

Veroval®

scale



PL – Inteligentna waga <i>Instrukcja obsługi</i>	2–12
SI – Pametna osebna tehtnica <i>Navodila za uporabo</i>	13–23
HR – Pametna osobna vaga <i>Upute za upotrebu</i>	24 – 34
RS – Inteligentna telesna vaga <i>Uputstvo za upotrebu</i>	35 – 45
Karta gwarancyjna/Garancijski list/ Jamstveni list/Garantni list	47

Szanowni Klienci!

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup inteligentnej wagi firmy HARTMANN. Waga Verova[®] to wysokiej jakości produkt do pomiaru masy ciała oraz analizy składu ciała.


Masa ciała jest wyświetlana z dokładnością do 100 gramów. Waga jest przeznaczona do użytku własnego w domu. Waga zapewnia poniższe funkcje analizy dla maksymalnie 4 osób:

- pomiar masy ciała,
- określenie zawartości tkanki tłuszczowej,
- określenie zawartości wody w ciele,
- określenie zawartości tkanki mięśniowej,
- określenie masy kostnej oraz
- określenie czynnej przemiany materii.

Waga pracuje w oparciu o zasadę BIA — analizę impedancji bioelektrycznej. Umożliwia ona za pomocą niewyczuwalnego prądu ustalenie w ciągu kilku sekund parametrów ciała. Pomiar oporności (impedancji) elektrycznej oraz kalkulacja wybranych wartości stałych oraz indywidualnych (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności fizycznej) pozwala określić zawartość tkanki tłuszczowej oraz inne parametry ciała.

Za pomocą dołączonego kabla USB można podłączyć zdejmowany wyświetlacz wagi do komputera osobistego. Można wtedy za pomocą oprogramowania Verova[®] medi.connect analizować na komputerze wartości pomiarów.

Życzymy Państwu dużo zdrowia.

 Przed pierwszym użyciem zaleca się dokładne przeczytanie instrukcji obsługi, ponieważ prawidłowy pomiar masy ciała oraz analiza składu ciała są możliwe tylko pod warunkiem właściwego posługiwania się urządzeniem. Niniejsza instrukcja ma na celu dokładny opis poszczególnych etapów użytkowania wagi. Instrukcja zawiera ważne i pomocne wskazówki, dzięki którym użytkownicy urządzenia uzyskają rzetelny pomiar masy ciała oraz indywidualnych parametrów ciała. Należy używać urządzenia zgodnie z informacjami podanymi w instrukcji obsługi. Instrukcję obsługi należy starannie przechowywać i udostępniać innym użytkownikom. Należy sprawdzić, czy opakowanie nie nosi oznak uszkodzenia, a zawartość jest kompletna.

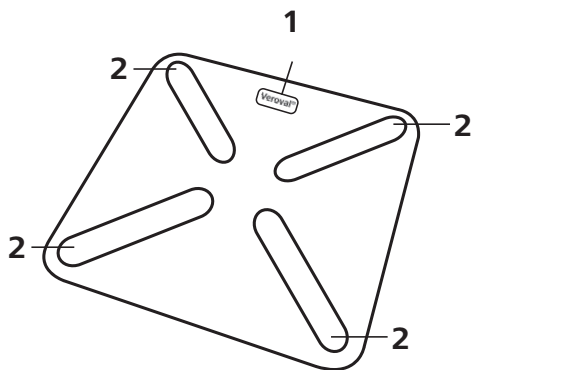
Zakres dostawy:

- inteligentna waga (platforma)
- zdejmowany wyświetlacz (moduł obsługowy)
- 2 x baterie guzikowe 3V CR2032 (do modułu obsługowego)
- 3 x baterie AAA 1,5V (do platformy)
- kabel USB
- instrukcja obsługi wraz z kartą gwarancyjną

Spis treści**Strona**

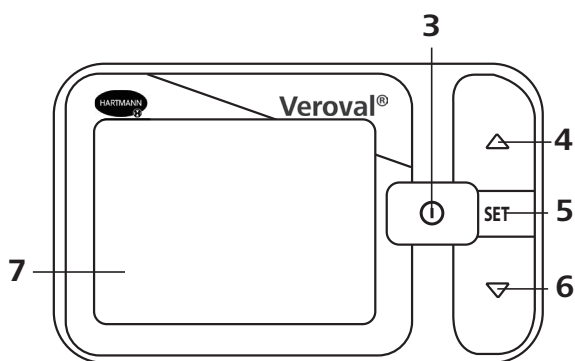
1. Opis urządzenia i wyświetlacza	3
2. Ważne wskazówki	4
3. Informacje dotyczące masy ciała i analizy składu ciała	5
4. Przygotowanie pomiaru.....	7
5. Pomiar masy ciała, przeprowadzenie analizy składu ciała.....	9
6. Funkcja pamięci	10
7. Przesyłanie wartości pomiarów do Verova [®] medi.connect	10
8. Objasnienia wyświetlanych błędów	11
9. Konserwacja urządzenia	11
10. Warunki gwarancji	11
11. Dane kontaktowe dla klientów	12
12. Dane techniczne.....	12

1. Opis urządzenia i wyświetlacza



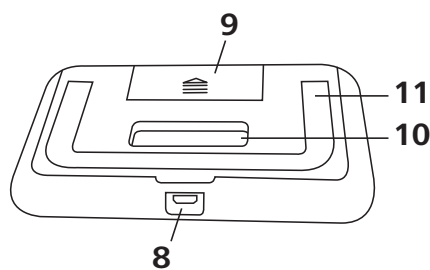
Waga

- 1 Element magnetyczny zdejmowanego modułu obsługowego
- 2 Elektrody

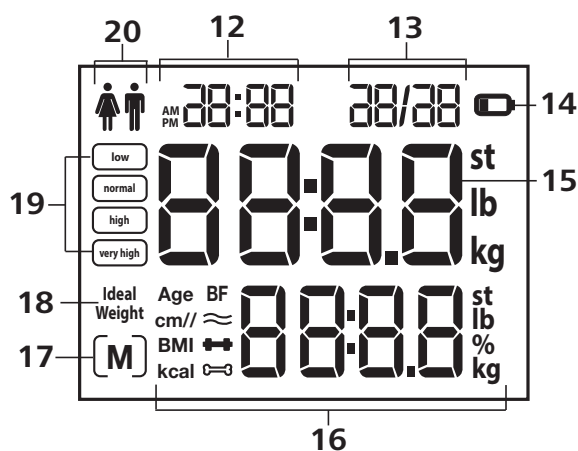


Zdejmowany moduł obsługowy

- 3 Przycisk WŁ./WYŁ.
- 4 Przycisk GÓRA
- 5 Przycisk WYBIERZ
- 6 Przycisk DÓŁ
- 7 Wyświetlacz LCD



- 8 Złącze USB
- 9 Schowek na baterie
- 10 Uchwyt magnetyczny
- 11 Podstawka



Wyświetlacz

- 12 Godzina
- 13 Data
- 14 Symbol baterii
- 15 Masa ciała
- 16 Dane ciała
- 17 Tryb pamięci
- 18 Idealna masa ciała: „Ideal Weight”
- 19 Wskaźnik zawartości tkanki tłuszczowej
- 20 Płeć

Dane ciała

Age	=	wiek
cm	=	wzrost w cm
BMI	=	wskaźnik masy ciała
kcal	=	podstawowa przemiana materii w kcal
BF	=	Body fat/zawartość tkanki tłuszczowej w %
≈	=	zawartość wody w %
+	=	zawartość tkanki mięśniowej w %
☪	=	masa kostna w kg, lb albo st lb

Wskaźnik zawartości tkanki tłuszczowej

low	=	niska zawartość tkanki tłuszczowej
normal	=	normalna zawartość tkanki tłuszczowej
high	=	podwyższona zawartość tkanki tłuszczowej
very high	=	bardzo wysoka zawartość tkanki tłuszczowej

2. Ważne wskazówki

Objaśnienie oznaczeń



Przestrzeganie instrukcji obsługi



Uwaga!



Utylizować opakowanie zgodnie z wymogami ochrony środowiska



Utylizować opakowanie zgodnie z wymogami ochrony środowiska



Symbol oznaczający urządzenia elektryczne i elektroniczne



Prąd stały



Deklaracja zgodności



Numer partii



Numer zamówienia



Kod recyklingu tektury




Numer serii



Ważne wskazówki dotyczące użytkowania

- Waga nie może być używana przez osoby z aktywnymi implantami medycznymi (np. z rozrusznikiem serca). Może ona zakłócić ich działanie.
- Nie nadaje się dla osób z implantami przewodzącymi prąd (np. protezami stawu biodrowego).
- Nie nadaje się do stosowania przez kobiety w ciąży.
- Nie wchodzić wyłącznie na jedną krawędź wagi (ryzyko wywrócenia się).
- Materiał opakowaniowy trzymać z dala od dzieci (ryzyko zadławienia).
- Urządzenie jest przewidziane wyłącznie do użytku prywatnego, nie medycznego ani komercyjnego.
- Należy zwrócić uwagę na technicznie możliwe tolerancje pomiaru, nie jest to bowiem kalibrowana waga do profesjonalnego użytku medycznego.
- Ustawić wagę na płaskim, twardym podłożu — nie na dywanie, wilgotnej ani mokrej podłodze. Warunkiem prawidłowego pomiaru jest twarda wierzchnia warstwa podłogi.
- Nie wchodzić na wagę mokrymi stopami ani w skarpetkach/pończochach (ryzyko poślizgnięcia).
- Pomiar jest możliwy od obciążenia 5 kg.
- Maksymalna nośność wynosi 180 kg. Większe obciążenie wagi może spowodować jej uszkodzenie.

Zasilanie (baterie)

- Zwrócić uwagę na oznakowanie biegunów plus (+) i minus (-).
- Należy stosować wyłącznie baterie wysokiej jakości (patrz dane zamieszczone w rozdziale 13 Dane techniczne). Używanie gorszych jakościowo baterii nie zapewnia wykonania podanej liczby pomiarów.
- Nigdy nie należy stosować jednocześnie starych i nowych baterii lub baterii różnych producentów.
- Zużyte baterie należy bezzwłocznie usunąć.
- Baterie należy wymienić, gdy symbol baterii  świeci się w sposób ciągły. Zarówno w platformie, jak i module obsługowym mogą się pojawić komunikaty o błędach Ł0-1 (platforma) oraz Ł0-2 (moduł obsługowy) — patrz rozdział 8 Objasnienia wyświetlanych błędów.
- Zawsze wymieniać równocześnie wszystkie baterie.
- W przypadku dłuższych przerw w stosowaniu urządzenia należy wyjąć z niego baterie, aby nie dopuścić do ich wycieku.

Wskazówki dotyczące baterii

■ Ryzyko połknięcia

Małe dzieci mogą połknąć baterie albo się nimi zadławić. W związku z tym należy przechowywać baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci.

■ Zagrożenie wybuchem

Nie wrzucać baterii do ognia.

■ Nie wolno ładować ani zwierać baterii.

■ W przypadku wycieku z baterii należy założyć rękawice ochronne i oczyścić schowek na baterie suchą ściereczką. Gdyby płyn z ogniwa baterii zetknął się ze skórą albo oczami, należy miejsce kontaktu oczyścić wodą i w razie potrzeby skorzystać z pomocy lekarskiej.

■ Chronić baterie przed nadmierną temperaturą.

■ Nie demontować baterii, nie otwierać ich ani nie ciąć na kawałki.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

■ Od czasu do czasu należy wagę oczyścić. Nie używać do tego agresywnych środków czyszczących i nigdy nie wkładać urządzenia pod wodę.

■ Zadbaj o to, aby na wagę nie dostał się płyn. Nigdy nie zanurzać wagi pod wodę. Nigdy nie splukiwać wagi bieżącą wodą.

■ Gdy waga nie jest używana, nie stawiać na niej żadnych przedmiotów.

■ Chronić wagę przed uderzeniami, wilgocią, kurzem, substancjami chemicznymi, dużymi skokami temperatury i bliskim kontaktem ze źródłami ciepła (piecami, grzejnikami). Nie naciskać gwałtownie na przyciski, ani nie naciskać ich spiczastymi przedmiotami.

■ Nie wystawiać wagi na wpływ wysokich temperatur ani silnych pól elektromagnetycznych (np. pochodzących z telefonów komórkowych).

■ Używać urządzenia wyłącznie do celu, do którego zostało skonstruowane, w sposób podany w niniejszej instrukcji. Każde użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne i prowadzić do zranień.

■ Nie otwierać wagi i nie próbować jej samodzielnie naprawiać, gdyż może to uniemożliwić jej prawidłowe działanie. Nieuwzględnienie tego zastrzeżenia powoduje wygaśnięcie gwarancji.

Wskazówki dotyczące utylizacji

■ W trosce o środowisko naturalne nie należy usuwać zużytych baterii wraz z odpadami komunalnymi. Należy przestrzegać aktualnie obowiązujących przepisów dot. utylizacji lub korzystać z publicznych punktów zbiórki.

■ Niniejszy produkt podlega Dyrektywie Europejskiej 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego i jest odpowiednio oznakowany. Nigdy nie należy usuwać sprzętu elektrycznego jednocześnie z odpadami z gospodarstw domowych. Należy zapoznać się z lokalnymi przepisami dotyczącymi prawidłowego usuwania produktów elektrycznych i elektronicznych. Prawidłowa utylizacja ma na celu ochronę środowiska i zdrowia ludzkiego.



3. Informacje dotyczące masy ciała i analizy składu ciała

Zasada pomiaru

Waga pracuje w oparciu o zasadę BIA — analizę impedancji bioelektrycznej. Umożliwia ona ustalenie w ciągu kilku sekund parametrów ciała. Pomiar oporności (impedancji) elektrycznej oraz kalkulacja wybranych wartości stałych oraz indywidualnych (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności fizycznej) pozwala określić zawartość tkanki tłuszczowej oraz inne parametry ciała.

Tkanka mięśniowa i woda dobrze przewodzą prąd, czyli mają niewielką oporność elektryczną. Kości i tkanka tłuszczowa mają niewielką przewodność elektryczną, ponieważ z powodu dużej oporności słabo przewodzą prąd.

Proszę pamiętać, że zmierzone przez wagę wartości są jedynie przybliżeniem medycznych, rzeczywistych wartości analizy składu ciała. Jedynie lekarz-specjalista może za pomocą metod medycznych (np. tomografii komputerowej) dokładnie określić zawartość tkanki tłuszczowej, ilość wody w ciele, zawartość tkanki mięśniowej oraz budowę kości.

Rady ogólne

■ Dla uzyskania porównywalnych wyników dokonywać pomiaru masy ciała możliwie o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wizycie w toalecie, na pustym żołądku i bez ubrania.

■ Ważne przy pomiarze: badanie zawartości tkanki tłuszczowej może być dokonywane tylko boso, ze względów praktycznych wolno je prowadzić z lekko wilgotnymi stopami. Całkowicie suche oraz mocno zrogowaciałe stopy mogą powodować niezadowolające wyniki pomiaru, mają bowiem zbyt małą przewodność elektryczną.

■ W trakcie pomiaru należy stać prosto i spokojnie.

■ Po znaczącym wysiłku fizycznym należy przed pomiarem odczekać kilka godzin.

■ Po wstaniu z łóżka należy odczekać ok. 15 minut, aby zawarta w ciele woda mogła się rozmieścić.

■ Ważne jest, że liczą się jedynie długotrwałe trendy. Krótkotrwałe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są spowodowane utratą płynów, zawarta w ciele woda ma jednak duże znaczenie dla dobrego samopoczucia.


Ocena wartości pomiarów

Zawartość tkanki tłuszczowej/Body fat (BF)

Wartości zawartej w ciele tkanki tłuszczowej są wyświetlane na wyświetlaczu i oceniane jako „low”, „normal”, „high” oraz „very high”, i są zależne od wieku oraz płci. Zawartość tkanki tłuszczowej w % mieści się zwykle w podanych poniżej zakresach (w celu uzyskania szczegółowych informacji proszę zwrócić się do lekarza):

Wiek	low	normal	high	very high
10–14	<11	11–16	16,1–21	>21
15–19	<12	12–17	17,1–22	>22
20–29	<13	13–18	18,1–23	>23
30–39	<14	14–19	19,1–24	>24
40–49	<15	15–20	20,1–25	>25
50–59	<16	16–21	21,1–26	>26
60–69	<17	17–22	22,1–27	>27
70–100	<18	18–23	23,1–28	>28

Wiek	low	normal	high	very high
10–14	<16	16–21	21,1–26	>26
15–19	<17	17–22	22,1–27	>27
20–29	<18	18–23	23,1–28	>28
30–39	<19	19–24	24,1–29	>29
40–49	<20	20–25	25,1–30	>30
50–59	<21	21–26	26,1–31	>31
60–69	<22	22–27	27,1–32	>32
70–100	<23	23–28	28,1–33	>33

 U sportowców często stwierdza się wartość niższą. W zależności od uprawianego sportu, intensywności treningu i budowy ciała mogą zostać użyte wartości znajdujące się poniżej podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać o tym, że w przypadku bardzo niskich wartości może istnieć zagrożenie zdrowia.

Zawartość wody w ciele ≈

Zawartość wody w ciele w % mieści się zwykle w podanych poniżej zakresach:

Mężczyzna

niska	normalna	prawidłowa
<50	50–65	>65

Kobieta

niska	normalna	prawidłowa
<45	45–60	>60

Zawartość tkanki mięśniowej

Zawartość tkanki mięśniowej w % mieści się zwykle w podanych poniżej zakresach:

Mężczyzna


Wiek	niska	normalna	wysoka
10–14	<44	44–57	>57
15–19	<43	43–56	>56
20–29	<42	42–54	>54
30–39	<41	41–52	>52
40–49	<40	40–50	>50
50–59	<39	39–48	>48
60–69	<38	38–47	>47
70–100	<37	37–46	>46

Kobieta

Wiek	niska	normalna	wysoka
10–14	<36	36–43	>43
15–19	<35	35–41	>41
20–29	<34	34–39	>39
30–39	<33	33–38	>38
40–49	<31	31–36	>36
50–59	<29	29–34	>34
60–69	<28	28–33	>33
70–100	<27	27–32	>32

Masa kostna

Podobnie jak reszta naszego ciała, nasze kości przechodzą przez naturalny cykl wzrostu i starzenia. W dzieciństwie masa kostna szybko przyrasta i osiąga maksimum między 30 a 40 rokiem życia. Wraz z wiekiem masa kostna stopniowo maleje. Można spowolnić ten proces dzięki zdrowej diecie (szczególnie pod względem wapnia i witaminy D) i regularnym ćwiczeniom. Można także zwiększyć stabilność swojego układu kostnego za pomocą ukierunkowanego rozwoju konkretnych grup mięśni. Należy pamiętać, że niniejsza waga mierzy zawartość minerałów w kościach. Masa kostna jest trudna w modyfikacji, ale podlega drobnym zmianom pod wpływem różnych czynników (waga, wzrost, wiek, płeć). Nie ma dostępnych uznawanych wytycznych i zaleceń.

 Nie należy mylić masy kości z ich gęstością. Gęstość kości można stwierdzić wyłącznie w ramach specjalistycznego badania lekarskiego (np. tomografii komputerowej, USG). W związku z tym waga ta nie pozwala na wyciąganie wniosków na temat zmian kostnych oraz twardości kości (np. związanych z osteoporozą).

Czynna przemiana materii (AMR)

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką ciało zużywa dziennie w stanie aktywnym, tzn. dzienne zapotrzebowanie na kalorie (w kcal) przy aktywności. Zużycie energii przez człowieka wzrasta wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i jest przez wagę określane za pośrednictwem wpisanego poziomu aktywności (1–5). Aby utrzymać aktualną wagę, zużyta energia musi zostać ponownie doprowadzona do ciała w postaci jedzenia i picia. Jeżeli przez dłuższy czas doprowadzane jest mniej energii, niż zużywane, ciało pobiera różnicę z zasobów tłuszczu i masa ciała spada. Jeżeli przez dłuższy okres czasu doprowadzane jest więcej energii niż obliczona czynna przemiana materii (AMR), ciało nie jest w stanie spalić jej nadmiaru. Nadmiar energii jest odkładany w ciele jako tłuszcz i masa ciała wzrasta.

Zależność między czasem a rezultatami

Należy pamiętać, że liczą się jedynie długotrwałe trendy. Krótkotrwałe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są spowodowane z reguły utratą płynów. Interpretacja wyników zależy od zmian ogólnej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, zawartości wody w ciele i zawartości tkanki mięśniowej, a także czasu, w jakim zmiany następują. Należy odróżniać szybkie zmiany w ciągu kilku dni od zmian średnioterminowych (w obszarze tygodni) i zmian długoterminowych (w ciągu miesięcy). Podstawową zasadą jest, że krótkoterminowe zmiany masy ciała wynikają niemal wyłącznie ze zmian zawartości wody, podczas gdy średnio- i długoterminowe mogą dotyczyć zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej. Jeżeli w krótkim czasie spada masa ciała, jednak zawartość tkanki tłuszczowej wzrasta lub pozostaje na takim samym poziomie, doszło jedynie do utraty wody — np. po treningu, pobycie w saunie, albo diecie, której celem jest szybka utrata masy ciała. Jeżeli masa ciała średnioterminowo wzrasta, a zawartość tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje niezmienna, może to oznaczać, że doszło do wytworzenia cennej masy mięśniowej. Jeżeli masa ciała i zawartość tkanki tłuszczowej spadają równocześnie, oznacza to, że dieta działa — następuje utrata tkanki tłuszczowej. Idealnym rozwiązaniem jest wspieranie diety aktywnością fizyczną, ćwiczeniami rekreacyjnymi albo siłowymi. Można w ten sposób średnioterminowo zwiększyć zawartość tkanki mięśniowej. Tkanka tłuszczowa, woda w ciele i tkanka mięśniowa nie dadzą się sumować (bowiem tkanka mięśniowa też zawiera wodę).

Wskaźnik masy ciała (BMI)

Wskaźnik masy ciała (BMI) jest liczbą często używaną do oceny masy ciała. Oblicza się go na podstawie masy ciała i wzrostu, a wzór brzmi: wskaźnik masy ciała = masa ciała ÷ wzrost². Jednostką BMI jest więc kg/m². Klasyfikacja wagi ciała na podstawie BMI wygląda u osób dorosłych (po 20 roku życia) następująco:

Kategoria		BMI
Niedowaga	Wyglądzenie	<16
	Wychudzenie	16–16,9
	Niedowaga	17–18,4
Waga prawidłowa		18,5–25
Nadwaga	Nadwaga	25,1–29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30–34,9
	II stopień otyłości	35–39,9
	Otyłość skrajna	≥40

Źródło: WHO, 1999 (World Health Organization)

Wskazówka co do idealnej masy ciała

Idealna masa ciała to sprawa bardzo indywidualna. Jako wartość orientacyjną idealnej masy ciała stosuje się średnią wartość BMI przy wadze prawidłowej (21,75) w stosunku do wzrostu: 21,75 x wzrost w m² (przykład: 21,75 kg/m² x 1,8 m² = 70,47 kg).


Ograniczenia

Przy ustalaniu zawartości tkanki tłuszczowej i innych parametrów, wartości odbiegające i nielogiczne mogą występować u:


- dzieci poniżej 10 roku życia,
- sportowców wyczynowych i kulturystów,
- kobiet w ciąży,
- osób z gorączką, w trakcie leczenia za pomocą dializy, osób z obrzękami lub osteoporozą,
- osób przyjmujących leki nasercowe,
- osób przyjmujących leki rozszerzające lub zwężające naczynia krwionośne,
- osób ze znacznymi anomaliami anatomicznymi nóg w stosunku do wzrostu (znacząco skróconymi albo wydłużonymi nogami).

4. Przygotowanie pomiaru

Wkładanie/wymiana baterii

- Otworzyć pokrywę schowka na baterie z tyłu wagi. Włożyć trzy baterie AAA 1,5 V (patrz rozdział 12 Dane techniczne). Należy pamiętać podczas wkładania o prawidłowym ułożeniu biegunów („+” i „-”). Zamknąć pokrywę baterii.
- Otworzyć pokrywę schowka na baterie z tyłu modułu obsługowego. Włożyć dwie baterie guzikowe 3 V CR2032 (patrz rozdział 12 Dane techniczne). Należy pamiętać podczas wkładania o prawidłowym ułożeniu biegunów („+” i „-”). Zamknąć pokrywę baterii. Teraz należy — w opisany poniżej sposób — ustawić datę i godzinę.
- Gdy pojawi się wskaźnik baterii , pomiar nie jest możliwy i należy wymienić baterie wg następujących komunikatów: L0-1 = waga; L0-2 = moduł obsługowy.
- Przy wymianie baterii nie jest kasowana pamięć wartości pomiarów.

Ustawianie godziny, daty i jednostki pomiaru

 Datę i godzinę należy ustawić prawidłowo i dokładnie. Tylko w ten sposób będzie można zapisywać wartości pomiarów z prawidłową datą i godziną, a potem je odczytywać.

Data
Po włożeniu obu baterii guzikowych do modułu obsługowego, na wyświetlaczu zaczną po kolei migać rok (a), miesiąc (b) oraz dzień (c).

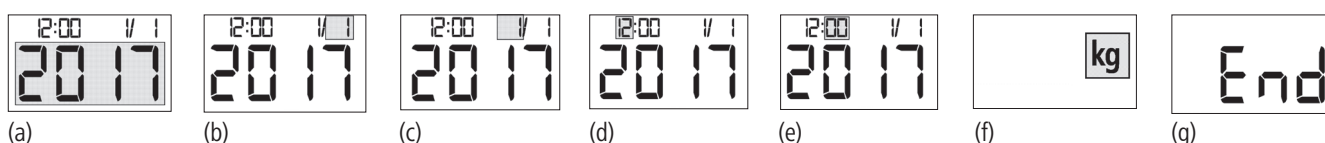
- W zależności od widoku na wyświetlaczu za pomocą przycisku GÓRA Δ i przycisku DÓŁ ∇ wybrać numer roku, miesiąc oraz dzień i zatwierdzić je po kolei przyciskiem SET.

Godzina
Na wyświetlaczu zaczną po kolei migać liczba godzin (d) oraz minut (e).
• W zależności od widoku na wyświetlaczu za pomocą przycisku GÓRA Δ i przycisku DÓŁ ∇ wybrać liczbę godzin (d) i minut (e) i zatwierdzić je po kolei przyciskiem SET.

Data, godzina i jednostka miary mogą być w każdej chwili zmieniane za pomocą naciśnięcia przycisku SET. Procedurę można przerwać za pomocą przycisku WŁ./WYŁ.

Kiedy waga jest wyłączona (Stand-by) wyświetlane są na stałe data i godzina.

Jednostka miary
Na wyświetlaczu miga jednostka miary (f). Można wybrać między kilogramem „kg”, funtem „lb” i kamieniem „st lb”.
• Za pomocą przycisku GÓRA Δ i przycisku DÓŁ ∇ wybrać pożądaną jednostkę miary i zatwierdzić przyciskiem SET. Na wyświetlaczu ukaze się symbol (g). Ustawienia zostały zapamiętane.



Ustawianie danych użytkownika

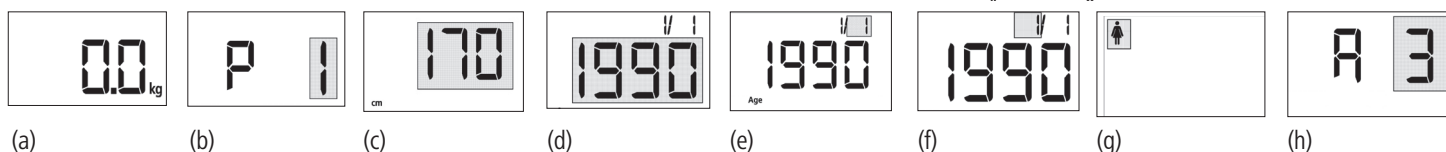
W celu zmierzenia zawartości tkanki tłuszczowej i innych parametrów ciała należy wprowadzić osobiste dane użytkownika. Waga posiada 4 pamięci użytkowników, w których można zapisywać i odczytywać swoje dane i dane członków rodziny.

Pamięć danych użytkownika
• Nacisnąć przycisk WŁ./WYŁ. Na wyświetlaczu ukaze się symbol \square (a).
• Nacisnąć przycisk SET. Na wyświetlaczu zacznie migać P I (b). Za pomocą przycisku GÓRA Δ i przycisku DÓŁ ∇ wybrać numer pamięci użytkownika i zatwierdzić przyciskiem SET.


Wzrost
Na wyświetlaczu miga wzrost (c).
• Za pomocą przycisku GÓRA Δ i DÓŁ ∇ ustawić wzrost. Zatwierdzić przyciskiem SET.

Data urodzenia
Na wyświetlaczu zaczną po kolei migać rok urodzenia (d), miesiąc (e) oraz dzień (f).
• W zależności od widoku na wyświetlaczu za pomocą przycisku GÓRA Δ i przycisku DÓŁ ∇ wybrać rok urodzenia, miesiąc oraz dzień i zatwierdzić je po kolei przyciskiem SET.

Płeć
Na wyświetlaczu zacznie migać płeć (g). Za pomocą przycisku GÓRA Δ i DÓŁ ∇ ustawić płeć (męska ♂ , żeńska ♀). Zatwierdzić przyciskiem SET.



Poziom aktywności
Na wyświetlaczu zacznie migać poziom aktywności A 3 (h).
• Za pomocą przycisku GÓRA Δ i przycisku DÓŁ ∇ ustawić poziom aktywności i zatwierdzić przyciskiem SET.

 Dokładniejsze określenie danych ciała, takich jak zawartość tkanki tłuszczowej, oraz wyświetlenie zapotrzebowania na kalorie (AMR) jest możliwe dopiero po podaniu poziomu aktywności. Poniżej znajduje się zestawienie poziomów aktywności z opisami.

Poziom aktywności	Aktywność fizyczna
1	Brak lub niewiele ruchu.
2	Niska: niewielki oraz lekki wysiłek fizyczny (np. spacer, lekka praca w ogrodzie, gimnastyka).
3	Średnia: wysiłek fizyczny minimum 2–4 razy w tygodniu, po 30 minut.
4	Wysoka: wysiłek fizyczny minimum 4–6 razy w tygodniu, po 30 minut.
5	Bardzo wysoka: intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna, codziennie minimum 1 godzinę.

Po dokonaniu wyboru poziomu aktywności fizycznej na wyświetlaczu pojawi się **End** (i). Dane użytkownika zostały zapisane w odpowiedniej pamięci.



Na wyświetlaczu ukaże się symbol 0.0 (j). Waga jest gotowa do pomiaru. Aby wyłączyć wagę, należy nacisnąć przycisk WŁ./WYŁ. Jeżeli w ciągu 40 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się sama.



5. Pomiar masy ciała, przeprowadzenie analizy składu ciała

Włączanie wagi

- Nacisnąć przycisk WŁ./WYŁ.

Na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg” (a). Waga jest gotowa do pomiaru masy ciała.

Przeprowadzenie analizy składu ciała

Wybrać pamięć danych użytkownika

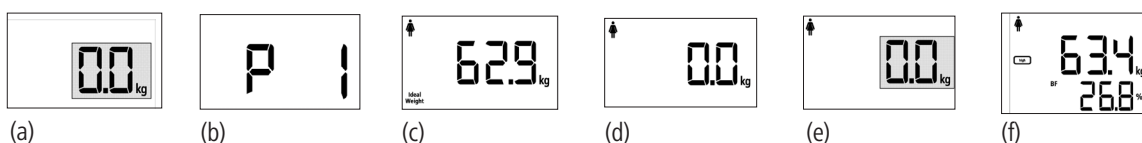
- Nacisnąć przycisk GÓRA \triangle . Na wyświetlaczu ukaże się np. **P 1** (b). W ciągu 1,5 sek. należy wybrać za pomocą przycisku GÓRA \triangle lub DÓŁ ∇ pożądany numer pamięci użytkownika. W przypadku nie naciśnięcia żadnego przycisku zachowana zostanie dotychczasowa pamięć użytkownika.
- Po 1,5 sekundy zostanie na chwilę wyświetlona waga idealna (c) dla wpisanych danych.

Wejść na wagę

Na wyświetlaczu ukaże się symbol 0.0 (d). Waga jest gotowa do pomiaru.

- Ustawić się boso na wadze, zwracając uwagę na spokojną pozycję z równomiernym rozkładem ciężaru na obie nogi. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Zwrócić uwagę na to, aby obie stopy dotykały powierzchni elektrod na wadze. W trakcie pomiaru na wyświetlaczu miga 0.0 (e).

W ciągu 5 sekund przez wyświetlacz przechodzą cztery kwadraty. Następnie wyświetlone zostaną zmierzona masa ciała oraz zawartość tkanki tłuszczowej (BF) (f).



Poza masą ciała w odstępach co 5 sekund pojawią się zawartość wody (g), zawartość tkanki tłuszczowej (h), masa kostna (i) oraz przemiana materii w kcal (j).



Po wyświetleniu przemiany materii ponownie pojawi się wskazanie masy ciała z zawartością tkanki tłuszczowej (f). Na koniec waga przechodzi do stanu początkowego i wyświetlane jest 0.0 (c).

Można dokonać nowego pomiaru dla tego samego użytkownika, albo wyłączyć wagę naciśnięciem przycisku WŁ./WYŁ. Po wyświetleniu wyniku przez kilka sekund będą się rozlegać 2 sygnały dźwiękowe z platformy wagi, po czym waga automatycznie się wyłączy.

Ustalanie masy ciała

Można ustalać masę ciała bez dokonywania wyboru użytkownika.

- Włączyć wagę, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg”. Stać na wadze. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Zacznie migać symbol „0.0 kg”.

Stać spokojnie na wadze z równomiernym rozkładem ciężaru na obie nogi. Po dokonaniu pomiaru zostanie wyświetlony wynik (a), nie zostanie on jednak przypisany do żadnej pamięci.



Wyłączanie wagi

Po wyświetleniu wyniku przez kilka sekund będą się rozlegać 2 sygnały dźwiękowe z platformy wagi, po czym waga automatycznie się wyłączy. Zamiennie można wyłączyć wagę naciskając przycisk WŁ./WYŁ.

6. Funkcja pamięci

Waga Veroval® zapamiętuje do 30 pomiarów w jednej pamięci użytkownika. Najstarsza zmierzona wartość znajduje się zawsze w pamięci pod numerem 1; wszystkie nowsze wartości zostają przesunięte na pozycję o kolejnym numerze. Jeżeli wszystkie miejsca w pamięci są zajęte, kasowana jest wartość najstarsza.

Aby odczytać zapisane pomiary, należy postępować następująco:

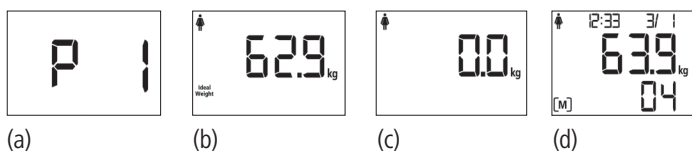
Wybrać numer pamięci danych użytkownika

- Nacisnąć przycisk GÓRA Δ . Na wyświetlaczu ukaże się symbol **P 1** (a). W ciągu 1,5 sek. należy wybrać za pomocą przycisku GÓRA Δ lub DÓŁ ∇ pożądaną pamięć użytkownika, z którego pamięci chce się odczytywać wartości. W przypadku nie naciśnięcia żadnego przycisku zachowana zostanie dotychczasowa pamięć użytkownika.
- Po 1,5 sekundy zostanie na chwilę wyświetlona waga idealna (b) dla wpisanych danych.

Na wyświetlaczu ukaże się symbol **0.0** (c).

Wybór pamięci wartości pomiarów

- Nacisnąć przycisk DÓŁ ∇ . W lewym dolnym rogu wyświetlacza (d) pojawi się [M] (np. **04**) i ostatnio zmierzona wartość (np. **639**).



Poza masą ciała w odstępach co 2 sekundy pojawią się po kolei BMI, zawartość tkanki tłuszczowej, zawartość wody, zawartość tkanki mięśniowej, masa kostna oraz przemiana materii w kcal.

- Aby wyświetlić poprzednio zmierzone wartości należy w ciągu 10 sekund ponownie nacisnąć przycisk DÓŁ ∇ .

Usuwanie wartości pomiaru

- W celu skasowania wyświetlanej aktualnie wartości pomiarów należy nacisnąć w funkcji pamięci przycisk SET. Na wyświetlaczu pojawią się „**DEL**” i „**YES**” (e). Zatwierdzić kasowanie ponownym naciśnięciem przycisku SET.



Powrót do ustawień fabrycznych

Wyjąć baterie z modułu obsługowego, równocześnie nacisnąć przyciski SET i GÓRA i ponownie włożyć baterie.

7. Przesyłanie wartości pomiarów do Veroval® medi.connect

- Należy pobrać oprogramowanie Veroval® medi.connect ze strony www.veroval.pl. Nadaje się do tego każdy komputer osobisty z systemem operacyjnym Windows 7, 8 albo 10, dopóki firma Microsoft będzie oficjalnie wspierać te systemy.
- Uruchomić program i podłączyć wagę Veroval® do komputera za pomocą dołączonego kabla USB. Należy postępować zgodnie ze wskazówkami, podawanymi przez program Veroval® medi.connect.

 Nie można przekazywać danych podczas pomiaru.

- Na wyświetlaczu modułu obsługowego zacznie być wyświetlane „**usb**”.
- Rozpocząć transfer danych w oprogramowaniu komputera „medi.connect”. Informacja o pomyślnym transferze danych zostanie podana na wyświetlaczu modułu obsługowego za pomocą symbolu „**PASS**”.

8. Objaśnienia wyświetlanych błędów

Zaistniały błąd	Możliwe przyczyny	Możliwości usunięcia
Na wyświetlaczu pojawiło się „Lo-1”.	Baterie w wadze (platformie) są wyczerpane.	Wymienić baterie.
Na wyświetlaczu pojawiło się „Lo-2”.	Baterie modułu obsługowego są wyczerpane.	Wymienić baterie.
Na wyświetlaczu pojawiło się „Err”.	Przekroczono maksymalną nośność 180 kg.	Obciążać wagę tylko do 180 kg.
„FErr”	Brak albo zły kontakt z elektrodami.	Mierzyć bosą albo lekko zwilżyć stopy.
„FULL”	Wszystkie miejsca w pamięci są zajęte.	Przenieść dane do oprogramowania Veroyal® medi.connect. Jeżeli dane nie zostaną przeniesione, najstarsza wartość zostanie nadpisana.
Wyświetlacz pusty.	Baterie modułu obsługowego są całkowicie wyczerpane.	Wymienić baterie (patrz rozdział 4 Ustawienia przed pomiarem).
	Baterie modułu obsługowego nie są prawidłowo włożone.	Sprawdzić biegunowość (patrz rozdział 4 Ustawienia przed pomiarem).
Pomiar się nie rozpoczyna.	Moduł obsługowy nie został aktywowany przed wejściem na wagę.	Prawidłowo uruchomić wagę (zaczekać na „0.0 KG”) i powtórzyć pomiar. Przed pomiarem włączyć moduł obsługowy. Ewent. odczekać 30 sek. i powtórzyć pomiar.
	Zakłócona jest komunikacja radiowa między wagą a modułem obsługowym.	Ponownie włożyć baterie do wagi i modułu obsługowego. Zachować większy odstęp od następujących źródeł pola elektromagnetycznego: maszyny wysokiego napięcia, telewizory, komputerowe systemy radiowe, urządzenia fitness, telefony komórkowe, stacje pogodowe.
	Moduł obsługowy znajduje się zbyt daleko od wagi.	Zmniejszyć odległość między wagą a modułem obsługowym, maksymalnie gwarantowana odległość to 2 metry.
	Baterie w platformie są wyczerpane lub źle włożone.	Prawidłowo włożyć naładowane baterie. Po wejściu na platformę rozlega się sygnał dźwiękowy.
Błędny pomiar masy ciała.	Waga stoi na dywanie.	Ustawić wagę na równej i twardej podłodze.
	Waga jest źle wyzerowana.	Uruchomić wagę, aż rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Odczekać ok. 4 sekundy. Powtórzyć pomiar.

9. Konserwacja urządzenia

- Do czyszczenia używać wilgotnej ściereczki, na którą można w razie potrzeby nanieść nieco płynu do mycia naczyń. Nie używać do tego agresywnych środków czyszczących i nigdy nie wkładać urządzenia pod wodę.
- Nie myć urządzenia w zmywarce!
- Elektrody można czyścić alkoholem lub środkiem do dezynfekcji.

10. Warunki gwarancji

- Na tę wysokiej jakości wagę udzielamy 3-letniej gwarancji od daty zakupu na niżej wymienionych warunkach.
- Roszczeń gwarancyjnych należy dochodzić w okresie obowiązywania gwarancji. W przypadku zgłaszania reklamacji należy przedstawić prawidłowo wypełnioną oraz ostemplowaną gwarancję lub pokwitowanie zakupu zawierające datę sprzedaży.
- W trakcie okresu gwarancyjnego HARTMANN dokonuje nieodpłatnie wymiany wszystkich części urządzenia wykazujących wady materiałowe lub produkcyjne bądź dokonuje naprawy. W takim przypadku nie następuje przedłużenie okresu gwarancji.
- Urządzenie jest przewidziane do użytkowania wyłącznie w celu opisanym w niniejszej instrukcji obsługi.
- Szkody powstałe na skutek niewłaściwego użytkowania albo nieupoważnionych ingerencji, nie są objęte świadczeniami gwarancyjnymi. Gwarancja nie obejmuje elementów wyposażenia, które ulegają zużyciu (np. baterie). Roszczenia odszkodowawcze ograniczone są do wartości produktu; odszkodowanie za następstwa szkód jest stanowczo wykluczone.
- W przypadku reklamacji należy przesłać urządzenie wraz z kompletnie wypełnioną i ostemplowaną kartą gwarancyjną lub dowodem zakupu, bezpośrednio lub przez sprzedawcę, do właściwego punktu obsługi klienta w kraju zamieszkania.

11. Dane kontaktowe dla klientów

PL PAUL HARTMANN Polska Sp. z o. o.
95-200 Pabianice
ul. Partyzancka 133/151
Tel.: 042 225 22 60
Autoryzowany Serwis:
Tel.: 042 213 59 78
www.veroval.pl

Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu: 2017-02

12. Dane techniczne

Wymiary wagi	320 x 320 x 22 mm
Baterie wagi	3 x 1,5V Typ AAA
Baterie modułu obsługi	2 x 3V CR2032 baterie guzikowe
Kontakt radiowy między wagą a modułem obsługowym	433 MHz
Zakres pomiaru	5 do 180 kg
Dokładność pomiaru masy ciała i masy kostnej	100 g
Dokładność pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej	0,1%
Dokładność pomiaru AMR	1 kcal

Zmiany techniczne zastrzeżone.

- Gwarantujemy niniejszym, że produkt jest zgodny z wymogami dyrektywy 1999/5/WE w sprawie urządzeń radiowych i końcowych urządzeń telekomunikacyjnych.
- W celu uzyskania szczegółowych informacji, np. deklaracji zgodności CE, należy się skontaktować pod podanym adresem serwisowym.

Spoštovani,

veseli nas, da ste se odločili za nakup pametne osebne tehtnice podjetja HARTMANN. Osebna tehtnica Veroval® je kakovosten izdelek za optimalno analizo teže in telesa.

Teža je prikazana na 100 gramov natančno. Tehtnica je namenjena lastni uporabi. Tehtnica ima naslednje funkcije za analizo, ki jih lahko uporabljajo do 4 osebe:

- merjenje telesne teže,
- določanje deleža maščobe v telesu,
- določanje deleža vode v telesu,
- določanje deleža mišične mase,
- določanje kostne mase in
- določanje stopnje aktivnosti.

Ta osebna tehtnica deluje na podlagi bioelektrične impedančne analize (B.I.A.). Z električnim tokom, ki ga človek ne občuti, je v nekaj sekundah mogoče določiti sestavo telesa. Z merjenjem električnega upora (impedanca) in upoštevanjem konstant oz. posameznih vrednosti (starost, višina, spol, stopnja aktivnosti) je mogoče določiti delež maščobe v telesu in druge deleže v telesu.

Snemljivi zaslon tehtnice lahko prek priloženega kabla USB priključite v računalnik. Prek računalnika lahko v programski opremi Veroval® medi.connect ovrednotite izmerjene vrednosti.

Vašemu zdravju želimo le najboljše.



Pred prvo uporabo natančno preberite ta navodila za uporabo, saj je le s pravilno uporabo te naprave mogoče zagotoviti pravilno tehtanje in pravilno analizo telesa. Ta navodila naj vam bodo v pomoč pri izvajanju posameznih korakov za uporabo osebne tehtnice. Navodila vsebujejo pomembne in koristne napotke o tem, kako priti do zanesljivih izračunov o vaši telesni teži in osebnih podatkih o telesu. Napravo uporabljajte skladno s temi navodili za uporabo. Skrbno jih shranite in omogočite drugim uporabnikom dostop do njih. Prepričajte se, da embalaža naprave ni poškodovana in da je njena vsebina popolna.

Vsebina:

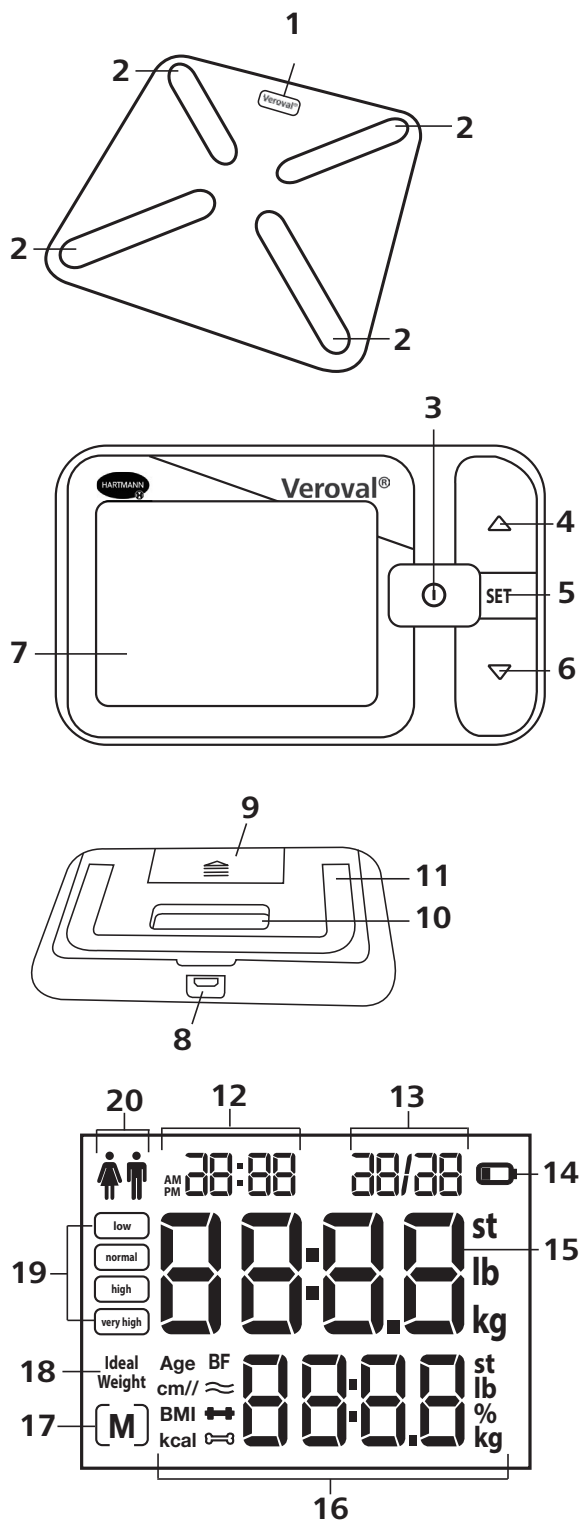
- Pametna osebna tehtnica (platforma)
- Snemljiv zaslon (upravljalna enota)
- 2 x 3-voltna gumbna baterija CR2032 (za upravljalno enoto)
- 3 x 1,5-voltna baterija AAA (za platformo)
- Kabel USB
- Navodila za uporabo z garancijskim listom

Kazalo vsebine

Stran

1. Opis naprave in zaslona	14
2. Pomembni napotki	15
3. Podatki o telesni teži in analizi telesa	16
4. Priprava na merjenje	18
5. Merjenje teže, izvajanje analize telesa	20
6. Pomnilniška funkcija	20
7. Prenos izmerjenih vrednosti v program Veroval® medi.connect	21
8. Razlaga prikazov napak	22
9. Vzdrževanje aparata	22
10. Garancijski pogoji	22
11. Podatki za stik za pomoč uporabnikom	23
12. Tehnični podatki	23

1. Opis naprave in zaslona



Osebna tehtnica

- 1 Magnetna naprava za snemljivo upravljalno enoto
- 2 Elektrode

Snemljiva upravljalna enota

- 3 Tipka za VKLOP/IZKLOP
- 4 Tipka GOR
- 5 Tipka SET
- 6 Tipka DOL
- 7 Zaslon LCD

- 8 Vmesnik USB
- 9 Predalček za baterije
- 10 Magnetno držalo
- 11 Podporna noga

Zaslon

- 12 Čas
- 13 Datum
- 14 Simbol baterije
- 15 Telesna teža
- 16 Podatki o telesu
- 17 Pomnilniški način
- 18 Idealna teža: »Ideal Weight«
- 19 Indikator deleža maščobe v telesu
- 20 Spol

Podatki o telesu

Age	= starost
cm	= telesna višina v cm
BMI	= indeks telesne mase
kcal	= bazalna metabolna stopnja kalorij v kcal
BF	= maščoba v telesu v %
≈	= voda v telesu v %
■	= delež mišične mase v %
☪	= kostna masa v kg, lb ali st lb

Indikator deleža maščobe v telesu

low	= majhen delež maščobe v telesu
normal	= normalen delež maščobe v telesu
high	= povečan delež maščobe v telesu
very high	= zelo velik delež maščobe v telesu

2. Pomembni napotki

Pomen simbolov



Upoštevanje navodil za uporabo



Pomembno



Embalažo odvrzite na okolju prijazen način



Embalažo odvrzite na okolju prijazen način



Simbol za označevanje električnih in elektronskih naprav



Enosmerni tok



Izjava o skladnosti



Serijska številka



Kataloška številka



Nevalovita lepenka




Serijska številka



Pomembni napotki za uporabo

- Osebe z aktivnimi medicinskimi vsadki (npr. s srčnim spodbujevalnikom) osebne tehtnice ne smejo uporabljati. V nasprotnem primeru je njihovo delovanje lahko ovirano.
- Naprava ni primerna za osebe z električno prevodnimi vsadki (npr. s protezo kolka).
- Naprave ne uporabljajte med nosečnostjo.
- Ne smete stopiti le na eno stran tehtnice, na zunanji rob (tehtnica se lahko prevrne!).
- Embalažo hranite izven dosega otrok (nevarnost zadušitve!).
- Naprava je namenjena le zasebni uporabi in se ne sme uporabljati v zdravstvene ali komercialne namene.
- Upoštevajte, da so pri merjenju lahko prisotna tehnično pogojena odstopanja, saj tehtnica ni primerna za strokovno zdravstveno uporabo.
- Osebno tehtnico postavite na ravno in trdno podlago, nikakor pa ne na mehko, vlažno ali mokro podlago. Za pravilne meritve je obvezna trdna in stabilna talna površina.
- Na tehtnico ne stopajte z mokrimi stopali ali nogavicami (nevarnost zdrsa!).
- Merjenje je mogoče šele pri 5-kilogramski obremenitvi.
- Največja dovoljena obremenitev je 180 kg! Če obremenitev tehtnice presega največjo dovoljeno obremenitev, se tehtnica lahko poškoduje.

Električno napajanje (baterije)

- Pazite na oznaki za polariteto plus (+) in minus (-).
- Uporabljajte izključno visokokakovostne baterije (glejte podatke v 13. poglavju: Tehnični podatki). Če so baterije manj zmogljive, ni mogoče zagotoviti zanesljivosti merjenja.
- Nikoli ne uporabljajte skupaj starih in novih baterij ali baterij različnih proizvajalcev.
- Izpraznjene baterije takoj odstranite.
- Če posveti simbol za baterije , morate baterije zamenjati. Če se na prikazu napak pri platformi ali upravljalni enoti prikaže L3-1 (platforma) ali L3-2 (upravljalna enota), glejte 8. poglavje: Razlaga prikazov napak.
- Vedno zamenjajte vse baterije hkrati.
- Če naprave dlje časa ne uporabljate, morate odstraniti baterije, da preprečite morebitno iztekanje baterij.


Napotki glede baterij

- Nevarnost zaužitja
Majhni otroci lahko baterije pogoltnejo, pri čemer lahko pride do zadušitve. Zato baterije shranjujte izven dosega majhnih otrok!
- Nevarnost eksplozije
Baterij ne mečite v ogenj.
- Baterij ne smete polniti.
- Če pride do iztekanja baterije, si nataknite zaščitne rokavice in predalček za baterije očistite s suho krpo. Če tekočina iz baterijske celice pride v stik s kožo ali z očmi, očistite prizadeto mesto z vodo in po potrebi poiščite zdravniško pomoč.
- Baterije zaščitite pred prekomerno toploto.
- Baterij ne razstavljajte, odpirajte ali drobite.

Varnostni napotki glede naprave

- Osebno tehniko je treba občasno očistiti. Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev in naprave nikoli ne namakajte v vodi.
- Zagotovite, da osebna tehnika ne pride v stik s tekočino. Osebne tehnice nikoli ne potopite v vodo. Nikoli je ne spirajte pod tekočo vodo.
- Ko osebne tehnice ne uporabljate, nanjo ne postavljajte predmetov.
- Osebno tehniko zaščitite pred udarci, tekočino, prahom, kemikalijami, močnimi temperaturnimi nihanji in bližino toplotnih virov (pečica, grelna telosa). Tipk ne pritiskajte na silo ali z ostrimi predmeti.
- Osebne tehnice ne izpostavljajte visokim temperaturam ali močnim elektromagnetnim poljem (npr. mobilnim telefonom).
- Pri uporabi tehnice dosledno upoštevajte priložena navodila za uporabo. Nepravilna uporaba je lahko nevarna in lahko vodi v poškodbe.
- Naprave ne odpirajte ali popravljajte sami, sicer ni mogoče zagotoviti brezhibnega delovanja. V primeru neupoštevanja navodil garancija preneha veljati.

Napotki za odstranjevanje

- Zaradi varstva okolja praznih baterij ni dovoljeno odvreči med gospodinske odpadke. Upoštevajte veljavne predpise o odstranjevanju odpadkov ali uporabljajte javna zbirna mesta za odpadke.
- Ta izdelek je skladen z evropsko direktivo 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi ter je ustrezno označen. Elektronskih naprav nikoli ne odvrzite med gospodinske odpadke. Seznanite se z lokalnimi predpisi o odstranjevanju odpadne električne in elektronske opreme. S pravilnim odstranjevanjem varujemo okolje in zdravje ljudi. 

3. Podatki o telesni teži in analizi telesa

Metoda merjenja

Ta osebna tehnika deluje na podlagi bioelektrične impedančne analize (B.I.A.). Pri tem je v nekaj sekundah mogoče določiti sestavo telesa. Z merjenjem električnega upora (impedanca) in upoštevanjem konstant oz. posameznih vrednosti (starost, višina, spol, stopnja aktivnosti) je mogoče določiti delež maščobe v telesu in druge deleže v telesu.

Mišično tkivo in voda sta dobra prevodnika električnega toka in imata zato manjšo upornost. Kosti in maščevje pa so nasprotno slabo prevodni, saj maščobne celice in kosti zaradi zelo velike upornosti zelo slabo prevajajo električni tok.

Upoštevajte, da vrednosti, izmerjene z osebno tehniko, predstavljajo le približek realnim zdravstvenim vrednostim analize sestave telesa. Le specialist lahko z zdravstvenimi metodami (npr. z računalniško tomografijo) natančno izmeri maščobo v telesu, vodo v telesu, delež mišične mase in zgradbo kosti.

Splošni napotki

- Če je le mogoče, se tehtajte vsak dan ob istem času (najbolje zjutraj), po opravljeni potrebi, na tešče in brez oblačil, saj le tako lahko dosežete primerljive rezultate.
- Pomembno pri merjenju: pri merjenju telesne maščobe morate biti bosi. Priporočeno je, da so stopala nekoliko vlažna. Suha ali močno porožnela stopala so slabše prevodna, zato bodo izmerjeni rezultati nepravilni.
- Med merjenjem stojte pokončno in mirno.
- Po neobičajnem naporu počakajte nekaj ur.
- Ko vstanete, počakajte pribl. 15 minut, da se prerazporedi voda v telesu.
- Pomembno je, da veljajo le dolgoročni rezultati merjenja. Praviloma so kratkoročna nihanja teže v nekaj dneh pogojena z izgubo vode; vendar pa je voda v telesu zelo pomembna za dobro počutje.

Ocenjevanje izmerjenih vrednosti

Delež maščobe v telesu (BF)

Vrednosti maščob v telesu so prikazane na zaslону, ovrednotene pa so z »low«, »normal«, »high« in »very high« in so odvisne od starosti in spola. Delež maščobe v telesu v % se običajno giblje znotraj naslednjih vrednosti (če želite več informacij, se obrnite na svojega zdravnika!):

Moški	low	normal	high	very high
Starost	nizko	normalno	visoko	zelo visoko
10–14	<11	11–16	16,1–21	>21
15–19	<12	12–17	17,1–22	>22
20–29	<13	13–18	18,1–23	>23
30–39	<14	14–19	19,1–24	>24
40–49	<15	15–20	20,1–25	>25
50–59	<16	16–21	21,1–26	>26
60–69	<17	17–22	22,1–27	>27
70–100	<18	18–23	23,1–28	>28

Ženska	low	normal	high	very high
Starost	nizko	normalno	visoko	zelo visoko
10–14	<16	16–21	21,1–26	>26
15–19	<17	17–22	22,1–27	>27
20–29	<18	18–23	23,1–28	>28
30–39	<19	19–24	24,1–29	>29
40–49	<20	20–25	25,1–30	>30
50–59	<21	21–26	26,1–31	>31
60–69	<22	22–27	27,1–32	>32
70–100	<23	23–28	28,1–33	>33

⚠ Pri športnikih so izmerjene vrednosti pogosto nižje. Športniki lahko glede na vrsto športa, intenzivnost vadbe in telesno konstitucijo dosegajo vrednosti, ki so nižje od navedenih referenčnih meril. Vendar pa upoštevajte, da lahko pri izredno nizkih vrednostih obstaja nevarnost za zdravje.

Delež vode v telesu

Delež vode v telesu v % se običajno giblje znotraj naslednjih vrednosti:

Moški

nizko	normalno	dobro
<50	50–65	>65

Ženska

nizko	normalno	dobro
<45	45–60	>60

Delež mišične mase

Delež mišične mase v % se običajno giblje znotraj naslednjih vrednosti:

Moški

starost	nizko	normalno	visoko
10–14	<44	44–57	>57
15–19	<43	43–56	>56
20–29	<42	42–54	>54
30–39	<41	41–52	>52
40–49	<40	40–50	>50
50–59	<39	39–48	>48
60–69	<38	38–47	>47
70–100	<37	37–46	>46

Ženska

starost	nizko	normalno	visoko
10–14	<36	36–43	>43
15–19	<35	35–41	>41
20–29	<34	34–39	>39
30–39	<33	33–38	>38
40–49	<31	31–36	>36
50–59	<29	29–34	>34
60–69	<28	28–33	>33
70–100	<27	27–32	>32

Kostna masa

Tako kot drugi deli našega telesa, so tudi kosti podvržene naravnim procesom rasti, okvar in staranja. Kostna masa se znatno poveča med otroštvom in doseže vrhunec med 30. in 40. letom starosti. S staranjem vaša kostna masa začne postopoma upadati. Z zdravim prehranjevanjem (predvsem tistim, ki vključuje kalcij in vitamin D) in redno telovadbo lahko ta proces upočasnite. Prav tako lahko okrepite stabilnost vaše skeletne strukture z uporabo ciljno usmerjene rasti mišic. Upoštevajte, da ta tehtnica meri delež mineralov v kosteh. Kostno maso je zelo težko spremeniti, vendar se nekoliko razlikuje kot posledica vplivnih dejavnikov (teža, višina, starost, spol). Na voljo ni nobenih priznanih smernic ali priporočil.

⚠ Kostne mase ne zamenjajte z gostoto kosti. Gostoto kosti je mogoče izmeriti le z zdravniško preiskavo (npr. z računalniško tomografijo, ultrazvokom). Zato na podlagi rezultatov te tehtnice ni mogoče sklepati o spremembah kosti in o trdnosti kosti (npr. osteoporoza).

Stopnja aktivnosti (AMR)

Stopnja aktivnosti (AMR = Active Metabolic Rate) je količina energije, ki jo telo porabi v aktivnem stanju na dan, t.j. potreben vnos kalorij v kcal na dan v času aktivnosti. Bolj ko je človek telesno aktiven, večja je poraba energije – slednja se z osebno tehtnico izračuna na podlagi vnešene stopnje aktivnosti (1–5). Če želite ohraniti trenutno težo, morate v telo znova vnesti porabljeno energijo, in sicer v obliki hrane in pijače. Če dlje časa v telo vnašate manj energije, kot je porabite, telo ta primanjkljaj nadomesti večinoma iz nakopičenih maščobnih zalog, vaša teža je vse manjša. Če je vnos energije v telo dlje časa večji od izračunane stopnje aktivnosti (AMR), pa telo presežka energije ne more porabiti. Presežek se v telesu kopiči v obliki maščob, teža pa narašča.

Časovna povezanost rezultatov

Upoštevajte, da veljajo le dolgoročni rezultati merjenja. Kratkoročna nihanja teže v nekaj dneh so praviloma pogojena z izgubo vode. Razlaga rezultatov je odvisna od spremembe skupne teže in spremembe odstotnega deleža maščobe v telesu, vode v telesu in deleža mišične mase ter od časovnega obdobja, v katerem se te spremembe pojavijo. Hitre spremembe v nekaj dneh se razlikujejo od srednjeročnih sprememb (nastopijo v nekaj tednih) in dolgoročnih sprememb (nastopijo v nekaj mesecih). Osnovno pravilo je, da kratkoročne spremembe teže predstavljajo skoraj izključno spremembe vsebnosti vode, medtem ko so srednjeročne in dolgoročne spremembe lahko povezane tudi z deležem maščobe in deležem mišične mase. Če v kratkem času izgubite telesno težo, a je delež maščobe v telesu večji ali enak, ste izgubili le vodo – npr. po vadbi, savnanju ali le po shujševalni dieti, ki temelji le na hitri izgubi teže. Če v srednje dolgem obdobju pridobite težo, delež maščobe v telesu pa se zmanjša ali ostane enak, pa ste morda pridobili dragoceno mišično maso. Če teža in delež maščobe v telesu hkrati upadeta, vaše prehranjevalne navade delujejo – izgubljate maščobo. Idealno je, da svojo prehrano usklajujete še s telesno aktivnostjo, vadbo v fitnesu ali vadbo za moč. Na ta način lahko v nekaj tednih povečate delež mišične mase. Maščobe v telesu, vode v telesu ali deležev mišične mase ne smete seštevati (mišično tkivo vsebuje tudi dele, sestavljene iz vode v telesu).

Indeks telesne mase

Indeks telesne mase (ITM) je število, ki se pogosto uporablja za vrednotenje telesne teže. To število se izračuna na podlagi vrednosti telesne teže in telesne višine, formula zanj pa je naslednja:

Indeks telesne mase = telesna teža ÷ telesna višina². Enota za ITM je zato [kg/m²]. Težo pri odraslih (20 let ali več) na podlagi ITM razvrščamo z naslednjimi vrednostmi:

Kategorija		ITM
Podhranjenost	Močna podhranjenost	<16
	Zmerna podhranjenost	16–16,9
	Rahla podhranjenost	17–18,4
Normalna telesna teža		18,5–25
Prekomerna telesna teža	Prevelika teža	25,1–29,9
Debelost (prekomerna telesna teža)	Debelost I. stopnje	30–34,9
	Debelost II. stopnje	35–39,9
	Debelost III. stopnje	≥40

Vir: WHO, 1999 (World Health Organization – Svetovna zdravstvena organizacija)

Napitek, kako doseči idealno težo

Idealna teža je zelo individualna. Kot referenčno merilo za idealno težo služi izračun, pri katerem upoštevamo povprečno vrednost ITM-ja pri normalni teži (21,75) v razmerju z individualno telesno višino: 21,75 x telesna višina v m² (primer izračuna: 21,75 kg/m² x 1,8m² = 70,47 kg).




Omejitve

Pri izračunu maščobe v telesu in drugih vrednosti rezultati lahko odstopajo in so neobičajni, kar je mogoče pri:

- otrocih, mlajših od pribl. 10 let,
- tekmovalnih športnikov in bodibilderjih,
- nosečnicah,
- osebah z vročino, s simptomi edema ali z osteoporozo, dializnih bolnikih,
- osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila (v povezavi s srčno-žilnim sistemom),
- osebah, ki jemljejo zdravila za širjenje ali za krčenje žil,
- osebah z večjimi anatomskimi odstopanji v predelu nog glede na skupno telesno višino (dolžina nog je precej krajša ali daljša).

4. Priprava na merjenje

Vstavljanje/menjava baterij

- Odstranite pokrov prostora za baterije na zadnji strani osebne tehtnice. Vstavite tri 1,5-voltna baterije AAA (glejte 12. poglavje: Tehnični podatki). Pri vstavljanju pazite na pravilno polariteto (»+« in »-«). Namestite pokrov prostora za baterije.
- Odstranite pokrov prostora za baterije na zadnji strani upravljalne enote. Vstavite dve 3-voltni gumbni bateriji CR2032 (glejte 12. poglavje: Tehnični podatki). Pri vstavljanju pazite na pravilno polariteto (»+« in »-«). Namestite pokrov prostora za baterije. Nastavite datum in čas, kot je opisano spodaj.
- Ko se pojavi simbol baterije , merjenje ni več mogoče, baterije pa morate zamenjati v skladu z naslednjimi sporočili o napaki: -1 = osebna tehtnica; -2 = upravljalna enota.
- Pri menjavi baterij se pomnilnik izmerjenih vrednosti ne izbriše.

Nastavitev časa, datuma in merske enote

 Datum in čas morate obvezno nastaviti pravilno. Le tako lahko izmerjene vrednosti pravilno shranite skupaj z datumom in časom ter jih pozneje prikličete.

Datum

Ko v upravljalno enoto vstavite dve gumbni bateriji, začnejo na zaslonu izmenično utripati leto (a), mesec (b) in dan (c).

- Pri posameznem prikazu s tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite leto, mesec oz. dan in izbiro potrdite s tipko SET.

Čas

Na zaslonu izmenično utripata števec ure (d) in števec minut (e).

- Pri posameznem prikazu s tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite števec ure (d) oz. števec minut (e) in izbiro potrdite s tipko SET.

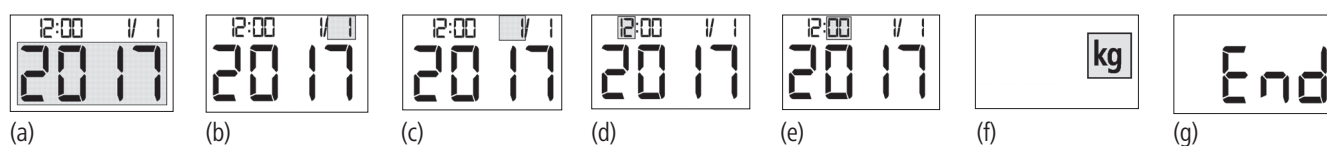
Datum, čas in mersko enoto je mogoče tudi pozneje kadarkoli spremeniti s pritiskom tipke SET. Preklíc je mogoč s pritiskom tipke za VKLOP/IZKLOP.

V izklopljenem stanju (stanje pripravljenosti) sta datum in čas trajno prikazana.

Merska enota

Na zaslonu utripa merska enota (f). Izbirate lahko med merskimi enotami kilogram »kg«, funt »lb« in stone »st lb«.

- S tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite željeno mersko enoto in izbiro potrdite s tipko SET. Na zaslonu se prikaže simbol **End** (g). Zdaj so nastavitve shranjene.



Nastavitev uporabniških podatkov

Če želite izračunati delež maščobe v telesu in druge vrednosti v telesu, morate shraniti osebne uporabniške podatke.

Osebna tehtnica ima 4 pomnilniška mesta, v katerih lahko vi in na primer člani vaše družine shranite osebne nastavitve in jih znova priključete.

Pomnilniško mesto

- Pritisnite tipko za VKLOP/IZKLOP. Na zaslonu se prikaže 0.0 (a).
- Pritisnite tipko SET. Na zaslonu utripa P 1 (b). S tipko GOR△ in tipko DOL▽ izberite pomnilniško mesto in izbiro potrdite s tipko SET.

Telesna višina

Na zaslonu utripa telesna višina (c).

- S tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite telesno višino. Izbiro potrdite s tipko SET.

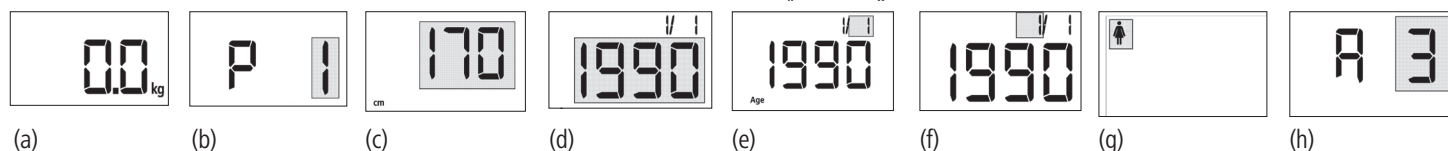
Rojstni datum

Na zaslonu izmenično utripajo leto rojstva (d), mesec rojstva (e) in dan rojstva (f).

- Pri posameznem prikazu s tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite leto rojstva, mesec rojstva oz. dan rojstva in izbiro potrdite s tipko SET.

Spol

Na zaslonu utripa spol (g). S tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite spol (moški ♂, ženski ♀). Izbiro potrdite s tipko SET.



Stopnja aktivnosti

Na zaslonu utripa stopnja aktivnosti A3 (h).

- S tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite stopnjo aktivnosti in izbiro potrdite s tipko SET.

Natančen izračun podatkov o telesu, npr. maščobe v telesu, je mogoče le, če vnesete stopnjo aktivnosti, prav tako pa je le na ta način mogoče prikazati tudi potreben vnos kalorij (AMR). V nadaljevanju je na voljo opis, ki vključuje pregled posameznih stopenj aktivnosti.

Stopnja aktivnosti	Telesna aktivnost
1	Nič ali zelo malo gibanja.
2	Lahka: redke in majhne telesne napore (npr. sprehod, lažje delo na vrtu, gimnastične vaje).
3	Srednja: telesni napor najmanj dvakrat do štirikrat na teden po 30 minut.
4	Težka: telesni napor najmanj štirikrat do šestkrat na teden po 30 minut.
5	Zahtevna: intenziven telesni napor, intenzivna vadba ali težko fizično delo vsak dan, najmanj 1 uro.

Ko izberete stopnjo aktivnosti, se na zaslonu prikaže **End** (i). Uporabniški podatki so zdaj shranjeni na izbranem pomnilniškem mestu.



Na zaslonu se prikaže 0.0 (j). Osebna tehtnica je zdaj pripravljena za merjenje. Če želite osebno tehtnico znova izklopiti, pritisnite tipko za VKLOP/IZKLOP. Osebna tehtnica se prav tako izklopi, če 40 sekund ne pritisnete nobene tipke.



5. Merjenje teže, izvajanje analize telesa

Vklop tehtnice

- Pritisnite tipko za VKLOP/IZKLOP.

Na prikazu zaslona se prikaže »0.0 kg« (a). Tehtnica je zdaj pripravljena za merjenje teže.

Izvajanje analize telesa

Izbira pomnilniškega mesta

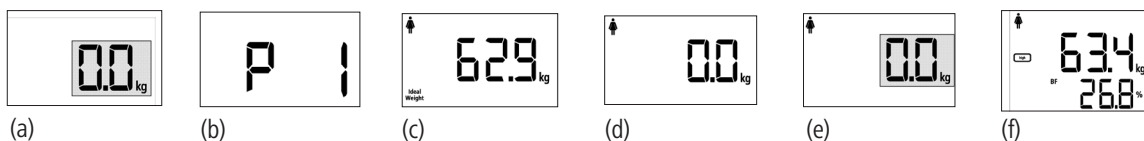
- Pritisnite tipko GOR Δ . Na zaslonu se prikaže npr. P 1 (b). V 1,5 sekunde s tipko GOR Δ in tipko DOL ∇ izberite željeno pomnilniško mesto. Če ne pritisnete nobene druge tipke, bo doslej nastavljeno pomnilniško mesto še naprej v uporabi.
- Po 1,5 sekunde se na podlagi vaših uporabniških podatkov za kratek čas pojavi idealna teža (c).

Začetek merjenja z osebno tehtnico

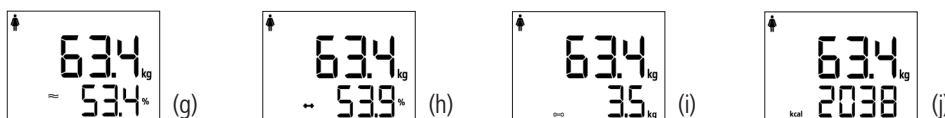
Na zaslonu se prikaže 0.0 (d). Osebna tehtnica je zdaj pripravljena za merjenje.

- Bosi stopite na osebno tehtnico in poskrbite, da stojite mirno na obeh nogah in je vaša teža enakomerno porazdeljena. Zasliši se zvočni signal. Poskrbite, da se obe stopali dotikata površine z elektrodami na osebni tehtnici. Med merjenjem na zaslonu utripa 0.0 (e).

V 5 sekundah se na zaslonu prikažejo štirje kvadrati. Zatem se pojavita izmerjena telesna teža in maščoba v telesu (BF) (f).



Poleg telesne teže se v razmiku 5 sekund izmenično prikažejo še voda v telesu (g), delež mišične mase (h), kostna masa (i) in stopnja aktivnosti v kcal (j).



Po prikazani stopnji aktivnosti se znova pojavi izmerjena telesna teža z maščobo v telesu (f). Nato se osebna tehtnica vrne v začetno stanje in pojavi se 0.0 (c).

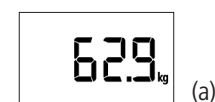
Zdaj lahko znova izvedete merjenje za istega uporabnika ali pa osebno tehtnico izklopite s pritiskom tipke za VKLOP/IZKLOP. Po prikazu rezultatov merjenja se za nekaj sekund zaslišita 2 zvočna signala platforme tehtnice in tehtnica se samodejno izklopi.

Izračun telesne teže

Telesno težo je mogoče izračunati tudi, ne da bi izbrali uporabnika.

- Vključite tehtnico in počakajte, da se na prikazu zaslona pojavi »0.0 kg«. Zdaj stopite na tehtnico. Zasliši se zvočni signal. Prikaz »0.0 kg« začne utripati.

Na tehtnici stojte mirno na obeh nogah z enakomerno porazdeljeno težo. Po končanem merjenju se prikaže rezultat merjenja (a), vendar se ne dodeli nobenemu pomnilniškemu mestu.



Izklop tehtnice

Po prikazu rezultatov merjenja se za nekaj sekund zaslišita 2 zvočna signala platforme tehtnice in tehtnica se samodejno izklopi. Po izbiri lahko tehtnico izklopite s pritiskom tipke za VKLOP/IZKLOP.

6. Pomnilniška funkcija

Osebna tehtnica Verova[®] shrani do 30 meritev na pomnilniško mesto. Najstarejša izmerjena vrednost vedno zasede pomnilniško mesto št. 1, vse novejšje shranjene vrednosti pa se ob tem pomaknejo za eno mesto višje. Ko so zasedena vsa pomnilniška mesta, se vsakokrat izbriše najstarejša vrednost.

Če želite priklicati shranjene meritve, sledite naslednjim korakom:

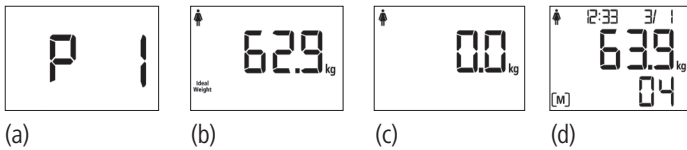
Izbira pomnilniškega mesta

- Pritisnite tipko GOR \triangle . Na zaslonu se prikaže **P 1** (a). V 1,5 sekunde s tipko GOR \triangle in tipko DOL ∇ izberite želeno pomnilniško mesto, da prikličete shranjene meritve tega pomnilniškega mesta. Če ne pritisnete nobene tipke, bo doslej nastavljeno pomnilniško mesto še naprej v uporabi.
- Po 1,5 sekunde se na podlagi vaših uporabniških podatkov za kratek čas pojavi idealna teža (b).

Na zaslonu se prikaže **0.0** (c).

Izbira pomnilniškega mesta izmerjenih vrednosti

- Pritisnite tipko DOL \triangle . Levo spodaj na zaslonu (d) se prikaže [M] (npr. **04**) in nazadnje izmerjena vrednost (npr. **639**).



Poleg telesne teže se v razmiku 2 sekund izmenično prikažejo še ITM, maščoba v telesu, voda v telesu, delež mišične mase, kostna masa in stopnja aktivnosti v kcal.

- V 10 sekundah znova pritisnite tipko DOL ∇ , da prikličete pred tem izmerjene vrednosti.

Izbris izmerjene vrednosti

- Če želite izbrisati trenutno prikazano izmerjeno vrednost, v pomnilniški funkciji pritisnite tipko SET. Na zaslonu se prikažeta simbola »dEL« in »YES« (e). Ponovno pritisnite tipko SET, da potrdite postopek brisanja.



Ponastavitev stanja ob dostavi

Odstranite baterije v upravljalni enoti in hkrati pritisnite tipko SET in tipko GOR. Nato vstavite baterije.

7. Prenos izmerjenih vrednosti v program Veroval® medi.connect

- V računalnik namestite programsko opremo Veroval® medi.connect s spletnega mesta www.veroval.si. Programska oprema je združljiva z vsakim računalnikom, ki ima operacijski sistem Windows 7, 8 ali 10, dokler Microsoft omogoča uradno podporo.
- Zaženite program in osebno tehtnico Veroval® prek priloženega kabla USB povežite z računalnikom. Nato sledite navodilom za programsko opremo Veroval® medi.connect.



Med izvajanjem merjenja prenos podatkov ni mogoč.

- Na zaslonu upravljalne enote se prikaže »**5b**«.
- Začnete s prenosom podatkov v programsko opremo »medi.connect«. Če je prenos podatkov uspešen, se na zaslonu upravljalne enote prikaže »**PR55**«.

8. Razlaga prikazov napak

Prikazana napaka	Možni vzroki	Odpravljanje napak
Na zaslonu se prikaže »L0-1«.	Baterije v osebni tehtnici (platforma) so prazne.	Ustrezne baterije zamenjajte.
Na zaslonu se prikaže »L0-2«.	Baterije v upravljalni enoti so prazne.	Ustrezne baterije zamenjajte.
Na zaslonu se prikaže »Err«.	Največja dovoljena obremenitev 180 kg je bila prekoračena.	Osebno tehtnico lahko obremenite le do 180 kg.
„Ferr“	Ni stika z elektrodami ali pa je stik slab.	Med merjenjem bodite bosi ali navlažite stopala.
„FULL“	Vsa pomnilniška mesta so zasedena.	Podatke prenesite v programsko opremo Veroyal® medi.connect. Če prenos podatkov ne uspe, se vsakič prepíše najstarejša vrednost.
Ni prikaza.	Baterije v upravljalni enoti so popolnoma prazne.	Zamenjajte baterije (glejte 4. poglavje: Nastavitve pred merjenjem).
	Baterije v upravljalni enoti niso pravilno vstavljene.	Preverite, ali je polarnost pravilna (glejte 4. poglavje: Nastavitve pred merjenjem).
Merjenje se ne začne.	Preden ste stopili na tehtnico, niste aktivirali upravljalne enote.	Tehtnico pravilno aktivirajte (počakajte, da se prikaže »0.0 KG«) in ponovite merjenje. Pred merjenjem najprej vklopite upravljalno enoto. Po potrebi počakajte 30 sekund in nato merjenje ponovite.
	Radijska povezava med tehtnico in upravljalno enoto je motena.	Znova vstavite baterije v tehtnico in v upravljalno enoto. Upošteвайте varnostno razdaljo do naslednjih elektromagnetnih virov: visokonapetostni daljnovodi, televizorji ali računalniški radijski sistemi, naprave za fitnes, mobilni telefoni, vremenske postaje.
	Upravljalna enota je preveč oddaljena od tehtnice.	Tehtnica naj bo bližje upravljalni enoti, največja razdalja, na kateri je delovanje zagotovljeno, je 2 metra.
	Baterije v platformi so prazne ali napačno vstavljene.	Pravilno vstavite polne baterije. Ko stopite na platformo tehtnice, se zasliši pisk.
Napačno merjenje teže.	Tehtnica stoji na mehki podlagi.	Tehtnico postavite na ravno in trdno podlago.
	Tehtnica ima napačno ničelno točko.	Aktivirajte tehtnico in počakajte, dokler ne zaslišite zvočnega signala. Počakajte pribl. 4 sekunde. Ponovite merjenje.

9. Vzdrževanje aparata

- Za čiščenje uporabite vlažno krpo, na katero lahko po potrebi nanese nekaj kapljic sredstva za izpiranje. Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev in naprave nikoli ne namakajte v vodi.
- Naprave ne čistite v pomivalnem stroju!
- Elektrode lahko očistite z alkoholom ali dezinfekcijskim sredstvom.

10. Garancijski pogoji

- V skladu s spodaj navedenimi pogoji za to visokokakovostno osebno tehtnico jamčimo 3 leta garancije od datuma nakupa.
- Garancijo je mogoče uveljavljati le med garancijskim obdobjem. Dokazilo o datumu nakupa je lahko pravilno izpolnjen in ožigosan garancijski list ali potrdilo o plačilu.
- Med trajanjem garancijskega obdobja podjetje HARTMANN zagotavlja brezplačno zamenjavo vseh delov z napako v materialu in izdelavi oz. njihovo popravilo. Zaradi tega se garancijsko obdobje ne podaljša.
- Naprava se lahko uporablja le za namen, ki je opisan v teh navodilih za uporabo.
- Škoda, ki nastane kot posledica nepravilnega rokovanja z napravo ali nedopustnega poseganja v napravo, v garancijo ni zajeta. Obrabni deli opreme niso vključeni v garancijo (npr. baterije). Pravica do povračila škode je omejena na vrednost blaga; pravica do nadomestila posledične škode je izrecno izključena.
- V primeru uveljavljanja garancije pošljite napravo z v celoti izpolnjenim in ožigosanim garancijskim listom ali potrdilom o nakupu neposredno ali prek vašega prodajalca na pooblaščen servis v vaši državi.
- Dajalec garancije je PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana.
- Podjetje PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o. zagotavlja vzdrževanje merilca in njegovih nadomestnih delov še za 4 leta od izročitve blaga. Popravilo se bo izvršilo v roku 45 dni, za čas popravila se vam garancijski rok podaljša. V kolikor popravilo ne bo izvršeno v 45 dneh, vam bomo na vašo zahtevo aparat zamenjali z novim.
- Garancija ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu

11. Podatki za stik za pomoč uporabnikom

SI PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o.
 Letališka cesta 3c
 1000 Ljubljana
 Tel.: 01-548 45 80
<http://si.hartmann.info>
info@si.hartmann.info
www.veroval.si

Datum zadnje revizije besedila: 2017-02

12. Tehnični podatki

Dimenzije osebne tehtnice	320 x 320 x 22 mm
Baterije v tehtnici	3 x 1,5-voltne baterije tipa AAA
Baterije v upravljalni enoti	2 x 3-voltne gumbne baterije CR2032
Radijski prenos med tehtnico in upravljalnim delom	433 MHz
Območje merjenja	Od 5 do 180 kg
Razvrstitev teže, kostne mase	100 g
Razvrstitev maščobe v telesu, vode, mišične mase	0,1 %
Razvrstitev AMR	1 Kcal

Pridržujemo si pravico do tehničnih sprememb.

- S tem jamčimo, da je ta izdelek v skladu z evropsko direktivo R&TTE 1999/5/ES.
- Če želite pridobiti podrobnejše podatke – npr. izjavo o skladnosti (CE) – se obrnite na navedeni naslov servisne službe.

Poštovani kupci,

drago nam je što ste se odlučili za kupnju pametne osobne vage tvrtke HARTMANN. Osobna vaga Veroval® kvalitetan je proizvod namijenjen za procjenu optimalne tjelesne težine i analizu sastava tijela.


Težina se prikazuje u koracima od 100 grama. Vaga je za osobnu primjenu. Vaga sadrži sljedeće analitičke funkcije, koje mogu koristiti četiri osobe:

- mjerenje tjelesne težine,
- određivanje udjela masnoće u tijelu,
- udjela vode u tijelu,
- udjela mišićne mase,
- mase kostiju i
- aktivnog metabolizma.

Ova osobna vaga radi na načelu analize bioelektrične impedancije (BIA). Pri tome se uz pomoć slabe električne struje za nekoliko sekundi omogućuje analiza sastava tijela. Uz pomoć mjerenja električnog otpora (impedancije) i izračuna konstanti odnosno individualnih vrijednosti (dob, visina, spol, razina aktivnosti) moguće je odrediti udio masnoće u tijelu i ostale vrijednosti u tijelu.

Uz pomoć isporučenog USB kabela uklonjivi zaslon vage moguće je priključiti na osobno računalo. Na osobnom računalu možete vrednovati izmjerene vrijednosti pomoću softvera Veroval® medi.connect.

Želimo vam dobro zdravlje.

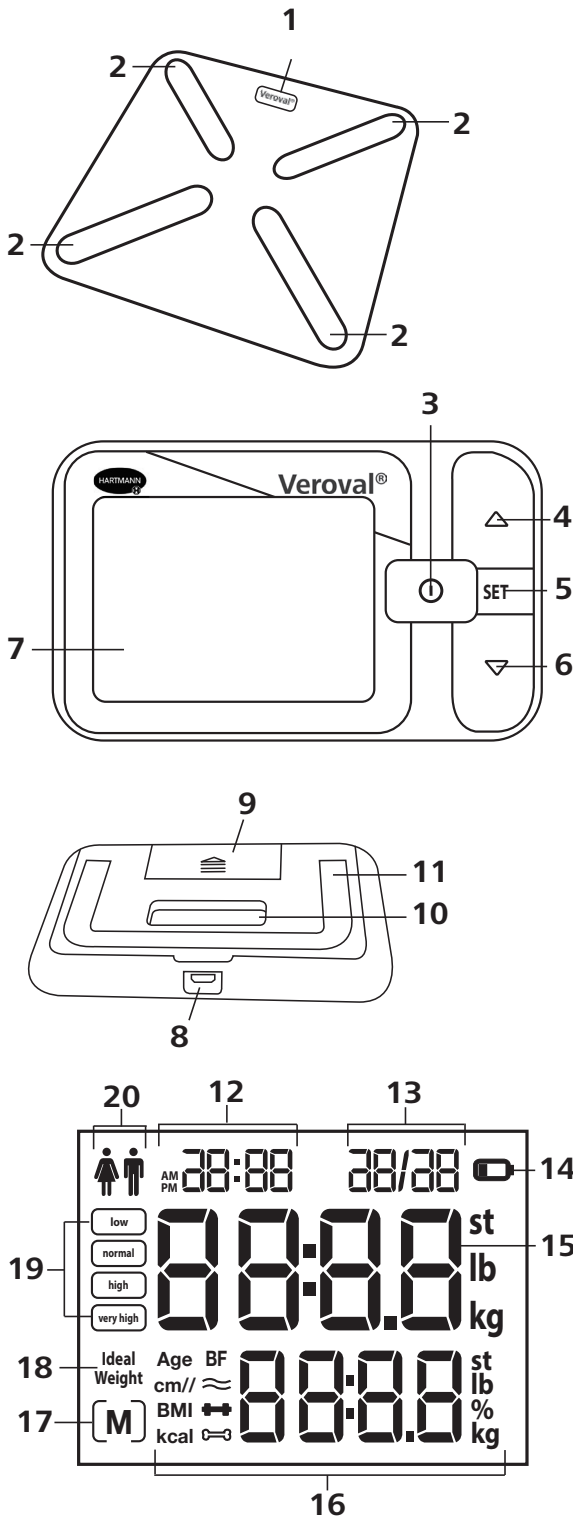
 Pažljivo pročitajte ove upute za upotrebu prije prvog korištenja jer su pravilno vaganje i pravilna analiza sastava tijela mogući samo ako se uređajem rukuje pravilno. Ove će vas upute od početka uputiti u pojedinačne korake korištenja osobne vage. Dobit ćete važne i korisne savjete da biste dobili pouzdan rezultat o svojoj tjelesnoj težini i osobnim podacima o sastavu tijela. Upotrebljavajte ovaj uređaj u skladu s informacijama u uputama za upotrebu. Spremite ih na sigurno mjesto i omogućite pristup drugim korisnicima. Provjerite je li vanjska ambalaža uređaja neoštećena i sadrži li sve dijelove.

Opseg isporuke:

- pametna osobna vaga (platforma)
- uklonjiv zaslon (upravljačka jedinica)
- 2 okrugle baterije x 3V CR2032 (za upravljačku jedinicu)
- 3 baterije x 1,5V tip AAA (za platformu)
- USB kabel
- upute za upotrebu s jamstvenim listom

Sadržaj	Stranica
1. Opis uređaja i zaslona	25
2. Važne napomene	26
3. Informacije o tjelesnoj težini i analiza sastava tijela	27
4. Priprema mjerenja	29
5. Mjerenje težine, provođenje analize sastava tijela	31
6. Funkcija pohranjivanja	32
7. Prijenos izmjerenih vrijednosti u softver Veroval® medi.connect	32
8. Tumačenje prikaza pogrešaka	33
9. Održavanje uređaja	33
10. Uvjeti jamstva	33
11. Podaci za kontakt u slučaju pitanja klijenata	34
12. Tehnički podaci	34

1. Opis uređaja i zaslona



Osobna vaga

- 1 magnetska naprava za uklonjivu upravljačku jedinicu
- 2 elektrode

Uklonjiva upravljačka jedinica

- 3 tipka za uključivanje/isključivanje
- 4 tipka GORE
- 5 tipka za postavljanje
- 6 tipka DOLJE
- 7 LCD zaslon

- 8 USB sučelje
- 9 pretinac za baterije
- 10 magnetski nosač
- 11 podnožje

Zaslon

- 12 vrijeme
- 13 datum
- 14 simbol za bateriju
- 15 tjelesna težina
- 16 tjelesni podaci
- 17 način rada za memoriranje
- 18 idealna tjelesna težina: "Ideal Weight"
- 19 indikator udjela masnoće u tijelu
- 20 spol

Tjelesni podaci

Age	= dob
cm	= tjelesna visina u cm
BMI	= indeks tjelesne mase
kcal	= osnovna razina metabolizma u kcal
BF	= body fat / masnoća u tijelu u %
≈	= voda u tijelu u %
♣	= udio mišićne mase u %
☪	= masa kostiju u kg, lb ili st lb

Indikator udjela masnoće u tijelu

low	= nizak udio masnoće u tijelu
normalan	= normalan udio masnoće u tijelu
high	= povišen udio masnoće u tijelu
very high	= vrlo visok udio masnoće u tijelu

2. Važne napomene

Objašnjenje slika



Obratite pozornost na upute za upotrebu



Pozor



Zbrinite ambalažu u skladu s propisima o zaštiti okoliša



Zbrinite ambalažu u skladu s propisima o zaštiti okoliša



Simbol za označavanje električnih i elektroničkih uređaja



Istosmjerna struja



Izjava o usklađenosti



Broj serije



Broj narudžbe



Kod kartonske reciklaže




Serijski broj



Važne napomene o korištenju

- Osobnu vagu ne smiju koristiti osobe s aktivnim medicinskim implantatima (npr. s elektrostimulatorom). U protivnom može doći do oštećenja uređaja.
- Nije pogodno za osobe s električki provodivim implantatima (npr. protezama za kuk).
- Nemojte koristiti u trudnoći.
- Nemojte se penjati na vanjski rub vage s jedne strane (opasnost od prevrtanja!).
- Držite djecu podalje od ambalažnog materijala (opasnost od gušenja!).
- Uređaj je predviđen samo za privatnu primjenu, a ne za medicinsku ni komercijalnu upotrebu.
- Imajte na umu da su moguća tehnički uvjetovana mjerna odstupanja jer vaga nije kalibrirana za profesionalnu medicinsku upotrebu.
- Stavite osobnu vagu na ravnu čvrstu podlogu, a ne na tepih, ni vlažnu ili mokru podlogu. Čvrsta podna obloga preduvjet je za pravilno mjerenje.
- Nemojte se penjati na vagu ako su vam stopala vlažna ili ako ste u čarapama (opasnost od klizanja!).
- Mjerenje je moguće tek od 5 kg težine.
- Maksimalna nosivost iznosi 180 kg! Težina veća od navedene može prouzročiti štete na vagi.

Napajanje (baterije)

- Pripazite da su polariteti plus (+) i minus (-) pravilno postavljeni.
- Koristite samo visokokvalitetne baterije (pogledajte podatke u 13. poglavlju: Tehnički podaci). Za baterije slabije kvalitete ne jamči se navedeni broj mjerenja.
- Nemojte miješati stare i nove baterije ili baterije različitih robnih marki.
- Odmah uklonite potrošene baterije.
- Ako svijetli simbol baterije , baterije je potrebno zamijeniti. Za pojašnjenje prikaza pogrešaka L0-1 (za platformu) ili L0-2 (za upravljačku jedinicu) pogledajte 8. poglavlje Tumačenje prikaza pogrešaka.
- Uvijek zamijenite sve baterije istovremeno.
- Ako se uređaj ne koristi dulje vrijeme, baterije treba izvaditi da ne bi procurile.

Napomene o baterijama

- **Opasnost od gutanja**
Mala djeca mogu progutati baterije i od toga se ugušiti. Stoga držite baterije izvan dohvata male djece!
- **Opasnost od eksplozije**
Nemojte bacati baterije u vatru.
- Baterije se ne smiju puniti niti se smije dogoditi kratki spoj.
- Ako je baterija iscurila, navucite zaštitne rukavice i očistite pretinac za baterije suhom krpom. Dođe li tekućina iz baterijske ćelije u kontakt s kožom ili očima, isperite to mjesto vodom i, ako je potrebno, potražite liječničku pomoć.
- Zaštitite baterije od prekomjerne vrućine.
- Baterije nemojte rastavljati, otvarati ni razbijati.

Sigurnosne napomene za uređaj

- Osobnu vagu potrebno je povremeno očistiti. Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje i nikada ne držite uređaj pod vodom.
- Pazite da na osobnu vagu ne dospije tekućina. Osobnu vagu nemojte potapati pod vodu. Vagu nemojte ispirati tekućom vodom.
- Na osobnu vagu ne stavljajte predmete dok je ne koristite.
- Zaštitite osobnu vagu od udaraca, vlage, prašine, kemikalija, velikih promjena temperature i izvora toplinske energije koji su preblizu (peći, grijalice). Tipke nemojte pritiskati na silu ni šiljastim predmetima.
- Ne izlažite osobnu vagu visokim temperaturama ni jakim elektromagnetskim poljima (npr. mobilnim telefonima).
- Koristite uređaj samo za svrhu za koju je razvijen i na način koji je pojašnjen u ovim uputama za upotrebu. Svaka nestručna upotreba može biti opasna i uzrokovati ozljede.
- Nemojte sami otvarati ni popravljati uređaj jer inače nije moguće zajamčiti besprijekoran rad uređaja. Nepoštivanjem tih odredbi gubi se pravo na jamstvo.

Upute o zbrinjavanju

- Radi zaštite okoliša potrošene baterije ne smiju se odlagati u kućni otpad. Poštujte odgovarajuće propise o zbrinjavanju otpada ili koristite javna sabirna mjesta.
- Ovaj proizvod podliježe Europskoj direktivi 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi te je odgovarajuće označen. Ne odlažite elektroničke uređaje u kućanski otpad. Informirajte se o mjesnim odredbama za propisno zbrinjavanje električnih i elektroničkih proizvoda. Propisnim zbrinjavanjem otpada štitite okoliš i ljudsko zdravlje.



3. Informacije o tjelesnoj težini i analiza sastava tijela

Princip mjerenja

Ova osobna vaga radi na načelu analize bioelektrične impedancije (BIA). Pri tome se za nekoliko sekundi omogućuje određivanje sastava tijela. Uz pomoć mjerenja električnog otpora (impedancije) i izračuna konstanti odnosno individualnih vrijednosti (dob, visina, spol, razina aktivnosti) moguće je odrediti udio masnoće u tijelu i ostale vrijednosti u tijelu.

Mišićno tkivo i voda imaju dobru električnu provodljivost i stoga pružaju neznatan otpor. Kost i masno tkivo imaju naprotiv neznatnu provodljivost jer masne stanice i kosti zbog visokog otpora jedva mogu provoditi struju.

Imajte na umu da vrijednosti utvrđene osobnom vagom predstavljaju samo približne vrijednosti u usporedbi sa stvarnim medicinskim analitičkim vrijednostima tijela. Samo liječnik specijalist može medicinskim metodama (npr. računalnom tomografijom) točno utvrditi tjelesnu masnoću, vodu u tijelu, udio mišića i sastav kostiju.

Općeniti savjeti

- Važite se po mogućnosti u isto doba dana (najbolje ujutro), nakon odlaska na zahod, trijezni i bez odjeće da biste dobili komparativne rezultate.
- Važna napomena prilikom mjerenja: utvrđivanje masnoće u tijelu smije se provoditi samo ako ste bos i u tu se svrhu to može učiniti s malo vlažnim tabanima. Sasvim suhi ili jako ispućali tabani mogu dovesti do nezadovoljavajućih rezultata jer tabani imaju premalenu provodljivost.
- Budite uspravni i mirni tijekom postupka mjerenja.
- Nakon neuobičajenog tjelesnog napora pričekajte nekoliko sati.
- Pričekajte približno 15 minuta nakon ustajanja da bi se voda u tijelu mogla rasporediti.
- Važno je da se uzima u obzir samo dugotrajni trend. Kratkoročne oscilacije tjelesne težine u nekoliko dana u pravilu su uvjetovane gubitkom tekućine jer voda u tijelu igra važnu ulogu za zdravlje.

Ocjenjivanje izmjerenih vrijednosti

Udio masnoće u tijelu / Body fat (BF)

Vrijednosti masnoće u tijelu prikazane su na zaslonu i ocjenjuju se kao „low“ (niske), „normal“ (normalne), „high“ (visoke) i „very high“ (vrlo visoke) te ovise o dobi i spolu. Udio masnoće u tijelu u % obično se kreće u sljedećim rasponima (za dodatne informacije obratite se liječniku!):

Muškarac	low	normal	high	very high
Dob	malo	normalno	visoko	vrlo visoko
10 – 14	< 11	11 – 16	16,1 – 21	> 21
15 – 19	< 12	12 – 17	17,1 – 22	> 22
20 – 29	< 13	13 – 18	18,1 – 23	> 23
30 – 39	< 14	14 – 19	19,1 – 24	> 24
40 – 49	< 15	15 – 20	20,1 – 25	> 25
50 – 59	< 16	16 – 21	21,1 – 26	> 26
60 – 69	< 17	17 – 22	22,1 – 27	> 27
70 – 100	< 18	18 – 23	23,1 – 28	> 28

Žena	low	normal	high	very high
Dob	malo	normalno	visoko	vrlo visoko
10 – 14	< 16	16 – 21	21,1 – 26	> 26
15 – 19	< 17	17 – 22	22,1 – 27	> 27
20 – 29	< 18	18 – 23	23,1 – 28	> 28
30 – 39	< 19	19 – 24	24,1 – 29	> 29
40 – 49	< 20	20 – 25	25,1 – 30	> 30
50 – 59	< 21	21 – 26	26,1 – 31	> 31
60 – 69	< 22	22 – 27	27,1 – 32	> 32
70 – 100	< 23	23 – 28	28,1 – 33	> 33

⚠ U sportaša se često utvrđuje niža vrijednost. Ovisno o vrsti sporta, intenzitetu treninga i tjelesnoj konstituciji moguće je dosegnuti vrijednosti niže od navedenih referentnih vrijednosti. Ipak imajte na umu da pri iznimno niskim vrijednostima mogu postojati opasnosti za zdravlje.

Udio vode u tijelu ≈

Udio vode u tijelu u % obično se kreće u sljedećim rasponima:

Muškarac

nisko	normalno	dobro
< 50	50 – 65	> 65

Žena

nisko	normalno	dobro
< 45	45 – 60	> 60

Udio mišićne mase 🏋️

Udio mišićne mase u % obično se kreće u sljedećim rasponima:

Muškarac

Dob	malo	normalno	visoko
10 – 14	< 44	44 – 57	> 57
15 – 19	< 43	43 – 56	> 56
20 – 29	< 42	42 – 54	> 54
30 – 39	< 41	41 – 52	> 52
40 – 49	< 40	40 – 50	> 50
50 – 59	< 39	39 – 48	> 48
60 – 69	< 38	38 – 47	> 47
70 – 100	< 37	37 – 46	> 46

Žena

Dob	malo	normalno	visoko
10 – 14	< 36	36 – 43	> 43
15 – 19	< 35	35 – 41	> 41
20 – 29	< 34	34 – 39	> 39
30 – 39	< 33	33 – 38	> 38
40 – 49	< 31	31 – 36	> 36
50 – 59	< 29	29 – 34	> 34
60 – 69	< 28	28 – 33	> 33
70 – 100	< 27	27 – 32	> 32

Koštana masa 🦴

Naše kosti, poput ostatka našeg tijela, prolaze kroz prirodne postupke rasta, lomljenja i starenja. Koštana masa naglo se povećava tijekom djetinjstva, a svoj vrhunac doseže između 30. i 40. godine starosti. Tijekom postupka starenja vaša će koštana masa početi postupno slabjeti. Postupak starenja možete usporiti zdravom prehranom (posebice kalcijem i vitaminom D) i redovitom tjelovježbom. Stabilnost vaše koštane strukture također možete povećati ciljanim mišićnim rastom. Uzmite u obzir da ova vaga mjeri minerale u kostima. Koštanu je masu vrlo teško modificirati, no donekle varira kao rezultat čimbenika koji na nju utječu (težina, visina, starost, spol). Nisu dostupne nikakve potvrđene smjernice ni preporuke.

⚠ Nemojte brkati masu s gustoćom kostiju. Gustoću kostiju moguće je utvrditi samo medicinskom pretragom (npr. računalnom tomografijom, ultrazvukom). Iz tog razloga pomoću ove vage nije moguće donositi zaključke o promjenama na kostima i o tvrdoći kostiju (npr. osteoporozu).

Razina aktivnosti metabolizma (AMR)

Razina aktivnosti metabolizma (AMR = Active Metabolic Rate) energetska je količina koju tijelo dnevno potroši u aktivnom stanju, tj. kalorijske potrebe u kcal po danu prilikom aktivnosti. Energetska potrošnja čovjeka raste s povećanom tjelesnom aktivnošću i utvrđuje se na osobnoj vagi na temelju unesene razine aktivnosti (1 – 5). Da bi se održala trenutna težina, tijelu je potrebno vratiti potrošenu energiju unosom putem hrane i pića. Ako se u duljem vremenskom razdoblju dovodi manje energije nego se potroši, tijelo će razliku u prvom redu nadoknaditi u stvorenim skladištima masnoće, dok se težina smanjuje. Ako se, naprotiv, u duljem vremenskom razdoblju dovodi više energije od izračunate razine aktivnosti metabolizma (AMR), tijelo ne može sagorjeti energetske višak. Višak se taloži u tijelu kao masnoća i težina se povećava.

Vremenska poveznica rezultata

Imajte na umu da je važan samo dugoročan trend. Kratkoročne oscilacije u tjelesnoj težini tijekom nekoliko dana u pravilu su uvjetovane gubitkom tekućine.

Tumačenje rezultata ravna se prema promjenama ukupne težine i postotnog udjela tjelesne masnoće, udjela vode u tijelu i udjela mišića, kao i prema vremenskom intervalu u kojem nastupaju te promjene. Potrebno je razlikovati brze promjene tijekom nekoliko dana od srednjoročnih promjena (tijekom nekoliko tjedana) i dugoročnih promjena (tijekom nekoliko mjeseci). Kao osnovno pravilo može vrijediti da kratkoročne promjene težine predstavljaju gotovo isključivo promjene količine vode u tijelu, dok srednjoročne i dugoročne promjene mogu biti povezane s udjelom masnoće i udjelom mišićne mase.

Ako se težina kratkoročno smanjuje, a udio masnoće u tijelu raste ili ostaje isti, izgubili ste samo vodu, npr. nakon treninga, odlaska u saunu ili dijete ograničene samo na brzi gubitak težine. Ako se težina srednjoročno povećava, a udio masnoće u tijelu opada ili ostaje isti, moguće je da ste izgradili veću mišićnu masu. Ako se težina i udio masnoće u tijelu istovremeno smanjuju, vaša je dijeta učinkovita – gubite masne naslage.

Idealno bi bilo da dijetu potpomognete tjelesnom aktivnošću, fitnessom ili treningom snage. Na taj ćete način srednjoročno povećati udio mišićne mase. Masnoća u tijelu, voda u tijelu ili udio mišićne mase ne smiju se dodavati (mišićno tkivo sadrži i sastavne dijelove iz vode u tijelu).

Indeks tjelesne mase

Indeks tjelesne mase (BMI) pokazatelj je koji se često koristi za vrednovanje tjelesne težine. Pokazatelj se izračunava iz vrijednosti tjelesne težine i visine, a formula za to glasi:

indeks tjelesne mase = tjelesna težina ÷ tjelesna visina². Stoga je jedinica za BMI [kg/m²]. Podjela težine pomoću indeksa tjelesne težine primjenjuje se u odraslih osoba (od 20. godine) uz pomoć sljedećih vrijednosti:

Kategorija		BMI
Pothranjenost	Jaka pothranjenost	< 16
	Umjerena pothranjenost	16 – 16,9
	Lagana pothranjenost	17 – 18,4
Normalna težina		18,5 – 25
Prekomjerna težina	Pretilost	25,1 – 29,9
Pretilost (prekomjerna težina)	Pretilost 1. stupnja	30 – 34,9
	Pretilost II. stupnja	35 – 39,9
	Pretilost III. stupnja	≥ 40

Izvor: WHO, 1999. (Svjetska zdravstvena organizacija)

Napomena o idealnoj težini

Idealna težina vrlo je individualna. Kao referentna vrijednost za idealnu težinu uzima se srednja vrijednost indeksa tjelesne mase (BMI) pri normalnoj težini (21,75) u odnosu na individualnu tjelesnu visinu: 21,75 x tjelesna visina u m² (primjer izračuna: 21,75 kg/m² x 1,8 m² = 70,47 kg).




Ograničenja

Prilikom utvrđivanja masnoća u tijelu i drugih vrijednosti može doći do odstupajućih i neuvjerljivih rezultata u:


- djece mlađe od otprilike 10 godina
- profesionalnih atletičara i body buildera
- trudnica
- osoba s vrućicom, osoba na dijalizi, osoba sa simptomima edema ili osteoporoze
- osoba koje uzimaju kardiovaskularne lijekove (vezane uz krvožilni sustav)
- osoba koje uzimaju lijekove koje proširuju ili sužavaju krvne žile
- osoba s većim anatomskim odstupanjima na nogama, a vezano uz ukupnu tjelesnu visinu (čija je dužina nogu znatno manja ili veća)

4. Priprema mjerenja

Umetanje i zamjena baterija

- Otvorite poklopac pretinca za baterije na donjoj strani osobne vage. Umetnite tri baterije od 1,5 V tip AAA (pogledajte 12. poglavlje Tehnički podaci). Prilikom umetanja baterija pripazite na odgovarajuće polaritete („+“ i „-“). Ponovno zatvorite poklopac baterije.
- Otvorite poklopac pretinca za baterije na donjoj strani upravljačke jedinice. Umetnite dvije okrugle baterije od 3 V CR2032 (pogledajte 12. poglavlje Tehnički podaci). Prilikom umetanja baterija pripazite na odgovarajuće polaritete („+“ i „-“). Ponovno zatvorite poklopac baterije. Sada postavite datum i vrijeme kako je dolje opisano.
- Kada se pojavi prikaz baterije , nije više moguće mjerenje te baterije morate zamijeniti prema sljedećim porukama o pogrešci: -1 = osobna vaga; -2 = upravljačka jedinica.
- Prilikom zamjene baterije memorija za izmjerene vrijednosti neće se izbrisati.

Postavljanje vremena, datuma i mjerne jedinice

 Pazite da točno postavite datum i vrijeme. Jedino je na taj način moguće pravilno spremiti i kasnije prikazati podatke o datumu i vremenu.

Datum

Čim umetnete dvije okrugle baterije u upravljačku jedinicu, na zaslonu uzastopno zasvijetle godina (a), mjesec (b) i dan (c).

- Ovisno o prikazu uz pomoć tipki GORE Δ i DOLJE ∇ odaberite godinu, mjesec odnosno dan i potvrdite pomoću tipke za postavljanje.

Vrijeme

Na zaslonu uzastopno svijetle sati (d) i minute (e).

- Ovisno o prikazu uz pomoć tipki GORE Δ i DOLJE ∇ postavite sat (d), minute (e) i potvrdite pomoću tipke za postavljanje.

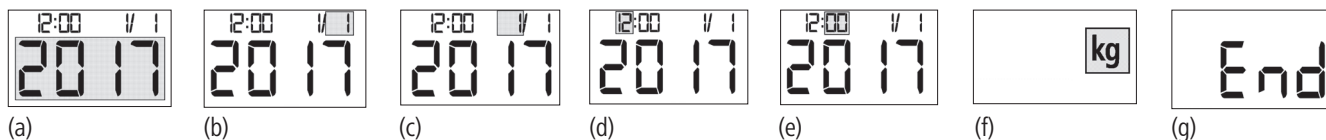
Datum, vrijeme i mjernu jedinicu možete u bilo kojem trenutku promijeniti i naknadno pritiskom na tipku za postavljanje. Prekid je moguć uz pomoć tipke za uključivanje/isključivanje.

U isključenom se stanju (stand-by) trajno prikazuju datum i vrijeme.

Mjerna jedinica

Na zaslonu svijetli mjerna jedinica (f). Možete birati između mjernih jedinica kilogram "kg", funta "lb" i kamen "st lb".

- Uz pomoć tipki GORE Δ i DOLJE ∇ postavite željenu mjernu jedinicu i potvrdite pomoću tipke za postavljanje. Na zaslonu se pojavljuje **End** /kraj/ (g). Postavke su sada pohranjene.



Postavljanje korisničkih podataka

Da bi se utvrdio udio masnoća u vašem tijelu i druge tjelesne vrijednosti, potrebno je unijeti osobne korisničke podatke.

Osobna vaga ima četiri raspoloživa korisnička memorijska mjesta na koja vi ili, primjerice, članovi vaše obitelji možete pohraniti i ponovno pozvati osobne postavke.

Korisničko memorijsko mjesto

- Pritisnite tipku za uključivanje/isključivanje. Na zaslonu se pojavljuje **0.0**(a).
- Pritisnite tipku za postavljanje. Na zaslonu svijetli **P 1** (b). Uz pomoć tipki GORE Δ i DOLJE ∇ odaberite željeno korisničko memorijsko mjesto i potvrdite pomoću tipke za postavljanje.

Tjelesna visina

Na zaslonu svijetli tjelesna visina (c).

- Uz pomoć tipki GORE Δ i DOLJE ∇ postavite tjelesnu visinu. Potvrdite pomoću tipke za postavljanje.

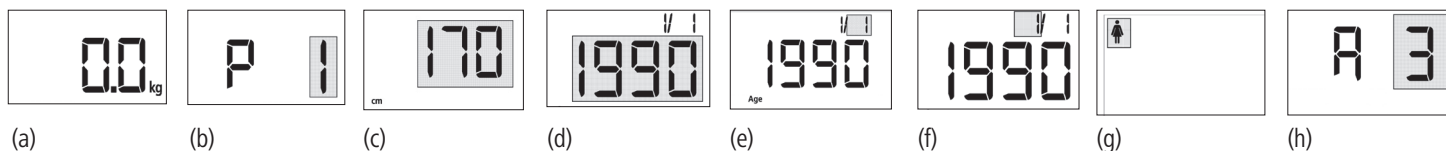
Datum rođenja

Na zaslonu uzastopno svijetle godina rođenja (d), mjesec (e) i dan (f).

- Ovisno o prikazu uz pomoć tipki GORE Δ i DOLJE ∇ postavite godinu rođenja, mjesec odnosno dan i potvrdite pomoću tipke za postavljanje.

Spol


Na zaslonu svijetli spol (g). Uz pomoć tipki GORE Δ i DOLJE ∇ postavite spol (muški , ženski ). Potvrdite pomoću tipke za postavljanje.



Razina aktivnosti

Na zaslonu svijetli razina aktivnosti **A 3** (h).

- Uz pomoć tipki GORE Δ i DOLJE ∇ postavite svoju razinu aktivnosti i potvrdite pomoću tipke za postavljanje.

 Samo ako navedete razinu aktivnosti, moguće je preciznije utvrditi tjelesne podatke kao npr. masnoću u tijelu te prikazati kalorijske potrebe (AMR). U nastavku ćete pronaći pregled pojedinačnih razina aktivnosti uključujući opis.

Razina aktivnosti	Tjelesna aktivnost
1	Malo ili vrlo malo kretanja.
2	Neznatna: mali i lagani tjelesni naponi (npr. šetnja, lagani radovi u vrtu, gimnastičke vježbe).
3	Srednja: tjelesni naponi, minimalno 2 do 4 puta tjedno po 30 minuta.
4	Visoka: tjelesni naponi, minimalno 4 do 6 puta tjedno po 30 minuta.
5	Vrlo visoka: intenzivni tjelesni naponi, intenzivan trening ili težak fizički rad, dnevno po minimalno jedan sat.

Nakon što ste odabrali svoju razinu aktivnosti, na zaslonu se pojavljuje **End /kraj/** (i). Korisnički podaci sada su pohranjeni na odabranom korisničkom memorijskom mjestu.



Na zaslonu se pojavljuje **0.0** (j). Osobna vaga sada je spremna za mjerenje. Da biste ponovno isključili osobnu vagu, pritisnite tipku za uključivanje/isključivanje. Ako u roku od 40 sekundi ne pritisnete nijednu tipku, osobna će se vaga također isključiti.



5. Mjerenje težine, provođenje analize sastava tijela

Uključivanje vage

- Pritisnite tipku za uključivanje/isključivanje.

Na prikazu zaslona pojavljuje se „0.0 kg“ (a). Vaga je sada spremna za mjerenje tjelesne težine.

Provođenje analize sastava tijela

Odabir korisničkog memorijskog mjesta

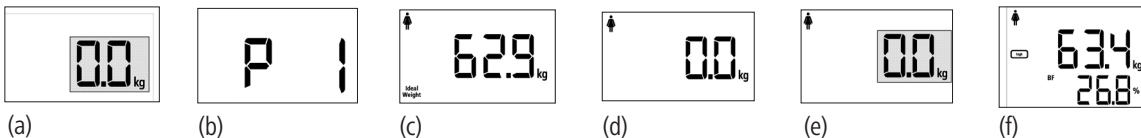
- Pritisnite tipku GORE \triangle . Na zaslonu se pojavljuje npr. **P 1** (b). U roku od 1,5 sekunde uz pomoć tipki GORE \triangle i DOLJE ∇ odaberite željeno korisničko memorijsko mjesto. Ako ne pritisnete drugu tipku, zadržat će se dosad postavljeno korisničko memorijsko mjesto.
- Nakon 1,5 sekunde na kratko će se vrijeme pojaviti idealna težina (c) za vaše korisničke podatke.

Stupanje na osobnu vagu

Na zaslonu se pojavljuje **0.0** (d). Osobna je vaga sada spremna za mjerenje.

- Stanite bosu na osobnu vagu i pri tome pripazite da stojite mirno jednako raspodjeljujući težinu na obje noge. Oglašava se signalni ton. Pripazite da vam oba stopala dotiču površine elektroda na osobnoj vagi. Tijekom postupka mjerenje na zaslonu svijetli **0.0** (e).

U trajanju od pet sekundi četiri kvadrata prelaze preko zaslona. Potom se pojavljuje izmjerena tjelesna težina, kao i masnoća u tijelu (BF) (f).



Uz tjelesnu težinu u intervalima od pet sekundi uzastopno se pojavljuju voda u tijelu (g), udio mišićne mase (h), masa kostiju (i) i aktivni metabolizam u kcal (j).



Nakon što je prikazan aktivni metabolizam, iznova se pojavljuje izmjerena tjelesna težina s masnoćom u tijelu (f). Zatim se osobna vaga vraća na početni status i pojavljuje se **0.0** (c).

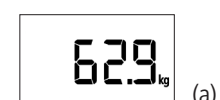
Sada možete provesti novo mjerenje za istog korisnika ili isključiti osobnu vagu pritiskom na tipku za uključivanje/isključivanje. Nakon prikaza rezultata mjerenja na nekoliko se sekundi oglašavaju dva signalna tona platforme vage i vaga se automatski isključuje.

Utvrđivanje tjelesne težine

Tjelesnu težinu moguće je utvrditi i bez odabira korisnika.

- Isključite vagu dok se na prikazu zaslona ne pojavi „0.0 kg“. Sada stanite na vagu. Oglašava se signalni ton. Počinje svijetliti prikaz „0.0 kg“.

Stojite mirno na vagi jednako raspodjeljujući težinu na obje noge. Nakon izvršenog mjerenja prikazuje se rezultat mjerenja (a), ali se on ne dodjeljuje memorijskom mjestu.



Isključivanje vage

Nakon prikaza rezultata mjerenja na nekoliko se sekundi oglašavaju dva signalna tona platforme vage i vaga se automatski isključuje. Alternativno možete isključiti vagu pritiskom na tipku za uključivanje/isključivanje.

6. Funkcija pohranjivanja

Osobna vaga Veroval® može pohraniti do 30 mjerenja po korisničkom memorijskom mjestu. Najstarija izmjerena vrijednost uvijek se pohranjuje na memorijskom mjestu br. 1, dok se sve novije memorijske vrijednosti pomiču za jedno memorijsko mjesto prema gore. Ako su sva memorijska mjesta zauzeta, briše se najstarija vrijednost.

Da biste pozvali pohranjena mjerenja, slijedite sljedeće korake:

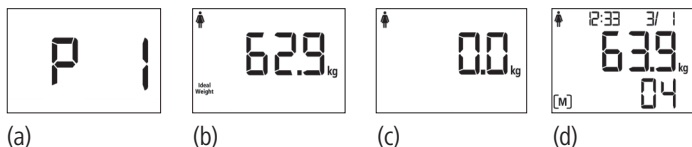
Odabir korisničkog memorijskog mjesta

- Pritisnite tipku GORE \triangle . Na zaslonu se pojavljuje **P 1** (a). U roku od 1,5 sekunde uz pomoć tipki GORE \triangle i DOLJE ∇ odaberite željeno korisničko memorijsko mjesto čija pohranjena mjerenja želite pozvati. Ako ne pritisnete drugu tipku, zadržat će se dosad postavljeno korisničko memorijsko mjesto.
- Nakon 1,5 sekundi na kratko će se vrijeme pojaviti idealna težina (b) za vaše korisničke podatke.

Na zaslonu se pojavljuje **0.0** (c).

Odabir memorijskog mjesta za izmjerenu vrijednost

- Pritisnite tipku DOLJE ∇ . Lijevo na zaslonu (d) pojavljuje se [M] (npr. **04**) i zadnja izmjerena vrijednost (npr. **639**).



Uz tjelesnu težinu u intervalima od dvije sekunde uzastopno se pojavljuju indeks tjelesne mase (BMI), masnoća u tijelu, udio mišićne mase, masa kostiju i aktivni metabolizam u kcal.

- U roku od 10 sekundi ponovno pritisnite tipku DOLJE ∇ da biste pozvali prethodno izmjerene vrijednosti.

Brisanje mjerne vrijednosti

- Da biste izbrisali trenutno prikazanu izmjerenu vrijednost, u funkciji pohranjivanja pritisnite tipku za postavljanje. Na zaslonu se pojavljuju „**dEL**” i „**YES**” (e). Potvrdite postupak brisanja ponovnim pritiskom na tipku za postavljanje.



Vraćanje na stanje isporuke

Uklonite baterije u ručnom dijelu, istovremeno pritisnite tipku za postavljanje i tipku GORE te umetnite baterije.

7. Prijenos izmjerenih vrijednosti u softver Veroval® medi.connect

- Preuzmite softver Veroval® medi.connect s internetske stranice www.veroval.hr. Kompatibilno sa svakim osobnim računalom koje ima instaliran sustav Windows 7, 8 ili 10 dok je službeno podržano od tvrtke Microsoft.
- Pokrenite program i spojite osobnu vagu Veroval® putem priloženog USB kabela sa svojim osobnim računalom. Potom slijedite upute za softver Veroval® medi.connect.



Prijenos podataka nije moguće pokrenuti tijekom mjerenja.

- Na zaslonu upravljačke jedinice prikazuje se „**usb**”.
- Pokrenite prijenos podataka u računalnom softveru „medi.connect”. Uspješan prijenos podataka prikazuje se na zaslonu upravljačke jedinice pomoću poruke „**PASS**”.

8. Tumačenje prikaza pogrešaka

Nastala pogreška	Mogući uzroci	Uklanjanje
Na zaslonu se prikazuje „Lo-1“.	Baterije u osobnoj vagi (platformi) su prazne.	Zamijenite odgovarajućim baterijama.
Na zaslonu se prikazuje „Lo-2“.	Baterije upravljačke jedinice su prazne.	Zamijenite odgovarajućim baterijama.
Na zaslonu se prikazuje „Err“.	Prekoračena je maksimalna nosivost od 180 kg.	Osobnu vagu moguće je opteretiti samo do 180 kg.
„FErr“	Ne postoji kontakt s elektrodama ili je kontakt loš.	Mjerite bosonogi ili navlažite stopala.
„FULL“	Sva su memorijska mjesta zauzeta.	Prenesite podatke u softver Veroyal® medi.connect. Ako ne uslijedi prijenos podataka, najstarija vrijednost bit će prebrisana.
Nema prikaza.	Baterije upravljačke jedinice sasvim su prazne.	Zamijenite baterije (pogledajte 4. poglavlje Postavke prije mjerenja).
	Baterije upravljačke jedinice nisu pravilno umetnute.	Provjerite pravilnost namještenih polova (pogledajte 4. poglavlje Postavke prije mjerenja).
Mjerenje nije pokrenuto.	Upravljačka jedinica aktivirana je prije stupanja na vagu.	Aktivirajte vagu na pravilan način (pričekajte na znak „0.0 KG“) i ponovite mjerenje. Prije mjerenja najprije uključite upravljačku jedinicu. Pričekajte otprilike 30 sekundi i zatim ponovite mjerenje.
	Radioveza između vage i upravljačke jedinice je ometana.	Ponovno umetnite baterije vage i upravljačke jedinice. Držite veći razmak od sljedećih elektromagnetskih izvora: visokonaponski tornjevi, televizori ili računalni radiosustavi, fitnes uređaji, mobilni telefoni, meteorološke stanice.
	Upravljačka jedinica previše je udaljena od vage.	Smanjite razmak između vage i upravljačke jedinice, maksimalno zajamčeni razmak iznosi 2 metra.
	Baterije u platformi su prazne ili pogrešno uložene.	Pravilno umetnite pune baterije. Prilikom stupanja na platformu vage oglasit će se ton.
Pogrešno mjerenje tjelesne težine.	Vaga se nalazi na tepihu.	Stavite vagu na ravnu i čvrstu podlogu.
	Vaga ima pogrešnu nultu točku.	Aktivirajte vagu dok se ne začuje signalni ton. Pričekajte otprilike 4 sekundi. Ponovite mjerenje.

9. Održavanje uređaja

- Za čišćenje koristite samo vlažnu krpu na koju prema potrebi možete nanijeti malo sredstva za čišćenje. Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje i nikada ne držite uređaj pod vodom.
- Nemojte čistiti uređaj u perilici za suđe!
- Elektrode se smiju čistiti alkoholom ili dezinfekcijskim sredstvom.

10. Uvjeti jamstva

- Za ovu visokokvalitetnu osobnu vagu pružamo tri godine jamstva od datuma kupnje prema dolje navedenim uvjetima.
- Zahtjevi za reklamaciju moraju se poslati u jamstvenom roku. Datum kupnje dokazuje se uredno ispunjenim jamstvenim listom na kojem se nalazi žig prodajnog mjesta ili računom.
- Tvrtka HARTMANN jamči besplatnu zamjenu ili popravak svih neispravnih dijelova nastalih zbog grešaka u materijalu ili proizvodnji. Time se ne produljuje jamstveni rok.
- Uređaj je predviđen samo za svrhu opisanu u ovim uputama za upotrebu.
- Jamstvo se ne odnosi na štete nastale uslijed nepropisnog korištenja ili neovlaštenog rukovanja. Potrošni sastavni dijelovi (npr. baterije) nisu obuhvaćeni jamstvom. Zahtjevi za naknadu štete ograničeni su na robnu vrijednost; naknada za posljedične štete izričito je isključena.
- U slučaju zahtjeva iz jamstva pošaljite uređaj s potpuno ispunjenim i ovjerenim jamstvenim listom ili računom izravno ili putem prodajnog mjesta nadležnoj službi za korisnike u svojoj zemlji.

11. Podaci za kontakt u slučaju pitanja klijenata

HR PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o.
Karlovačka cesta 4f
10 020 Zagreb
Tel.: 01 4812 844
Fax: 01 4826 443
<http://hr.hartmann.info/>
info-hr@hartmann.info
www.veroval.hr

Datum revizije teksta: 2017-02

12. Tehnički podaci

Dimenzije osobne vage	320 x 320 x 22 mm
Baterije za vagu	3 x 1,5V tip AAA
Baterije za upravljačku jedinicu	2 okrugle baterije x 3V CR2032
Radioprijenos između vage i upravljačke jedinice	433 MHz
Raspon mjerenja	5 do 180 kg
Podjela težine, mase kostiju	100 g
Podjela masnoće u tijelu, vode, mišićne mase	0,1%
Podjela AMR	1 kcal

Zadržavamo pravo na tehničke promjene.

- Ovime jamčimo da je ovaj proizvod u skladu s europskom Direktivom o radijskoj i telekomunikacijskoj terminalnoj opremi 1999/5/EZ.
- Za više informacija obratite se servisu na navedenoj adresi, primjerice o oznaci CE odnosno Izjavi o usklađenosti.

Poštovani kupcu,

Radujemo se što ste se odlučili za kupovinu inteligentne telesne vage kompanije HARTMANN. Veroyal® telesna vaga je kvalitetan proizvod za optimalnu analizu težine i tela.

Težina se prikazuje u koracima od 100 grama. Vaga je namenjena ličnoj upotrebi u privatne svrhe. Vaga raspolaže sledećim funkcijama analize, koje mogu da koriste do 4 osobe:

- merenje telesne težine,
- određivanje udela masti u telu,
- udela vode u telu,
- udela mišića,
- mase kostiju i
- aktivne metaboličke potrošnje.

Ova telesna vaga radi na principu B.I.A., analize bioelektrične impedanse. Time se omogućuje da se u roku od nekoliko sekundi, putem struje koja ne može da se oseti, odrede telesni udeli. Tim merenjem električnog otpora (impedanse) i uračunavanja konstanti, odnosno individualnih vrednosti (starost, visina, pol, stepen aktivnosti) mogu da se odrede udeo masti u telu, kao i druge veličine u telu.

Preko isporučenog USB kabla, ekran vage koji se skida može da se poveže na računar. Na računaru možete da analizirate izmerene vrednosti uz pomoć Veroyal® medi.connect softvera.

Želimo vam sve najbolje u vezi sa vašim zdravljem.



Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo za upotrebu pre prvog korišćenja, zato što su ispravno merenje težine i ispravna analiza tela mogući samo pravilnom upotrebom uređaja. Ovo uputstvo treba da vas od početka upozna sa pojedinačnim koracima korišćenja telesne vage. Saznaćete važne i korisne savete kako biste dobili pouzdan rezultat o vašoj telesnoj težini i vašim ličnim podacima o telu. Koristite ovaj uređaj u skladu sa informacijama u uputstvu za upotrebu. Sačuvajte uputstvo na sigurnom mestu i stavite ga na raspolaganje drugim korisnicima. Proverite da li je pakovanje uređaja neoštećeno i da li je sadržaj kompletan.

Sadržaj kompleta:

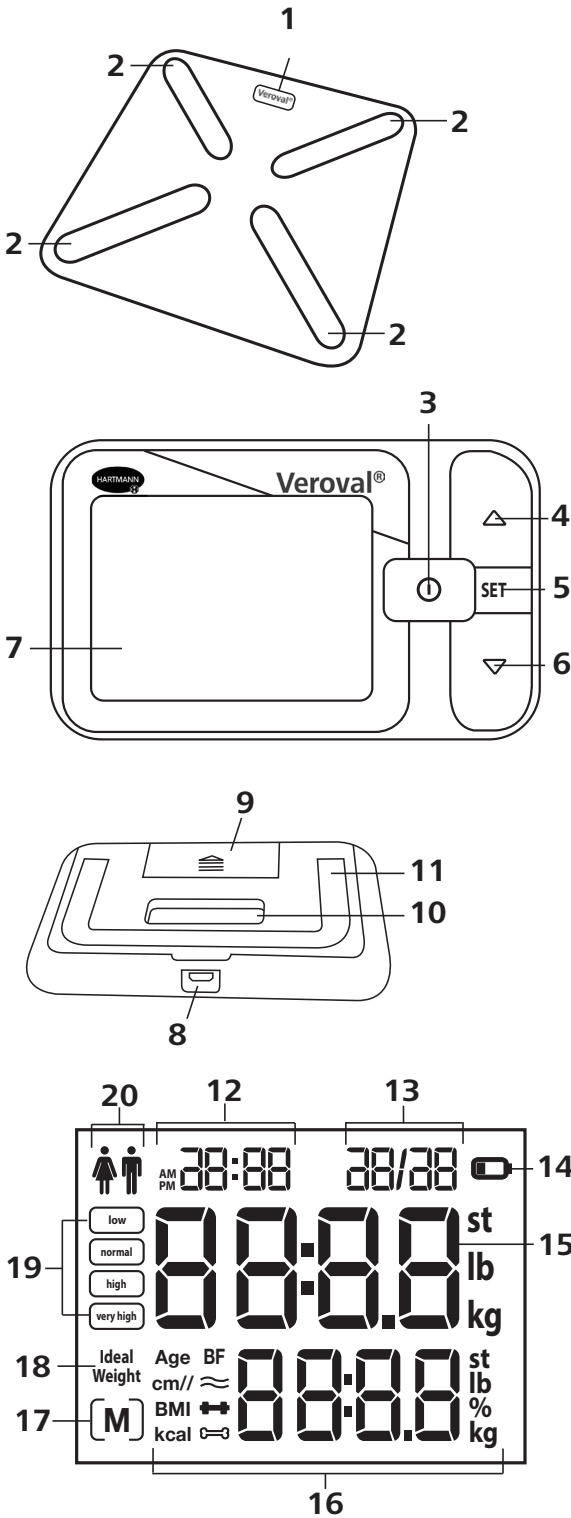
- Inteligentna telesna vaga (platforma)
- Ekran koji se skida (kontrolna jedinica)
- 2 x 3V CR2032 dugmaste baterije (za kontrolnu jedinicu)
- 3 x 1,5V AAA baterije (za platformu)
- USB kabl
- Uputstvo za upotrebu sa garantnim listom

Sadržaj

Strana

1. Opis uređaja i ekrana	36
2. Važne napomene	37
3. Informacije o telesnoj težini i analizi tela	38
4. Priprema za merenje	40
5. Merenje težine, obavljanje analize tela.....	42
6. Funkcija snimanja	43
7. Prenosjenje izmerenih vrednosti u Veroyal® medi.connect.....	43
8. Objasnjenje prikaza grešaka.....	44
9. Održavanje uređaja	44
10. Uslovi garancije.....	44
11. Kontakt podaci za pitanja kupaca	45
12. Tehnički podaci.....	45

1. Opis uređaja i ekrana



Telesna vaga

- 1 Magnetni mehanizam za upravljačku jedinicu koja se skida
- 2 Elektrode

Upravljačka jedinica koja se skida

- 3 Dugme za UKLJUČIVANJE/ISKLUČIVANJE
- 4 Dugme GORE
- 5 Dugme SET za postavljanje
- 6 Dugme DOLE
- 7 LCD ekran

- 8 USB utičnica
- 9 Odeljak za baterije
- 10 Magnetni držač
- 11 Postolje

Ekran

- 12 Vreme
- 13 Datum
- 14 Simbol baterije
- 15 Telesna težina
- 16 Telesni podaci
- 17 Memorijski režim
- 18 Idealna težina: „Ideal Weight“
- 19 Indikator udela masti u telu
- 20 Pol

Telesni podaci

Age	=	Starost
cm	=	Telesna visina u cm
BMI	=	Indeks telesne mase (Body Mass Index)
kcal	=	Bazalni metabolizam u kcal
BF	=	Body fat/masnoće u telu u %
≈	=	Voda u telu u %
♣	=	Udeo mišića u %
☾	=	Masa kostiju u kg, lb ili st lb

Indikator udela masti u telu

low	=	Nizak udeo masti u telu
normal	=	Normalan udeo masti u telu
high	=	Povišen udeo masti u telu
very high	=	Veoma visok udeo masti u telu

2. Važne napomene

Objašnjenje simbola



Pratite uputstvo za rukovanje



Obratite pažnju



Pakovanje odložite ekološki odgovorno



Pakovanje odložite ekološki odgovorno



Simbol za označavanje električnih i elektronskih uređaja



Jednosmerna struja



Deklaracija o usaglašenosti



LOT broj



Broj porudžbenice



Karton za reciklažu




Serijski broj



Važne napomene o upotrebi

- Telesnu vagu ne smeju da upotrebljavaju osobe sa aktivnim medicinskim implantatima (npr. pejsmejkerima). U suprotnom, njihova funkcija može da bude smanjena.
- Nije namenjeno osobama sa električno provodnim implantatima (npr. veštačkim kukom).
- Ne koristiti tokom trudnoće.
- Nikada nemojte da stajete samo sa jedne strane na spoljašnju ivicu vage (opasnost od prevrtanja!).
- Materijal za pakovanje držite dalje od dece (opasnost od gušenja!).
- Uređaj je predviđen samo za privatnu, ličnu upotrebu, a ne za medicinsku ili komercijalnu upotrebu.
- Imajte na umu da su moguće tehnički uzrokovane merne tolerancije, jer se ne radi o kalibrisanoj vagi za profesionalnu, medicinsku upotrebu.
- Postavite telesnu vagu na ravan, čvrst pod, a ne na tepih, vlažan ili mokar pod. Čvrsta podloga je preduslov za ispravno merenje.
- Ne stajati na vagu mokrih nogu ili čarapa (opasnost od klizanja!).
- Merenje je moguće tek od opterećenja od 5 kg.
- Maksimalna nosivost iznosi 180 kg! Opterećenje veće od tog može da dovede do oštećenja na vagi.

Napajanje strujom (baterije)

- Obratiti pažnju na oznake polariteta plus (+) i minus (-).
- Upotrebljavajte isključivo kvalitetne baterije (pogledajte podatke u poglavlju 13: Tehnički podaci). Kod baterija slabog kapaciteta ne mogu da se garantuju navedene vrednosti performansi merenja.
- Nikada ne mešajte stare i nove baterije ili baterije različitih proizvođača.
- Odmah izvadite istrošene baterije.
- Kada se simbol baterije  upali, potrebno je da promenite baterije. Ukoliko platforma ili upravljačka jedinica prikažu poruku o grešci L0-1 (platforma) ili L0-2 (upravljačka jedinica), pogledajte poglavlje 8: Objasnjenje poruka o grešci.
- Sve baterije uvek menjajte istovremeno.
- Ukoliko ne planirate da koristite uređaj duže vreme treba izvaditi baterije, da bi se izbegla mogućnost curenja.

Napomene o baterijama

■ Opasnost od gutanja

Mala deca mogu da progutaju baterije i da se uguše na njih. Zbog toga baterije čuvati tako da su nedostupne maloj deci!

■ Opasnost od eksplozije

Ne bacati baterije u vatru.

■ Baterije ne smeju da se pune ili da se kratko spajaju.

■ Kada baterija iscuri, navući rukavice i očistiti odeljak za baterije suvom krpom. Ukoliko tečnost iz baterijske ćelije dođe u kontakt sa kožom ili očima, pogođeno mesto isprati vodom i po potrebi potražiti lekarsku pomoć.

■ Zaštitite baterije od prekomerne topote.

■ Baterije nemojte da rastavljate, otvarate ili rasturate.

Sigurnosne napomene o uređaju

■ Telesna vaga treba povremeno da se očisti. Ne koristite agresivna sredstva za čišćenje i nikada ne stavljajte uređaj pod vodu.

■ Uverite se da na telesnu vagu nije dospela tečnost. Nikada ne potapajte telesnu vagu u vodu. Nikada nemojte da je ispirate tekućom vodom.

■ Ne postavljajte nikakve predmete na telesnu vagu kada ona nije u upotrebi.

■ Zaštitite telesnu vagu od udara, vlage, prašine, hemikalija, velikih promena temperature i izvora toplote koji su preblizu (rerne, grejna tela). Tastere nikada ne pritiskajte snažno niti oštrim predmetima.

■ Ne ostavljajte telesnu vagu na visokim temperaturama ili u jakim elektromagnetnim poljima (npr. od mobilnih telefona).

■ Uređaj koristite isključivo u svrhu za koju je razvijen i na način na koji je dat u ovom uputstvu. Svaka neodgovarajuća upotreba može da bude opasna i da dovede do povreda.

■ Ne otvarajte i ne opravljajte uređaj sami, u suprotnom ne može da se garantuje ispravno funkcionisanje. Nepridržavanje toga poništava garanciju.

Napomene o odlaganju

■ U interesu zaštite životne sredine, iskorišćene baterije ne smeju da se odlažu u kućno smeće. Poštujte propise za odlaganje otpada ili koristite javne punktove za sakupljanje otpada.

■ Ovaj proizvod potpada pod Evropsku direktivu 2012/19/EU o otpadu električne i elektronske opreme i odgovarajuće je označen. Elektronske uređaje ne odlažite sa kućnim otpadom. Informišite se o lokalnim pravilima za pravilno odlaganje električnih i elektronskih proizvoda. Pravilno odlaganje služi zaštiti životne sredine i ljudskog zdravlja.



3. Informacije o telesnoj težini i analizi tela

Princip merenja

Ova telesna vaga radi na principu B.I.A., analize bioelektrične impedanse. Time se omogućuje da se u roku od nekoliko sekundi odrede telesni udeli. Ovim merenjem električnog otpora (impedanse) i uračunavanja konstanti, odnosno individualnih vrednosti (starost, visina, pol, stepen aktivnosti) mogu da se odrede udeo masti u telu, kao i druge veličine u telu.

Mišićno tkivo i voda imaju dobru električnu provodljivost i samim tim mali otpor. S druge strane, kosti i masno tkivo imaju nisku provodljivost, jer ćelije masti i kostiju jedva provode struju zbog veoma visokog otpora.

Imajte na umu da vrednosti dobijene od telesne vage predstavljaju samo približne vrednosti medicinskih, stvarnih vrednosti analize tela. Jedino lekar specijalista može da obavi tačno određivanje telesne masti, udela mišića i koštane građe pomoću medicinskih metoda (npr. kompjuterizovana tomografija).

Opšti saveti

■ Po mogućnosti se merite u isto doba dana (najbolje ujutru), posle upotrebe toaleta, praznog stomaka i bez odeće, kako biste dobili uporedive rezultate.

■ Važno prilikom merenja: Određivanje telesne masti može da se obavlja samo bosih nogu i može da bude uspešnije kada su tabani blago ovlašeni. Potpuno suvi ili izuzetno odebljali tabani mogu da dovedu do nezadovoljavajućih rezultata, jer oni imaju nisku provodljivost.

■ Tokom merenja stojte uspravno i mirno.

■ Sačekajte nekoliko sati posle neuobičajenih telesnih napora.

■ Sačekajte oko 15 minuta posle ustajanja, da bi voda koja se nalazi u telu mogla da se rasporedi.

■ Važno je da se računaju samo dugoročni trendovi. Po pravilu, kratkoročne fluktuacije težine u okviru nekoliko dana izazvane su gubitkom tečnosti; međutim, voda u telu igra važnu ulogu za dobrobit.


Procena izmerenih vrednosti

Udeo masti u telu/Body fat (BF)

Vrednosti udela masti u telu prikazuju se na ekranu i ocenjuju se sa „low“, „normal“, „high“, kao i „very high“ i zavise od starosti i pola. Udeo telesne masti u % uobičajeno leži u sledećim oblastima (za više informacija, molimo da se obratite svom lekaru!):

Muškarac	low	normal	high	very high
Starost	nisko	normalno	visoko	veoma visoko
10–14	<11	11–16	16,1–21	>21
15–19	<12	12–17	17,1–22	>22
20–29	<13	13–18	18,1–23	>23
30–39	<14	14–19	19,1–24	>24
40–49	<15	15–20	20,1–25	>25
50–59	<16	16–21	21,1–26	>26
60–69	<17	17–22	22,1–27	>27
70–100	<18	18–23	23,1–28	>28

Žena	low	normal	high	very high
Starost	nisko	normalno	visoko	veoma visoko
10–14	<16	16–21	21,1–26	>26
15–19	<17	17–22	22,1–27	>27
20–29	<18	18–23	23,1–28	>28
30–39	<19	19–24	24,1–29	>29
40–49	<20	20–25	25,1–30	>30
50–59	<21	21–26	26,1–31	>31
60–69	<22	22–27	27,1–32	>32
70–100	<23	23–28	28,1–33	>33

 Kod sportista se često utvrđuju niže vrednosti. U zavisnosti od vrste sporta, intenziteta treninga i telesne građe mogu da se postignu vrednosti koje su čak i ispod navedenih standardnih vrednosti. Međutim, imajte na umu da se pri ekstremno niskim vrednostima javljaju opasnosti po zdravlje.

Udeo vode u telu

Udeo vode u telu u % uobičajeno leži u sledećim oblastima:

Muškarac

nisko	normalno	dobro
<50	50–65	>65

Žena

nisko	normalno	dobro
<45	45–60	>60

Udeo mišića

Udeo mišića u % uobičajeno leži u sledećim oblastima:

Muškarac


Starost	nisko	normalno	visoko
10–14	<44	44–57	>57
15–19	<43	43–56	>56
20–29	<42	42–54	>54
30–39	<41	41–52	>52
40–49	<40	40–50	>50
50–59	<39	39–48	>48
60–69	<38	38–47	>47
70–100	<37	37–46	>46

Žena

Starost	nisko	normalno	visoko
10–14	<36	36–43	>43
15–19	<35	35–41	>41
20–29	<34	34–39	>39
30–39	<33	33–38	>38
40–49	<31	31–36	>36
50–59	<29	29–34	>34
60–69	<28	28–33	>33
70–100	<27	27–32	>32

Koštana masa

Kao i ostatak našeg tela, naše kosti prolaze kroz prirodan proces rasta, propadanja i starenja. Koštana masa se brzo povećava tokom perioda detinjstva, a svoj maksimum dostiže u periodu između 30 i 40 godina. Kako starite, vaša koštana masa počinje postepeno da se smanjuje. Ako se zdravo hranite (posebno u pogledu unosa kalcijuma i vitamina D) i redovno vežbate, možete da usporite ovaj proces. Takođe možete da ojačate svoju skeletnu strukturu ciljanim jačanjem mišića. Imajte na umu da ova vaga meri sadržaj minerala u kostima. Koštana masa se veoma teško modifikuje, ali se ipak malo razlikuje, što zavisi od uticajnih faktora (težina, visina, starost, pol). Ne postoje priznate smernice i preporuke.

 Nemojte da mešate koštanu masu sa gustinom kostiju. Gustina kostiju može da se odredi samo medicinskim ispitivanjem (npr. kompjuterizovana tomografija, ultrazvuk). Zbog toga, zaključci o promenama kostiju i čvrstini kostiju (npr. osteoporoza) nisu mogući uz ovu vagu.

Aktivna metabolička potrošnja (AMR)

Aktivna metabolička potrošnja (AMR = Active Metabolic Rate) je količina energije po danu koje telo troši u aktivnom stanju, tj. potreba za kalorijama u kcal po danu, pri aktivnosti. Potrošnja energije neke osobe raste pri povećanju fizičke aktivnosti i na telesnoj vagi se određuje preko unetog nivoa aktivnosti (1–5). Da bi se održala trenutna težina, potrošena energija mora ponovo da se unese u telo u vidu hrane i pića. Ako se tokom dužeg vremenskog perioda unosi manje energije nego što se potroši, telo će razliku suštinski nadoknaditi iz pohranjenih skladišta masti i težina se smanjuje. S druge strane, ako se tokom dužeg vremenskog perioda unosi više energije nego što je izračunata aktivna metabolička potrošnja (AMR), telo ne može da sagori višak energije. Višak se skladišti u telu u vidu sala i težina raste.

Vremenska zavisnost rezultata

Imajte na umu da su od značaja samo dugoročni trendovi. Kratkoročne fluktuacije težine u okviru nekoliko dana su, po pravilu, izazvane su gubitkom tečnosti.

Tumačenje rezultata usaglašava se sa promenama ukupne težine i procentualne telesne masti, vode u telu i udela mišića, kao i vremenskim rokom u kojem su usledile ove promene. Brze promene u okviru od nekoliko dana treba razlikovati od srednjeročnih promena (u okviru nekoliko nedelja) i dugoročnih promena (meseci). Za osnovno pravilo može da se uzme da kratkoročne promene težine skoro isključivo predstavljaju promene sadržaja vode, dok srednjeročne i dugoročne promene mogu da utiču i na udeo masti i mišića.

Kada težina kratkoročno padne, a udeo masti raste ili ostaje isti, vi ste samo izgubili vodu – npr. posle treninga, odlaska u saunu ili zbog dijete koja se ograničava samo na brzo gubljenje težine. Ako težina srednjeročno raste, a udeo masti opada ili ostaje isti, verovatno ste izgradili dragocenu mišićnu masu. Kada težina i udeo masti u telu istovremeno opadaju, vaša dijeta funkcioniše – gubite masti.

Idealno bi bilo da podržite vašu dijetu fizičkom aktivnošću, fitnessom ili treningom snage. Na taj način možete srednjeročno da uvećate udeo mišića. Telesna mast, voda u telu ili udeo mišića ne smeju da se sabiraju (mišićno tkivo sadrži takođe elemente od vode u telu).

Body-Mass-Index (indeks telesne mase)

Body-Mass-Index (BMI) je broj koji se često koristi za procenu telesne težine. Broj se izračunava iz vrednosti težine i visine tela, a formula za to glasi:

Body-Mass-Index = težina tela ÷ visina tela². Jedinica za BMI je zbog toga [kg/m²]. Klasifikacija težine na osnovu BMI sledi kod odraslih (preko 20 godina) uz sledeće vrednosti:

Kategorija		BMI
Neuhranjenost	Teška neuhranjenost	<16
	Umerena neuhranjenost	16–16,9
	Laka neuhranjenost	17–18,4
Normalna težina		18,5–25
Prekomerna težina	Preadipozitet	25,1–29,9
Adipozitet (prekomerna težina)	Adipozitet I stepena	30–34,9
	Adipozitet II stepena	35–39,9
	Adipozitet III stepena	≥40

Izvor: SZO, 1999. (Svetska zdravstvena organizacija)

Saveti za idealnu težinu

Idealna težina je veoma individualna. Kao smernica za idealnu težinu koristi se srednja vrednost BMI-ja pri normalnoj težini (21,75) u odnosu sa individualnom visinom tela: 21,75 x visina tela u m² (primer računice: 21,75 kg/m² x 1,8 m² = 70,47 kg).


Ograničenja

Kod određivanja telesne masti i drugih vrednosti može da dođe do odstupanja i do nemogućih rezultata kod:


- Dece mlađe od oko 10 godina
- Profesionalnih sportista i bodibildera
- Trudnica
- Osoba sa temperaturom, osoba koje su u toku terapije dijalizom, sa simptomima edema ili sa osteoporozom,
- Osoba koje uzimaju kardiovaskularne medikamente (koji se tiču srca i vaskularnog sistema),
- Osoba koje uzimaju medikamente za širenje ili skupljanje vaskularnog sistema
- Osobama sa značajnim anatomskim odstupanjima u nogama u odnosu na celokupnu visinu tela (dužina nogu znatno skraćena ili produžena).

4. Priprema za merenje

Stavljanje/promena baterija

- Otvorite poklopac za baterije na zadnjoj strani telesne vage. Ubacite tri 1,5V AAA baterije (pogledajte poglavlje 12: Tehnički podaci). Pri tom pazite na pravilan polaritet („+“ i „-“) prilikom stavljanja. Zatvorite poklopac za baterije.
- Otvorite poklopac za baterije na zadnjoj strani upravljačke jedinice. Ubacite dve 3V CR2032 dugmaste baterije (pogledajte poglavlje 12: Tehnički podaci). Pri tom pazite na pravilan polaritet („+“ i „-“) prilikom stavljanja. Zatvorite poklopac za baterije. Sada podesite, kao što je niže opisano, datum i vreme.
- Kada se prikaz stanja baterije  pojavi, više nisu moguća merenja i morate da zamenite baterije u skladu sa sledećim porukama o grešci: $\text{L}\text{O}-\text{I}$ = telesna vaga; $\text{L}\text{O}-\text{E}$ = upravljačka jedinica.
- Prilikom promena baterija, memorija za izmerene vrednosti se ne briše.

Podešavanje vremena, datuma i mernih jedinica

 Obavezno podesite ispravan datum i vreme. Samo tako možete ispravno da snimate svoje izmerene vrednosti uz datum i vreme i da ih kasnije pozivate.

Datum

Čim stavite dve dugmaste baterije u upravljačku jedinicu, na ekranu jedno pored drugog trepere godina (a), mesec (b) i dan (c).

- U zavisnosti od prikaza, podesite dugmetom GORE \triangle i dugmetom DOLE ∇ godinu, mesec, odnosno dan i svaki od njih potvrdite pomoću dugmeta SET.

Vreme

Na ekranu jedno pored drugog trepere broj sati (d) i broj minuta (e).

- U zavisnosti od prikaza, podesite dugmetom GORE \triangle i dugmetom DOLE ∇ broj sati (d), odnosno broj minuta (e) i svaki od njih potvrdite pomoću dugmeta SET.

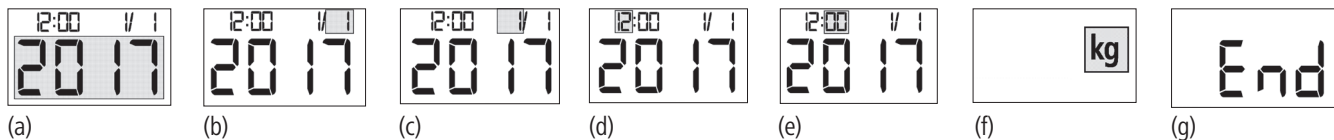
Datum, vreme i merne jedinice mogu u svakom trenutku da se promene kasnije pritiskom na dugme SET. Prekid je moguć preko dugmeta UKLJUČENO/ISKLJUČENO.

U isključenom stanju (Stand-by) stalno se prikazuju datum i vreme.

Merne jedinice

Na ekranu trepće merna jedinica (f). Možete da birate između mernih jedinica kilogram „kg“, funta „lb“ i stena „st lb“.

- Podesite dugmetom GORE \triangle i dugmetom DOLE ∇ vašu željenu mernu jedinicu i potvrdite je pomoću dugmeta SET. **End** (g) se pojavljuje na ekranu. Postavke su sada sačuvane.



Postavka korisničkih podataka

Da biste odredili udeo masti u telu i druge telesne vrednosti, morate da pohranite lične korisničke podatke.

Telesna vaga ima 4 korisnička mesta za memorisanje na kojima vi i članovi vaše porodice, na primer, možete da sačuvate lične postavke i da ih ponovo pozovete.

Korisničko mesto za memorisanje

- Pritisnite dugme UKLJUČENO/ISKLJUČENO. Na ekranu se pojavljuje **0.0**(a).
- Pritisnite dugme SET. Na ekranu trepće **P 1** (b). Izaberite dugmetom GORE \triangle i dugmetom DOLE ∇ korisničko mesto za memorisanje i potvrdite ga dugmetom SET.

Telesna visina

Na ekranu trepće telesna visina (c).

- Postavite pomoću dugmeta GORE \triangle i dugmeta DOLE ∇ telesnu visinu. Potvrdite pomoću dugmeta SET.

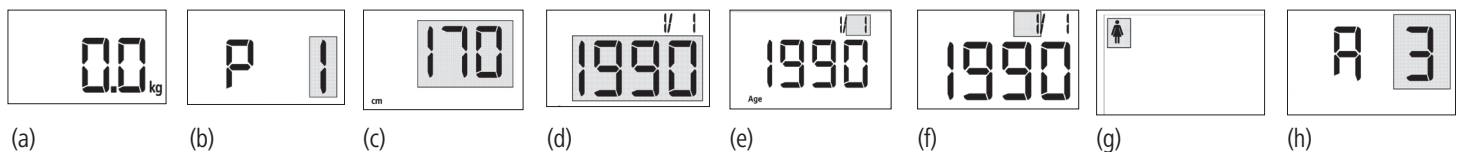
Datum rođenja

Na ekranu jedno pored drugog trepere godina rođenja (d), mesec (e) i dan (f).

- U zavisnosti od prikaza, podesite dugmetom GORE \triangle i dugmetom DOLE ∇ godinu rođenja, mesec, odnosno dan i svaki od njih potvrdite pomoću dugmeta SET.

Pol


Na ekranu trepće pol (g). Postavite pomoću dugmeta GORE \triangle i dugmeta DOLE ∇ pol (muški ♂ , ženski ♀). Potvrdite pomoću dugmeta SET.



Stepen aktivnosti

Na ekranu trepće stepen aktivnosti **A 3** (h).

- Podesite dugmetom GORE \triangle i dugmetom DOLE ∇ vaš stepen aktivnosti i potvrdite ga pomoću dugmeta SET.

 Samo kada unesete stepen aktivnosti mogu da se prikazuju telesni podaci kao što su npr. preciznije određena telesna masnoća i potreba za kalorijama (AMR). U nastavku se nalazi pregled sa pojedinačnim stepenima aktivnosti, uključujući i opis.

Stepen aktivnosti	Fizička aktivnost
1	Bez kretanja ili sa malo kretanja.
2	Niska: malo lakih fizičkih napora (npr. šetnja, lagan rad u bašti, gimnastičke vežbe).
3	Srednja: fizički napori, najmanje 2 do 4 puta nedeljno, svaki po 30 minuta.
4	Visoka: fizički napori, najmanje 4 do 6 puta nedeljno, svaki po 30 minuta.
5	Veoma visoka: intenzivni fizički napori, intenzivan trening ili težak fizički rad, dnevno, svaki najmanje po 1 sat.

Pošto ste izabrali stepen aktivnosti, na ekranu se pojavljuje **End** (i). Korisnički podaci su sada snimljeni na izabrano korisničko mesto za memorisanje.



Na ekranu se pojavljuje **0.0** (j). Telesna vaga je sada spremna za merenje. Da biste ponovo isključili telesnu vagu pritisnite dugme UKLJUČENO/ISKLJUČENO. Kada 40 sekundi ne pritisnete nijedno dugme, telesna vaga će se i tako isključiti.



5. Merenje težine, obavljanje analize tela

Uključivanje vage

- Pritisnite dugme UKLJUČENO/ISKLJUČENO.

Na ekranu se pojavljuje „0.0 kg“ (a). Vaga je sada spremna za merenje telesne težine.

Obavljanje analize tela

Izabrati korisničko mesto za memorisanje

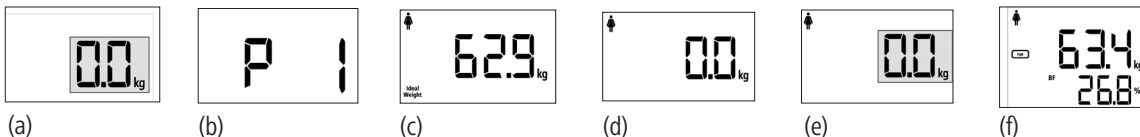
- Pritisnite dugme GORE Δ . Na ekranu se pojavljuje npr. **P 1** (b). U toku 1,5 sekunde izaberite dugmetom GORE Δ i dugmetom DOLE ∇ željeno korisničko mesto za memorisanje. Kada ne pritisnete nijedan taster, ostaje ranije izabrano korisničko mesto za memorisanje.
- Posle 1,5 sekunde pojavljuje se na trenutak idealna težina (c) za vaše korisničke podatke.

Stajanje na telesnu vagu

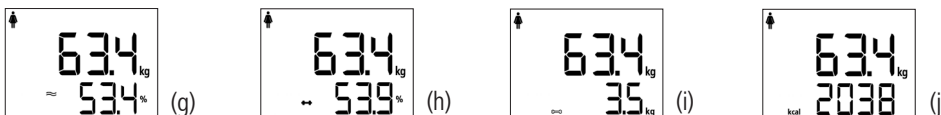
Na ekranu se pojavljuje **0.0** (d). Telesna vaga je sada spremna za merenje.

- Sada stanite bosih nogu na telesnu vagu, pri tom pazeci da stojite mirno uz težinu ravnomerno raspoređenu na obe noge. Čuje se signalni ton. Pazite na to da vam obe noge dodiruju površine elektroda telesne vage. Tokom procesa merenja na ekranu trepće **0.0** (e).

U toku 5 sekundi preko ekrana će proći četiri kvadrata. Nakon toga će se pojaviti izmerena telesna težina, kao i telesna mast (BF) (f).



Pored telesne težine se na svakih 5 sekundi, jedno posle drugog, pojavljuju voda u telu (g), udeo mišića (h), masa kostiju (i) i aktivna metabolička potrošnja u kcal (j).



Pošto bude prikazana aktivna metabolička potrošnja, iznova se pojavljuje izmerena telesna težina sa telesnom masti (f). Na kraju se telesna vaga vraća u prvobitno stanje i pojavljuje se **0.0** (c).

Sada možete da obavite ili novo merenje za istog korisnika ili da isključite telesnu vagu pritiskom na dugme UKLJUČENO/ISKLJUČENO. Posle prikaza rezultata merenja, nekoliko sekundi se čuju 2 signalna tona iz platforme za merenje i vaga se automatski isključuje.

Određivanje telesne težine

Telesna težina može da se odredi i bez izbora korisnika.

- Uključite vagu, sve dok se na ekranu ne pojavi „0.0 kg“. Sada stanite na vagu. Čuje se signalni ton. Prikaz „0.0 kg“ počinje da trepće.

Stojite mirno na vagi uz težinu ravnomerno raspoređenu na obe noge. Posle uspešnog merenja biće prikazan rezultat merenja (a), koji, međutim, nije dodeljen nijednom mestu za snimanje.



Isključivanje vage

Posle prikaza rezultata merenja, nekoliko sekundi se čuju 2 signalna tona iz platforme za merenje i vaga se automatski isključuje. Alternativno, možete da isključite vagu pritiskom na dugme UKLJUČENO/ISKLJUČENO.

6. Funkcija snimanja

Veroval® telesna vaga snima do 30 merenja po korisničkom mestu za memorisanje. Najstarija izmerena vrednost se uvek postavlja na mesto za snimanje broj 1, a sve novije snimljene vrednosti se pomeraju na gore za jedno mesto. Ukoliko su sva mesta za snimanje zauzeta, tada će najstarija vrednost biti obrisana.

Da biste pozvali snimljena merenja, pratite sledeće korake:

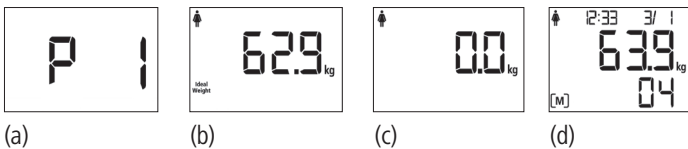
Izabrati korisničko mesto za memorisanje

- Pritisnite dugme GORE \triangle . Na ekranu se pojavljuje **P 1** (a). U toku 1,5 sekunde izaberite dugmetom GORE \triangle i dugmetom DOLE ∇ željeno korisničko mesto za memorisanje, čija snimljena merenja želite da pozovete. Kada ne pritisnete nijedan taster, ostaje ranije izabrano korisničko mesto za memorisanje.
- Posle 1,5 sekunde pojavljuje se na trenutak idealna težina (b) za vaše korisničke podatke.

Na ekranu se pojavljuje **00** (c).

Izbor mesta za snimanje izmerenih vrednosti

- Pritisnite dugme DOLE ∇ . Dole levo na ekranu (d) pojavljuje se [M] (npr. **04**) i poslednja izmerena vrednost (npr. **639**).



Pored telesne težine se na svake 2 sekunde, jedno posle drugog, pojavljuju BMI, telesna mast, voda u telu, udeo mišića, masa kostiju, aktivna metabolička potrošnja u kcal.

- Pritisnite ponovo u roku od 10 sekundi dugme DOLE ∇ , da biste pozvali prethodno izmerene vrednosti.

Brisanje izmerene vrednosti

- Da biste obrisali trenutno prikazanu izmerenu vrednost, pritisnite u memorijskoj funkciji dugme SET. Na ekranu se pojavljuje „**DEL**“ i „**YES**“ (e). Potvrdite proces brisanja ponovnim pritiskom na dugme SET.



Vraćanje na fabrička podešavanja

Izvadite baterije u dršci, pritisnite istovremeno dugme SET i GORE i ubacite baterije.

7. Prenošenje izmerenih vrednosti u Veroval® medi.connect

- Preuzmite softver Veroval® medi.connect sa veb lokacije www.veroval.info. Odgovarajući je svaki računar sa operativnim sistemom Windows 7, 8 ili 10 – dokle god ih Microsoft zvanično podržava.
- Pokrenite program i povežite Veroval® telesnu vagu preko isporučenog USB kabla sa vašim računarom. Zatim pratite uputstva softvera Veroval® medi.connect.



Tokom merenja ne može da se pokrene prenos podataka.

- Na ekranu kontrolne jedinice će se prikazati „**usb**“.
- Pokrenite prenos podataka u softveru računara „medi.connect“. Uspešan prenos podataka predstavljen je sa „**PASS**“ na ekranu upravljačke jedinice.

8. Objašnjenje prikaza grešaka

Nastala greška	Mogući uzroci	Otklanjanje
„Lo-1“ se prikazuje na ekranu.	Baterije u telesnoj vagi (platforma) su prazne.	Zamenite odgovarajućim baterijama.
„Lo-2“ se prikazuje na ekranu.	Baterije u upravljačkoj jedinici su prazne.	Zamenite odgovarajućim baterijama.
„Err“ se prikazuje na ekranu.	Prekoračena je maksimalna nosivost od 180 kg.	Telesnu vagu opterećivati samo do 180 kg.
„FErr“	Nema kontakta ili je slab kontakt sa elektrodama.	Meriti bosih nogu ili navlažiti stopala.
„FULL“	Sva mesta za snimanje su zauzeta.	Prenesite podatke u Veroyal® medi.connect softver. Ako ne dođe do prebacivanja podataka, biće snimljeno preko najstarije vrednosti.
Nema prikaza.	Baterije u upravljačkoj jedinici su potpuno prazne.	Zamenite baterije (pogledajte poglavlje 4: Priprema za merenje).
	Baterije u upravljačkoj jedinici nisu pravilno postavljene.	Proverite da li je polaritet ispravan (pogledajte poglavlje 4: Priprema za merenje).
Merenje ne počinje.	Upravljačka jedinica se nije aktivirala stupanjem na nju.	Vagu ispravno aktivirati (sačekati „0.0 KG“) i ponoviti merenje. Pre merenja prvo uključiti upravljačku jedinicu. Po potrebi, sačekati 30 sekundi i zatim ponoviti merenje.
	Radio veza između vage i upravljačke jedinice je u smetnji.	Ponovo ubacite baterije u vagu i u upravljačku jedinicu. Držite rastojanje od sledećih elektromagnetnih izvora: dalekovodi, televizori ili računarski sistemi, fitnes uređaji, mobilni telefoni, meteorološke stanice.
	Upravljačka jedinica je previše udaljena od vage.	Smanjite rastojanje između vage i upravljačke jedinice, maksimalno garantovano rastojanje je 2 metra.
	Baterije u platformi su prazne ili su pogrešno postavljene.	Ubaciti pravilno pune baterije. Prilikom stajanja na platformu čuje se pištanje.
Pogrešno merenje telesne težine.	Vaga stoji na tepihu.	Vagu postaviti na ravnu i čvrstu podlogu.
	Vaga ima pogrešnu nultu tačku.	Aktivirati vagu dok se ne čuje signalni ton. Sačekati oko 4 sekunde. Ponoviti merenje.

9. Održavanje uređaja

- Za čišćenje koristite vlažnu krpu, na koju, po potrebi, možete da stavite malo deterdženta. Ne koristite agresivna sredstva za čišćenje i nikada ne stavljajte uređaj pod vodu.
- Uređaj ne čistiti u mašini za pranje sudova!
- Elektrode smeju da se čiste alkoholom ili sredstvom za dezinfekciju.

10. Uslovi garancije

- Za ovu telesnu vagu vrhunskog kvaliteta odobravamo 3 godine garancije od datuma kupovine u skladu sa sledećim uslovima.
- Garantni zahtevi moraju da se podnesu u okviru trajanja garancije. Datum kupovine se dokazuje uredno popunjenim i overenim garantnim listom ili računom iz radnje.
- U okviru trajanja garancije, HARTMANN pruža besplatnu zamenu za sve greške u materijalu ili proizvodnji aparata, odnosno opravla ih. U tom slučaju ne dolazi do produženja garancije.
- Aparat je predviđen samo za upotrebu opisanu u ovom uputstvu za upotrebu.
- Oštećenja koja su izazvana nepravilnim rukovanjem ili neovlašćenim intervencijama nisu obuhvaćena garancijom. Iz garancije je isključena dodatna oprema koja spada u potrošnu robu (npr. baterije). Zahtevi za naknadu štete ograničeni su na vrednost robe; naknada za posledičnu štetu izričito je isključena.
- U slučaju važeće garancije, molimo vas da pripremite uređaj sa potpuno popunjenim garantnim listom ili računom iz radnje/apoteke i kontaktirajte ovlašćenog servisera u Srbiji ili se obratite našim distributerima.

11. Kontakt podaci za pitanja kupaca

RS Servis za Srbiju:
 Venis d.o.o., Cara Dušana 70, 11070, Zemun, Beograd
 Tel: 0112617704
 www.veroval.info

Datum revizije teksta: 2017-02

12. Tehnički podaci

Dimenzije telesne vage	320 x 320 x 22 mm
Baterije za vagu	3 x 1,5V tip AAA
Baterije za upravljačku jedinicu	2 x 3V CR2032 dugmaste baterije
Radio veza između vage i upravljačke jedinice	433 MHz
Merni opseg	5 do 180 kg
Klasifikacija težine, masa kostiju	100 g
Klasifikacija telesne masti, vode, mišićne mase	0,1%
Klasifikacija AMR	1 Kcal

Zadržavamo pravo na tehničke izmene.

- Ovim garantujemo da ovaj proizvod odgovara evropskoj R&TTE direktivi 1999/5/EC.
- Kontaktirajte navedenu adresu servisa da biste dobili detaljne podatke – kao, na primer, CE – deklaraciju o usaglašenosti.

Veroval®

Karta gwarancyjna
Garancijski list
Jamstveni list
Garantni list

Waga
Tehtnica
Vaga
Vaga

Data zakupu · Datum nakupa · Datum kupnje · Datum kupovine

Numer seryjny (patrz schowek na baterie) · Serijska številka (glejte predalček za baterije) · Serijski broj (pogledajte pretinac za baterije) · Serijski broj (pogledajte odeljak za baterije)

Powód reklamacji · Razlog za reklamacijo · Razlog reklamacije · Razlog reklamacije

Pieczętka sprzedawcy · Žig prodajalca · Žig prodavača · Pečat prodavca



PAUL HARTMANN AG
Paul-Hartmann-Straße 12
89522 HEIDENHEIM, GERMANY

030 696/0 (0217)

