

TANITA

InnerScan[®]V

משקל למדידת הרכב גוף



משקל BC-587 הוראות שימוש

קראו את ההוראות
בקפידה ושמרו לעיון
עתידי.

תוכן עניינים

- 1 הקדמה
- 1 תכונות ופונקציות
- 2 הכנות לפני השימוש
- 2 קבלת מדידות מדויקות
- 3 פונקציית כיבוי אוטומטי
- 3 שינוי מצב המשקל. הערה: לשימוש רק בדגמים הכוללים את מתג מצב המשקל
- 3 קביעת ואחסון נתונים אישיים בזכרון
- 4 ביצוע מדידת הרכב גוף
- 6 תכנות מצב אורח
- 6 מדידת משקל בלבד
- 6 פתרון תקלות



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 בשלב ההתקנה ויתאר את תכונות המפתח. אנא שמור מדריך זה לעיון עתידי. מידע נוסף על חיים בריאים ניתן למצוא באתר האינטרנט שלנו www.tanita.com

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

לחשומת לבכם, על אנשים הנושאים שתל רפואי אלקטרוני, כגון קוצב לב, להימנע משימוש במשקל הרכב הגוף שכן הוא מעביר אות חשמלי ברמה נמוכה בגוף, מה שעלול להפריע לפעולתו. על נשים בהריון להשתמש במצב מדידת משקל בלבד. כל שאר הפונקציות אינן מיועדות לנשים בהריון. אין להניח את המשקל על משטח חלקלק כגון רצפה רטובה. 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 אחריות לכל סוג של נזק ואובדן שנגרם על ידי משקל שהנתונים בו אבדו, או לכל סוג של תביעה על ידי צד שלישי.

הערות חשובות למשתמשים

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

הגדרת אתלטי לפי טניטה היא אדם העוסק בפעילות ספורטיבית אינטנסיבית לפחות 10 שעות ובעלי דופק במנוחה של כ- 60 פעימות או פחות. הגדרת ספורטאי לפי טניטה כוללת אנשים המקיימים אורח חיים של כושר שנמצאים בכושר כבר שנים אך כרגע מתאמנים פחות מ- 10 שעות בשבוע. תפקוד ניטור השומן בגוף אינו מיועד לנשים בהריון, ספורטאים מקצועיים או העוסקים בפיתוח 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 אחריות 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

מסך תצוגה 1. **אלקטרודות כרית הרגל** 2. **אלקטרודות עקב** 3. **אביזרים** 9. **סוללות AA (4)**

משטח מדידה

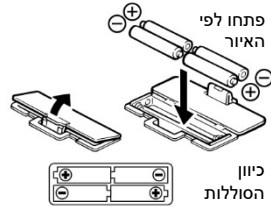
- 8. לחצני תכונות
- 4. לחצן הגדרה
- 5. לחצני חצים (בחירה)
- 6. לחצני מספר אישי
- 7. לחצן משקל בלבד

SET, RECALL, GUEST, 1-9, 1, 2, 3, 4, OFF

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 מזל עלול לדלוף ולפגוע בריצוף. 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.



מיקום המשקל ⚠

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



הערה: כדי למנוע פגיעה, אין לעמוד על קצה המשטח.

טיפים לטיפול

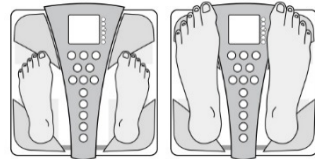
- משקל זה הוא מכשיר מדויק בעל טכנולוגיה חדישה. כדי לשמור על המשקל במצב הטוב ביותר, עקבו אחר ההוראות הבאות:
- אל תנסו לפרק את משטח המדידה.
 - אחסנו את המשקל בצורה אופקית והניחו אותו כך שהלחצנים לא ילחצו בטעות.
 - הימנעו ממגע או רטט מוגזם למשקל.
 - הניחו את המשקל באזור ללא אור שמש ישיר, ציוד חימום, לחות גבוהה או שינוי טמפרטורה קיצוני.
 - לעולם אל תשקיעו את המשקל במים. השתמשו באלכוהול כדי לנקות את האלקטרודות ובחומר ניקוי לזכוכית (על מטלית) כדי להבריק אותו. הימנעו משימוש בסבון.
 - אין לדרוך על המשטח כשהוא רטוב.
 - אין להפיל חפצים על המשטח.

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 שמדדו באותם תנאים לאורך פרק זמן.



עקבים ממורכזים על האלקטרודות

הבהונות יכולות לבלוט מעבר למשטח

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:
- אם הנכס מפריעים לתהליך המדידה. המשקל יכבה באופן אוטומטי תוך עד 20 שניות, תלוי בסוג הפעולה.
 - במקרה של הנחת משקל קיצוני על המשטח.
 - במהלך התכנות, אם אינכם נוגעים באף אחד מהמקשים או הלחצנים תוך 60 שניות.*
 - לאחר סיום תהליך המדידה.
- הערה:** אם המשקל כבה אוטומטית, חזרו על השלבים "הגדרה ואחסון של נתונים אישיים בזיכרון" (עמ' 3).

שינוי מצב המשקל הערה: לשימוש רק בדגמים הכוללים את מתג מצב המשקל.

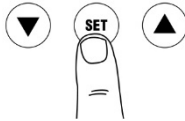
ניתן לשנות את יחידת המשקל באמצעות המתג בגב המשקל כפי המוצג באיור.

הערה: אם מצב המשקל מוגדר לליברות, מצב הגובה יוגדר אוטומטית לרגליים ואינץ'. באופן דומה, אם נבחרו קילוגרמים, הגובה יוגדר אוטומטית לסנטימטרים.



קביעת ואחסון נתונים אישיים בזכרון

ניתן להפעיל את המשקל רק אם תוכנתו הנתונים האישיים לאחד מהזיכרונות או במצב אורח. המשקל מסוגל לאחסן נתונים של עד 4 אנשים



1. הפעילו את המשקל

לחצו על לחצן SET כדי להפעיל את המשקל (לאחר התיכנות, הקשה על לחצן מספר אישי מפעילה את המשקל). המשקל יצפץ כדי לאשר את ההפעלה, מספר הנתונים האישי (1,2,3,4) יוצג והתצוגה תהבהב.

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

הערה: אם יביעתם שגיאה או שהנכם רוצים לכבות את המשקל לפני סיום תכנות המשקל, לחצו על לחצן משל בלבד (Δ) כדי לצאת.

2. בחרו מספר נתונים אישיים

לחצו על הלחצנים <Up/Down> כדי לבחור את מספר הנתונים האישי. לאחר שתגיעו למספר שבו תרצו להשתמש, לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.



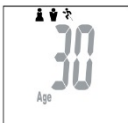
3. הגדירו את הגיל

התצוגה מוגדרת כברירת מחדל לגיל 30 (טווח גיל המשתמשים נע בין 7-99). סמל חץ מופיע בצד שמאל התחתון כדי לציין את הגדרת הגיל. השתמשו בלחצנים Up/Down כדי לגלול בין המספרים. כשאתם מגיעים לגילכם, לחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.



4. בחרו נקבה או זכר

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



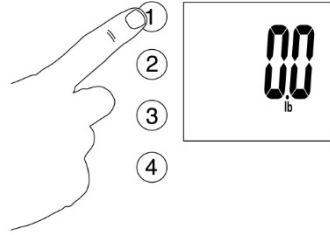
5. הגדירו את הגובה

המשקל מוגדר כברירת מחדל לגובה 170 ס"מ (טווח הגובה הוא 100 ס"מ - 220 ס"מ). השתמשו בלחצנים <Up/Down> כדי לציין גובה ולחצו על לחצן SET. המשקל יצפץ פעם אחת לאישור.



1. בחרו את המספר האישי המתאים ועלו על המשקל

לחצו על לחצן המספר האישי שתוכנת מראש. (שחררו את הלחצן תוך 3 שניות, אחרת המסך יציג "שגיאה").
המשקל יצפצף והמסך יציג את התאריך.
המשקל יצפצף שוב והתצוגה תציג "0.0".
עכשיו עלו על המשקל.



שימו לב: אם תעלו על המשקל לפני שמופיע "0.0", הצג יראה "שגיאה" ולא תתקבל תוצאה. בנוסף, אם לא תעלו על המשקל תוך כ-60 שניות לאחר הופעת "0.0", המשקל נכבה אוטומטית.

2. קריאת המדידות

תחילה יוצג המשקל.
המשיכו לעמוד על המשקל.
"00000" יופיע בתצוגה וייעלם בזה אחר זה משמאל לימין.



אחוז השומן בגוף (%FAT) וטווח השומן בגוף יופיעו על גבי המסך.

לאחר חישוב אחוז השומן בגוף, פס שחור יבהבה לאורך החלק התחתון של התצוגה, המציג את המיקום שלכם בטווח שומן הגוף לגילכם ולמינכם.

הערה: אין לרדת מן המשקל עד שמוצג אחוז השומן בגוף.

כדי לצפות במדידות אחרות, לחצו על כל לחצן תכונה בזמן שמוצגים המשקל ושומן הגוף.
לחצו על אותו לחצן תכונה שוב כדי להציג שוב משקל ושומן גוף.

הערה: המדידות הבאות מתאימות רק למבוגרים בגילאי 18 עד 99 שנים.

מסת שרירים / דירוג מבנה



סך מים בגוף



קצב מטאבולי בסיסי / גיל מטאבולי



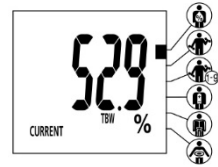
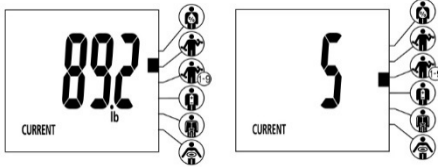
שומן בטני



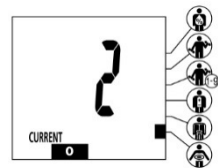
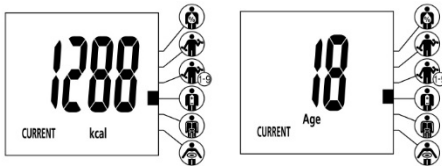
מסת עצם



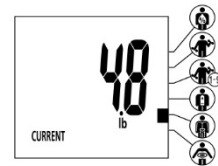
- לחצו על לחצן להצגת מסת עצם.
- לחצו על לחצן להצגת סך אחוז מים בגוף.



- לחצו על לחצן להצגת קצב מטאבולי בסיסי וגיל מטאבולי.
- לחצו על לחצן להצגת אחוז שומן בטני.



- לחצו על לחצן להצגת מסת עצם.



3. פונקציית זיכרון

ניתן לצפות במדידות הקודמות של התכונות הבאות באמצעות פונקציית הזיכרון.

- משקל
- % שומן גוף
- סה"כ מים בגוף
- מסת שריר ודירוג מבנה גוף
- קצב מטאבולי בסיסי וגיל מטאבולי
- מסת עצם
- רמת שומן בטני

לצפייה במדידות קודמות, לחצו על לחצן SET בזמן שהמדידות הנוכחיות מוצגות.

המסך יציג באופן אוטומטי את המדידות הקודמות של משקל ושומן גוף.

כדי לצפות במדידות קודמות אחרות, לחצו על לחצן התכונה המתאים לכל מדידה רצויה.

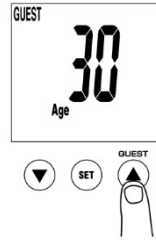
(לחיצה על אותו לחצן תכונה פעמיים תאפשר להציג את המדידות הקודמות של משקל ושומן גוף).

לחצו שוב על לחצן SET כדי לחזור לתצוגת המדידה הנוכחית של משקל ושומן גוף.

הערה: לילדים (גיל 7-17), המשקל יציג רק את המשקל ושומן הגוף.

תכנות מצב אורח

מצב אורח מאפשר לתכנת את המשקל לשימוש חד פעמי מבלי להשתמש במספר אישי.
לחצו על לחצן ▲ כדי להפעיל את המשקל. לאחר מכן בצעו את הצעדים: הגדירו גיל, בחרו נקבה או זכר, וציינו גובה.
שימו לב: אם תעלו על המשקל לפני שמופיע "0.0", הצג יציג "שגיאה" ולא יתקבלו תוצאות.



מדידת משקל בלבד

בחרו בלחצן משקל בלבד
לחצו על לחצן משקל בלבד. לאחר שתיים או שלוש שניות, יופיע "0.0" בתצוגה והמשקל יצפץ. כאשר מופיע "0.0" בתצוגה, עלו על המשקל. ערך משקל הגוף יופיע. אם תשארו עומדים על המשקל, המסך ידלוק למשך כ- 30 שניות ואז המשקל יכבה אוטומטית.
אם תרדו מן המשקל, המשקל ימשיך להציג את ערך המשקל למשך כחמש שניות, ואז "0.0" יופיע והיחידה תיכבה באופן אוטומטי.



פתרון תקלות

אם מתרחשות התקלות הבאות...

- **מופיע פורמט משקל שגוי ואחריי lb או kg או st-lb**
עיינו בסעיף "שינוי מצב המשקל" בעמוד 3.
- **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 בסוללות חדשות בגודל AA.
הערה: ההגדרות לא יימחקו מהזיכרון בעת הסרת הסוללות.
- **מופיע Error 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 או מופיע "----" לאחר מדידת המשקל.**
הנתונים האישיים לא הוגדרו. עקבו אחר השלבים בעמ' 3.
וודאו כי אינכם לובשים גרביים או גרביונים, ושכפות הרגליים נקיות ומונחות כראוי לפי קווי המתאר שעל משטח המדידה.
- **מופיע OL בזמן המדידה.**
לא ניתן לקבל תוצאה בעת חריגה מטווח המדידה של המשקל.

מפרט
BC-587

סווח יכולת שקילה
200 ק"ג

מרווחי משקל
0.1 ק"ג

מרווחי אחוז שומן גוף
0.1%

נתונים אישיים
4 זכרונות

אספקת מתח
4 סוללות AA (כלולות)

צריכה
עד 100 mA

זרם
50 kHz, 6.25 kHz, 100 μ A



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.



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 גריטת המכשיר, יש להסיר את הסוללות ולהשליך אותן בנקודות האיסוף.

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

