



NAVODILA ZA UPORABO

Analizna tehtnica Grundig PS 5110

Kataloška št.: 86 05 46

KAZALO

1. VARNOSTNI NAPOTKI IN NAMESTITEV	3
2. PREGLED NAPRAVE	4
2.1 ZNAČILNOSTI	4
2.2 SESTAVNI DELI NAPRAVE	5
3. ZAČETNO DELOVANJE	6
3.1 NAPAJSANJE	6
3.2 DELOVANJE TEHTNICE	6
3.3 ANALIZNO DELOVANJE.....	7
3.4 VNOS OSEBNIH PODATKOV.....	7
3.5 VNOS PARAMETROV ZAPOREDNE ŠTEVILKE	7
3.6 IZVEDBA ANALIZE.....	8
4. INFORMACIJE O MERITVAH.....	10
4.1 SKUPNA VODA V TELESU	10
4.2 SESTAVA TELESNE MAŠČOBE.....	10
5. SPLOŠNE INFORMACIJE	11
5.1 ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE	11
5.2 TEHNIČNI PODATKI	11
5.3 OKOLJU PRIJAZNO ODSTRANJEVANJE	11
GARANCIJSKI LIST	12

1. VARNOSTNI NAPOTKI IN NAMESTITEV

Pred prvo uporabo naprave bodite pozorni na naslednje:

- Tehnica je namenjena izključno za zasebno uporabo.
- Tehnice ne uporabljajte na tepihu ali drugi mehki podlagi.
- Tehnico vedno uporabljajte na enaki, ravni in trdni podlagi. To zagotavlja dosledje merilnih vrednosti.
- Ne stopite na rob tehtnice ampak dva cm stran od roba, pri čemer bodite zelo previdni.
- Predno sestopite s tehtnice, najprej težo porazdelite na sredino. Tako preprečite, da se tehtnica prevaga in obrne (nevarnost poškodb).
- Na tehtnico nikoli ne stopite z mokrimi nogami, ker obstaja nevarnost zdrsa!
- Tehnice nikoli ne uporabljajte na prostem.
- Če pride do napake v delovanju, tehtnice ne uporabljajte več.
- Če pride do razpok na stekleni površini tehtnice ali do njenega razbitja, tehtnice ne uporabljajte več.
- Na stekleno površino tehtnice ne postavljajte nobenih predmetov.
- Nikoli ne skačite na tehtnico ali z nje.
- Če tehtnico uporabljate v kopalnici, poskrbite, da ne pride v stik z vodo.
- Če imate s tehtnico težave, jo poskušajte ponastaviti tako, da iz nje za kratek čas vzamete baterije ali pa jih zamenjate.
- Tehnice nikoli ne potopite v vodo.



- Tehnice nikoli ne izpostavljajte direktnemu soncu, visokim temperaturam ali stalni visoki vlažnosti.
- Če ste na tehtnici opazili vidne znake poškodb, je ne uporabljajte več.
- V nobenem primeru tehtnice ne odpirajte. Garancija ne velja za poškodbe, ki nastanejo kot posledica nepravilnega ravnanja z izdelkom.

Previdnost

- Tehnica ni primerna za naslednje skupine uporabnikov: nosečnice in mlajše od 18 let. Ti naj tehtnice ne uporabljajo za analizo telesne maščobe, ker v teh primerih natančne telesne maščobe ni mogoče določiti.
- Delež telesne maščobe tehtnica meri z uporabo principa B.I.A. (bioelectric impedance analysis). Pri tem skozi vaše telo pošlje neškodljiv signal. Zaradi tega naj tehtnice ne uporabljajo ljudje s srčnimi vzpodbujevalniki ali drugimi operativno vstavljenimi medicinskimi napravami. Če ste v dvomu, se posvetujte z vašim zdravnikom.
- Naprava deluje preko kompleksnih algoritmov. Če v bližini naprave pride do zunanjih elektromagnetnih motenj, lahko ti vplivajo na rezultate. V takem primeru najprej odstranite vir elektromagnetne motnje in nato ponovite meritev. Pri ekstremnih elektromagnetnih motnjah se naprava zaščiti sama tako, da se prestavi v varovalni način delovanja. Za preklop nazaj v normalni način delovanja,

najprej odstranite vir motnje, nato pa baterije v napravi odstranite in ponovno vstavite.

2. PREGLED NAPRAVE

Spoštovani kupec, zahvaljujemo se vam za nakup izdelka PS 5110 multifunkcijske analizne tehtnice. Prosimo da natančno preberete spodnja navodila za uporabo in tako mnogo let uživate v uporabi tega visokokvalitetnega Grundig izdelka!

Odgovoren pristop



GRUNDIG se zavzema za pogodbeno dogovorjene socialno delovne pogoje s pravičnim plačilom za mednarodne zaposlene in dobavitelje. Posebno pozornost namenjajo učinkoviti uporabi surovih materialov in stalnemu zmanjševanju odpadkov – nekaj ton plastike letno. Tudi vsa dodatna oprema je na voljo vsaj pet let. Za življenja vredno prihodnost. Za dober razlog. Grundig.

2.1 ZNAČILNOSTI

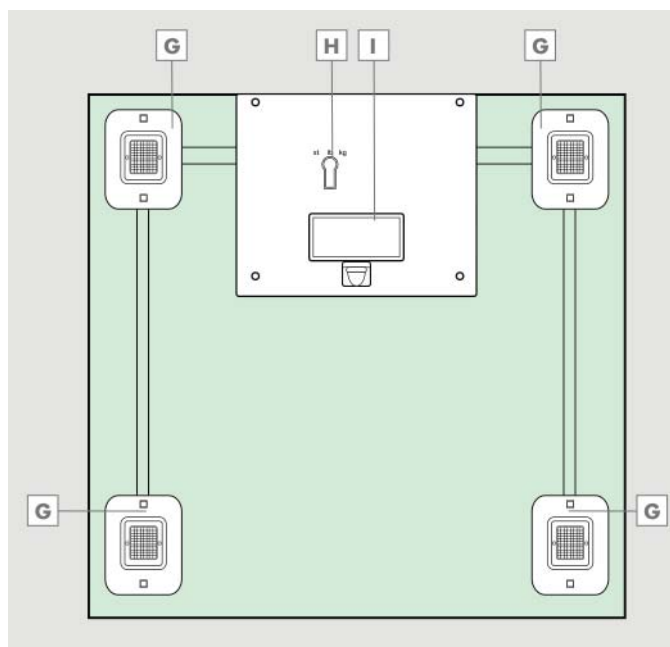
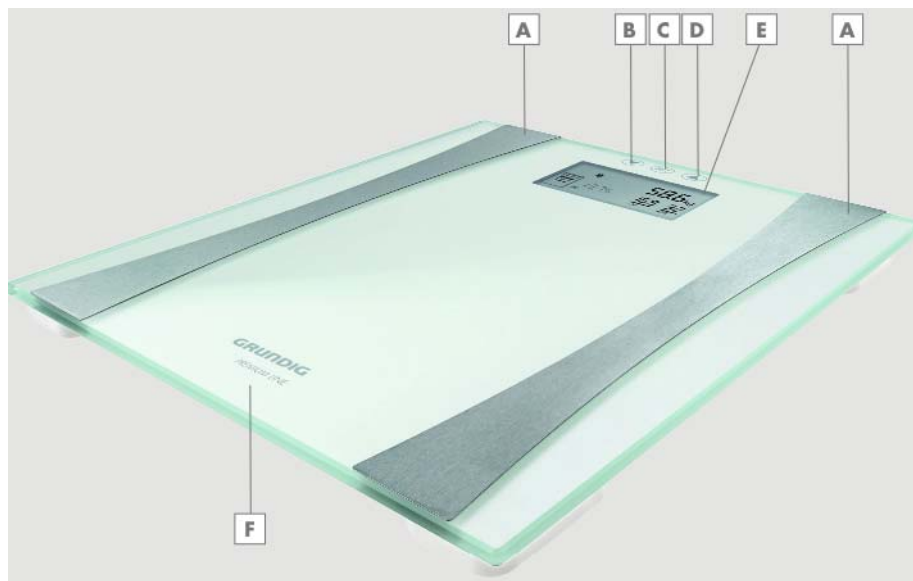
Poleg prikaza telesne teže, tehtnica omogoča tudi analizo celovite telesne sestave.

Glede na izbiro različnih prednastavljenih parametrov uporabnika in vnosa posameznih vrednosti, tehtnica izvede in prikaže analizo naslednjih vrednosti:

- BMI (indeks telesne mase);
- Odstotek telesne maščobe – TBF;
- Interpretacija teže – suh, normalen, debel, predebel;
- Odstotek vode v telesnem tkivu – TBW;
- Idealno težo, ki temelji na vnešenih podatkih;
- Odstotek mišične mase – TBM;
- Odstotek teže kosti v primerjavi s telesno težo v kg (kostna masa);
- Predlog dnevnega vnosa kalorij.

Previdnost: Tehtnica PS 5110 je izdelek za vaše boljše življenje. To ni medicinski izdelek, zato zdravstvena priporočila ne morejo temeljiti na njegovi uporabi in prikazanih rezultatih.

2.2 SESTAVNI DELI NAPRAVE



- A Merilni elektrodi (leva in desna)
- B Gumb ▼ (na zgornji strani)
- C Gumb "SET" (na zgornji strani)
- D Gumb ▲ (na zgornji strani)
- E LCD zaslon
- F Steklena površina
- G Senzorji z nedrsljivo površino
- H Stikalo za spremembo merilne enote (st, lb, kg)
- I Prostor za baterije

3. ZAČETNO DELOVANJE

3.1 NAPAJANJE

Tehtnica deluje preko dveh 1.5 V LR3/AAA baterij (skupaj 3 V).

1. Odprite pokrov prostora za baterije (I).
2. Vstavite 1.5 V LR3/AAA baterije. Pri tem bodite pozorni na oznake za pravilno obrnjeno polariteto, ki so navedene znotraj prostora za baterije.
3. Zaprite pokrov prostora za baterije (I).

Napotki

- Baterij ne izpostavljajte ekstremni vročini, na primer direktnemu soncu, grelnim napravam, ognju in podobno.
- Ko so baterije prazne, se na zaslonu izpiše "Lo". Takoj zamenjajte baterije.
- Odslužene baterije vzemite iz naprave. Prav tako vzemite baterije iz naprave, če je dlje časa ne nameravate uporabljati. V primeru nastanka škode zaradi iztekanja baterij, garancija ni veljavna.

Opomba za varovanje okolja: Baterij, vključno s tistimi, ki ne vsebujejo težkih kovin, ni dovoljeno odlagati med splošne gospodinjske odpadke. Odslužene baterije odstranite okolju prijazno. Pozanimajte se o zakonskih določbah, ki veljajo v vaši občini.

3.2 DELOVANJE TEHTNICE

Napotki

- Za merjenje telesne teže ni potrebno vnesti nobenih podatkov.
 - Tehtnica meri težo v korakih po 100 gramov.
 - Uporablja zelo natančno merjenje na štiri mesta.
1. Na spodnji strani tehtnice uporabite stikalo (H), če želite preklopiti na ameriške merilne enote (st/l/in) ali evropske merilne enote (kg/cm).
 2. Tehtnico postavite na ravno, gladko podlago.
 3. Tehtnico aktivirate tako, da se z nogo enkrat dotaknete v spodnjem desnem kotu steklene površine (F).
- Prikaz: na LCD zaslonu (E) se izpiše "888".



4. Takoj ko se na zaslonu izpiše "0.0 kg", previdno stopite na tehtnico.



5. Mirno stojite na stekleni površini in počakajte, da izmerjena vrednost dvakrat utripne in se ne spremeni več. Na zaslonu je prikazana vaša telesna teža. Po približno 5 sekundah se tehtnica samodejno izklopi.

Opomba: če se med tehtanjem na zaslonu izpiše "0-Ld", je tehtnica preobremenjena. Po približno 5 sekundah se tehtnica samodejno izklopi.

3.3 ANALIZNO DELOVANJE

Meritve in podatki se prenašajo preko bosih stopal na merilnih elektrodah (A). Zato poskrbite, da z obema stopali pravilno stopite na tehtnico.

3.4 VNOS OSEBNIH PODATKOV

Pred prvo uporabo funkcije analize telesne sestave izberite in nato vnesite naslednje podatke: zaporedna številka uporabnika (od 01 do 12), spol, višina (75 – 215 cm), starost (10-99) in stopnjo aktivnosti (izberite od A1 do A4).

Opombe:

- Po vnosu začetnih podatkov, ob naslednji uporabi tehtnice ne bo potrebno pritisniti gumba "SET" (C). Z gumbom (B) ▲ in (D) ▼ izberite le svojo zaporedno številko (01 do 12).
- Če med vnašanjem podatkov za več kot 20 sekund ne pritisnete nobenega gumba, se tehtnica samodejno izklopi. V tem primeru morate z vnosi začeti od začetka.


3.5 VNOS PARAMETROV ZAPOREDNE ŠTEVILKE

1. Tehtnico postavite na ravno, gladko podlago in jo aktivirajte. To naredite tako, da se s stopalom dotaknete steklene površine (F) v spodnjem desnem kotu.
- Prikaz: na LCD zaslonu (E) se izpiše "888".



2. Takoj ko se na zaslonu izpiše "0.0 kg", pritisnite gumb "SET" (C).
- Prikaz: na LCD zaslonu (E) utripa "01". (Opomba: izbira 01 je spodaj opisana le kot primer).



3. Z uporabo gumbov (B) ▲ in (D) ▼ izberite želeno zaporedno številko uporabnika (01 do 12) in vaš izbor potrdite z gumbom "SET" (C).
- Simbol  utripa na zaslonu.



4. Izbiro moškega uporabnika izberite z gumbom "SET" (C).
- Prikaz: na zaslonu utripa višina.



5. Z gumboma (B) ▲ in (D) ▼ nastavite višino in izbiro potrdite z gumbom "SET" (C).
- Prikaz: na zaslonu utripa starost.



6. Z gumboma (B) ▲ in (D) ▼ nastavite starost in izbiro potrdite z gumbom "SET" (C).
- Prikaz: na zaslonu utripa stopnja aktivnosti A1.



7. Z gumboma (B) ▲ in (D) ▼ nastavite vašo osebno stopnjo aktivnosti:

A1	Oseba, ki ni vajena gibanja.
A2	Oseba, ki veliko sedi.
A3	Oseba, ki je vajena majhnih fizičnih naporov.
A4	Oseba, ki je vajena velikih telesnih naporov, kot so plesalci, atleti in podobno.

8. Z gumboma "SET" (C) potrdite izbiro.

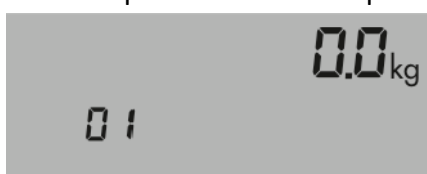
3.6 IZVEDBA ANALIZE

Po vnosu parametrov lahko uporabite funkcijo analize telesne sestave. Postopek je opisan spodaj, uporabljen pa je profil uporabnika pod zaporedno številko 01.


1. Tehnico postavite na ravno, gladko podlago in jo aktivirajte. To naredite tako, da se s stopalom dotaknete steklene površine (F) v spodnjem desnem kotu.
- Prikaz: na LCD zaslonu (E) se izpiše "888".




2. Takoj ko se na zaslonu izpiše "0.0 kg", z uporabo gumbov (B) ▲ in (D) ▼ izberite želeno zaporedno številko uporabnika (01 do 12).

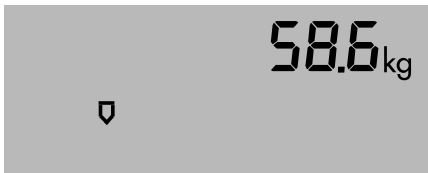


Opombe:

- Shranjeni podatki tega uporabnika so prikazani drug za drugim, nato pa se tehtnica prestavi v način uporabe za tehtanje.
 - Prikaz: na zaslonu (E) se izpiše "0.0 kg"
- Če niste shranili nobenih podatkov, se tehtnica takoj postavi v način uporabe za tehtanje.
 - Prikaz: na zaslonu (E) se izpiše "0.0 kg" in simbol 

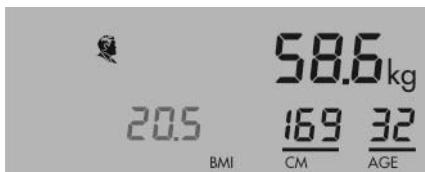


3. Z bosimi nogami stopite na stekleno površino tehtnice. Preverite, da so vaša stopala na obeh merilnih elektrodah (A).
- Tehtnica pokaže vašo težo, simbol  se dvakrat zavrti v krogu.

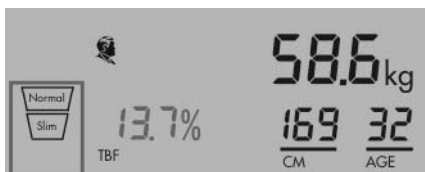
**Opombe:**

Na zaslonu (E) se druga za drugo pokažejo naslednje vrednosti in informacije:

- BMI (indeks telesne mase):



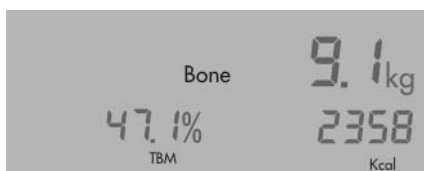
- Odstotek telesne maščobe – TBF, kakor tudi interpretacija teže – suh, normalen, debel, predebel.



- Če je odstotek telesne maščobe nerealističen, se na zaslonu pojavi "Err", tehtnica pa se samodejno izklopi.
- Odstotek vode v vašem telesu –TBW, kakor tudi vaša idealna teža, ki temelji na parametrih, ki ste jih vnesli.



- Odstotek mišične mase – TBM, odstotek kostne mase v primerjavi s telesno težo v kg (kostna masa), kakor tudi predlog za dnevni vnos kalorij (Kcal).



- Vrednosti in informacije so prikazane dvakrat in so vsakokrat vidne približno 6 sekund. Potem se tehtnica samodejno izklopi.

Opombe:

- Vrednosti se shranjujejo ločeno za vsakega uporabnika (01 – 12).
- Ko odstranite baterije, se podatki izbrišejo.

4. INFORMACIJE O MERITVAH

4.1 SKUPNA KOLIČINA VODE V TELESU

Voda je pomemben del telesa. Količina vode v telesu lahko niha med 35% in 70%. Služi za delovanje vseh pomembnih biokemičnih reakcij, ki so potrebne za normalno telesno delovanje. Voda skozi urin in potenje iz telesnih celic odnaša odpadne snovi.

Voda tudi vzdržuje stalno telesno temperaturo. Količina vode v telesu je odvisna od deleža izgube vode, na primer zaradi vročine ali fizične aktivnosti in potenja. Zato je pomembno spremljati količino vode v telesu in zagotoviti, da je ta konstantna.

Opombe:

- Spodnje tabele z referenčnimi vrednostmi pripomorejo, da lahko sami ocenite vašo telesno maščobo in količino vode. Za mišično in kostno maso pa standardnih referenčnih vrednosti ni.
- Bolj pomembno je videti in spremljati razvoj telesne maščobe, količine vode, mišične mase in kostne mase v določenem časovnem obdobju, kakor pa se osredotočiti izključno le na telesno težo.
- Prepričajte se, da imate obe bosi stopali pravilno nameščeni na merilnih elektrodah. Zelo suha koža ali debeli žulji lahko vplivajo na rezultate analize. Lahko tudi onemogočijo pravilno delovanje tehtnice in na zaslonu se izpiše "Err".

4.2 SESTAVA TELESNE MAŠČOBE

Preverjanje sestave telesne maščobe je zelo pomembno. Veliko telesne maščobe lahko vodi v visok telesni pritisk, visok nivo holesterola, bolezni srca in druge bolezni. Ameriški inštitut športne medicine je za telesno maščobo izdelal naslednja priporočila:

- Telesno težo, odstotek telesne maščobe in količine vode merite vedno ob istem času, najbolje zvečer.
- Če je le mogoče, stopite na tehtnico slečeni. S tem boste dobili bolj natančne rezultate.
- Rezultatov ne uporabljajte za diagnosticiranje medicinskih težav. Če ste v dvomih, poiščite zdravniški nasvet.
- Stopala imejte vedno čista in suha.

Starost	Telesna maščobe (ženske)				Telesna maščoba (moški)			
	Suha	Normalna	Debela	Predebela	Suh	Normalen	Debel	Predebela
19 – 39	<20%	20 – 32%	33 – 38%	>38%	<12%	12 – 20%	21 – 25%	>25%
40 – 55	<23%	23 – 35%	36 – 41%	>41%	<13%	13 – 21%	22 – 26%	>26%
56 – 85	<24%	24 – 36%	37 – 42%	>42%	<14%	14 – 22%	23 – 27%	>27%

Starost	Količina vode (ženske)			Količina vode (moški)		
	Majhna	Normalna	Velika	Majhna	Normalna	Velika
18 – 39	47	47 - 57	57	53	53 - 67	67
40 – 55	42	42 - 52	52	47	47 - 61	61
56 – 85	37	37 - 47	47	42	42 - 56	56

5. SPLOŠNE INFORMACIJE

5.1 ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE

- Za podaljšanje življenske dobe baterij, je tehtnica opremljena s funkcijo samodejnega izklopa. Ko je delovanje prekinjeno za več kot 20 sekund, se samodejno izkopi.
- Če želite doseči optimalne merilne rezultate, tehtnice ne uporabljajte neposredno po uživanju kave, piva, vina in drugih alkoholnih pijač. Enako velja za ekstremne fizične napore. Ti faktorji zmanjšujejo količino vode v telesnih tkivih (dehidracija). V takih primerih tehtnico uporabite čez nekaj ur.
- Tehtnico čistite z vlažno krpo. Ne uporabljajte čistilnih sredstev in naprave ne potaplajte v vodo.

5.2 TEHNIČNI PODATKI

Izdelek je skladen z evropskimi direktivami 2004/108/EC.



Napajanje: 2 x 1.5V LR3/AAA baterije, 3V

Največja teža: 150 kg

Najmanjša teža: 2.0 kg

Temperatura okolja: 20 °C ± 15 °C

5.3 OKOLJU PRIJAZNO ODSTRANJEVANJE

Izdelek je narejen iz visokokvalitetnih delov in materialov, ki jih je mogoče ponovno uporabiti in reciklirati.



Zato odsluženega izdelka ne odlagajte med splošne gospodinjske odpadke. Odnosite ga na zbirna mesta za recikliranje in elektronske naprave. To označuje simbol smetnjaka na izdelku, v navodilih za uporabo in na embalaži.

Pozanimajte se o zakonskih predpisih v vaši občini.

Z recikliranjem odsluženih izdelkov pomagajte zaščititi okolje.



GARANCIJSKI LIST

Conrad Electronic d.o.o. k.d.
Ljubljanska c. 66, 1290 Grosuplje
Fax: 01/78 11 250, Tel: 01/78 11 248
www.conrad.si, info@conrad.si

Izdelek: **Analizna tehtnica Grundig PS 5110**
Kat. št.: **86 05 46**

Garancijska Izjava:

Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga potrošniku. **Garancija velja na območju Republike Slovenije. Garancija za izdelek je 1 leto.**

Izdelek, ki bo poslan v reklamacijo, vam bomo najkasneje v skupnem roku 45 dni vrnili popravljenega ali ga zamenjali z enakim novim in brezhibnim izdelkom. Okvare zaradi neupoštevanja priloženih navodil, nepravilne uporabe, malomarnega ravnanja z izdelkom in mehanske poškodbe so izvzete iz garancijskih pogojev. **Garancija ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.**

Vzdrževanje, nadomestne dele in priklopne aparate proizvajalec zagotavlja še 3 leta po preteku garancije.

Servisiranje izvaja proizvajalec sam na sedežu firme CONRAD ELECTRONIC SE, Klaus-Conrad-Strasse 1, Nemčija.

Pokvarjen izdelek pošljete na naslov: Conrad Electronic d.o.o. k.d., Ljubljanska cesta 66, 1290 Grosuplje, skupaj z izpolnjenim garancijskim listom.

Prodajalec: _____

Datum izročitve blaga in žig prodajalca:

Garancija velja od dneva nakupa izdelka, kar kupec dokaže s priloženim, pravilno izpolnjenim garancijskim listom.

- Garancija velja na območju Republike Slovenije.
- Garancija ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.