Veroval®

scale

EN – Intelligent personal scale
***Manual*..... ..... 2-12**
AR - الميزان الشخصي الذكي
***تعليمات الاستخدام*..... 13-23**

Warranty certificate شهادة الضمان/ 24

HARTMANN

EN English

Dear customer

We are pleased that you have decided to purchase the intelligent scale from HARTMANN. The Veroval® scale is a quality product for optimal weight and physical analysis.
Your weight is displayed in 100-gram increments. The scale is intended for personal use at home. The scale has the following analytical functions, which can be used by up to 4 people:

- weight measurement,
- determination of body fat percentage,
- body water percentage,
- muscle percentage,
- bone mass and
- active metabolic rate.

This scale operates using the principle of bioelectric impedance analysis (BIA). An undetectable current is used to determine the body composition within seconds. By measuring the electrical resistance (impedance) and taking into account constants and individual values (age, height, sex, level of activity), the body fat percentage and other physical parameters can be determined.

The detachable display can be connected to a PC using the supplied USB cable. You can evaluate the measured values on a PC using the Veroval® medi.connect software.

We wish you all the best for your health.

Please read these instructions for use carefully before first use, as correctly measuring your weight and determining your body composition depends on proper handling of the scale. These instructions for use are designed to instruct you, from the very first steps, how to use the scale. You will be given important and useful hints to ensure that you obtain reliable results for your weight and your physical data. Use this scale in accordance with the information provided in the instructions for use. Please store these instructions carefully and ensure other users can access them. Check that the outside of the package is undamaged and that the contents are complete.

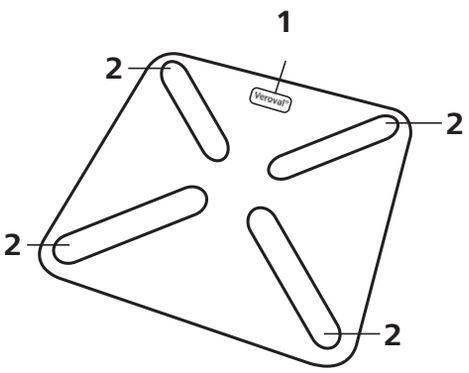
Included in delivery:

- Intelligent scale (platform)
- Detachable display (control unit)
- 2 × 3V CR2032 button batteries (for the control unit)
- 3 × 1.5V AAA batteries (for the platform)
- USB cable
- Instructions for use with warranty certificate

Contents **Page**

1.Description of the scale and display 3
2.Important notes 4
3.Information about weight and physical analysis 5
4.Preparing to measure your weight 7
5.Measure your weight, carry out physical analysis 9
6.Memory function 10
7.Transfer measured values to Veroval® medi.connect 10
8.Error messages 11
9.Caring for the scale 11
10.Warranty conditions 11
11.Contact information for customer enquiries 12
12.Technical data 12

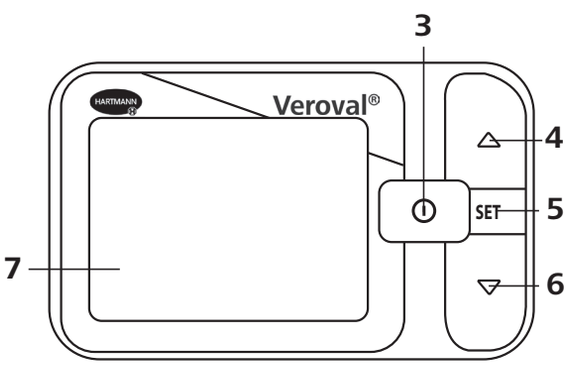
1. Description of the scale and display



Scale

1 Magnetic mechanism for the detachable control unit

2 Electrodes



Detachable control unit

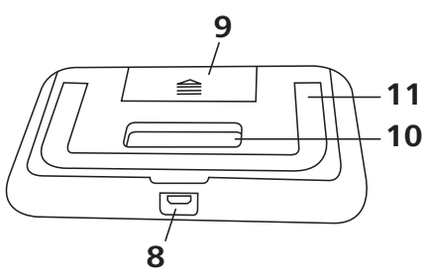
3 ON/OFF button

4 UP button

5 SET button

6 DOWN button

7 LCD display

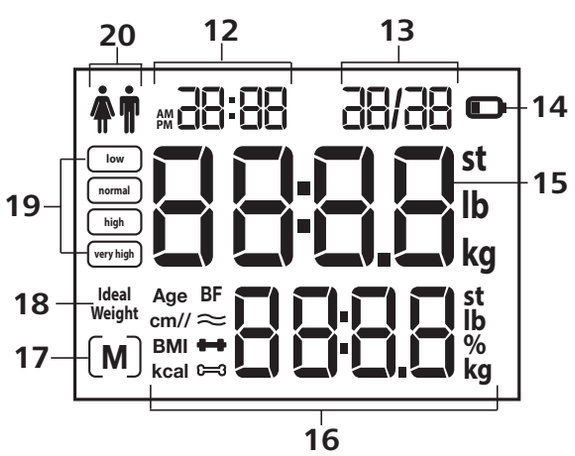


8 USB port

9 Battery compartment

10 Magnetic holder

11 Base



Display

12 Time

13 Date

14 Battery symbol

15 Weight

16 Physical data

17 Memory mode

18 Ideal weight

19 Body fat percentage indicator

20 Sex

Physical data

Age	= age in years
cm	= height in cm
BMI	= Body Mass Index
kcal	= basal metabolic rate in kcal
BF	= body fat in %
≈	= body water in %
	= muscle mass in %
	= bone mass in kg, lb or st lb

Body fat percentage indicator

low	= low body fat percentage
normal	= normal body fat percentage
high	= high body fat percentage
very high	= very high body fat percentage

2. Important notes

Signs and symbols

Follow instructions for use

Please note

Dispose of in an environmentally responsible way

Dispose of in an environmentally responsible way

Symbol regarding electrical and electronic equipment labelling

Direct current

Declaration of conformity

LOT Batch number

REF Reference number

Cardboard recycling code

SN Serial number

Important information about use

- The scale must not be used by people with active medical implants (e.g. a pacemaker). The scale may negatively affect the function of these devices.
- Not suitable for people with electrically conducting implants (e.g. artificial hip joints).
- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge of only one side of the scale (risk of tipping).
- Keep packaging material out of the reach of children (risk of suffocation).
- The scale is only intended for personal use at home, not for medical or commercial use.
- Please note that for technical reasons there are tolerances in the measurements because this scale is not calibrated for professional medical use.
- Place the scale on a level, solid surface and not on carpet or on a damp or wet floor. A solid floor covering is essential for correct measurement.
- Do not stand on the scale with wet feet or socks (risk of slipping).
- The minimum weight that can be measured is 5 kg.
- The maximum capacity is 180 kg. A load greater than this may damage the scale.

Power supply (batteries)

- Observe the polarity labels plus (+) and minus (-).
- Only use high-quality batteries (see specification in Chapter 13 'Technical data'). If you use low-quality batteries, we can no longer guarantee the specified number of measurements.
- Never mix old and new batteries or batteries from different manufacturers.
- Remove empty batteries immediately.
- Replace batteries if the battery symbol remains illuminated. The error messages Lo-1 (platform) or Lo-2 (control unit) indicate whether the batteries for the platform or control unit are low; see Chapter 8 'Error messages'.
- Always replace all the batteries at the same time.
- If you do not intend to use the scale for a longer period, you should remove the batteries to prevent possible leakage from the batteries.

Batteries

- **Choking hazard**
  Small children could swallow batteries and suffocate on them. Keep the packaging, batteries and the scale out of the reach of children.
- **Risk of explosion**
  Do not throw batteries into a fire.
- Batteries must not be charged or short-circuited.
- If a battery has leaked, wear protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth. If liquid from a battery cell comes into contact with skin or eyes, clean the affected area with water and seek medical attention if necessary.
- Protect batteries from excessive heat.
- Do not disassemble, open or crush batteries.

Safety information concerning the scale

- The scale should be cleaned occasionally. Do not use any aggressive cleaners and never immerse the scale in water.
- Ensure that no liquid ends up on the scale. Never immerse the scale in water. Never place the scale under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not in use.
- Protect the scale from bumps, moisture, dust, chemicals, large variations in temperature and proximity to heat sources (ovens, heaters). Do not press the buttons with force or sharp objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).
- Only use the scale for the purpose for which it is intended and in the manner described in these instructions for use. Any improper use may be dangerous and lead to injuries.
- Do not open or repair the scale yourself because otherwise faultless function cannot be guaranteed. If you do open or repair the scale, the warranty becomes void.

Disposal information

- To protect our environment, empty batteries must not be disposed of in household waste. Please comply with the relevant waste disposal regulations or use public collection points.
- This product is subject to the European Directive 2012/19/EU on Used Electrical and Electronic Equipment and is marked accordingly. Never dispose of electronic equipment in your household waste. Please obtain information about local regulations on the proper disposal of electrical and electronic products. Proper disposal protects the environment and human health.

3. Information about weight and physical analysis

The measurement principle

This scale operates using the principle of bioelectric impedance analysis (BIA). Your body composition is determined within seconds using this technique. By measuring the electrical resistance (impedance) and allowing for constants and individual values (age, height, sex, level of activity), the body fat percentage and other physical parameters can be determined.
Muscle tissue and water have high conductivity and therefore a low resistance. Bone and fat, on the other hand, have low conductivity because the fat cells and bone tissue barely conduct any electricity because of their high resistance.
Please note that the values measured on the scale are only an indication of the real medical analytical values for your body. Only a specialist doctor can precisely determine the percentage of body fat, body water, muscle percentage and bone mass using medical methods (e.g. computed tomography).

General tips

- It is best to weigh yourself at the same time of day (in the morning is best), after going to the toilet, before eating and without any clothing to achieve comparable results.
- What is important to note when weighing yourself is that your body fat can only be determined if you are barefoot, and the soles of your feet can be slightly damp. Completely dry or severely calloused feet can lead to unsatisfactory results because their conductivity is too low.
- Stand upright and still while weighing yourself.
- Wait a few hours after unusual physical exertion.
- Wait about 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body is evenly distributed.
- What is important is that only the long-term trend counts. Short-term weight variations within a few days are generally caused by loss of fluid; however, body water is important for your well-being.

Assessing the measured values

Body fat percentage (BF)

The values for the body fat are shown on the display and assessed as 'low', 'normal', 'high' or 'very high' and depend on your age and sex. The percentage of body fat is normally within the following ranges (please contact your doctor for more information):

Male	low	Normal	high	very high
Age	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

Female	low	Normal	high	very high
Age	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

⚠ A lower value is often measured for athletes. Depending on the type of sport, the intensity of training and your physical constitution, values can be measured that are further below the guidelines indicated. Please note that there may be health risks associated with extremely low values.

Body water percentage ≈

The percentage of body water is normally within the following ranges:

Male

low	normal	good
<50	50–65	>65

Female

low	normal	good
<45	45–60	>60

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

Age	low	normal	high
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

Female

Age	low	normal	high
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

Bone mass

Like the rest of our body, our bones undergo natural processes of growth, breakdown and ageing. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between 30 and 40 years. As you age, your bone mass starts to gradually decline. If you have a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regularly exercise, you can slow this process down. You can also strengthen the stability of your skeletal structure using targeted muscle growth. Please note that this scale does measure minerals of bones. Bone mass is very difficult to modify but does vary slightly as a result of influencing factors (weight, height, age, sex). There are no recognised guidelines and recommendations available.

⚠ Do not confuse bone mass with bone density. Bone density can only be determined using a medical examination (e.g. computed tomography, ultrasound). Drawing any conclusions about changes to the bone and bone hardness (e.g. associated with osteoporosis) is not possible using this scale.

Active metabolic rate (AMR)

The active metabolic rate (AMR) is the quantity of energy that the body consumes each day in the active state, that is, the calorie requirements in kcal per day used for activity. The energy consumption of a human rises with increasing physical activity and is determined by the level of activity (1–5) entered on the scale. To maintain your current weight, the energy consumed must be supplied to the body in the form of food and drink. If over a longer period less energy is supplied than is consumed, the body essentially obtains the difference from the fat stores and the weight decreases. If, however, more energy is supplied than the calculated active metabolic rate (AMR) over a longer period, the body cannot burn up the excess energy. The excess is stored by the body as fat and the weight increases.

Time dependence of the results

Please note that only the long-term trend is important. Short-term weight variations over a few days are usually caused by loss of fluid.
The importance of the results is determined by the changes in the total weight and the percentage of fat, water and muscle in the body as well as the time over which these changes occur. Rapid changes over a few days must be differentiated from moderate changes (over weeks) and long-term changes (months). The basic rule is that short-term changes in weight almost exclusively reflect changes in the water balance while medium-term and long-term changes can also reflect the fat and muscle percentage.

If the weight drops in the short term but the body fat percentage increases or remains the same, you have only lost water – for example, after training, taking a sauna or being on a diet intended to cause rapid weight loss. If your weight increases over the medium term while the body fat percentage decreases or remains the same, you may have gained valuable muscle mass. If your weight and body fat percentage both decrease, your diet is working – you are losing body fat.
Ideally, you should boost your diet with physical activity, fitness or strength training. This helps you to increase your muscle percentage in the medium term. The body fat, body water or muscle percentages should not be summed (muscle tissue also includes part of the body water).

Body Mass Index
The body mass index (BMI) is a figure that is often used to assess weight. The number is calculated from the values for the weight and height using the following formula:
Body Mass Index = weight ÷ height^2. The unit for the BMI is therefore [kg/m^2]. Weight is classified using the BMI for adults (aged over 20 years) with the following values:

Classification		**BMI**
Underweight	Severely underweight	<16
	Moderately underweight	16–16.9
	Slightly underweight	17–18.4
Normal weight		18.5–25
Overweight	Pre-obese	25.1–29.9
Obese (overweight)	Obesity class I	30–34.9
	Obesity class II	35–39.9
	Obesity class III	≥40

Source: WHO, 1999 (World Health Organization)

Information about the ideal weight
The ideal weight is very individual. A guideline for the ideal weight is to use the mean of the BMI for normal weight (21.75) relative to the person's height: 21.75 × height in m^2 (example: 21.75 kg/m^2 × 1.8 m^2 = 70.47 kg).

Limitations
When determining the body fat and other values, deviating and implausible results may be given for:

- Children younger than 10 years of age
- Athletes and body builders
- Pregnant women
- People with a fever, undergoing dialysis, with symptoms of oedema (water retention) or osteoporosis
- People who are taking cardiovascular medication (medicines that affect the heart and blood circulation)
- People who are taking medications that expand or contract blood vessels
- People with considerable anatomical deviations in the legs relative the total height (leg length considerably shorter or longer).

4. Preparing to measure your weight

Inserting / changing the batteries

- Open the battery cover on the back of the scale. Insert three 1.5V AAA batteries (see Chapter 12 'Technical data'). Ensure correct polarity ('+' and '–') when inserting batteries. Replace the battery cover.
- Open the battery cover on the back of the control unit. Insert two 3V CR2032 button batteries (see Chapter 12 'Technical data'). Ensure correct polarity ('+' and '–') when inserting batteries. Replace the battery cover. Set date and time as described below.
- If the battery status indicator appears, no measurements can be made and you must replace the batteries according to the following error messages: Lo-1 = scale; Lo-2 = control unit.
- When changing the batteries the measured value memory is not deleted.

Set the time, date and measurement unit

Be sure to set the date and time correctly. This is the only way to save your measured values correctly with date and time for subsequent retrieval.

Date

As soon as you have inserted the two button batteries in the control unit, the year (a), the month (b) and the day (c) flash on the display.

- Depending on the display, use the UP button △ or the DOWN button ▽ to select the year, month or day and confirm using the SET button.

Time

The hour (d) and the minutes (e) flash consecutively on the display.

- Depending on the display, use the UP button △ or the DOWN button ▽ to select the hour (d) or minute (e) and confirm using the SET button.

Date, time and unit of measurement can also be changed at any time subsequently by pressing the SET button. Press the ON/OFF button to cancel the process.

The date and time are always shown when the scale is switched off (standby mode).

Measurement unit

The measurement unit (f) flashes on the display. You can choose between kilogram 'kg', pound 'lb' and stone 'st lb' as the measurement unit.

- Depending on the display, use the UP button △ or the DOWN button ▽ to select your preferred measurement unit and confirm using the SET button. End (g) appears on the display. The settings are now saved.

(a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)

Set the user data

So that your body fat percentage and other physical values can be determined, you must save your personal user data.
The scale has 4 user memory numbers under which you can save and retrieve your personal settings and those of members of your family, for example.

User memory number

- Press the ON/OFF button. On the display 0.0 (a) appears.
- Press the SET button. On the display P 1 (b) flashes. Use the UP button △ or the DOWN button ▽ to select a user memory number and confirm using the SET button.

Height

The height (c) flashes on the display.

- Using the UP button △ and the DOWN button ▽, set your height. Confirm by pressing the SET button.

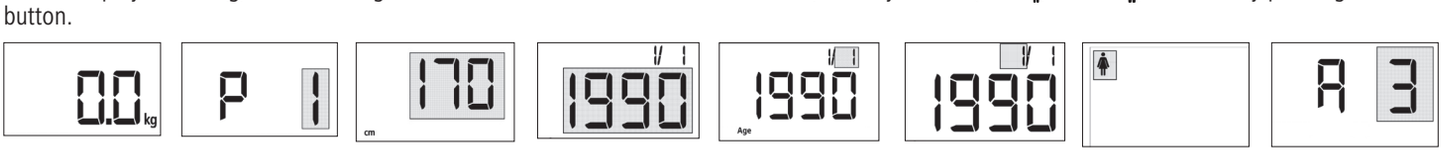
Date of birth

The year (d), the month (e) and the day (f) flash one after the other on the display.

- Depending on the display, use the UP button △ or the DOWN button ▽ to select year, month and day of birth and confirm each using the SET button.

Sex

On the display the sex (g) flashes. Using the UP button △ and the DOWN button ▽, select your sex (male, female). Confirm by pressing the SET button.



(a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (h)

Level of activity

The level of activity A3 (h) flashes on the display.

- Depending on the display, use the UP button △ or the DOWN button ▽ to select your level of activity and confirm using the SET button.

Physical data such as body fat and your calorie needs (AMR) can only be determined with more precision once you have set your level of activity. Below is a summary of the individual levels of activity including a description.

Level of activity	Physical activity
1	No or only little movement.
2	Low: Little and gentle physical exertion (e.g. walking, gentle gardening, gymnastic exercises).
3	Moderate: Physical exertion at least 2 to 4 times a week of 30 minutes each.
4	High: Physical exertion at least 4 to 6 times a week of 30 minutes each.
5	Very high: Intense physical exertion, intense training or hard physical work, daily, of at least 1 hour.

After you have selected your level of activity, End (i) appears on the display. The user data are now saved to the selected user memory number.

(i)

On the display 0.0 (j) appears. The scale is now ready to measure. To switch the scale off again, press the ON/OFF button. If you do not press any button for 40 seconds, the scale will switch off.

(j)

5. Measure your weight, carry out physical analysis

Switch on the scale

- Press the ON/OFF button.

'0.0 kg' (a) appears on the display. The scale is now ready to measure your weight.

Carry out physical analysis

Select the user memory number

- Press the UP button △. On the display P 1 (b) appears, for example. Within 1.5 seconds, select the required user memory number using the UP button △ or the DOWN button ▽. If you do not press any other button, the previously selected user memory number remains.
- After 1.5 seconds, the ideal weight (c) corresponding to your user data appears briefly on the display.

Stand on the scale

0.0 (d) appears on the display. The scale is now ready to measure.

- Now stand on the scale with bare feet, ensuring that you stand still with your weight evenly distributed over both legs. An acoustic signal sounds. Ensure that both feet make contact with the electrode surfaces of the scale. During the measurement 0.0 (e) flashes on the display.

Within 5 seconds four squares move across the display. The measured weight and body fat (BF) then appear (f).

(a)

(b)

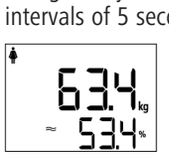
(c)

(d)

(e)

(f)

Along with your weight, your body water (g), muscle percentage (h), bone mass (i) and active metabolic rate in kcal (j) appear one after the other at intervals of 5 seconds.



(g)

(h)

(i)

(j)

After the active metabolic rate has been displayed, the weight measured appears again along with the body fat (f). The scale then returns to the start display and 0.0 (c) appears.

You can either carry out another measurement for the same user or switch the scale off using the ON/OFF button. After the measured result is displayed, for several seconds 2 acoustic signals are emitted from the scale platform and the scale switches off automatically.

Measure your weight

You can also measure your weight without selecting a user.

- Switch the scale on until '0.0 kg' appears. Now stand on the scale. An acoustic signal sounds. The display '0.0 kg' starts to flash.

(a)

Stand still on the scale with your weight evenly distributed over both legs. When the measurement is complete, the result is displayed (a) but it is not allocated to a memory number.

Switch the scale off

After the measured result is displayed, for several seconds 2 acoustic signals are emitted from the scale platform and the scale switches off automatically. Alternatively, you can switch the scale off by pressing the ON/OFF button.

6. Memory function

The Veroval® scale stores up to 30 measurements for each user memory number. The oldest measured value is always at memory position number 1 and all newer stored values shift up by one memory position. Once all memory slots are occupied, the oldest value is deleted.

To retrieve the saved measurements, work through the following steps:

Select the user memory number

- Press the UP button △. On the display P 1 (a) appears. Within 1.5 seconds, select the user memory number for which you would like to retrieve the saved measurements using the UP button △ or the DOWN button ▽. If you do not press any button, the previously selected user memory number remains.
- After 1.5 seconds, the ideal weight (b) corresponding to your user data appears briefly on the display.

On the display 0.0 (c) appears.

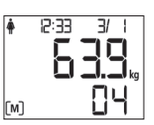
Select the measured value memory position

- Press the DOWN button ▽. On the bottom left of the display (d) an [M] (e.g. 04) appears and the last measured value (e.g. 04).

(a)

(b)

(c)



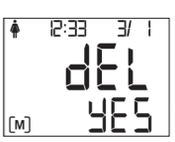
(d)

Along with your weight, your BMI, body fat, body water, muscle percentage, bone mass and active metabolic rate in kcal appear one after the other at intervals of 2 seconds.

- Press the DOWN button ▽ again within 10 seconds to retrieve the previous measures values.

Delete measured value

- To delete the currently displayed measured value, press the SET button in the memory function. 'dEL' and 'YES' (e) appear on the display. Confirm the delete process by pressing the SET button again.



(e)

Restore the factory default settings

Remove the batteries in the control unit, then simultaneously press the SET and UP buttons and reinsert the batteries.

7. Transfer measured values to Veroval® medi.connect

- Download the Veroval® medi.connect software from the website www.veroval.info. Compatible with any computer with Windows 7, 8 or 10 (for the duration of official Microsoft support).
- Start the program and connect the Veroval® scale to your PC using the enclosed USB cable. Then follow the instructions in the Veroval® medi.connect software.

No data can be transferred during a measurement.

- 'usb' appears on the display of the control unit.
- Start the data transfer using the 'medi.connect' software. Successful data transmission is shown on the display of the control unit with 'PASS'.

8. Error messages

Error that has occurred	Possible causes	Remedy
'Lo- 1' is shown on the display.	The batteries in the scale (platform) are empty.	Replace the batteries in the platform.
'Lo-2' is shown on the display.	The batteries in the control unit are empty.	Replace the batteries in the control unit.
'Err' is shown on the display.	The maximum capacity of 180 kg has been exceeded.	The scale can only carry up to 180 kg.
„FErr"	No contact or only poor contact with the electrodes.	Measure with bare feet or dampen the feet.
„FULL"	All memory positions have been allocated.	Transfer the data to the Veroval® medi.connect software. If the data is not transferred, the oldest value will be overwritten.
No display.	The batteries in the control unit are completely empty.	Change the batteries (see Chapter 4: Settings before the measure-men).
	The batteries are not correctly inserted in the control unit.	Check that the polarity is correct (see Chapter 4: Settings before the measurement).
Measurement does not start.	The control unit was not activated before standing on the scale.	Activate the scale correctly (wait for '0.0 kg' to appear) and repeat the measurement. Switch the control unit on before the measurement. If necessary, wait 30 seconds and then repeat the measurement.
	Remote connection between the scale and the control unit is faulty.	Re-insert the batteries in the scale and the control unit. Maintain a greater distance from the following electromagnetic sources: high-voltage pylons, televisions or computer radio systems, fitness devices, mobile telephones, weather stations.
	The control unit is too far away from the scale.	Reduce the distance between the scale and the control unit, maximum guaranteed distance is 2 metres.
	The batteries in the platform are empty or incorrectly inserted.	Insert full batteries correctly. When standing on the scale platform, an acoustic signal sounds.
Incorrect weight measurement.	Scale is on carpet.	Place the scale on an even and solid surface.
	Scale do not have the correct zero point.	Activate the scale until an acoustic signal sounds. Wait about 4 seconds. Repeat the measurement.

9. Caring for the scale

- Only use a damp cloth to clean the scale. If required, you can spray a little cleaner on the cloth. Do not use any aggressive cleaners and never immerse the scale in water.
- Do not clean the scale in the dishwasher!
- The electrodes must not be cleaned with alcohol or disinfectant.

10. Warranty conditions

- We offer a 3-year warranty for this premium scale from the day of purchase and in accordance with the conditions listed below.
- Claims must be made during the warranty period. The date of purchase must be documented by an appropriately completed and stamped warranty certificate or proof of purchase.
- Within the warranty period, HARTMANN will replace or repair free of charge any faulty device components caused by material faults or manufacturing errors. This does not extend the warranty period.
- The device is intended for the purpose described in this instruction manual only.
- The warranty does not cover damage resulting from improper use or unauthorised interference. Accessory parts that are subject to wear and tear (e.g. batteries) are excluded from the warranty. Claims for compensation are limited to the value of the merchandise. Compensation for consequential damage or injury is expressly excluded.
- In warranty cases, please send the scale, together with the fully completed and stamped warranty certificate or purchase receipt, directly or via your dealer to the Customer Services department for your country.

11. Contact information for customer enquiries

ZA - HARTMANN South Africa
Epsom Avenue, Northriding,
2169 Johannesburg
www.veroval.info
Tel. +27 860 4278 6266
phzahelpdesk@hartmann.info

Date of revision of the text: 2017-02

12. Technical data

Dimensions of the scale	320 × 320 × 22 mm
Batteries for the scale	3 × 1.5V AAA type
Batteries for the control unit	2 × 3V CR2032 button batterie
Radio transmission between the scale and the control unit	433 MHz
Measuring range	5 to 180 kg
Increment for weight, bone mass	100 g
Increment for body fat, water, muscle mass	0.1%
Increment for AMR	1 kcal

We reserve the right to make technical changes.

■ We hereby guarantee that this product complies with the European R&TTE Directive 1999/5/EC.
■ Please contact the service address indicated for detailed information such as the CE declaration of conformity.

Subject to errors and changes

AR عربي

عزيزتي العميلة، عزيزي العميل،

يسعدنا قرارك بشراء الميزان الشخصي الذكي الخاص بشركة HARTMANN. الميزان الشخصي ®Veroval هو منتَج عالي الجودة، يُستخدم لتحليل الوزن والجسم بشكل مثالي.
يتم عرض الوزن بتدرج 100 جرام. والميزان مصمم للاستخدام الشخصي في المناطق الخاصة. يتمتع الميزان بوظائف التحليل التالية، والتي يمكن استخدامها من قِبل 4 أشخاص:

- قياس وزن الجسم،
- تحديد نسبة الدهون في الجسم،
- نسبة الماء في الجسم،
- نسبة العضلات،
- كتلة العظام،
- معدل الاستقلاب في حالة النشاط.

يعمل هذا الميزان الشخصي وفقًا لمبدأ تحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية (B.I.A)، حيث يمكن تحديد نسب الجسم في غضون ثوانٍ من خلال تيار كهربائي غير محسوس. ومع هذا القياس للمقاومة الكهربائية (المعاوقة) وحساب الثوابت أو القيم الفردية (العمر، الطول، الجنس، مستوى النشاط) يمكن تحديد نسبة الدهون في الجسم وغيرها من القيم الأخرى في الجسم.
باستخدام سلك USB المورد مع الجهاز يمكن توصيل شاشة الميزان القابلة للفصل بجهاز كمبيوتر، وعلى جهاز الكمبيوتر هذا يمكنك تقييم قيم القياس بالاستعانة ببرنامج ®Veroval medi.connect.

نتمنى لكم جميعًا الصحة والعافية.

يُرجى قراءة تعليمات الاستخدام هذه بعناية قبل الاستخدام لأول مرة، حيث يعتمد الوزن الصحيح وتحليل الجسم الصحيح على الاستخدام المناسب للجهاز. وُضعت هذه التعليمات لإرشادك من البداية إلى الخطوات المتبعة لاستخدام الميزان الشخصي. ستجد نصائح مفيدة ومهمة للحصول على نتائج موثوقة بخصوص وزن الجسم وبيانات الجسم الشخصية الخاصة بك. قم بتشغيل هذا الجهاز وفقًا للمعلومات الواردة في تعليمات الاستخدام. احتفظ بتعليمات الاستخدام بعناية، واجعلها في متناول المستخدمين الآخرين. تحقق من عدم وجود أي أضرار خارجية بعبوة الجهاز وتأكد أيضًا من اكتمال المحتويات.

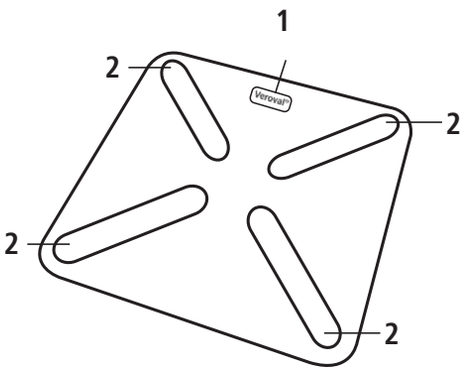
محتويات التسليم:

- الميزان الشخصي الذكي (المنصة)
- شاشة قابلة للفصل (وحدة التشغيل)
- 2 × 3 فولت بطاريات مستديرة CR2032 (لوحدة التشغيل)
- 3 × 1,5 فولت بطاريات AAA (للمنصة)
- سلك USB
- تعليمات الاستخدام مع شهادة الضمان

فهرس المحتويات **صفحة**

1. وصف الجهاز ووصف العرض 14
2. إرشادات هامة 15
3. معلومات بخصوص وزن وتحليل الجسم 16
4. الاستعداد للقياس 18
5. قياس الوزن وتنفيذ تحليل الجسم 20
6. وظيفة الذاكرة 21
7. نقل قيم القياس إلى Veroval® medi.connect 21
8. شرح رسائل الخطأ 22
9. العناية بالجهاز 22
10. شروط الضمان 22
11. بيانات الاتصال الخاصة باستفسارات العملاء 23
12. البيانات الفنية 23

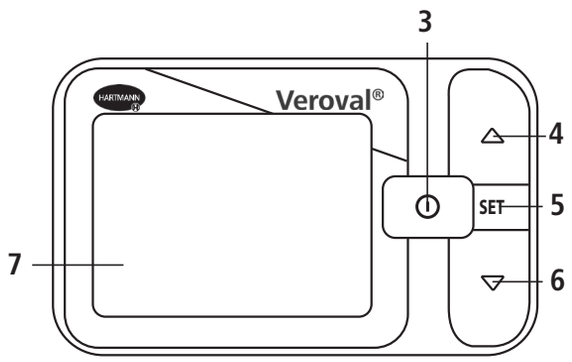
1. وصف الجهاز ووصف العرض



الميزان الشخصي

1 أداة مغناطيسية لوحدة التشغيل القابلة للفصل

2 الأقطاب الكهربائية



وحدة التشغيل القابلة للفصل

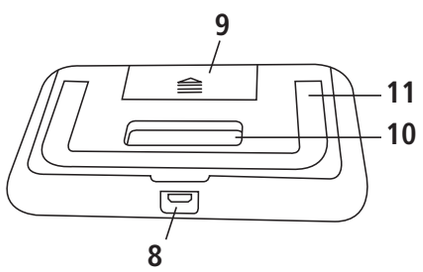
3 زر تشغيل/ إيقاف

4 زر لأعلى

5 زر الضبط (SET)

6 زر لأسفل

7 شاشة LCD

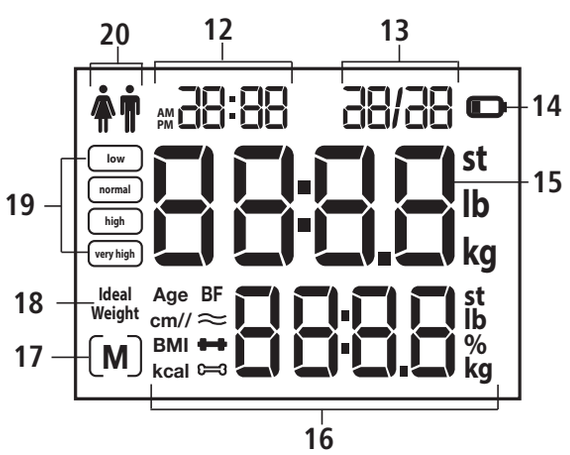


8 منفذ USB

9 صندوق البطارية

10 حامل مغناطيسي

11 قاعدة



الشاشة

12 الوقت

13 التاريخ

14 رمز البطارية

15 وزن الجسم

16 بيانات الجسم

17 وضع الذاكرة

18 الوزن المثالي: "Ideal Weight"

19 مؤشر نسبة الدهون في الجسم

20 الجنس

بيانات الجسم

Age	= العمر
cm	= طول الجسم بوحدة السنتيمتر
BMI	= مؤشر كتلة الجسم
kcal	= معدل الاستقلاب الأساسي بوحدة كيلو كالوري
BF	= الدهون في الجسم/ Body fat بالنسبة المئوية %
≈	= الماء في الجسم بالنسبة المئوية %
	= نسبة العضلات بالنسبة المئوية %
	= كتلة العظام بالكيلو جرام أو الرطل أو الحجر

مؤشر نسبة الدهون في الجسم

low	= نسبة الدهون في الجسم منخفضة
normal	= نسبة الدهون في الجسم معتدلة
high	= نسبة الدهون في الجسم مرتفعة
very high	= نسبة الدهون في الجسم مرتفعة جدًا

2. إرشادات هامة

شرح العلامات

الامتثال لتعليمات التشغيل

يُرجى مراعاة

التخلص من العبوات بشكل ملائم للبيئة

التخلص من العبوات بشكل ملائم للبيئة

التخلص من العبوات بشكل ملائم للبيئة

رمز لتعليم الأجهزة الكهربائية والإلكترونية

تيار مستمر

إعلان المطابقة

LOT اسم الدفعة

REF رقم الطلبية

إرشادات التخلص من الكرتون

SN الرقم التسلسلي

إرشادات هامة للاستخدام

- لا ينبغي استخدام الميزان الشخصي من قِبل الأشخاص الذين يحملون غرسات طبية نشطة (مثل منظم ضربات القلب)، وإلا قد يتعرض أداؤها الوظيفي للضرر.
- غير مناسب للأشخاص ذوي الغرسات الموصلة للكهرباء (مثل طرف صناعي بالورك).
- لا يُستخدم أثناء الحمل.
- لا تقف على الحافة الخارجية للميزان من جانب واحد (خطر السقوط!).
- احتفظ بمواد التغليف بعيدًا عن متناول الأطفال (خطر الاختناق!).
- هذا الجهاز معد للاستخدام الخاص فقط، وليس صالحًا للاستخدامات الطبية أو التجارية.
- يُرجى ملاحظة أن سماحيات القياس ممكنة إلى حدٍ ما تقنيًا، لأننا لا نتعامل هنا من ميزان مُعايَر للاستخدامات المهنية الطبية.
- ضع الميزان الشخصي على أرضية مستوية وثابتة، ولا تضعه على سجاد أو على أرضية رطبة أو مبللة، فالأرضية الثابتة شرط للقياس الصحيح.
- لا تصعد على الميزان بقدم أو جوارب مبللة (خطر الانزلاق!).
- لا يمكن القياس مع حمولة تقل عن 5 كجم.
- أقصى قدرة تحمل للميزان تبلغ 180 كجم! أي حمولة أعلى من ذلك يمكن أن تتسبب في حدوث أضرار بالميزان.

إمدادات الطاقة (البطاريات)

- يجب مراعاة علامات القطبية الموجبة (+) والسالبة (–).
- لا تستخدم سوى البطاريات عالية الجودة (انظر المعلومات الواردة في فصل 13: "البيانات الفنية"). في حالة استخدام بطاريات ضعيفة الأداء لا يمكن ضمان قدرة القياس المحددة.
- لا تخلط بطاريات جديدة مع البطاريات القديمة أبدًا ولا تستخدم بطاريات من شركات مختلفة.
- أزل البطاريات الفارغة على الفور.
- في حالة إضاءة رمز البطارية ينبغي استبدال البطاريات، يستوي في ذلك ظهور رسالة الخطأ Lo-1 (المنصة) أو Lo-2 (وحدة التشغيل) مع المنصة أو مع وحدة التشغيل، انظر الفصل 8: "شرح رسائل الخطأ".
- استبدل دائمًا كل البطاريات في نفس الوقت.
- في حالة عدم استخدام الجهاز لفترة طويلة، ينبغي إخراج البطاريات من الجهاز، لتجنب تسرب البطاريات المحتمل.

إرشادات بخصوص البطاريات

■ **خطر الابتلاع**
يمكن للأطفال الصغار ابتلاع البطاريات والاختناق بسببها، لذا يجب الحفاظ على البطاريات بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار!

■ **خطر الانفجار**
لا ترمي البطاريات في النار.

■ غير مسموح بشحن البطاريات أو تعريضها لدائرة قِصَر.

■ إذا تعرضت البطارية للتسريب، قم بارتداء قفازات واقية ونظف صندوق البطارية بقطعة قماش جافة. إذا تعرضت بشرتك أو عينك لملامسة السائل المتسرب من خلية البطارية، قم بتنظيف المنطقة المصابة بالماء، واستشر الطبيب عند الحاجة.

■ قم بحماية البطارية من الحرارة المفرطة.

■ لا تقم بتفكيك البطارية أو فتحها أو تدميرها.

إرشادات السلامة الخاصة بالجهاز

■ ينبغي تنظيف الميزان الشخصي من وقت لآخر. لا تستخدم أي مواد تنظيف عدائية، ولا تضع الجهاز أبدًا تحت الماء.

■ تأكد من عدم تسرب أي سوائل للميزان الشخصي، ولا تقم بغمر الميزان الشخصي في الماء أبدًا. لا تشطف الميزان تحت الماء الجاري أبدًا.

■ لا تضع أي أغراض على الميزان الشخصي في حالة عدم استخدامه.

■ قم بحماية الميزان الشخصي من التصادمات والرطوبة والغبار والمواد الكيميائية وتقلبات الحرارة الشديدة ومصادر الحرارة القريبة (الفرن، المدفأة). لا تضغط الأزرار بقوة ولا باستخدام أغراض حادة.

■ لا تُعرّض الميزان الشخصي لدرجات الحرارة العالية أو للمجالات الكهرومغناطيسية الشديدة (مثل الهواتف الجوالة).

■ لا تستخدم الجهاز إلا في الغرض الذي تم تطوير الجهاز من أجله، وبالطريقة الموصوفة في هذا الدليل. أي استخدام آخر يمكن أن يكون خطيرًا وقد يؤدي إلى وقوع إصابات.

■ لا تقم بفتح أو إصلاح الجهاز بنفسك، وإلا قد لا يمكن ضمان الأداء الوظيفي السليم للجهاز. وفي حالة عدم الالتزام يبطل الضمان.

إرشادات بخصوص التخلص من الجهاز

■ بغرض الحفاظ على البيئة لا يُسمح بالتخلص من البطاريات الفارغة مع النفايات المنزلية. يُرجى الامتثال للوائح التخلص السارية أو استخدام مراكز التجميع العامة.

■ هذا المنتَج يخضع للتوجيه الأوروبي 2012/19/EU الخاص بالأجهزة الكهربائية/ الإلكترونية القديمة، وتم تعليمه بالعلامة المناسبة لذلك. لا تتخلص من الأجهزة الإلكترونية مع النفايات المنزلية. يُرجى الاستعلام عن القواعد المحلية الخاصة بالتخلص السليم من المنتجات الكهربائية والإلكترونية، فالتخلص السليم يساعد في الحفاظ على البيئة وصحة الإنسان.

3. معلومات بخصوص وزن وتحليل الجسم

مبدأ القياس
يعمل هذا الميزان الشخصي وفقًا لمبدأ تحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية (B.I.A)، حيث يمكن تحديد نسب الجسم في غضون ثوانٍ. ومع هذا القياس للمقاومة الكهربائية (المعاوقة) وحساب الثوابت أو القيم الفردية (العمر، الطول، الجنس، مستوى النشاط) يمكن تحديد نسبة الدهون في الجسم وغيرها من القيم الأخرى في الجسم.
الأنسجة العضلية والماء يتمتعان بقدرة توصيل كهربائي جيدة وبالتالي مقاومة أقل. أما العظام والأنسجة الدهنية فيتمتعان بقدرة توصيل كهربائي منخفضة، لأن الخلايا الدهنية والعظام لا يمكنها تقريبًا توصيل التيار الكهربائي عبر المقاومة العالية للغاية.
انتبه إلى أن القيم المسجلة بالميزان الشخصي لا تمثل سوى تقريب لقيم التحليل الطبية الحقيقية للجسم. أما التحديد الدقيق لنسب الدهون في الجسم والماء في الجسم ونسبة العضلات وبناء العظام فلا يمكن إجراؤه إلا من قِبل طبيب متخصص وباستخدام طرق طبية (مثل التصوير المقطعي الحوسبي).

نصائح عامة

■ للحصول على نتائج قابلة للمقارنة قم بوزن نفسك في نفس الوقت من اليوم قدر المستطاع (ويفضل في الصباح)، وبعد استخدام الحمام، والمعدة فارغة، وأنت عارٍ.

■ مهم عند القياس: ينبغي ألا يتم تحديد دهون الجسم إلا وأنت حافي القدمين، وقد يكون من المفيد أن يكون باطن القدم رطب قليلاً. باطن القدم الجاف تمامًا أو المتصلب يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير مرضية، لأن قدرة التوصيل الكهربائي تكون منخفضة.

■ قف أثناء القياس بشكل مستقيم وساكن.

■ انتظر عدة ساعات بعد المجهود الجسدي غير المعتاد.

■ انتظر حوالي 15 دقيقة بعد الاستيقاظ، حتى يمكن توزيع الماء الموجود في الجسد.

■ من المهم الاعتماد على التوجهات طويلة المدى فقط، فاختلافات الوزن قصيرة المدى خلال أيام معدودة تتعلق في المعتاد بفقدان السوائل؛ مع مراعاة أن ماء الجسم يلعب دورًا هامًا للصحة العامة.

تقييم قيم القياس

نسبة الدهون في الجسم/ Body fat (BF)

يتم عرض دهون الجسم بشاشة العرض مع تقييمها بـ "low" أو "normal" أو "high" أو "very high"، اعتمادًا على العمر والجنس. تقع النسبة المئوية لدهون الجسم عادة في النطاقات التالية (لمزيد من المعلومات يُرجى التواصل مع طبيبك):

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

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

⚠ مع الرياضيين يتم غالبًا تحديد قيمة أقل، وتبعًا لنوع الرياضة التي يتم ممارستها وشدة التدريب والبنية الجسدية يمكن الوصول لقيم، أقل من القيم المرجعية المذكورة. ومع ذلك يُرجى مراعاة أنه مع القيم شديدة الانخفاض قد يوجد خطر على الصحة.

نسبة الماء في الجسم ≈

تقع النسبة المئوية للماء في الجسم عادة في النطاقات التالية:

الرجل		
منخفضة	طبيعية	جيدة
<50	65–50	>65

المرأة		
منخفضة	طبيعية	جيدة
<45	60–45	>60

نسبة العضلات

تقع النسبة المئوية للعضلات عادة في النطاقات التالية:

الرجل			
العمر	منخفضة	طبيعية	مرتفعة
14–10	<44	57–44	>57
19–15	<43	56–43	>56
29–20	<42	54–42	>54
39–30	<41	52–41	>52
49–40	<40	50–40	>50
59–50	<39	48–39	>48
69–60	<38	47–38	>47
100–70	<37	46–37	>46

المرأة			
العمر	منخفضة	طبيعية	مرتفعة
14–10	<36	43–36	>43
19–15	<35	41–35	>41
29–20	<34	39–34	>39
39–30	<33	38–33	>38
49–40	<31	36–31	>36
59–50	<29	34–29	>34
69–60	<28	33–28	>33
100–70	<27	32–27	>32

كتلة العظام

عظامنا مثلها مثل باقي الجسم تخضع لعمليات بناء وانخفاض وشيخوخة طبيعية. تنمو كتلة العظام سريعًا في مرحلة الطفولة وتصل إلى حدها الأقصى عند بلوغ 30 إلى 40 عامًا. ومع تزايد العمر تبدأ كتلة العظام في الانخفاض قليلاً. مع التغذية الصحية (وخصوصًا الكالسيوم وفيتامين د) والنشاط الجسدي المنتظم يمكن مواجهة هذا الانخفاض إلى حدٍ ما. ومع بناء العضلات المناسبة يمكن أيضًا تقوية الهيكل العظمي. يرجى ملاحظة أن هذا التوازن يقيس نسبة المعادن في العظام. كتلة العظام لا تكاد تتأثر بالعوامل المؤثرة (الوزن، الطول، العمر، الجنس)، لكنها تختلف قليلاً فقط. ولا توجد لها أي مبادئ توجيهية أو توصيات معترف بها.

⚠ لا تخلط بين كتلة العظام وكثافة العظام. كثافة العظام يمكن تحديدها من خلال الفحص الطبي (مثل التصوير المقطعي المحوسب والموجات فوق الصوتية)، لذلك فإن الاستنتاجات القائمة على تغيرات العظام وصلابة العظام (مثل هشاشة العظام) غير ممكنة من خلال هذه الطريقة.

معدل الاستقلاب في حالة النشاط (AMR)

معدل الاستقلاب في حالة النشاط (Active Metabolic Rate = AMR) هي كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم يوميًا في حالة النشاط، أي أنها احتياج الجسم اليومي من السعرات الحرارية في حالة النشاط بوحدة كيلو كالوري. يزيد استهلاك الطاقة عند الإنسان مع النشاط الجسدي المتزايد، ويتم تحديد استهلاك الطاقة بالميزان الشخصي عن طريق مستوى النشاط (1–5) المحدد. وللحفاظ على الوزن الحالي يجب إعادة تزويد الجسم بمقابل الطاقة المستهلكة في شكل طعام وشراب. فإذا كان يتم تزويد الجسم بطاقة أقل من الطاقة المستهلكة على مدى طويل، يعوض الجسم هذا الفارق بشكل أساسي من الدهون المخزنة، مما يؤدي إلى خفض الوزن. أما إذا كانت الطاقة المزودة أكثر من معدل الاستقلاب في حالة النشاط (AMR) على المدى الطويل فلا يمكن للجسم حرق الطاقة الزائدة، ويتم تخزين الفائض على شكل دهون في الجسم وبالتالي يزداد الوزن.

الارتباط الزمني بالنتائج
لاحظ أن الاهتمام هنا ينحصر على التوجهات طويلة المدى فقط، أما اختلافات الوزن قصيرة المدى خلال أيام معدودة فتتعلق في المعتاد بفقدان السوائل.
يعتمد تفسير النتائج على تغيرات وزن الجسم ونسبة الدهون في الجسم ونسبة الماء في الجسم ونسبة العضلات، وكذلك المدة الزمنية التي تحدث فيها هذه التغيرات. تختلف التغيرات السريعة في نطاق الأيام عن التغيرات متوسطة الأجل (في نطاق الأسابيع) والتغيرات طويلة الأجل (الشهور). وكقاعدة عامة يمكن النظر إلى تغيرات الوزن قصيرة الأجل على أنها تحدث بشكل حصري تقريبًا بسبب التغيرات في المحتوى المائي، في حين أن التغيرات المتوسطة وطويلة الأجل يمكن أن تشمل أيضًا نسبة الدهون والعضلات.
في حالة انخفاض الوزن على المدى القصير، بالرغم من أن نسبة الدهون في الجسم ترتفع أو تظل كما هي، فأنت تفقد الماء فقط – مثلاً بعد التدريب أو الساونا أو فقدان وزن سريع بفضل نظام غذائي مقيد. وفي حالة ارتفاع الوزن على المدى المتوسط مع انخفاض نسبة الدهون في الجسم أو ثباتها، فهذا يعني أنك تمكنت من بناء مجموعة عضلات قيمة. وفي حالة انخفاض الوزن ونسبة الدهون في الجسم في نفس الوقت، فهذا يعني أن نظامك الغذائي يعمل جيدًا – أنت تفقد كتلة دهون.
من الناحية المثالية يمكنك دعم نظامك الغذائي بالنشاط الجسدي وتدريبات اللياقة البدنية أو تدريبات القوة، وبذلك يمكنك زيادة نسبة العضلات على المدى المتوسط. لا ينبغي زيادة دهون الجسم ولا نسبة الماء والعضلات في الجسم (الأنسجة العضلية تتضمن أيضًا مكونات من ماء الجسم).

Body-Mass-Index (مؤشر كتلة الجسم)
مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو الرقم الذي يُستخدم غالبًا لتقييم وزن الجسم. ويتم حساب هذا الرقم من قيم وزن الجسم والطول، من خلال الصيغة التالية:
مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم + الطول^2. وبالتالي فإن وحدة قياس مؤشر كتلة الجسم هي [كجم/ م^2]. يتم تصنيف الوزن على أساس مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين (أكبر من 20 عامًا) مع القيم التالية:

الفئة		مؤشر كتلة الجسم
النحافة	النحافة الشديدة	16>
	النحافة المتوسطة	16,9–16
	النحافة البسيطة	18,4–17
الوزن الطبيعي		25–18,5
زيادة الوزن	ما قبل السمنة	29,9–25,1
السمنة (زيادة الوزن)	السمنة، المستوى I	34,9–30
	السمنة، المستوى II	39.9–35
	السمنة، المستوى III	40≤

المصدر: WHO، 1999 (منظمة الصحة العالمية)

إرشادات للوزن المثالي
الوزن المثالي أمر فردي للغاية. كقيمة مرجعية للوزن المثالي يتم استخدام القيمة المتوسطة لمؤشر كتلة الجسم مع الوزن الطبيعي (21,75) بالنسبة إلى طول الجسم: 21,75 × طول الجسم بوحدة م^2 (حساب المثال: 21,75 كجم/ م^2 × 1,8 م^2 = 70,47 كجم).

القيود
عند تحديد نسبة الدهون في الجسم وغيرها من القيم يمكن أن تظهر نتائج مختلفة وغير منطقية في الحالات التالية:
- مع الأطفال الأصغر من 10 سنوات
- مع الرياضيين ولاعبي كمال الأجسام
- مع الحوامل
- مع الأشخاص المصابين بالحمى أو الذين يعانون من علاج غسيل الكلى أو متلازمة الاستسقاء أو هشاشة العظام،
- مع الأشخاص الذين يتناولون علاجًا لأمراض القلب والأوعية الدموية (الأمراض المتعلقة بنظام القلب والنظام الدوري)،
- مع الأشخاص الذين يتناولون أدوية موسعة أو مضيقة للأوعية الدموية،
- مع الأشخاص الذين يعانون من اختلافات تشريحية كبيرة بين الساقين فيما يخص الطول الإجمالي للجسم (طول ساق أقصر أو أطول كثيرًا من الأخرى).

4. الاستعداد للقياس

إدراج/ استبدال البطاريات
- افتح غطاء البطاريات بالجانب الخلفي للميزان الشخصي. أدرج ثلاث بطاريات 1,5 فولت AAA (انظر فصل 12: "البيانات الفنية"). انتبه للقطبية الصحيحة للبطاريات ("+" و "–") عند الإدراج. أعد إغلاق غطاء البطاريات.
- افتح غطاء البطاريات بالجانب الخلفي لوحدة التشغيل. أدرج بطاريتين مستديرتين 3 فولت CR2032 (انظر فصل 12: "البيانات الفنية"). انتبه للقطبية الصحيحة للبطاريات ("+" و "–") عند الإدراج. أعد إغلاق غطاء البطاريات. اضبط الآن التاريخ والوقت بالطريقة الموصوفة أدناه.
- عندما يظهر مؤشر البطاريات لا يعد بالإمكان إجراء أي قياس ويجب استبدال البطاريات وفقًا لرسائل الخطأ التالية: Lo-1 = الميزان الشخصي، Lo-2 = وحدة التشغيل.
- عند استبدال البطاريات لا يتم حذف ذاكرة قيم القياس.

ضبط الوقت والتاريخ ووحدة القياس

تأكد من ضبط التاريخ والوقت بشكل صحيح، فهكذا فقط يمكنك حفظ قيم القياس الخاصة بك بالتاريخ والوقت الصحيح واستعادتها لاحقًا.

التاريخ

بمجرد إدراج بطاريتين مستديرتين في وحدة التشغيل يومض تاريخ السنة (a) والشهر (b) واليوم (c) على الشاشة بشكل متعاقب.

• اضبط تبعًا للعرض، تاريخ السنة والشهر واليوم باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

الوقت

تومض الساعة (d) والدقائق (e) على الشاشة بشكل متعاقب.

• اضبط تبعًا للعرض، الساعة (d) والدقائق (e) باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

يمكن تعديل التاريخ والوقت ووحدة القياس لاحقًا في أي وقت بالضغط على زر الضبط (SET). ويمكن إلغاء العملية بالضغط على زر تشغيل/ إيقاف.

في حالة الإغلاق (الاستعداد للعمل) يتم عرض التاريخ والوقت بشكل دائم.

وحدة القياس

تومض وحدة القياس (f) بالشاشة. يمكنك الاختيار ما بين وحدة القياس كيلو جرام "kg" ورطل "lb" وحجر "st lb".

• اضبط وحدة القياس المطلوبة باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET). يظهر على الشاشة الرمز End (g). تم الآن حفظ الإعدادات.

ضبط بيانات المستخدم

لتتمكن من تحديد نسبة الدهون في الجسم وغيرها من قيم الجسم يجب عليك حفظ بيانات المستخدم الشخصية.

الميزان الشخصي يحتوي على 4 ذاكرات مستخدم، يمكنك أنت وأفراد عائلتك على سبيل المثال حفظ واستدعاء إعداداتكم الشخصية على هذه الذاكرات.

ذاكرة المستخدم

• اضغط زر تشغيل/ إيقاف. يظهر على الشاشة الرمز 0.0 (a).

• اضغط زر الضبط (SET). يومض على الشاشة الرمز P 1 (b). اختر إحدى ذاكرات المستخدم باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

طول الجسم

يومض على الشاشة طول الجسم (c).

• اضبط طول الجسم باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽، وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

تاريخ الميلاد

تومض سنة الميلاد (d) والشهر (e) واليوم (f) على الشاشة بشكل متعاقب.

• اضبط تبعًا للعرض، سنة الميلاد والشهر واليوم باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

الجنس

يومض على الشاشة رمز الجنس (g). اضبط نوع الجنس باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ (ذكر، أنثى). وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

مستوى النشاط

يومض على الشاشة رمز مستوى النشاط A3 (h).

• اضبط مستوى النشاط الخاص بك باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

فقط عند تحديد مستوى النشاط يمكن تحديد بيانات الجسم مثل نسبة الدهون في الجسم بشكل أكثر دقة وعرض احتياجات السعرات الحرارية (معدل الاستقلاب في حالة النشاط). وفيما يلي تجد نظرة عامة على مستويات النشاط الفردية شاملة توصيفات لها.

مستوى النشاط	النشاط الجسدي
1	القليل من الحركة أو عدم التحرك نهائيًا
2	محدود: مجهود جسدي محدود أو بسيط (مثل المشي، أعمال الحديقة البسيطة، تدريبات اللياقة البدنية).
3	متوسط: مجهود جسدي من 2 إلى 4 مرات أسبوعيًا على الأقل، لمدة 30 دقيقة لكل تدريب.
4	مرتفع: مجهود جسدي من 4 إلى 6 مرات أسبوعيًا على الأقل، لمدة 30 دقيقة لكل تدريب.
5	مرتفع جدًا: مجهود جسدي مكثف أو تدريب مكثف أو عمل جسدي شاق يوميًا، ولمدة ساعة واحدة على الأقل.

بعد تحديد مستوى النشاط الخاص بك يظهر على الشاشة الرمز End (i). تم الآن حفظ بيانات المستخدم على ذاكرة المستخدم المحددة.

(i)

يظهر على الشاشة الرمز 0.0 (j). الميزان الشخصي جاهز الآن للقياس. لإعادة إغلاق الميزان الشخصي اضغط زر تشغيل/ إيقاف. وفي حالة عدم الضغط على أي زر لمدة 40 ثانية يتم أيضًا إغلاق الميزان الشخصي.

(j)

5. قياس الوزن وتنفيذ تحليل الجسم

تشغيل الميزان

- اضغط زر تشغيل/ إيقاف.

يظهر على الشاشة الرمز "0.0 kg" (a). الميزان جاهز الآن لقياس الوزن.

تنفيذ تحليل الجسم

اختيار ذاكرة المستخدم

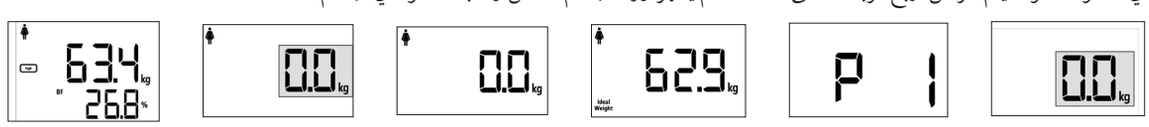
- اضغط زر لأعلى △. يظهر على الشاشة الرمز P 1 (b) مثلاً. اختر ذاكرة المستخدم المطلوبة باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ خلال 1,5 ثانية. في حالة عدم الضغط على أي زر آخر تظل ذاكرة المستخدم المضبوطة حاليًا.
- بعد 1,5 ثانية يظهر الوزن المثالي (c) لبيانات المستخدم الخاصة بك لفترة قصيرة.

الوقوف على الميزان الشخصي

يظهر على الشاشة الرمز 0.0 (d). الميزان الشخصي جاهز الآن للقياس.

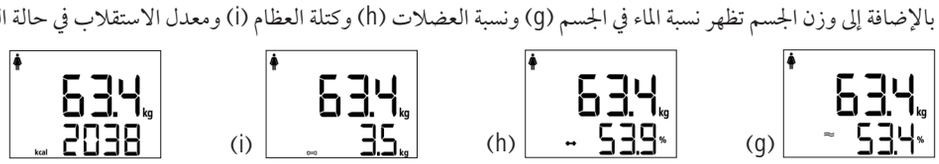
- اصعد الآن على الميزان الشخصي وأنت حافي القدمين، مع مراعاة الوقوف بشكل ساكن وتوزيع الوزن بالتساوي على الساقين. يدوي صوت نغمة صوتية. تأكد من أن كلا القدمين ملامسة لسطح الأقطاب الكهربائية بالميزان الشخصي. أثناء عملية القياس يومض الرمز 0.0 (e) بالشاشة.

في غضون 5 ثوان يتم عرض أربع مربعات على الشاشة، ثم يظهر وزن الجسم المقاس ونسبة الدهون في الجسم (BF) (f).



(a) (b) (c) (d) (e) (f)

بالإضافة إلى وزن الجسم تظهر نسبة الماء في الجسم (g) ونسبة العضلات (h) وكتلة العظام (i) ومعدل الاستقلاب في حالة النشاط بوحدة كيلو كالوري (j) على فترات تبلغ 5 ثوان.



(g) (h) (i) (j)

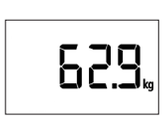
بعد عرض معدل الاستقلاب في حالة النشاط، يظهر وزن الجسم المقاس من جديد مع نسبة الدهون في الجسم (f)، ثم يعود الميزان الشخصي لاحقًا إلى الحالة الأولية ويظهر 0.0 (c).

يمكن الآن إجراء قياس جديد لنفس المستخدم أو إيقاف الميزان الشخصي بالضغط على زر تشغيل/ إيقاف. بعد عرض نتيجة القياس يدوي لعدة ثوان صوت 2 نغمة صوتية من منصة الميزان ويتوقف الميزان عن العمل تلقائيًا.

تحديد وزن الجسم

يمكن أيضًا تحديد وزن الجسم دون اختيار المستخدم.

- قم بتشغيل الميزان، حتى يظهر على الشاشة الرمز "0.0 kg". اصعد الآن على الميزان. يدوي صوت نغمة صوتية. يبدأ الرمز "0.0 kg" في الوميض. قف الآن على الميزان بهدوء مع توزيع الوزن بالتساوي على الساقين. بعد القياس الناجح يتم عرض نتيجة القياس (a) لكن لا يتم تعيين موضع ذاكرة.

(a) 

إيقاف الميزان

بعد عرض نتيجة القياس لعدة ثوان يدوي صوت 2 نغمة صوتية من منصة الميزان ويتوقف الميزان عن العمل تلقائيًا. أو يمكن إيقاف الميزان بالضغط على زر تشغيل/ إيقاف.

6. وظيفة الذاكرة

الميزان الشخصي ®Veroval يحفظ حتى 30 قياس بكل ذاكرة مستخدم. يتم دائمًا إدراج قيمة القياس الأقدم على موضع الذاكرة رقم 1، بينما تتقدم كل القيم الأحدث موضعًا واحدًا للأمام. فإذا كانت كافة مواضع الذاكرة مخصصة بالفعل، يتم حذف أقدم قيمة.

لاستدعاء القيم المخزنة اتبع الخطوات التالية:

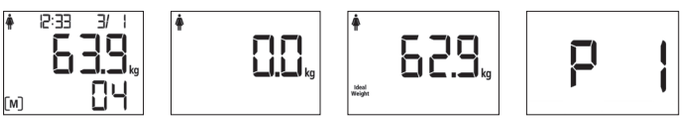
اختيار ذاكرة المستخدم

- اضغط زر لأعلى △. يظهر على الشاشة الرمز P 1 (a). اختر ذاكرة المستخدم التي تريد استدعاء القيم المخزنة عليها، باستخدام زر لأعلى △ وزر لأسفل ▽ خلال 1,5 ثانية. في حالة عدم الضغط على أي زر تظل ذاكرة المستخدم المضبوطة حاليًا.
- بعد 1,5 ثانية يظهر الوزن المثالي (b) لبيانات المستخدم الخاصة بك لفترة قصيرة.

يظهر على الشاشة الرمز 0.0 (c).

اختيار ذاكرة القيم المقاسة

- اضغط زر لأسفل ▽. يظهر على يسار الشاشة من الأسفل (d) الرمز [M] (مثلاً 04) وآخر قيمة قياس مقاسة (مثلاً 04).



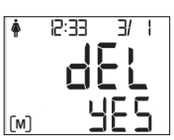
(d) (c) (b) (a)

بالإضافة إلى وزن الجسم يظهر مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم ونسبة الماء في الجسم ونسبة العضلات وكتلة العظام ومعدل الاستقلاب في حالة النشاط بوحدة كيلو كالوري على فترات تبلغ 2 ثانية.

- اضغط زر لأسفل ▽ مرة أخرى خلال 10 ثوان لاستعداء قيمة القياس المقاسة قبل ذلك.

حذف قيمة القياس

- لحذف قيمة القياس المعروضة حاليًا اضغط زر الضبط (SET) في وظيفة الذاكرة. يظهر على الشاشة الرمزين "dEL" و "YES" (e). قم بتأكيد عملية الحذف بالضغط مرة أخرى على زر الضبط (SET).



(e)

إعادة التعيين إلى إعدادات المصنع

أخرج البطاريات، واضغط زر الضبط (SET) وزر لأعلى في نفس الوقت، وأدرج البطاريات.

7. نقل قيم القياس إلى Veroval® medi.connect

■ قم بتنزيل برنامج Veroval® medi.connect من الموقع الإلكتروني www.veroval.de. هذا البرنامج متوافق مع كافة أجهزة الكمبيوتر التي تستخدم أنظمة التشغيل Windows 7 أو 8 أو 10 – طالما كانت هذه الأنظمة مدعومة رسميًا من Microsoft.

■ ابدأ تشغيل البرنامج واربط الميزان الشخصي Veroval® بجهاز الكمبيوتر عبر سلك USB. اتبع الإرشادات الخاصة ببرنامج Veroval® medi.connect.

لا يمكن بدء نقل البيانات أثناء القياس.

■ يظهر على شاشة وحدة التشغيل الرمز "usb".

■ ابدء نقل البيانات إلى برنامج الكمبيوتر "medi.connect". يتم الإشارة إلى نقل البيانات الناجح من خلال عرض الرمز "PASS" على شاشة وحدة التشغيل.

8. شرح رسائل الخطأ

الأخطاء الحادثة	الأسباب المحتملة	العلاج
يظهر على الشاشة الرمز "Lo- 1".	بطاريات الميزان الشخصي (المنصة) فارغة.	استبدل البطاريات بأخرى جديدة مناسبة.
يظهر على الشاشة الرمز "Lo-2".	بطاريات وحدة التشغيل فارغة.	استبدل البطاريات بأخرى جديدة مناسبة.
يظهر على الشاشة الرمز "Err".	تم تجاوز أقصى قدرة تحمل والبالغة 180 كجم.	الميزان الشخصي لا يتحمل أكثر من 180 كجم.
„FErr"	تلامس سيء أو لا يوجد تلامس مع الأقطاب الكهربائية.	قم بالقياس وأنت حافي القدمين أو وهما رطبتين.
„FULL"	كافة مواضع الذاكرة مخصصة.	انقل البيانات إلى برنامج Veroval® medi.connect. فإذا لم يتم نقل البيانات سيتم الكتابة فوق أقدم قيمة.
لا يوجد أي عرض.	بطاريات وحدة التشغيل فارغة تمامًا.	استبدل البطاريات (انظر فصل 4: "الإعدادات قبل القياس").
	بطاريات وحدة التشغيل غير مدرجة بشكل صحيح.	تحقق من القطبية الصحيحة للبطاريات (انظر فصل 4: "الإعدادات قبل القياس").
القياس لا يبدأ.	لم يتم تنشيط وحدة التشغيل من قِبل المستخدم.	قم بتنشيط الميزان بشكل صحيح (انتظر حتى يظهر "0.0 KG" على الشاشة) وأعد القياس. قم بتشغيل وحدة التشغيل أولاً قبل بدء القياس. إذا لزم الأمر انتظر لمدة 30 ثانية ثم أعد القياس.
	تشوش الاتصال اللاسلكي بين الميزان ووحدة التشغيل.	أعد إدراج بطاريات الميزان ووحدة التشغيل. حافظ على مسافة أكبر عن المصادر الكهرومغناطيسية التالية: أبراج الجهد العالي، التلفاز أو أنظمة الكمبيوتر اللاسلكية، أجهزة اللياقة البدنية، الهواتف الجوالة، محطات الطقس.
	وحدة التشغيل بعيدة جدًا عن الميزان.	قم بتقليل المسافة بين الميزان ووحدة التشغيل. أقصى مسافة مضمونة هي 2 متر.
	بطاريات المنصة فارغة أو مدرجة بشكل خاطئ.	أدرج البطاريات بالكامل بشكل صحيح. عند الوقوف على منصة الميزان يدوي صوت تنبيه.
قياس الوزن خاطئ.	الميزان موضوع على سجادة.	ضع الميزان على أرضية مستوية وثابتة.
	نقطة الصفر الخاصة بالميزان خاطئة.	قم بتنشيط الميزان حتى يدوي صوت نغمة صوتية. انتظر حوالي 4 ثوانٍ، ثم أعد القياس.

9. العناية بالجهاز

- للتنظيف استخدم قطعة قماش رطبة، ويمكن وضع سائل تنظيف أواني عليها عند الحاجة لذلك. لا تستخدم أي مواد تنظيف عدائية، ولا تضع الجهاز أبدًا تحت الماء.
- لا تنظف الجهاز في آلة غسل الأواني!
- يُسمح بتنظيف الأقطاب الكهربائية باستخدام كحول أو مادة مطهرة.

10. شروط الضمان

- نضمن هذا الميزان الشخصي عالي الجودة لمدة 3 سنوات تبدأ من تاريخ شرائه وفقًا للشروط التالية.
- يجب أن تتم مطالبات الضمان خلال فترة الضمان. ويتم إثبات تاريخ الشراء من خلال شهادة الضمان المملوءة بشكل صحيح والمختومة أو من خلال إيصال الشراء.
- خلال فترة الضمان تقوم شركة HARTMANN بتوفير البدائل مجانًا لأي عيوب في المواد أو أخطاء في تصنيع الجهاز أو تقوم بإصلاح هذه العيوب والأخطاء. ولا يؤدي ذلك إلى تمديد فترة الضمان.
- هذا الجهاز معد للاستخدام طبقًا للغرض الموصوف في تعليمات الاستخدام هذه فقط.
- لا يسري الضمان على الأضرار الناجمة عن التعامل غير المناسب أو التدخلات غير المصرح بها. ويُستثنى من نطاق الضمان الأجزاء المعرضة للتآكل والاستهلاك (مثل البطاريات). تقتصر مطالبات التعويض عن الأضرار على قيمة البضاعة فقط؛ ويُستثنى من ذلك صراحة التعويض عن التلفيات اللاحقة.
- في حالة الضمان يُرجى إرسال الجهاز مع شهادة الضمان المملوءة بالكامل والمختومة أو إيصال الشراء إلى قسم خدمة العملاء المختص في بلدك مباشرة أو عبر التاجر الذي تتعامل معه.

11. بيانات الاتصال الخاصة باستفسارات العملاء

الإمارات العربية المتحدة
بول هارتمان الشرق الأوسط، مؤسسة منطقة حرة
المنطقة الحرة بمطار دبي
ص.ب. ٥٤٥٢٥
دبي
الإمارات العربية المتحدة
بول أرتمن ش.ذ.م.م.، رقم 3، فيلا 10، الرويبة ، الجزائر – DZ

تاريخ مراجعة النص: 02-2017

12. البيانات الفنية

أبعاد الميزان الشخصي	320 × 320 × 22 ملم
بطاريات الميزان	3 × 1,5 فولت، النوع AAA
بطاريات وحدة التشغيل	2 × 3 فولت CR2032 بطاريات مستديرة
النقل اللاسلكي بين الميزان ووحدة التشغيل	433 ميجا هرتز
نطاق القياس	5 حتى 180 كجم
تصنيف الوزن، كتلة العظام	100 جم
تصنيف الدهون والماء في الجسم ومجموعة العضلات	%0,1
تقسيم معدل الاستقلاب في حالة النشاط	1 كيلو كالوري

نحتفظ بالحق في إجراء تعديلات تقنية.

■ نضمن بهذا أن هذا المنتَج متوافق مع التوجيه الأوروبي 1999/5/EC الخاص بمعدات الراديو ومعدات الاتصالات السلكية واللاسلكية الطرفية (R&TTE).
■ يُرجى الاتصال بعنوان الخدمة المذكور للحصول على معلومات تفصيلية – مثل علامة CE وإعلان المطابقة.

Veroval®

Certificat de garantie
شهادة الضمان
Garantiecertificaat
Garantieurkunde

Pèse-personne
ميزان
Weegschaal
Waage

Date d'achat · تاريخ الشراء · **Datum van aankoop** · **Kaufdatum**

Numéro de série (voir compartiment à piles)
الرقم التسلسلي (انظر صندوق البطارية)
Serienummer (zie batterijvak)
Seriennummer (siehe Batteriefach)

Motif de réclamation · سبب الشكوى · **Reden voor de klacht** ·
Reklamationsgrund ·

Cachet du revendeur · ختم التاجر · **Stempel van de leverancier** ·
Händlerstempel ·

030 692/0 (0217)

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

CE