkeiten und Lebensmitteln, Turnen, Gesundheitsbedingungen, Medikamente, Menstruationszyklus bei Frauen usw. haben einen Einfluss auf die Analyseergebnisse.

- Beim Messen darf kein Kontakt zwischen Füßen, Waden sowie Oberschenkel bestehen. Im umgekehrten Fall muss die Messung nicht genau sein.
- Aufgrund natürlicher Unterschiede zwischen Personen dienen die Anweisungen nur zu Informationszwecken.
- Für die korrekte Funktion der Analyse muss zusätzlich ein Handsensor verwendet werden. Es reicht nicht aus, nur auf die Wiegefläche zu treten. Halten Sie den Sensor mit Ihren ganzen Handflächen, wie in der Abbildung unten gezeigt. Fassen Sie die linke Schulter mit der linken Handfläche und die rechte mit der rechten Handfläche.

II. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Sie haben ein hochentwickeltes Gerät erworben, welcher ein multifunktionaler moderner Assistent zur Überwachung und Analyse verschiedener Körpermerkmale ist.

Tabelle über die Menge an Körperfett und Wasser im Körper

Alter (Jahre)	Frau		Mann		Ergebnis
	Körperfett (%)	Wasser im Körper (%)	Körperfett (%)	Wasser im Körper (%)	
< = 30	4,0 - 20,5	66,0 - 54,7	4,0 - 15,5	66,0 - 58,1	Untergewicht
	20,6 - 25,0	54,6 - 51,6	15,6 - 20,0	58,0 - 55,0	Normalzustand
	25,1 - 30,5	51,5 - 47,8	20,1 - 24,5	54,9 - 51,9	Obergewicht
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Fettleibigkeit
< 30	4,0 - 25,0	66,0 - 51,6	4,0 - 19,5	66,0 - 55,4	Untergewicht
	25,1 - 30,0	51,5 - 48,1	19,6 - 24,0	55,3 - 52,3	Normalzustand
	30,1 - 35,0	48,0 - 44,7	24,1 - 28,5	52,2 - 49,2	Obergewicht
	30,6 - 80,0	47,7 - 13,8	24,6 - 80,0	51,8 - 13,8	Fettleibigkeit

Tabelle der Knochengewichte im Körper

Personengewicht (kg)	Frau			Mann		
	< 45	45 - 60	> 60	< 60	60 - 75	> 75
Referenzgewicht des Knochens (kg)	> 1,8	> 2,2	> 2,5	> 2,5	> 2,9	> 3,2

KCAL-Tabelle im Körper

Alter	Frau (%)			Mann (%)		
	Gewicht (kg)	Grundumsatz (kcal / kg / Tag)	KCAL	Gewicht (kg)	Grundumsatz (kcal / kg / Tag)	KCAL
15 - 17	51,4	25,3	1300	59,8	27	1610

18 - 29	51,2	23,6	1210	64,7	24	1550
30 - 49	54,2	21,7	1170	67	22,3	1170
50 - 69	53,8	20,7	1110	62,5	21,5	1110
>= 70	48,7	20,7	1010	56,7	21,5	1010

Tabelle der Gehalt der Muskelmasse im Körper

Alter	Frau %			Mann %		
	Wenig	Normal	Viel	Wenig	Normal	Viel
<30	<34	34 - 43	>43	<42	42 - 57	>57
31 - 50	<31	31 - 38	>38	<40	40 - 52	>52
51>	<27	27 - 34	>34	<37	37 - 48	>48

TABELLE BMI

Symbol				
Status	Untergewicht	Normalzustand	Obergewicht	Fettleibigkeit
BMI	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

Aufgrund der natürlichen Unterschiede zwischen den Menschen dient diese Tabelle nur zu Informationszwecken. Die Ergebnisse der Messungen des Knochengewichts und des Muskelanteils dienen ebenfalls nur zur Orientierung. Der durchschnittliche Anteil der Muskelmasse eines gesunden Mannes liegt bei >40%, bei einer Frau bei >30%. Das Knochengewicht schwankt zwischen 12 % bei Frauen und 15 % bei Männern und hängt von vielen Faktoren ab. Wenn ungewöhnliche Werte gemessen werden, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt.

III. BESCHREIBUNG DES GERÄTS (Abb. 2)

A – Waage

A1 – Display

A2 – Standfläche aus Glas

A3 – Messelektroden

A4 – Taste SET  - einschalten, einstellen und Bestätigung

A5 –   Schaltflächen und - Tasten zur Auswahl

A6 – Taste UNIT – Umschalten des Einheitmodus (kg, st:lb, lb, ft, cm)

A7 – Batterieabdeckung

DATEN, DIE AUF DEM DISPLAY ANGEZEIGT WERDEN



Kg / lb / st:lb

Gewichtseinheiten

P0 ...P9

Speichernummer



Mann / Frau

MUS

Gehalt an Muskelmasse (%)

BONE

Knochengewicht (%)

cm (ft: in)

Höheneinheiten

Age

Alter

FAT

Körperfettgehalt (%)

Underfat = Untergewicht /

Healthy = Gesund /

Overfat = Übergewicht

Obese = Fettleibigkeit

TBW

Wassergehalt im Körper (%)

BMI

Körperfett-Index

KCAL

Mindest-Energieverbrauch

IV. VORBEREITUNG ZUM GEBRAUCH

Beseitigen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und nehmen Sie das Gerät heraus. Beseitigen Sie aus dem Gerät eventuelle Adhäsionsfolien, Etiketten oder Papier. Öffnen Sie die Batteriefachabdeckung **A7** an der Unterseite der Waage, **legen Sie die Batterien polrichtig** ein und schließen Sie die Abdeckung wieder in umgekehrter Richtung. Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste und trockene Unterlage. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie mit dem Fuß auf die Wiegefläche klopfen, und überprüfen Sie die auf dem Display angezeigte Gewichtseinheit (kg). Wenn Sie die Einheit (kg, st:lb, lb, ft, cm) einstellen möchten, drücken Sie den UNIT-Taste an der Unterseite der Waage (Abb. 3).

Gewichts- und Höheneinheiten

kg = Kilogramm

1 kg = 2,2 lb

lb = Pfund (britische Gewichtseinheit)

1 lb = 0,454 kg

st:lb = Stone:Pfund (amerikanische/britische Gewichtseinheit)

1 st = 6,356 kg

ft; cm = Fuß; Zentimeter

1 FT = 30,48 cm

V. BEDIENUNGSANWEISUNGEN

Ihre Waage ist eine sehr feine elektronische Anlage. Eine der Sachen, die am schwierigsten zu wiegen sind, ist der menschliche Körper, denn dieser ist immer in Bewegung. Wenn Sie zuverlässige Ergebnisse erzielen wollen, treten Sie auf die Waage mit ganzem Fuß auf dieselbe Stelle auf der Waage und stehen Sie ohne Bewegung. Beugen Sie sich nicht und benutzen Sie die Waage auf derselben Stelle (Unterlage), soweit möglich. Wenn es möglich ist, wiegen Sie sich während des Tages in derselben Zeit (am besten frühmorgens) und ideal auch auf derselben Stelle, um vergleichbare Ergebnisse zu erreichen.

Achten Sie darauf, dass eine übermäßige Bekleidung Ihr Gewicht erhöhen kann, dasselbe gilt auch für Essen und Trinken vor dem Wiegen. Eine kurzzeitige Schwankung des Gewichtes wird allgemein einem Abfall (Verlust) von Flüssigkeiten zugeschrieben.

A) Modus Laufendes Wiegen

Schalten Sie das Gerät durch Treten auf die Wiegefläche ein. Das gewogene Gewicht blinkt in einer Weile und der Wert bleibt auf der Anzeige noch ein paar Sekunden abgebildet. Das Gerät schaltet dann automatisch aus.

Bemerkung

- Die Waage schaltet sich automatisch aus, wenn Sie nicht innerhalb von 8 Sekunden nach der Anzeige „0.0“ einen Schritt ausführen
- Wir empfehlen, die Waage ab ca. 6 kg des zu wiegenden Gegenstands zu verwenden.

B) Modus Wiegen und Gesamtkörperanalyse

Einstellung (Änderung) der Personaldaten zur Analyse vom körperlichen Fett und Wasser im Organismus Vor der eigenen ersten Analyse sind Personaldaten (Geschlecht, Alter und Höhe) einzugeben, die gespeichert werden. In die Waage kann man die Daten von 10 Personen speichern.

Die Eingangsdaten können im folgenden Bereich eingestellt und kontinuierlich geändert werden:

Speicher	Geschlecht	Höhe	Alter
0 – 9	Mann / Frau	100 – 240 cm / 3'3" – 7'10"	10 – 80

EINSTELLUNG

Zum Einschalten **SET** drücken. Auf dem Display blinkt „P1“.

Drücken Sie  oder  zur Auswahl der Speicher P0 bis P9 für persönliche Einstellungen der Einheiten. Drücken Sie SET, um mit dem Einstellen der Parameter des ausgewählten Speichers zu beginnen.

Drücken Sie  oder  um das männliche oder weibliche Geschlecht auszuwählen, und drücken Sie SET zur Bestätigung.

Drücken Sie  oder  um das Alter einzustellen und bestätigen Sie mit SET.

Drücken Sie  oder  um die Höhe einzustellen und bestätigen Sie mit der SET-Taste.

Alle personenbezogenen Daten werden nun gespeichert (oder geändert). Die eingestellten Werte blinken, wenn Sie sie anpassen.

Mindestenergieverbrauch KCAL

Sie stellt die optimale Energiezufuhr dar, die zur Aufrechterhaltung der grundlegenden Lebensfunktionen und eines ausgewogenen Stoffwechsels erforderlich ist. Die Daten auf dem Display zeigen den optimalen täglichen Energieverbrauch für Ihr Gewicht, Ihre Größe, Ihr Alter und Ihr Geschlecht an. Dies ist auch die Menge an Energie, die Sie aufnehmen sollten, um einen ausgeglichenen Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren wollen, sollte Ihre tägliche Energiezufuhr etwas niedriger sein. Sie sollten aber auch auf ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß achten.

Wichtig:

Ziehen Sie während der Körperfett- und Flüssigkeitsmessung Ihre Schuhe und Socken aus und stellen Sie sich barfuß auf die Waage. Es wird empfohlen, die Messungen immer zur gleichen Tageszeit vorzunehmen.

Die Ergebnisse können ungenau sein, bei:

- intensiver sportlicher Betätigung, übermäßiger Nahrungsaufnahme oder starker Dehydrierung;
- Kindern unter 10 Jahren oder Erwachsenen über 80 Jahren;
- Bodybuildern oder anderen aktiven Sportlern;
- schwangeren Frauen, Dialysepatienten oder Patienten mit Ödemen.

MESSUNG

- 1) Drücken Sie auf die Waage, um sie einzuschalten.
- 2) SET drücken, „P1“ wird blinken. Drücken Sie **▲** oder **▼**, um den Speicher mit den eingestellten Parametern für die zu wiegende Person auszuwählen“.
- 3) Stellen Sie sich auf die Waage, sobald 0,0 kg erscheint.
Wichtig: Für eine korrekte Funktion und Messung stellen Sie sich barfuß auf die Waage!
- 4) Zuerst wird das Gewicht gemessen, dann wird 2 Mal hintereinander „o o“ angezeigt, um die laufende Analyse der Werte anzuzeigen. Bitte nicht bewegen oder absteigen.
- 5) Nach Abschluss des Wiegens werden nacheinander Gewicht, Körperfett, Körperwassergehalt, Muskelanteil, Knochenmasse, BMI und KCAL angezeigt.
- 6) Die Anzeige der Messwerte wird zweimal wiederholt.
- 7) Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

Sie können Ihre Werte mit den Werten in den Tabellen vergleichen.

Batterieersatz

Öffnen Sie die Batterieabdeckung **A7** auf der Unterseite der Waage (Abb. 2). Legen Sie die Batterien polrichtig ein und schließen Sie die Abdeckung. Verwenden Sie für dieses Gerät Batterien des Typs AAA (3 Stück). Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, entfernen Sie die Batterien!

Anmerkungen

- Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen. Verwenden Sie gebrauchte und neue Batterien nicht zusammen.
- Batterien, die nicht für diesen Zweck bestimmt sind, dürfen nicht geladen werden.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen.
- Die Stromversorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

VI. LÖSUNG MÖGLICHER PROBLEME**Im Falle der Probleme mit dem Gerät:**

- Kontrollieren Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind.
- Kontrollieren Sie, dass Sie die Gewichtseinheit richtig ausgewählt haben.
- Stellen Sie sicher, ob sich die Waage auf einem flachen Boden befindet und die Wand nicht berührt.

- Wenn auf dem Display nichts angezeigt wird oder nach dem Einschalten nur „Lo“ - erscheint, sind die Batterien entladen. Tauschen Sie die Batterie aus.
- „Err“ - Überlastung der Waage, das Gewicht überschreitet 180 kg.
- „Err“2 - Die Waage zeigt einen Fehler bei der Messung des Fettanteils an.
- „FAL“ „FAH“ = Fehler bei der Körperfettmessung (der prozentuale Anteil des Fettes liegt außerhalb des festgelegten Bereichs $< 5 \%$ a $> 50 \%$),
- Wenn ungewöhnliche Zeichen auf dem Display erscheinen, entfernen Sie die Batterien und legen Sie sie erneut ein.
- Wenn Anzeichen wie Blinken der Anzeige oder fehlerhafte Abbildungen erscheinen, versuchen Sie die Waage von der Reichweite einer Störquelle zu entfernen oder stellen Sie die Ausschaltung dieser Störquelle für die Zeit der Gerätbenutzung sicher.
- Wenn auf dem Display nur der Gewichtswert erscheint (es findet keine Analyse statt), unterbrechen Sie das Wiegen, steigen Sie aus der Waage herunter und reinigen Sie die Füße und Waagesensoren z.B. mit geeignetem feuchtem Tuch. Entfernen Sie Metall-Accessoires und andere Metall-Schmuck von Ihrem Körper.

VII. LAGERUNG

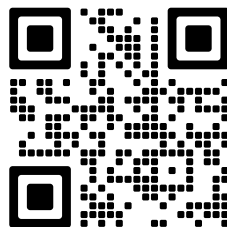
Nach dem Gebrauch ist das Gerät in eine waagrechte Lage aufzubewahren (nicht vertikal), außerhalb von Kindern und rechtsunfähigen Personen fernhalten.

VIII. INSTANDHALTUNG

Verwenden Sie kein grobes und aggressives Reinigungsmittel (z.B. scharfe Gegenstände, Kratzer, Verdüner oder andere Lösungsmittel)! Achten Sie darauf, dass in die inneren Teile kein Wasser kommt. Stellen Sie die Waage nach der Verwendung in eine waagrechte Position (siehe Abs. I. **SICHERHEITSHINWEISE**). Die Oberfläche der Waage kann nach der Reinigung rutschig sein. Für einen sicheren Gebrauch wischen Sie die Glasoberfläche nach der Reinigung gut trocken.

Wartungsarbeiten mit umfangreicheren Charakter bzw. Arbeiten, die einen Eingriff in das Geräteinnere erfordern, muss ein Fachservice ausführen!

Informationen zu Produktreklamationen und Reparaturen finden Sie unter www.eta.cz/servis-eu.



IX. UMWELTSCHUTZ



Sofern es die Maße zuließen, sind alle Teile des Gerätes, die Verpackung, Komponenten und das Zubehör mit dem verwendeten Material sowie auch deren Recycling gekennzeichnet. Die am Produkt oder in der Begleitdokumentation aufgeführten Symbole bedeuten, dass die verwendeten elektrischen bzw. elektronischen Produkte nicht zusammen mit kommunalem Abfall entsorgt werden dürfen. Geben Sie ihn für eine richtige Entsorgung in dafür bestimmten Wertstoffsammelstellen ab, wo er kostenlos entgegengenommen wird. Durch eine richtige Entsorgung dieser Produkte tragen Sie dazu bei, wertvolle Rohstoffe zu erhalten und vorbeugend negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden, was die Folgen einer falschen Entsorgung von Abfällen sein könnten.

Zum Schutz der Umwelt ist erforderlich, nach Ablauf der Lebensdauer des Geräts den leeren Akkumulator auszubauen und auf geeignete Art und Weise mithilfe der dafür bestimmten speziellen Altstoffhandelsnetze, den Akkumulator sowie das Gerät sicher zu entsorgen. Fordern Sie weitere Einzelheiten von Ihrer örtlichen Behörde bzw. von der nächstliegenden Wertstoffsammelstelle an. Bei einer falschen Entsorgung dieser Art von Abfall können im Einklang mit den nationalen Vorschriften Geldstrafen verhängt werden. Entsorgen Sie die Batterien niemals durch Verbrennung!

X. TECHNISCHE DATEN

Wiegevermögen max.	180 kg / 396 lb / 28.3 st
Auflösung:	100 g
Gewicht des Gerätes:	1,55 kg
Abmessungen ca. (LxTxH) (mm)	300 x 300 x 23 mm
Schutzklasse:	III.

Der Hersteller behält sich das Recht vor, die technischen Spezifikationen und den Inhalt von Zubehörteilen entsprechend dem Produktmodell zu ändern. **Änderungen im Sinne des technischen Fortschrittes behalten wir uns vor.**

WARNZEICHEN UND SYMBOLE, DIE AUF GERÄT, VERPACKUNGEN ODER IN DER BEDIENUNGSANLEITUNG VERWENDET WERDEN.

HOUSEHOLD USE ONLY. DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS. OPEN.

Nur für den Hausgebrauch bestimmt. Nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen. ÖFFNEN.



TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, ARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.



Erstickungsgefahr. Verwenden Sie diesen Beutel nicht in Wiegen, Kinderbetten, Kinderwagen oder Kindergittern. Legen Sie den PE-Beutel außerhalb der Reichweite von Kindern ab. Der Beutel ist kein Spielzeug.



VORSICHT



Es darf nicht mit dem Siedlungsabfall entsorgt werden



Lesen Sie die Bedienungsanleitung



Treten Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage. Andernfalls besteht Rutschgefahr!



SOFORT WIEGEN: stellen Sie sich auf die Waage - es schaltet sich automatisch ein und wiegt.

Hersteller/ Inverkehrbringer: ETA a.s., Křižíkova 148/34, Karlín, 18600 Praha 8 CZECH REPUBLIK

Service: Omega electric GmbH, Servicezentrale, Industriering 2, D- 04626 Schmölln.

Bei Fragen zu Reparaturen und Bestellung von Ersatzteilen und wenden Sie sich bitte ebenfalls an unsere deutsche Servicezentrale: Tel.: 034491/58860, Fax: 034491/5886189,

Email: info@eta-hausgeraete.de

eta