



NAVODILA ZA UPORABO

## Analizna tehtnica AEG PW 5661 FA

Kataloška št.: 13 39 601



**AEG**

## Kazalo

<b>Uvod</b> .....	<b>2</b>
<b>Splošni napotki</b> .....	<b>2</b>
Simboli v teh navodilih za uporabo .....	3
Otroci .....	3
<b>Posebni varnostni napotki za to napravo</b> .....	<b>3</b>
<b>Vstavljanje baterij</b> .....	<b>4</b>
<b>Pregled upravljalnih elementov</b> .....	<b>4</b>
Spodnja stran .....	5
Prikazovalnik .....	5
<b>Tehnični podatki</b> .....	<b>5</b>
Opomba glede skladnosti z direktivami .....	6
<b>Informacije o analizni tehtnici</b> .....	<b>6</b>
<b>Uporaba</b> .....	<b>6</b>
Čista funkcija tehtanja .....	7
Shranjevanje osebnih podatkov .....	7
Merjenje in analiza .....	8
<b>Analiza rezultatov</b> .....	<b>8</b>
Telesna maščoba .....	8
Pomen vode za naše zdravje .....	9
Orientacijske vrednosti deleža telesne maščobe in vode v telesu .....	9
Bazalni metabolizem (BMR – Basal Metabolic Rate) .....	10
Orientacijske vrednosti dnevne potrebe po kalorijah brez telesnih aktivnosti .....	10
<b>Prikazi na prikazovalniku in sporočila o napakah</b> .....	<b>10</b>
<b>Čiščenje</b> .....	<b>10</b>
<b>Odstranjevanje</b> .....	<b>11</b>
Pomen simbola smetnjaka .....	11
<b>Garancijski list</b> .....	<b>12</b>

## Uvod

Najlepša hvala, da ste se odločili za naš izdelek. Želimo vam veliko veselja z napravo.

## Splošni napotki

Pred začetkom uporabe te naprave zelo natančno preberite navodila za uporabo in jih dobro shranite vključno z garancijskim listom, računom in po možnosti s kartonom z notranjo embalažo. Če nameravate napravo predati v uporabo tretji osebi, priložite tudi navodila za uporabo.

- Naprava je namenjena izključno zasebni in ne komercialni rabi.
- Napravo uporabljajte samo v predviden namen.
- Poškodovane naprave ne uporabljajte.
- Zaščitite jo pred vročino, neposredno sončno svetlobo, vlago (v nobenem primeru je ne potaplajte v tekočine) in ostrimi robovi.
- Naprave ne popravljajte sami, temveč se obrnite na pooblaščenega strokovnjaka.
- Upoštevajte naslednje poglavje „Posebni varnostni napotki za to napravo“.

## Simboli v teh navodilih za uporabo

Pomembni napotki za vašo varnost so posebej označeni. Za preprečevanje nesreč in škode na napravi obvezno upoštevajte te napotke:

### **OPOZORILO:**

Opozarja na nevarnosti, ki lahko ogrozijo vaše zdravje, in na možna tveganja za telesne poškodbe.

### **POZOR:**

Opozarja na možne nevarnosti, ki lahko ogrozijo napravo ali druge predmete.

### **OPOMBA:**

Navaja nasvete in informacije.

## Otroci

- Zaradi varnosti vaših otrok pazite, da deli embalaže (plastične vrečke, karton, stiropor itd.) ne bodo ležali naokrog.

### **OPOZORILO!**

Pazite, da se otroci ne bodo igrali s folijo.

Obstaja **nevarnost zadužitve!**

- Otroke je treba nadzirati, saj lahko le tako zagotovite, da se z napravo ne bodo igrali.
- Napravo lahko uporabljajo otroci, starejši od 8 let, in osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali umskimi sposobnostmi ali s premalo izkušenj in znanja, če jih pri uporabi nadzira oseba, ki je zadolžena za njihovo varnost, ali so prejele navodila za varno uporabo in razumejo z njimi povezane nevarnosti.
- Naprava in njena priključna vrvica ne smeta biti na dosegu otrok, mlajših od 8 let.
- Čiščenja in vzdrževanja naprave ne smejo izvajati otroci, razen če so starejši od 8 let in pod nadzorom.

## **Posebni varnostni napotki za to napravo**

### **OPOZORILO:**

Če je tehtalna površina vlažna ali se na njej nahajajo vodne kaplje, jo najprej obrišite do suhega, sicer obstaja **nevarnost zdrsa**.

### **POZOR:**

- S tehtnico ravnajte previdno, saj gre za merilno napravo. Pazite, da vam ne pade iz rok, in ne skakajte nanjo.
- Naprave ne obremenite z več kot 180 kg (396.8 lb, 28: 3" st:lb), v nasprotnem primeru obstaja nevarnost poškodb naprave.

- Ko tehtnico prenašate ali pa je ne uporabljate, prosimo, da jo shranite samo v vodoravnem položaju.
- Tehdnica za analizo telesne maščobe ni primerna za naslednje skupine oseb:
  - Otroci, mlajši od 10 let, in odrasli, starejši od 85 let
  - Osebe s simptomi vročine, otekanja ali osteoporoze
  - Osebe na dializi
  - Osebe s srčnim spodbujevalnikom
  - Osebe, ki jemljejo zdravila za srce in ožilje
  - Nosečnice
  - Športniki, ki se več kot 5 ur dnevno intenzivno ukvarjajo s športom
  - Osebe s frekvenco srčnega utripa, ki je nižja od 60 udarcev/minuto

## Vstavljanje baterij

(Baterije niso priložene.)

1. Odprite baterijski predal na spodnji strani naprave.
2. V baterijski predal vstavite 2 bateriji tipa AAA/R03. Pri tem pazite na pravilno polarnost (glejte dno baterijskega predala)!
3. Ponovno zaprite baterijski predal.
4. Ko se na prikazovalniku pojavi sporočilo „L“, zamenjajte bateriji.

### ⚠ POZOR:

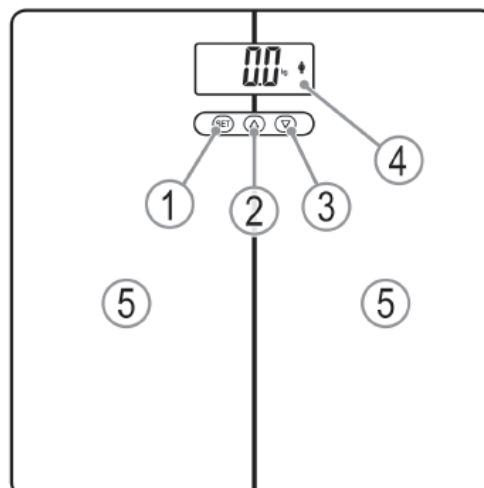
- Baterije lahko iztekajo in izgubljajo baterijsko kislino. Če naprave dalj časa ne nameravate uporabljati, odstranite baterije.
- Nikoli ne smete hkrati uporabljati baterij različnih tipov ali novih in starih baterij.
- Baterije ne sodijo med gospodinjske odpadke. Odslužene baterije oddajte na ustreznih zbirališčih ali v trgovini, kjer se baterije tudi prodajajo.

### ⚠ OPOZORILO:

- Baterij ne izpostavljajte veliki vročini ali neposredni sončni svetlobi.
- Baterij nikoli ne mečite v ogenj. Obstaja **nevarnost eksplozije!**

## Pregled upravljalnih elementov

- 1 Tipka SET
- 2 Tipka ▲
- 3 Tipka ▼
- 4 Prikazovalnik
- 5 Kontaktni površini





## Spodnja stran

(ni slike)

Baterijski predal

## Prikazovalnik



Prikaz na prikazovalniku	Pomen
kg (lb / St:lb)	Telesna teža
P0 - P9	Spominsko mesto uporabnika
	Moški
	Ženska
cm (ft in)	Telesna višina
Age	Starost
FAT	Prikaz telesne maščobe
WATER	Prikaz vode v telesu
MUSCLE	Prikaz mišične mase
BONE	Prikaz kostne mase
%	Odstotkovni delež – telesna maščoba / voda v telesu / mišična masa / kostna masa
Underfat Healthy Overfat Obese	Ocena: premajhna teža – običajna teža – prekomerna teža – debelost
KCAL	Bazalni mehanizem dnevne potrebe po energiji v kilokalorijah (BMR)

## Tehnični podatki

Model: ..... PW 5661 FA  
Napajanje: ..... 2 x 1,5 V baterija tipa AAA/R03  
Neto teža naprave: ..... pribl. 1,87 kg  
Spominska mesta: ..... 10  
Nastavljiva telesna višina: ..... 75 do 225 cm (2'5½" – 7'4½" ft:in)  
Starost: ..... 10 do 85 let  
Minimalna teža: ..... od 2,0 kg (4.4 lb / 0:05 st:lb)  
Maksimalna teža: ..... 180 kg (396.8 lb / 28: 3½ st:lb)

Ločljivost pri tehtanju: .....	koraki po 100 g (0.2 lb / ¼ st:lb)
Ločljivost telesne maščobe: .....	0,1 %
Ločljivost vode v telesu: .....	0,1 %
Priporočena temperatura pri delovanju: .....	0-40 °C / 32-104 °F
Priporočena relativna vlažnost zraka pri delovanju: .....	< 85 %
Merilno območje telesne maščobe: .....	0-46,4 %
Merilno območje vode v telesu: .....	37,8-66,0 %
Merilno območje mišične mase: .....	20,0-56,0 %
Merilno območje kostne mase: .....	2,0-20,0 %

Pridržujemo si pravico do tehničnih in oblikovnih sprememb v namen nenehnih izboljšav izdelka.

### **Opomba glede skladnosti z direktivami**

S tem proizvajalec izjavlja, da naprava PW 5661 FA izpolnjuje naslednje zahteve:

- Direktiva EU o elektromagnetni združljivosti 2004/108/ES
- Direktiva RoHS 2011/65/ES

### **Informacije o analizni tehtnici**



#### **OPOZORILO:**

Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali kak drug medicinski vsadek z elektronskimi komponentami, tehtnice ne uporabljajte. Meritev lahko namreč negativno vpliva na delovanje vsadka.

Osnovni princip delovanja naprave temelji na merjenju električne impedance telesa. Pri tem naprava skozi vaše telo pošlje šibek električni signal, ki ga ne občutite, s čimer dobi aktualne vrednosti telesa.

Signal je v splošnem popolnoma varen! Pri tem kljub temu upoštevajte naše posebne varnostne napotke!



Meritev poznamo pod izrazom "bioelektrična impedančna analiza" (BIA). Pri tem gre za dejavnik, ki je povezan z deležem telesne maščobe in vode v telesu ter je v razmerju z drugimi biološkimi podatki (starost, spol, telesna višina).

### **Uporaba**



#### **OPOMBA:**

- Tipke naprave so tipke na dotik. Za izvedbo funkcije se tipk rahlo dotaknite s prstom.
- Tehtnica ima standardno nastavljeni merski enoti „kg“ in „cm“.

Prosimo, da za nastavitve tehtnice na „lb“ ali „St:lb“ ter „ “ upoštevate naslednje korake:

1. Vključite tehtnico, tako da s stopalom rahlo pritisnete na tehtalno površino.
2. Pritiskajte tipko  $\nabla$ , dokler ni prikazana zelena enota teže. Merska enota za telesno višino se pri tem samodejno spremeni.

### **Čista funkcija tehtanja**

1. Osebno tehtnico postavite na trdo in ploščato podlago (izogibajte se tekstilnim talnim oblogam). Neravna tla vodijo do nenatančnih meritev.
2. Z obema stopaloma se postavite na tehtnico. Naprava se samodejno vključi.
3. Enakomerno razporedite svojo težo in počakajte, da tehtnica določi vašo težo.
4. Prikaz na prikazovalniku najprej utripa, nato pa prikaže vašo natančno težo.
  - Ko stopite s tehtnice, se ta čez pribl. 12 sekund samodejno izključi, s čimer poskrbi za daljšo življenjsko dobo baterije.
  - Ko je prikazan napis „0.0“ in tehtnica ne more določiti teže, se čez pribl. 12 sekund samodejno izključi.

### **Shranjevanje osebnih podatkov**

#### **i OPOMBA:**

- Tehtnica ima predhodno nastavljene vrednosti, ki jih lahko spremenite v skladu z opisom v nadaljevanju.

#### **i OPOMBA:**

- Naslednje korake izvedite hitro enega za drugim in v roku nekaj sekund. V nasprotnem primeru naprava samodejno prekine način vnosa.
- Ko med nastavitvijo pritisnete in pribl. 2 sekundi držite eno izmed tipk ( $\Delta/\nabla$ ), se vrednosti začnejo hitro spreminjati.

1. Pritisnite tipko SET. Na prikazovalniku utripa spominsko mesto, ki je bilo nazadnje izbrano (npr. P0). Potrdite nastavev s pritiskom tipke SET ali s tipko  $\Delta/\nabla$  izberite drugo spominsko mesto. Nato za dostop do naslednje nastavitve pritisnite tipko SET.
2. Utripa simbol za "moški" ali "ženski" spol. Potrdite nastavev s pritiskom tipke SET ali s tipko  $\Delta/\nabla$  izberite simbol za svoj spol. Nato za dostop do naslednje nastavitve pritisnite tipko SET.
3. Privzeta nastavev AGE (starost) utripa. Izberite svojo starost s tipko  $\Delta$  ali  $\nabla$ . Potrdite svoj vnos s pritiskom tipke SET.
4. Privzeta nastavev telesne višine utripa. Izberite svojo velikost s tipko  $\Delta$  ali  $\nabla$ . Potrdite svoj vnos s pritiskom tipke SET.
5. Nato na prikazovalniku vidite simbol spola in predhodno izbran prikaz teže (0.0 kg / 0.0 lb / 0:00 St:lb).

Nato imate naslednje možnosti:

- Večkrat pritisnite tipko SET za ponovni prikaz nastavev oz. za spreminjanje nastavev.
- Nastavite lahko dodatna spominska mesta. Postopajte v skladu z zgornjim opisom.
- Nato se lahko takoj lotite meritev.

## **Merjenje in analiza**

Pred tem shranite svoje osebne podatke na eno spominsko mesto.

### **i OPOMBA:**

- Analizna tehtnica pravilno deluje samo takrat, ko stojite na kontaktnih površinah z bosimi nogami in po potrebi z rahlo navlaženimi podplati. Popolnoma suhi podplati lahko vodijo do nezadovoljivih rezultatov, saj imajo suhi podplati premajhno prevodnost.
- Po potrebi kontaktni površini enkrat obrišite, da izboljšate prevodnost.
- Zaradi velikih nihanj deleža telesne maščobe je težko dobiti orientacijsko vrednost. V povprečju je pri odraslem človeku optimalen čas merjenja med 18. in 20. uro, saj je v tem času delež telesne maščobe zelo enakomeren.

1. Pritisnite tipko SET. S tipko  $\Delta/\nabla$  izberite spominsko mesto, na katerem so shranjeni vaši podatki. Spominsko mesto pribl. 3 sekunde utripa. Nato se na prikazovalniku pojavi simbol spola in predhodno izbran prikaz teže (0.0 kg / 0.0 lb / 0:00 St:lb).
2. Z obema stopaloma se postavite na kontaktni površini (5) tehtnice.
3. Najprej na prikazovalniku utripa vaša teža. Potem ko prikaz neha utripati, naprava začne z analizo. Tako dolgo stojte na tehtnici, dokler se ne pojavi zadnji prikaz (KCAL).

Zaporedoma so prikazani naslednji rezultati:

1. Delež telesne maščobe v % (FAT) in ocena
2. Delež vode v telesu v % (WATER)
3. Delež mišične mase v % (MUSCLE)
4. Kostna masa v % (BONE)
5. Bazalni metabolizem dnevnih energijskih potreb v KCAL

Nato se izmerjene vrednosti ponovijo. Ko je prikazana zadnja vrednost, se tehtnica samodejno izključi.

## **Analiza rezultatov**

Obstajajo težki ljudje, ki imajo uravnoteženo razmerje med deležem maščobe in mišično maso, in obstajajo dozdevno vitki ljudje z občutno povečanimi vrednostmi telesne maščobe. Maščoba je dejavnik, ki znatno prispeva k obremenitvi organizma, predvsem srčno-žilnega sistema. Kontrola obeh vrednosti (maščoba in teža) je zato pogoj za zdravje in dobro telesno pripravljenost.

## **Telesna maščoba**

Telesna maščoba je pomemben sestavni del organizma.

Maščoba opravlja pomembne naloge v telesu, saj služi zaščiti sklepov, deluje kot shranjevalnik vitaminov in regulira telesno temperaturo. Ni torej cilj, da radikalno znižamo delež telesne maščobe, temveč da dosežemo uravnoteženo razmerje med mišično maso in maščobno maso in ga ohranjamo.



## Pomen vode za naše zdravje

Človeški organizem vsebuje pribl. 55-60 % vode. Količina se razlikuje v odvisnosti od starosti in spola.

Voda izpolnjuje vrsto nalog v telesu:

- Je sestavni del naših celic. To pomeni, da vse celice telesa, pa naj bodo to kožne, žlezne, mišične, možganske ali druge celice, pravilno delujejo samo takrat, ko vsebujejo dovolj vode.
- Je topilo za pomembne snovi v našem organizmu.
- Je transportno sredstvo za hranilne snovi, telesu lastne snovi in presnovne produkte.

Orientacijske vrednosti za vaš kondicijski profil najdete v tabeli z orientacijskimi vrednostmi. Prikazuje odvisnost vrednosti telesne maščobe od starosti in spola. Pri tem vedno upoštevajte, da je tako kot voda v telesu tudi delež maščobe podvržen močnim nihanjem čez dan. Iz tega razloga se merjenja vedno lotite ob istem času v dnevu, da dobite primerljivo vrednost.

Izračunani merilni rezultati deleža telesne maščobe in vode v telesu so samo referenčne vrednosti. Njihova uporaba v medicinske namene ni priporočljiva. Če imate vprašanja glede medicinske terapije ali diete za doseganje običajne teže, prosimo, da se vedno posvetujete s svojim zdravnikom.

### Orientacijske vrednosti deleža telesne maščobe in vode v telesu v % (približni podatki)

Starost (leta)	Ženske		Moški		
	Telesna maščoba	Voda v telesu	Telesna maščoba	Voda v telesu	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	Premajhna teža
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	Običajna teža
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	Prekomerna teža
	30,6 – 80,0	47,7 – 13,8	24,6 – 80,0	51,8 – 13,8	Debelost
	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	Premajhna teža
> 30	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,1 – 24,0	55,3 – 52,3	Običajna teža
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	Prekomerna teža
	35,1 – 80,0	44,6 – 13,8	28,6 – 80,0	49,1 – 13,8	Debelost

## Bazalni metabolizem (BMR – Basal Metabolic Rate)

Bazalni metabolizem oz. Basal Metabolic Rate (BMR) je količina energije v KCAL, ki jo potrebuje telo na dan v popolnem mirovanju, pri indiferenčni temperaturi (28-30 °C) in v treznem stanju za ohranjanje svojega delovanja (npr. pri spanju).


## Orientacijske vrednosti dnevne potrebe po kalorijah brez telesnih aktivnosti

Starost (leta)	Ženske		Moški	
	Teža (kg)	KCAL	Teža (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

## Prikazi na prikazovalniku in sporočila o napakah

### **i** OPOMBA:

Ko se na prikazovalniku pojavi sporočilo o napaki, počakajte, da se naprava izključi. Za nadaljevanje z uporabo jo nato ponovno vključite. Če se prikaz o napaki ne izbriše, potem iz baterijskega predala za pribl. 10 sekund odstranite baterijo.

Prikaz na prikazovalniku	Pomen
	Samotestiranje (po vstavljanju baterij) za pravilno delovanje prikazovalnika.
Lo	Prazna baterija.
Err	Teža je višja od dovoljene maksimalne teže.
ErrH	Delež telesne maščobe v odstotkih je višji od zgornje mejne vrednosti merilnega območja.
ErrL	Delež telesne maščobe v odstotkih je nižji od spodnje mejne vrednosti merilnega območja.
Err*	Pri analizi maščobe je prišlo do napake.

## Čiščenje

### **△** POZOR:

- Tehnice ne potaplajte v vodo, saj lahko s tem uničite elektroniko.
- Ne uporabljajte žične krtače ali drugih predmetov za poliranje.
- Ne uporabljajte agresivnih ali abrazivnih čistilnih sredstev.

- Napravo čistite z rahlo vlažno, vendar ne moko krpo. Pazite na to, da v napravo ne vdre vlaga oz. tekočina!
- Kot čistilno sredstvo uporabite običajno pomivalno sredstvo ali navadno milo.
- Po čiščenju napravo dobro obrišite s suho, mehko krpo.

## Odstranjevanje

### Pomen simbola smetnjaka



Zaščitite naše okolje – električne naprave ne sodijo med gospodinjske odpadke.

Uporabite zbirališča, ki so namenjena odstranjevanju električnih naprav, ter tam oddajte svoje električne naprave, ki jih več ne nameravate uporabljati.

S tem boste pomagali preprečiti potencialne vplive na okolje in človeško zdravje, ki jih povzroča napačno odstranjevanje.

Tako boste prispevali k ponovni uporabi, reciklaži in drugim oblikam uporabe odsluženih električnih in elektronskih naprav.

Informacije o odstranjevanju naprav prejmete na svoji občini.

# ETV

Elektro-technische Vertriebsgesellschaft mbH  
Industriering Ost 40  
47906 Kempen  
Nemčija

Telefon: 0049 (0) 21 52/20 06-888  
E-pošta: Hotline@etv.de



## GARANCIJSKI LIST

Izdelek: **Analizna tehtnica AEG PW 5661 FA**  
Kat. št.: **13 39 601**

Conrad Electronic d.o.o. k.d.  
Ljubljanska c. 66, 1290 Grosuplje  
Faks: 01/78 11 250  
Telefon: 01/78 11 248  
[www.conrad.si](http://www.conrad.si), [info@conrad.si](mailto:info@conrad.si)

### **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 izročitve izdelka, kar kupec dokaže s priloženim, pravilno izpolnjenim garancijskim listom.**