

## Használati útmutató

### Biztonsági előírások

A mérleg használata előtt olvassa el a Használati útmutatót, és őrizze meg későbbi használat esetére. A mérleg nem alkalmas szívritmus-szabályozóval és más egészségügyi implantátummal rendelkező személyek és várandós nők számára. A cukorbetegségben és más egészségügyi vagy testi korlátozottságban szenvedők esetében a testszír adatai pontatlanok lehetnek.

A mérleg otthoni használatra alkalmas, nem ajánlott kórházi vagy más egészségügyi intézményben történő használatra.

A készülékkel gyermekek nem játszhatnak.

Védje a mérleget a vízzel és közvetlen napfényvel történő érintkezéstől.

Ne helyezze a mérleget egyenetlen felületre. Ne álljon a mérleg sarkaira vagy széleire. Ne álljon a mérlegre vizes lábbal vagy zokniban, csúszásveszély.

A mérleg 180 kg-ig mér, ne terhelje túl a mérleget.

Védje a mérleget az ütésektől és rezgésektől, leeső vagy eldobott tárgyaktól.

Ne javítsa maga a mérleget, forduljon a TESCOMA hivatalos szervizéhez.

### Műszaki paraméterek

Terhelhetőség: 180 kg (389 lb / 28 st 4 lb)

Felbontás: 50 g

Profil memória 10 személy számára

Áramforrás: CR2032 3 V-os elem, 2 db

### Leírás

Mérőfelület

Mérőelektrodák

Digitális kijelző

Vezérlőgombok szimbólumai Le (*szimbólum*), Mentés (*szimbólum*), Fel (*szimbólum*)

Vezérlőgombok

Súlyegységek beállítása

Elemek tokja

### Első használat előtt

Vegye le az elemek tokját, és távolítsa el az elemekről a szállítási biztosítékot. Tegye vissza a tokot.

### Elhelyezés

Helyezze a mérleget szilárd és egyenes felületre, nedvességtől és melegtől távol, hogy ne érjen semmilyen tárgyhoz.

### Bekapcsolás

Lépjen az egyik lábával röviden a mérleg közepére, a mérleg bekapcsol, és a kijelzőn megjelenik a 0.00 kg érték.

### Súlyegységek beállítása

A testsúly angol-amerikai súlyegységekben történő megjelenítése érdekében nyomja meg a bekapcsolt mérleg alján található Súlyegységek beállítása gombot. A kijelzőn a „kg” (kilogramm) egység helyett az lb (font) egység vagy további megnyomással az „st és lb” (stone és font) egységek jelennek meg, és a mérleg a súlyt a beállított egységekben jeleníti meg.

### Mérés

Lépjen mindkét lábával a bekapcsolt mérlegre úgy, hogy a talpa felső része a mérőelektrodákon legyen, és ne mozogjon. A mérleg jelzi a beállított súlyegységekben jelzi az Ön testsúlyát.

**Jó tipp:** Ha nem mozdította el a mérleget az utolsó mérés óta, a mérőfelületre történő lépés után a mérleg egyenesen a testsúlyt jeleníti meg.

### Diagnosztikai funkciók

A mérleg lehetővé teszi a diagnosztikai funkciókkal történő mérést, amely méri a testsúlyt, a testszír, a testvíz és az izomtömeg arányát, a csonttömeget, az alapanyagcserét és a testtömegindexet (BMI).

A diagnosztikai funkciókkal történő mérés akár a háztartásban élő 10 személy számára is használható. Állítsa be minden felhasználó személyes profilját, és mentse el a diagnosztikai funkciókkal történő mérés első használata előtt.

### Személyes profil beállítása

Kapcsolja be a mérleget, és nyomja meg a Mentés gombot, a kijelzőn megjelenik a P—01 profil.

Nyomja meg a Mentés gombot, és a Fel/Le gombok segítségével adja meg a felhasználó korát, majd nyomja meg a Mentés gombot.

A Fel/Le gombok segítségével válassza ki a felhasználó testmagasságát, és nyomja meg a Mentés gombot.

A Fel/Le gombok segítségével adja meg a felhasználó nemét, és nyomja meg a Mentés gombot.

A mérleg rögzíti a mentett adatokat, és átkapcsol mérés módba. A P—01 személyes profil beállításra került, a mérleg készen áll a diagnosztikai funkciókkal történő mérésre.

A következő személyes profil beállításához nyomja meg a mérleg bekapcsolása után a Fel gombot, a kijelzőn az utolsó használt profil jelenik meg. A Fel gomb további megnyomásával a következő profil jelenik meg, pl. P—02. Nyomja meg a Mentés gombot, és adja meg az új profilba a fent leírt eljárással a következő felhasználó korát, magasságát és nemét. Így akár a háztartás 10 tagjának is tud profilt kialakítani.

### Diagnosztikai funkciókkal történő mérés

Minden diagnosztikai funkcióval történő mérés előtt válassza ki a Fel gomb segítségével a megfelelő személyes profilt.

A mérleg megjeleníti a profilba mentett adatokat, és átáll a diagnosztikai funkciókkal történő mérés módba a kiválasztott profilban.

**FIGYELMEZTETÉS: A diagnosztikai funkciók helyes mérése érdekében elengedhetetlen, hogy méztláb álljon a mérlegre mindkét lábával.**

Lépjen a mérlegre úgy, hogy a talpa felső része a mérőelektrodákon legyen, és ne mozogjon.

A mérleg először a testsúlyt mutatja, majd felméri a diagnosztikai adatokat. A mérés befejezése után a mérleg fokozatosan a következő adatokat mutatja:

### BF

Zsír aránya a testtömegben százalékokban.

### BW

Víz aránya a testtömegben százalékokban.

### MUS

Izomtömeg aránya a testtömegben százalékokban.

### BOM

Csonttömeg kg-ban

### KCAL

Alapanyagcsere—napi nyugalmi helyzetben kiadott energiamennyiség kilokalóriákban megadva (kcal).

### BMI

Testtömegindex—az alacsony testsúly, normál testsúly, túlsúly és elhízás mutatója felnőtteknél (gyermekeknél és aktív sportolóknál a mért BMI pontatlanságokat mutathat).

BMI	kategóriák	
< 16,5	alultápláltság	
16,5—18,5	alacsony testsúly	
18,5—25	ideális testsúly	
25—30	túlsúly	
30—35	mérsékelt elhízás	
35—40	közepes elhízás	
> 40	magas elhízás	

**A testszír, testvíz és izomtömeg aránya a szervezetben nem és kor szerint**

NŐK						
kor	BF (%)	BF (%)	BF (%)	BF (%)	BW (%)	MUS (%)
	alacsony	átlagos	mérsékelt magas	túlsúly		
6—12	< 7	7—19	19—25	> 25	> 58	> 36
13—19	< 20	20—31	31—37	> 37	> 56	> 34
20—39	< 21	21—32	32—38	> 38	> 54	> 33
40—59	< 23	23—34	34—40	> 40	> 53	> 32

60 és több	< 25	25—36	36—42	> 42	> 52	> 30
<b>FÉRFIAK</b>						
kor	BF (%)	BF (%)	BF (%)	BF (%)	BW (%)	MUS (%)
	alacsony	átlagos	mérsékelten magas	túlsúly		
6—12	< 7	7—18	18—25	> 25	> 60	> 40
13—19	< 8	8—19	19—25	> 25	> 58	> 38
20—39	< 9	9—20	20—26	> 26	> 56	> 37
40—59	< 11	11—22	22—28	> 28	> 55	> 36
60 és több	< 13	13—24	24—30	> 30	> 54	> 34

**Figyelmeztetés:** A megjelenített diagnosztikai adatok hozzávetőlegesek, és nem helyettesítik a professzionális egészségügyi diagnosztikai eszközök méréseit.

### Mérés befejezése és a mérleg kikapcsolása

Ha leszáll a mérlegről, kb. 9 másodperc után automatikusan kikapcsol.

### Hibajelentés és a lehetséges következmények

A mérleg használatánál a kijelzőn megjelenhetnek a következő hibajelentések:

#### Err a mérleg túlterhelt

#### Err1/Err2 a testzsír és a víz mérése nem lehetséges

#### Lo elemek lemerültek, ki kell őket cserélni

Ha hibajelentés tűnik fel vagy a mérleg nem dolgozik helyesen, esetleg nem reagál, hajtsa végre a következő ellenőrző lépéseket:

1. Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen vannak behelyezve.
2. Ellenőrizze, hogy a súlyegységek helyesen vannak beállítva.
3. Ellenőrizze, hogy a mérleg stabil, szilárd és egyenes felületen van, illetve nem érintkezik más tárggyal.
4. Az ellenőrzés után ismétlje meg a mérést.

### Elemek cseréje

A mérleg 2 db mellékelt 3 V-os CR2032 típusú lítium elemmel kapható. Ha a kijelzőn a lemerült elem szimbóluma jelenik meg (Lo), nyissa ki a tokot a mérleg alsó részén, és cserélje ki mindkét elemet újra. Kizárólag CR2032 típusú minőségi lítium elemet használjon. Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemet, és tárolja külön a mérleget.

**Figyelmeztetés:** A használt elem és a mérleg nem a háztartási hulladék közé tartozik, hanem a gyűjtés helyére.

### Tisztítás

Az üveg mérőfelületet tisztítsa üveg tisztítására alkalmas készítménnyel, a többi részt törölje le nedves törlőronggyal és szárítsa meg. A tisztításhoz ne használjon mosogatószer, agresszív kémiai anyagokat, sem pedig homok alapú tisztítószerket és has. **Ne mossa a mérleget folyó víz alatt!**