

הוראות שימוש

**TANITA**  
Monitoring Your Health

*InnerScan<sup>®</sup>V*

משקל למדידת הרכב גוף



**דגם: BC-545N**

הוראות למשתמש

קראו את ההוראות בקפידה ושמרו לעיון עתידי.



תודה על בחירתכם במשקל למדידת הרכב גוף מבית Tanita. משקל זה הוא אחד ממגוון רחב של מוצרי בריאות ביתיים המיוצרים על ידי Tanita. מדריך זה ידריך אתכם באופן ההתקנה ויתאר את תכונות המפתח. אנא שמרו מדריך זה לעיון עתידי. מידע נוסף על חיים בריאים ניתן למצוא באתר האינטרנט שלנו [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

מוצרי Tanita משלבים מחקר קליני עדכני עם חדשנות טכנולוגית. כל הנתונים מפוקחים על ידי המועצה המייעצת הרפואית של Tanita על מנת להבטיח דיוק. **הערה:** קראו בעיון מדריך זה ושמרו אותו לשימוש עתידי.

**אמצעי בטיחות**

לתשומת לבכם, על אנשים הנושאים שתל רפואי אלקטרוני, כגון קוצב לב, להימנע משימוש במשקל למדידת הרכב גוף, שכן הוא מעביר אות חשמלי ברמה נמוכה בגוף, העלול להפריע לפעולתו. על נשים בהריון להשתמש במצב מדידת משקל בלבד. כל שאר הפונקציות אינן מיועדות לנשים בהריון. אין להניח את המשקל על משטחים חלקלקים כמו רצפה רטובה.

**הערות חשובות למשתמשים**

משקל זה מיועד למבוגרים וילדים (גילאי 5-17) עם אורח חיים בלתי פעיל עד פעיל באופן בינוני ולמבוגרים עם גוף אתלטי.

**טניטה מגדירה "אתלט" כאדם העוסק בפעילות גופנית אינטנסיבית של כ-10 שעות בשבוע ואשר לו דופק במנוחה של כ-60 פעימות בדקה או פחות. הגדרת האתלט של טניטה כוללת אנשים שעסקו בפעילות גופנית במשך שנים אך מתאמנים כיום פחות מעשר שעות בשבוע.**

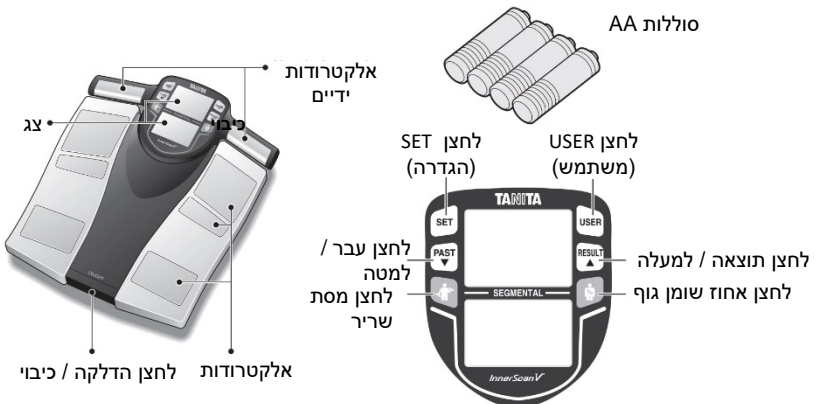
פונקציית רמת השומן בגוף אינה מיועדת לנשים בהריון, ספורטאים מקצועיים או מפתחי גוף. הנתונים השמורים במשקל עלולים להימחק במקרה של שימוש לא תקין במשקל או חשיפה לנחשולי מתח. טניטה אינה נוטלת אחריות לכל סוג של אובדן שנגרם כתוצאה מאובדן נתונים שמורים.

טניטה אינה נושאת באחריות לכל סוג של נזק ואובדן שנגרם על ידי משקל שהנתונים בו אבדו, או לכל סוג של תביעה על ידי צד שלישי.

**הערה:** אומדני אחוזי השומן בגוף עשויים להשתנות לפי כמות המים בגוף ויכולים להיות מושפעים מהתייבשות או שתיית יתר כתוצאה מגורמים כמו צריכת אלכוהול, מחזור, מחלה, פעילות גופנית אינטנסיבית וכו'.

**תכונות ופונקציות**

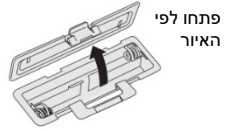
**משטח מדידה**



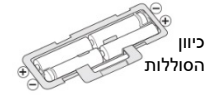
### הכנסת הסוללות ⚠

פתחו את מכסה הסוללות בגב משטח המדידה. הכניסו את סוללות ה-AA המסופקות כמצוין.

**הערה:** וודאו כי הקוטביות של הסוללות מוצבת כראוי. אם הסוללות ממוקמות בצורה לא נכונה נוזל עלול לדלוף ולפגוע ברצפה. אם אינכם מתכוונים להשתמש במשקל במשך זמן רב, רצוי להסיר את הסוללות לפני האחסון. שימו לב כי ייתכן שהסוללות המסופקות ע"י היצרן יהיו בעלות רמת אנרגיה פחותה לאורך הזמן.



פתחו לפי האירוס



כיוון הסוללות

### מיקום המשקל ⚠

הציבו את משטח המדידה על משטח קשה ושטוח עם מינימום רעידות בכדי להבטיח מדידה בטוחה ומדויקת.

**הערה:** כדי למנוע פציעה, אין לעמוד על קצה המשטח.



⚠ אין למשוך את כבל אלקטרודות היד מעבר לפס האדום.

## טיפים לטיפול

- משקל זה הוא מכשיר מדויק בעל טכנולוגיה חדישה. כדי לשמור על המשקל במצב הטוב ביותר, עקבו אחר ההוראות הבאות:
- אל תנסו לפרק את משטח המדידה.
  - אחסנו את המשקל בצורה אופקית והניחו אותו כך שהלחצנים לא יילחצו בטעות.
  - הימנעו ממגע או רטט מוגזם למשקל.
  - הניחו את המשקל באזור ללא אור שמש ישיר, ציוד חימום, לחות גבוהה או שינוי טמפרטורה קיצוני.
  - לעולם אל תשקעו את המשקל במים. השתמשו באלכוהול כדי לנקות את האלקטרודות ובחומר ניקוי לזכוכית (על מטלית) כדי להבריך אותו. הימנע משימוש בסבון.
  - אין לדרוך על המשטח כשהוא רטוב.
  - אין להפיל חפצים על המשטח.
  - אין לשאת את המשקל על ידי אחיזה באלקטרודות היד.
  - אין לשחרר את יחידת אלקטרודות היד עד שהכבל נסוג לחלוטין אל תוך המשקל.

## קבלת מדידות מדויקות

כדי להבטיח דיוק, יש לבצע מדידות ללא לבוש ובתנאי לחות אחידים. אם אינכם מתפשטים, הסירו תמיד את הגרביים או הגרביונים וודאו כי כפות הרגליים שלכם נקיות לפני שתדרכו על משטח המדידה.

וודאו כי העקבים שלכם מיושרים על האלקטרודות במשטח המדידה. אל תדאגו אם כפות רגליכם נראות גדולות מדי עבור המשקל, עדיין ניתן להשיג מדידות מדויקות גם אם בהונות הרגליים תלויות מחוץ למשטח.

עדיף לבצע מדידות באותה שעה ביום. נסו להמתין כשלוש שעות לאחר קימה, אכילה או פעילות גופנית לפני ביצוע מדידות.

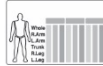
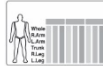
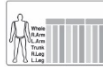
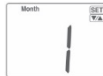
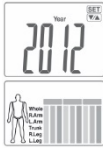
בעוד שמדידות שנערכו בתנאים אחרים עשויות שלא להיות בעלות אותם ערכים מוחלטים, הן מדויקות מספיק לקביעת אחוז השינוי כל עוד המדידות נעשות באופן עקבי. כדי לעקוב אחר ההתקדמות, השוו בין המשקל ואחוזי השומן בגוף שנמדדו באותם תנאים לאורך פרק זמן.

**הערה:** לא תתאפשר מדידה מדויקת אם כפות הרגליים אינן נקיות, או אם הברכיים כפופות או במצב ישיבה.

## פונקציית כיבוי אוטומטי

- פונקציית הכיבוי האוטומטית מכבה את המשקל באופן אוטומטי במקרים הבאים:
- בעת הפרעה לתהליך המדידה. המשקל ייכבה אוטומטית תוך 20 עד 60 שניות, תלוי בסוג הפעולה.
  - במהלך תכנות, המשקל ייכבה תוך 60 שניות במקרה בו לא נלחץ אף אחד מהלחצנים.\*
  - לאחר סיום תהליך המדידה.
- \***הערה:** אם המשקל נכבה אוטומטית, חזור על ההוראות בסעיף "הגדרת ואחסון נתונים אישיים בזיכרון" (עמוד 4).

## הגדרה (איפוס) תאריך ושעה



### 1. הגדרת שנה

הכניסו סוללות למשקל ואז לחצו על לחצן ON/OFF כדי להתחיל בהגדרת שנה. לחצו על הלחצנים Up או Down כדי להגדיר שנה ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.

### 2. הגדרת חודש

לחצו על הלחצנים Up או Down כדי להגדיר את החודש ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.

### 3. הגדרת יום

לחצו על הלחצנים Up או Down כדי להגדיר את היום ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.

### 4. הגדרת שעה

לחצו על הלחצנים Up או Down כדי להגדיר את השעה ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.

### 5. הגדרת דקות

לחצו על הלחצנים Up או Down כדי להגדיר את הדקות ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור. לאחר מכן המשקל ייכבה אוטומטית.

### הערה:

- לאחר החלפת הסוללות או אם ברצונכם לאפס תאריך ושעה, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן Down כדי להתחיל בתהליך הגדרת התאריך והשעה. החלפת הסוללות תגרום לאובדן הגדרות התאריך והשעה.
- 60 שניות או יותר של חוסר פעילות יגרמו לכיבוי אוטומטי במהלך תהליך זה. לא יישמרו נתונים כתוצאה מכך.
- אם הנכם מבצעים שגיאה או שאתם מעוניינים לכבות את המשקל לפני השלמת התכנות, לחצו על לחצן ON/OFF כדי לכבות את המשקל. לא יישמרו נתונים כתוצאה מכך.

## קביעת ואחסון נתונים אישיים בזיכרון

ניתן להפעיל את המשקל רק אם הוגדרו נתונים אישיים לאחד מן הזיכרונות.

1. לחצו על לחצן ON / OFF כאשר אלקטרודות היד מותקנות במשטח המשקל 0.0 יוצג.

2. התחילו בהגדרה לחצו על לחצן SET.

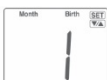
המשקל תצפץ כדי לאשר את ההפעלה, מספר הנתונים האישי יוצג והתצוגה תהבהב.

הערה: אם המשקל לא בשימוש במשך 60 שניות לאחר ההפעלה, המשקל ייכבה אוטומטית.

הערה: אם ביצעתם שגיאה או שהנכם רוצים לכבות את המשקל לפני סיום תכנות המשקל, לחצו על לחצן OFF / ON כדי לצאת.

3. בחרו מספר נתונים אישיים

לחצו על הלחצנים Up או Down כדי לבחור מספר נתונים אישי (1, 2, 3, 4, 5).  
ברגע שתגיעו למספר האישי שברצונכם להשתמש, לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.



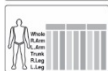
4. הגדרת תאריך הלידה

הגדירו את תאריך הלידה (שנה / חודש / יום) באמצעות הלחצנים Up או Down. לחצו על לחצן SET כדי לאשר בכל תכנות. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.

הערה: טווח הגילים הוא 5 - 99.

5. בחרו נקבה או זכר

השתמשו בלחצנים Up או Down כדי לגלול בין הגדרות נקבה (♀) או זכר (♂).  
נקבה / ספורטאית (♀) וגבר / ספורטאי (♂), ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.



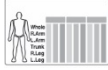
6. הגדרת הגובה

המשקל מוגדר כברירת מחדל לגובה 170 ס"מ (טווח הגובה הוא 90 ס"מ - 220 ס"מ).

השתמשו בלחצנים Up או Down כדי לציין גובה ולחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור. הצג מציג את הנתונים האישיים פעם אחת לאישור ואז הצג מציג "0.0" ומוכן למדידה.

7. מדידת משקל ושומן גוף

אחזו באלקטרודות היד ועלו על המשקל לאחר שמוצג "0.0" בתצוגה תוך 30 שניות. השארו עומדים על המשקל עד שהמשקל יצפץ חמש פעמים. התוצאות יוצגו במשך 40 שניות. לאחר מכן המשקל יכבה והתוצאות יישמרו בזיכרון.



הערה: אם אתם עולים על המשקל לפני שמופיע "0.0" בתצוגה, תוצג הודעת "Error" (שגיאה) ועליכם לרדת מן המשקל ולעלות שוב. אם לא תעלו על המשקל תוך כ-30 שניות לאחר הצגת "0.0", המשקל יכבה אוטומטית. אנא נסו שוב להגדיר ולאחסן את הנתונים האישיים.

הערה: בעת שינוי תאריך הלידה ו/או המין, המשקל יציג CLR.

אם תבחרו "YES" באמצעות הלחצן למעלה או למטה, הנתונים האישיים הקיימים יימחקו.

אם תבחרו "לא" באמצעות הלחצנים Up או Down, לא יישמרו נתונים חדשים (נתונים קיימים לא ישתנו) ואז המשקל ייכבה.

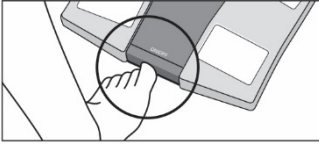


## מדית משקל ושומן גוף

לאחר הגדרת הנתונים האישיים המשקל מוכן לשימוש.

### 1. לחצו על לחצן ON / OFF כאשר אלקטרודות היד מותקנות במשטח המשקל

0.0 יוצג.



### 2. קבלת תוצאות

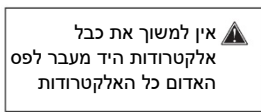
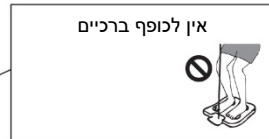
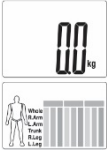
החזיקו את אלקטרודות היד ועלו על המשקל.

משקל גופכם יוצג תחילה.

המשיכו לעמוד על המשקל.

הפרופיל האישי שלכם מוצג על הצג ואז משקל הגוף, ה- BMI ואחוז אחוזי השומן בגוף מוצגים למשך 40 שניות.

**הערה:** אל תרדו מהמשקל שהמשקל עד שישמע צפצוף פעמיים.

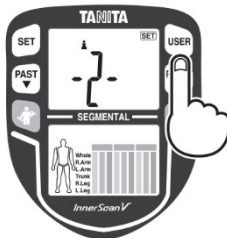


**הערה:** אם מופיע מספר אישי שגוי בתצוגה, ניתן לשנות את המספר האישי באמצעות לחצן USER.

לחצו על לחצן USER עד להופעת המספר האישי והפרופיל שלכם.

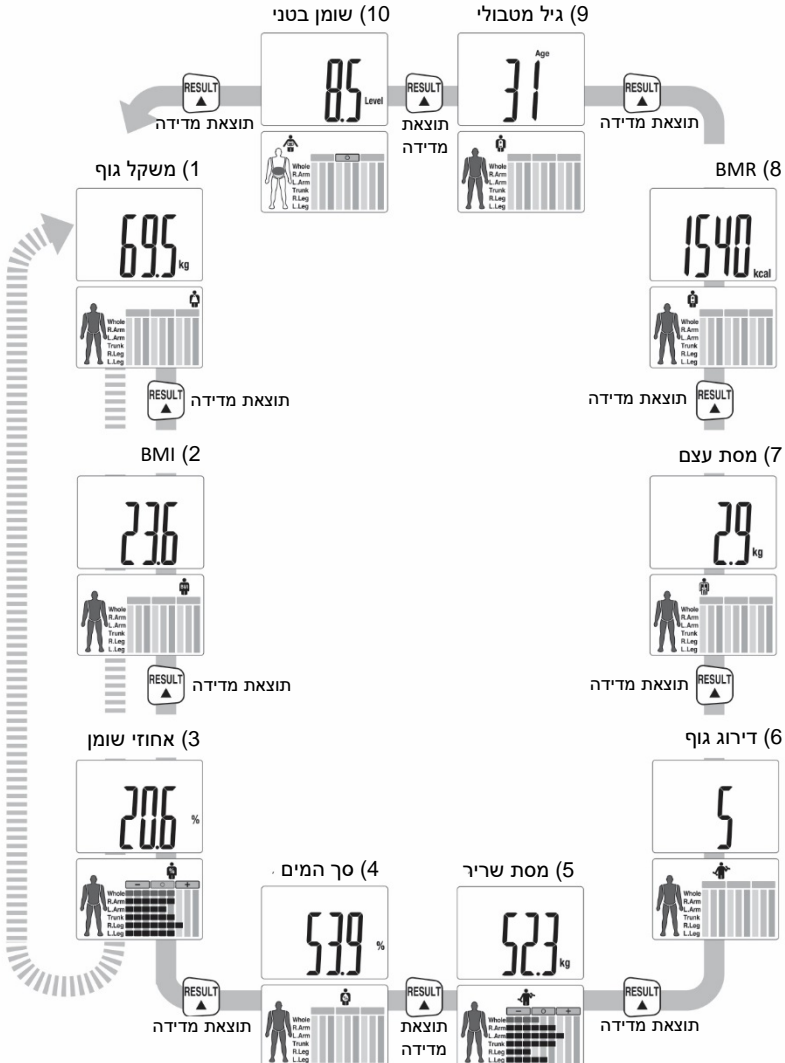
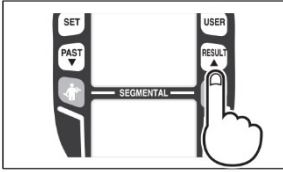
לאחר בחירת המספר האישי הנכון לחצו על לחצן SET, הצג יציג את התוצאות הנכונות שלכם באופן אוטומטי.

התוצאות יאוחסנו בזיכרון תחת המספר האישי שלכם.





המשך בעמוד הבא

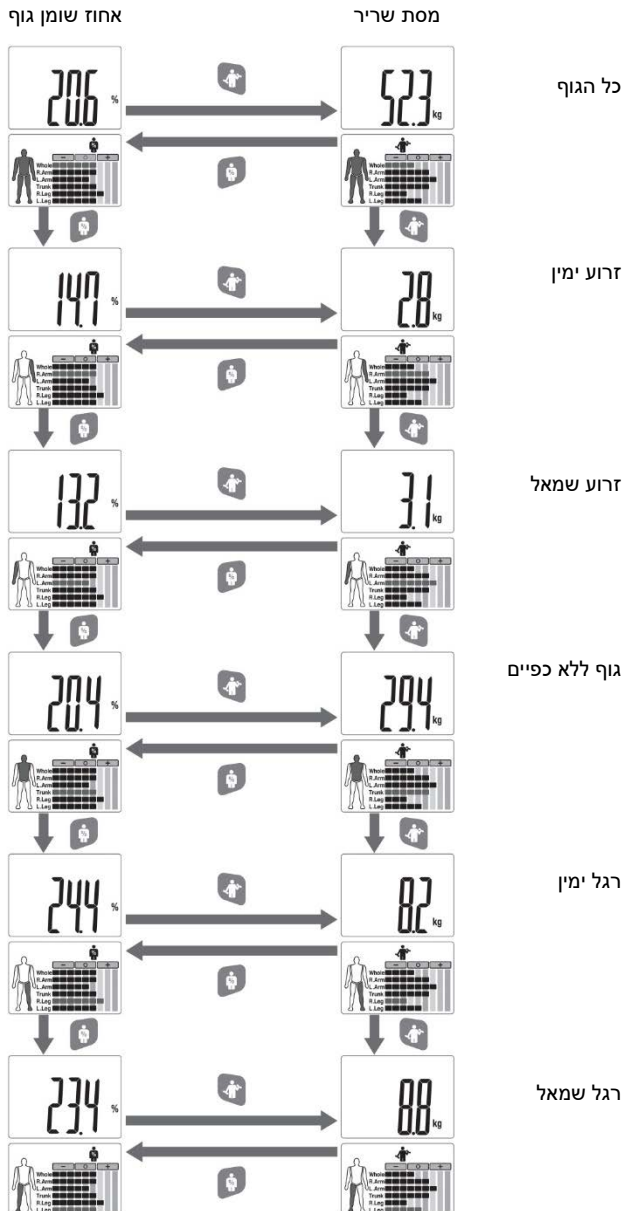
רדו מן המשקל ולחצו על לחצן RESULT כדי לצפות בתוצאה הרצויה.



הערה: לילדים (גיל 5-17) המשקל יציג רק את משקל הגוף, ה-BMI ואחוז השומן בגוף.

## כיצד לצפות בתוצאות של כל מקטע

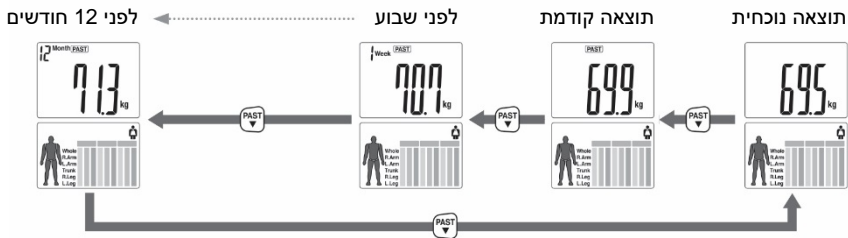
לחצו על לחצן  או על לחצן  כדי לצפות את בתוצאות הזרוע הימנית, הזרוע השמאלית, הרגל הימנית, הרגל השמאלית והגוף (ללא גפיים) בזמן הצגת התוצאות.







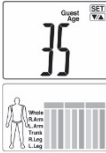
## פונקציית אחזור

ניתן לצפות בתוצאות הקודמות של התכונות הבאות באמצעות פונקציית האחזור.  
כדי להשיג תוצאות קודמות, לחצו על לחצן PAST בזמן הצגת התוצאות הנוכחיות.  
כדי לצפות בתוצאות קודמות אחרות, לחצו על לחצן RESULT עבור כל תוצאה רצויה. לחצו שוב על לחצן PAST כדי לחזור לתצוגת התוצאה הנוכחית.  
**הערה:** כדי לצפות בתוצאות הקודמות מבלי לבצע מדידה לחצו על לחצן ON / OFF. הצג יציג "0.0".  
לחצו על לחצן USER עד שיפיע המספר האישי שלכם.  
לחצו על לחצן SET ועל לחצן PAST כדי לצפות בתוצאות הקודמות.



לחצו על לחצן  או על לחצן  כדי להציג תוצאה של כל מקטע בזמן הצגת תוצאות קודמות.  
**הערה:** לילדים (גיל 5-17) המשקל יציג רק את משקל הגוף, ה-BMI ואחוז השומן בגוף.

## תכנות מצב אורח



מצב אורח מאפשר להכנת את המשקל לשימוש חד פעמי מבלי להשתמש במספר אישי.

לחצו על לחצן ON / OFF כאשר אלקטרודות היד מותקנות בתוך המשקל. הצג יציג "0.0".

החזיקו את אלקטרודות הידיים ולחצו על לחצן USER עד להופעת "GUEST".

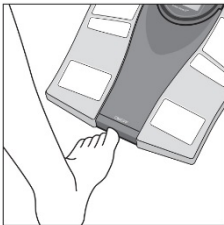
לחצו על לחצן SET והזינו את הנתונים האישיים שלכם כמו גיל, מין, גובה. אנא עיינו בעמוד 4 לפרטים נוספים.

לאחר שיוצג "0.0", עלו על המשקל תוך החזקת אלקטרודות היד.

הישארו על המשקל עד שהמשקל יצפץ פעמיים.

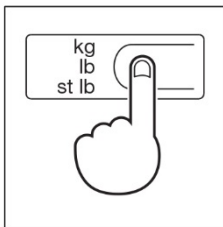
התוצאות יוצגו במשך 40 שניות.

## מדידת משקל בלבד



לחצו על לחצן ON / OFF כאשר אלקטרודות היד מותקנות בתוך המשקל. לאחר שתיים או שלוש שניות, "0.0" יופיע בתצוגה והמשקל יצפץ. כאשר מופיע "0.0" בתצוגה, עלו על המשקל. ערך משקל הגוף יופיע. לאחר מכן המשקל ייכבה אוטומטית.

## שינוי יחידת המידה הערה: רק בדגמים הכוללים מתג יחידות מידה.



ניתן להחליף את יחידות המידה על ידי שימוש במתג בגב המשקל (ק"ג / ליברות / טון).

אם מתרחשות התקלות הבאות...

- מופיע פורמט משקל שגוי ואחריו lb או kg או st-lb  
עיינו בסעיף "שינוי מצב המשקל" בעמוד 9.
- **Lo** מופיע Lo בתצוגה, או כל הנתונים מופיעים ונעלמים מייד.  
הסוללות חלשות. כאשר הודעה זו מופיעה, הקפידו להחליף את הסוללות באופן מיידי מכיוון שהסוללות החלשות ישפיעו על דיוק המדידות. החליפו את כל הסוללות במקביל.  
הערה: ההגדרות לא יימחקו מהזיכרון בעת הסרת הסוללות.
- **Err** מופיע Err בזמן המדידה.  
אנא עמדו על המשטח והקפידו על מינימום תנועה.  
המשקל לא יכול לבצע מדידה מדויקת אם הוא מזהה תנועה.  
אחוז השומן בגוף הוא למעלה מ-75%, לא ניתן לקבל מדידה מהמשקל.
- **תוצאת אחוזי השומן בגוף לא מופיעה.**  
וודאו כי אינכם לובשים גרביים או גרביונים, ושכפות הרגליים נקיות ומונחות כראוי לפי קווי המתאר שעל משטח המדידה.
- **OL** מופיע OL בזמן המדידה.  
לא ניתן לקבל תוצאה בעת חריגה מטווח המדידה של המשקל.

שימו לב:  
ניתן למצוא סימנים אלה על סוללות המכילות מזהמים: **Pb**  
**Pb** = הסוללה מכילה עופרת,  
**Cd Cd** = הסוללה מכילה קדמיום,  
**Hg Hg** = הסוללה מכילה כספית.



<b>מפרט</b> BC-545N
<b>טווח יכולת שקילה</b> 150 ק"ג
<b>מרווחי משקל</b> 0.1 ק"ג
<b>מרווחי אחוז שומן גוף</b> 0.1%
<b>נתונים אישיים</b> 5 זכרונות
<b>אספקת מתח</b> 4 סוללות AA (כלולות)
<b>צריכה</b> עד 60 mA
<b>זרם</b> 50 kHz, 500 μA

**אין לערבב סוללות עם פסולת ביתית!**  
כצרכנים הנכם מחויבים על פי חוק להחזיר סוללות משומשות או ריקות. ניתן להשליך את הסוללות הישנות בנקודות איסוף ציבוריות, או בכל מקום בו נמכרות סוללות ואשר בהן יש תיבות איסוף ספציפיות למטרה זו. במקרה של גריסת המכשיר, יש להסיר את הסוללות ולהשליך אותן בנקודות האיסוף.



המכשיר כולל מערכת לצמצום הפרעות רדיו בהתאם לתקנות 2004/108/EC



**הוועדה הפדרלית לתקשורת ואזרת ICES של ממשלת קנדה**  
צויד זה נבדק ונמצא כי הוא עומד במגבלות של מכשיר דיגיטלי מסוג Class B, בהתאם לחלק 15 של כללי ה-FCC וה-ICES-003 הקנדי. מגבלות אלה נועדו לספק הגנה סבירה מפני הפרעות מזיקות במתקני מגורים. צויד זה מייצר, משתמש ויכול להקרין אנרגיה בתדר רדיו, ואם אינו מותקן ונעשה בו שימוש בהתאם להוראות, עלול לגרום להפרעה מזיקה לתקשורת רדיו. עם זאת, עדיין תיתכן הפרעה בנסיבות מסוימות. אם צויד זה אכן גורם להפרעה מזיקה לקליטת רדיו או טלוויזיה, אשר ניתנת לזיהוי על ידי כיבוי והדלקה של המכשיר, אנו מעודדים את המשתמשים לנסות ולתקן את ההפרעה על ידי אחד או יותר מהאמצעים הבאים:

- כוונם מחדש או מקמו מחדש את האנטנה הקולטת.
- הגדילו את ההפרדה בין המכשיר למקלט.
- חברו את המכשיר לשקע במעגל שונה מזה שאליו מחובר המקלט.
- יש להתייעץ עם המשווק או עם סוכני רדיו או טלוויזיה מוסמך לקבלת עזרה.

**שינויים**  
ה-FCC דורש להודיע למשתמשים כי כל שינוי שיבוצע במכשיר זה שלא אושר במפורש על ידי TANITA עשוי לבטל את רשות המשתמש להפעיל את הצויד.