

Spoštovani,

veseli nas, da ste se odločili za nakup pametne osebne tehtnice podjetja HARTMANN. Osebna tehtnica Veroval® je kakovosten izdelek za optimalno analizo teže in telesa.

Teža je prikazana na 100 gramov natančno. Tehtnica je namenjena lastni uporabi. Tehtnica ima naslednje funkcije za analizo, ki jih lahko uporabljajo do 4 osebe:

- merjenje telesne teže,
- določanje deleža maščobe v telesu,
- določanje deleža vode v telesu,
- določanje deleža mišične mase,
- določanje kostne mase in
- določanje stopnje aktivnosti.

Ta osebna tehtnica deluje na podlagi bioelektrične impedančne analize (B.I.A.). Z električnim tokom, ki ga človek ne občuti, je v nekaj sekundah mogoče določiti sestavo telesa. Z merjenjem električnega upora (impedanca) in upoštevanjem konstant oz. posameznih vrednosti (starost, višina, spol, stopnja aktivnosti) je mogoče določiti delež maščobe v telesu in druge deleže v telesu.

Snemljivi zaslon tehtnice lahko prek priloženega kabla USB priključite v računalnik. Prek računalnika lahko v programski opremi Veroval® medi.connect ovrednotite izmerjene vrednosti.

Vašemu zdravju želimo le najboljše.



Pred prvo uporabo natančno preberite ta navodila za uporabo, saj je le s pravilno uporabo te naprave mogoče zagotoviti pravilno tehtanje in pravilno analizo telesa. Ta navodila naj vam bodo v pomoč pri izvajanju posameznih korakov za uporabo osebne tehtnice. Navodila vsebujejo pomembne in koristne napotke o tem, kako priti do zanesljivih izračunov o vaši telesni teži in osebnih podatkih o telesu. Napravo uporabljajte skladno s temi navodili za uporabo. Skrbno jih shranite in omogočite drugim uporabnikom dostop do njih. Prepričajte se, da embalaža naprave ni poškodovana in da je njena vsebina popolna.

Vsebina:

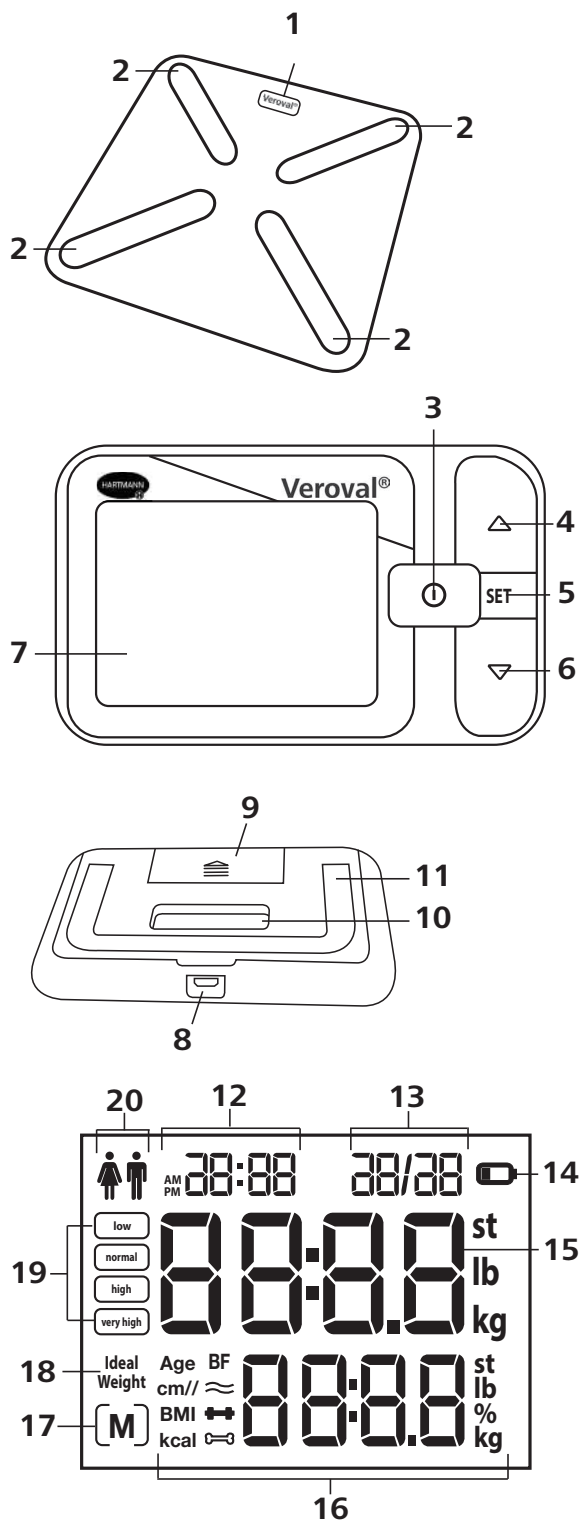
- Pametna osebna tehtnica (platforma)
- Snemljiv zaslon (upravljalna enota)
- 2 x 3-voltna gumbna baterija CR2032 (za upravljalno enoto)
- 3 x 1,5-voltna baterija AAA (za platformo)
- Kabel USB
- Navodila za uporabo z garancijskim listom

Kazalo vsebine

Stran

1. Opis naprave in zaslona	14
2. Pomembni napotki	15
3. Podatki o telesni teži in analizi telesa	16
4. Priprava na merjenje	18
5. Merjenje teže, izvajanje analize telesa	20
6. Pomnilniška funkcija	20
7. Prenos izmerjenih vrednosti v program Veroval® medi.connect	21
8. Razlaga prikazov napak	22
9. Vzdrževanje aparata	22
10. Garancijski pogoji	22
11. Podatki za stik za pomoč uporabnikom	23
12. Tehnični podatki	23

1. Opis naprave in zaslona



Osebna tehtnica

- 1 Magnetna naprava za snemljivo upravljalno enoto
- 2 Elektrode

Snemljiva upravljalna enota

- 3 Tipka za VKLOP/IZKLOP
- 4 Tipka GOR
- 5 Tipka SET
- 6 Tipka DOL
- 7 Zaslona LCD

- 8 Vmesnik USB
- 9 Predalček za baterije
- 10 Magnetno držalo
- 11 Podporna noga

Zaslona

- 12 Čas
- 13 Datum
- 14 Simbol baterije
- 15 Telesna teža
- 16 Podatki o telesu
- 17 Pomnilniški način
- 18 Idealna teža: »Ideal Weight«
- 19 Indikator deleža maščobe v telesu
- 20 Spol

Podatki o telesu

Age	= starost
cm	= telesna višina v cm
BMI	= indeks telesne mase
kcal	= bazalna metabolna stopnja kalorij v kcal
BF	= maščoba v telesu v %
≈	= voda v telesu v %
■	= delež mišične mase v %
☞	= kostna masa v kg, lb ali st lb

Indikator deleža maščobe v telesu

low	= majhen delež maščobe v telesu
normal	= normalen delež maščobe v telesu
high	= povečan delež maščobe v telesu
very high	= zelo velik delež maščobe v telesu

2. Pomembni napotki

Pomen simbolov



Upoštevanje navodil za uporabo



Pomembno



Embalažo odvrzite na okolju prijazen način



Embalažo odvrzite na okolju prijazen način



Simbol za označevanje električnih in elektronskih naprav



Enosmerni tok



Izjava o skladnosti



Serijska številka



Kataloška številka



Nevalovita lepenka




Serijska številka

Pomembni napotki za uporabo

- Osebe z aktivnimi medicinskimi vsadki (npr. s srčnim spodbujevalnikom) osebne tehtnice ne smejo uporabljati. V nasprotnem primeru je njihovo delovanje lahko ovirano.
- Naprava ni primerna za osebe z električno prevodnimi vsadki (npr. s protezo kolka).
- Naprave ne uporabljajte med nosečnostjo.
- Ne smete stopiti le na eno stran tehtnice, na zunanji rob (tehtnica se lahko prevrne!).
- Embalažo hranite izven dosega otrok (nevarnost zadušitve!).
- Naprava je namenjena le zasebni uporabi in se ne sme uporabljati v zdravstvene ali komercialne namene.
- Upoštevajte, da so pri merjenju lahko prisotna tehnično pogojena odstopanja, saj tehtnica ni primerna za strokovno zdravstveno uporabo.
- Osebno tehtnico postavite na ravno in trdno podlago, nikakor pa ne na mehko, vlažno ali mokro podlago. Za pravilne meritve je obvezna trdna in stabilna talna površina.
- Na tehtnico ne stopajte z mokrimi stopali ali nogavicami (nevarnost zdrsa!).
- Merjenje je mogoče šele pri 5-kilogramski obremenitvi.
- Največja dovoljena obremenitev je 180 kg! Če obremenitev tehtnice presega največjo dovoljeno obremenitev, se tehtnica lahko poškoduje.

Električno napajanje (baterije)

- Pazite na oznaki za polariteto plus (+) in minus (-).
- Uporabljajte izključno visokokakovostne baterije (glejte podatke v 13. poglavju: Tehnični podatki). Če so baterije manj zmogljive, ni mogoče zagotoviti zanesljivosti merjenja.
- Nikoli ne uporabljajte skupaj starih in novih baterij ali baterij različnih proizvajalcev.
- Izpraznjene baterije takoj odstranite.
- Če posveti simbol za baterije , morate baterije zamenjati. Če se na prikazu napak pri platformi ali upravljalni enoti prikaže L3-1 (platforma) ali L3-2 (upravljalna enota), glejte 8. poglavje: Razlaga prikazov napak.
- Vedno zamenjajte vse baterije hkrati.
- Če naprave dlje časa ne uporabljate, morate odstraniti baterije, da preprečite morebitno iztekanje baterij.


Napotki glede baterij

- Nevarnost zaužitja
Majhni otroci lahko baterije pogoltnejo, pri čemer lahko pride do zadušitve. Zato baterije shranjujte izven dosega majhnih otrok!
- Nevarnost eksplozije
Baterij ne mečite v ogenj.
- Baterij ne smete polniti.
- Če pride do iztekanja baterije, si nataknite zaščitne rokavice in predalček za baterije očistite s suho krpo. Če tekočina iz baterijske celice pride v stik s kožo ali z očmi, očistite prizadeto mesto z vodo in po potrebi poiščite zdravniško pomoč.
- Baterije zaščitite pred prekomerno toploto.
- Baterij ne razstavljajte, odpirajte ali drobite.

Varnostni napotki glede naprave

- Osebno tehtnico je treba občasno očistiti. Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev in naprave nikoli ne namakajte v vodi.
- Zagotovite, da osebna tehtnica ne pride v stik s tekočino. Osebne tehtnice nikoli ne potopite v vodo. Nikoli je ne spirajte pod tekočo vodo.
- Ko osebne tehtnice ne uporabljate, nanjo ne postavljajte predmetov.
- Osebno tehtnico zaščitite pred udarci, tekočino, prahom, kemikalijami, močnimi temperaturnimi nihanji in bližino toplotnih virov (pečica, grelna telosa). Tipk ne pritiskajte na silo ali z ostrimi predmeti.
- Osebne tehtnice ne izpostavljajte visokim temperaturam ali močnim elektromagnetnim poljem (npr. mobilnim telefonom).
- Pri uporabi tehtnice dosledno upoštevajte priložena navodila za uporabo. Nepravilna uporaba je lahko nevarna in lahko vodi v poškodbe.
- Naprave ne odpirajte ali popravljajte sami, sicer ni mogoče zagotoviti brezhibnega delovanja. V primeru neupoštevanja navodil garancija preneha veljati.

Napotki za odstranjevanje

- Zaradi varstva okolja praznih baterij ni dovoljeno odvreči med gospodinske odpadke. Upoštevajte veljavne predpise o odstranjevanju odpadkov ali uporabljajte javna zbirna mesta za odpadke.
- Ta izdelek je skladen z evropsko direktivo 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi ter je ustrezno označen. Elektronskih naprav nikoli ne odvrzite med gospodinske odpadke. Seznanite se z lokalnimi predpisi o odstranjevanju odpadne električne in elektronske opreme. S pravilnim odstranjevanjem varujemo okolje in zdravje ljudi. 

3. Podatki o telesni teži in analizi telesa

Metoda merjenja

Ta osebna tehtnica deluje na podlagi bioelektrične impedančne analize (B.I.A.). Pri tem je v nekaj sekundah mogoče določiti sestavo telesa. Z merjenjem električnega upora (impedanca) in upoštevanjem konstant oz. posameznih vrednosti (starost, višina, spol, stopnja aktivnosti) je mogoče določiti delež maščobe v telesu in druge deleže v telesu.

Mišično tkivo in voda sta dobra prevodnika električnega toka in imata zato manjšo upornost. Kosti in maščevje pa so nasprotno slabo prevodni, saj maščobne celice in kosti zaradi zelo velike upornosti zelo slabo prevajajo električni tok.

Upoštevajte, da vrednosti, izmerjene z osebno tehtnico, predstavljajo le približek realnim zdravstvenim vrednostim analize sestave telesa. Le specialist lahko z zdravstvenimi metodami (npr. z računalniško tomografijo) natančno izmeri maščobo v telesu, vodo v telesu, delež mišične mase in zgradbo kosti.

Splošni napotki

- Če je le mogoče, se tehtajte vsak dan ob istem času (najbolje zjutraj), po opravljeni potrebi, na tešče in brez oblačil, saj le tako lahko dosežete primerljive rezultate.
- Pomembno pri merjenju: pri merjenju telesne maščobe morate biti bos. Priporočeno je, da so stopala nekoliko vlažna. Suha ali močno poroženela stopala so slabše prevodna, zato bodo izmerjeni rezultati nepravilni.
- Med merjenjem stojte pokončno in mirno.
- Po neobičajnem naporu počakajte nekaj ur.
- Ko vstanete, počakajte pribl. 15 minut, da se prerazporedi voda v telesu.
- Pomembno je, da veljajo le dolgoročni rezultati merjenja. Praviloma so kratkoročna nihanja teže v nekaj dneh pogojena z izgubo vode; vendar pa je voda v telesu zelo pomembna za dobro počutje.

Ocenjevanje izmerjenih vrednosti

Delež maščobe v telesu (BF)

Vrednosti maščob v telesu so prikazane na zaslonu, ovrednotene pa so z »low«, »normal«, »high« in »very high« in so odvisne od starosti in spola. Delež maščobe v telesu v % se običajno giblje znotraj naslednjih vrednosti (če želite več informacij, se obrnite na svojega zdravnika!):

Moški	low	normal	high	very high
Starost	nizko	normalno	visoko	zelo visoko
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

Ženska	low	normal	high	very high
Starost	nizko	normalno	visoko	zelo visoko
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

⚠ Pri športnikih so izmerjene vrednosti pogosto nižje. Športniki lahko glede na vrsto športa, intenzivnost vadbe in telesno konstitucijo dosegajo vrednosti, ki so nižje od navedenih referenčnih meril. Vendar pa upoštevajte, da lahko pri izredno nizkih vrednostih obstaja nevarnost za zdravje.

Delež vode v telesu

Delež vode v telesu v % se običajno giblje znotraj naslednjih vrednosti:

Moški

nizko	normalno	dobro
<50	50–65	>65

Ženska

nizko	normalno	dobro
<45	45–60	>60

Delež mišične mase

Delež mišične mase v % se običajno giblje znotraj naslednjih vrednosti:

Moški

starost	nizko	normalno	visoko
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

Ženska

starost	nizko	normalno	visoko
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

Kostna masa

Tako kot drugi deli našega telesa, so tudi kosti podvržene naravnim procesom rasti, okvar in staranja. Kostna masa se znatno poveča med otroštvom in doseže vrhunec med 30. in 40. letom starosti. S staranjem vaša kostna masa začne postopoma upadati. Z zdravim prehranjevanjem (predvsem tistim, ki vključuje kalcij in vitamin D) in redno telovadbo lahko ta proces upočasnite. Prav tako lahko okrepite stabilnost vaše skeletne strukture z uporabo ciljno usmerjene rasti mišic. Upoštevajte, da ta tehtnica meri delež mineralov v kosteh. Kostno maso je zelo težko spremeniti, vendar se nekoliko razlikuje kot posledica vplivnih dejavnikov (teža, višina, starost, spol). Na voljo ni nobenih priznanih smernic ali priporočil.

⚠ Kostne mase ne zamenjajte z gostoto kosti. Gostoto kosti je mogoče izmeriti le z zdravniško preiskavo (npr. z računalniško tomografijo, ultrazvokom). Zato na podlagi rezultatov te tehtnice ni mogoče sklepati o spremembah kosti in o trdnosti kosti (npr. osteoporoza).

Stopnja aktivnosti (AMR)

Stopnja aktivnosti (AMR = Active Metabolic Rate) je količina energije, ki jo telo porabi v aktivnem stanju na dan, t.j. potreben vnos kalorij v kcal na dan v času aktivnosti. Bolj ko je človek telesno aktiven, večja je poraba energije – slednja se z osebno tehtnico izračuna na podlagi vnešene stopnje aktivnosti (1–5). Če želite ohraniti trenutno težo, morate v telo znova vnesti porabljeno energijo, in sicer v obliki hrane in pijače. Če dlje časa v telo vnašate manj energije, kot je porabite, telo ta primanjkljaj nadomesti večinoma iz nakopičenih maščobnih zalog, vaša teža je vse manjša. Če je vnos energije v telo dlje časa večji od izračunane stopnje aktivnosti (AMR), pa telo presežka energije ne more porabiti. Presežek se v telesu kopiči v obliki maščob, teža pa narašča.

Časovna povezanost rezultatov

Upoštevajte, da veljajo le dolgoročni rezultati merjenja. Kratkoročna nihanja teže v nekaj dneh so praviloma pogojena z izgubo vode. Razlaga rezultatov je odvisna od spremembe skupne teže in spremembe odstotnega deleža maščobe v telesu, vode v telesu in deleža mišične mase ter od časovnega obdobja, v katerem se te spremembe pojavijo. Hitre spremembe v nekaj dneh se razlikujejo od srednjeročnih sprememb (nastopijo v nekaj tednih) in dolgoročnih sprememb (nastopijo v nekaj mesecih). Osnovno pravilo je, da kratkoročne spremembe teže predstavljajo skoraj izključno spremembe vsebnosti vode, medtem ko so srednjeročne in dolgoročne spremembe lahko povezane tudi z deležem maščobe in deležem mišične mase. Če v kratkem času izgubite telesno težo, a je delež maščobe v telesu večji ali enak, ste izgubili le vodo – npr. po vadbi, savnanju ali le po shujševalni dieti, ki temelji le na hitri izgubi teže. Če v srednje dolgem obdobju pridobite težo, delež maščobe v telesu pa se zmanjša ali ostane enak, pa ste morda pridobili dragoceno mišično maso. Če teža in delež maščobe v telesu hkrati upadeta, vaše prehranjevalne navade delujejo – izgubljate maščobo. Idealno je, da svojo prehrano usklajujete še s telesno aktivnostjo, vadbo v fitnesu ali vadbo za moč. Na ta način lahko v nekaj tednih povečate delež mišične mase. Maščobe v telesu, vode v telesu ali deležev mišične mase ne smete seštevati (mišično tkivo vsebuje tudi dele, sestavljene iz vode v telesu).

Indeks telesne mase

Indeks telesne mase (ITM) je število, ki se pogosto uporablja za vrednotenje telesne teže. To število se izračuna na podlagi vrednosti telesne teže in telesne višine, formula zanj pa je naslednja:

Indeks telesne mase = telesna teža ÷ telesna višina². Enota za ITM je zato [kg/m²]. Težo pri odraslih (20 let ali več) na podlagi ITM razvrščamo z naslednjimi vrednostmi:

Kategorija		ITM
Podhranjenost	Močna podhranjenost	<16
	Zmerna podhranjenost	16–16,9
	Rahla podhranjenost	17–18,4
Normalna telesna teža		18,5–25
Prekomerna telesna teža	Prevelika teža	25,1–29,9
Debelost (prekomerna telesna teža)	Debelost I. stopnje	30–34,9
	Debelost II. stopnje	35–39,9
	Debelost III. stopnje	≥40

Vir: WHO, 1999 (World Health Organization – Svetovna zdravstvena organizacija)

Napitek, kako doseči idealno težo

Idealna teža je zelo individualna. Kot referenčno merilo za idealno težo služi izračun, pri katerem upoštevamo povprečno vrednost ITM-ja pri normalni teži (21,75) v razmerju z individualno telesno višino: 21,75 x telesna višina v m² (primer izračuna: 21,75 kg/m² x 1,8m² = 70,47 kg).




Omejitve

Pri izračunu maščobe v telesu in drugih vrednosti rezultati lahko odstopajo in so neobičajni, kar je mogoče pri:


- otrocih, mlajših od pribl. 10 let,
- tekmovalnih športnikov in bodibilderjih,
- nosečnicah,
- osebah z vročino, s simptomi edema ali z osteoporozo, dializnih bolnikih,
- osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila (v povezavi s srčno-žilnim sistemom),
- osebah, ki jemljejo zdravila za širjenje ali za krčenje žil,
- osebah z večjimi anatomskimi odstopanji v predelu nog glede na skupno telesno višino (dolžina nog je precej krajša ali daljša).

4. Priprava na merjenje

Vstavljanje/menjavanje baterij

- Odstranite pokrov prostora za baterije na zadnji strani osebne tehtnice. Vstavite tri 1,5-voltne baterije AAA (glejte 12. poglavje: Tehnični podatki). Pri vstavljanju pazite na pravilno polariteto (»+« in »-«). Namestite pokrov prostora za baterije.
- Odstranite pokrov prostora za baterije na zadnji strani upravljalne enote. Vstavite dve 3-voltni gumbni bateriji CR2032 (glejte 12. poglavje: Tehnični podatki). Pri vstavljanju pazite na pravilno polariteto (»+« in »-«). Namestite pokrov prostora za baterije. Nastavite datum in čas, kot je opisano spodaj.
- Ko se pojavi simbol baterije , merjenje ni več mogoče, baterije pa morate zamenjati v skladu z naslednjimi sporočili o napaki: -1 = osebna tehtnica; -2 = upravljalna enota.
- Pri menjavi baterij se pomnilnik izmerjenih vrednosti ne izbriše.

Nastavitev časa, datuma in merske enote

 Datum in čas morate obvezno nastaviti pravilno. Le tako lahko izmerjene vrednosti pravilno shranite skupaj z datumom in časom ter jih pozneje prikličete.

Datum

Ko v upravljalno enoto vstavite dve gumbni bateriji, začnejo na zaslonu izmenično utripati leto (a), mesec (b) in dan (c).

- Pri posameznem prikazu s tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite leto, mesec oz. dan in izbiro potrdite s tipko SET.

Čas

Na zaslonu izmenično utripata števec ure (d) in števec minut (e).

- Pri posameznem prikazu s tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite števec ure (d) oz. števec minut (e) in izbiro potrdite s tipko SET.

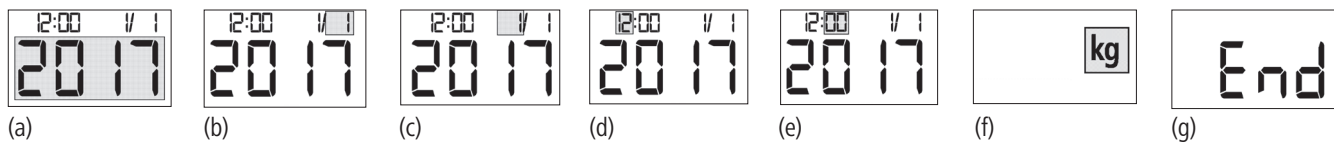
Datum, čas in mersko enoto je mogoče tudi pozneje kadarkoli spremeniti s pritiskom tipke SET. Preklic je mogoč s pritiskom tipke za VKLOP/IZKLOP.

V izklopljenem stanju (stanje pripravljenosti) sta datum in čas trajno prikazana.

Merska enota

Na zaslonu utripa merska enota (f). Izbirate lahko med merskimi enotami kilogram »kg«, funt »lb« in stone »st lb«.

- S tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite željeno mersko enoto in izbiro potrdite s tipko SET. Na zaslonu se prikaže simbol **End** (g). Zdaj so nastavitve shranjene.



Nastavitev uporabniških podatkov

Če želite izračunati delež maščobe v telesu in druge vrednosti v telesu, morate shraniti osebne uporabniške podatke.

Osebna tehtnica ima 4 pomnilniška mesta, v katerih lahko vi in na primer člani vaše družine shranite osebne nastavitve in jih znova priključete.

Pomnilniško mesto

- Pritisnite tipko za VKLOP/IZKLOP. Na zaslonu se prikaže 0.0 (a).
- Pritisnite tipko SET. Na zaslonu utripa P 1 (b). S tipko GOR△ in tipko DOL▽ izberite pomnilniško mesto in izbiro potrdite s tipko SET.

Telesna višina

Na zaslonu utripa telesna višina (c).

- S tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite telesno višino. Izbiro potrdite s tipko SET.

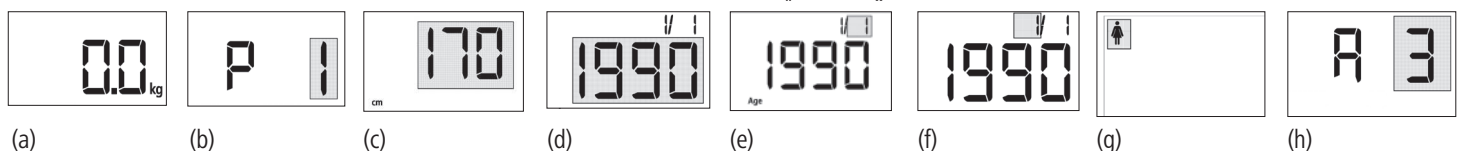
Rojstni datum

Na zaslonu izmenično utripajo leto rojstva (d), mesec rojstva (e) in dan rojstva (f).

- Pri posameznem prikazu s tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite leto rojstva, mesec rojstva oz. dan rojstva in izbiro potrdite s tipko SET.

Spol

Na zaslonu utripa spol (g). S tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite spol (moški ♂, ženski ♀). Izbiro potrdite s tipko SET.



Stopnja aktivnosti

Na zaslonu utripa stopnja aktivnosti A3 (h).

- S tipko GOR△ in tipko DOL▽ nastavite stopnjo aktivnosti in izbiro potrdite s tipko SET.

Natančen izračun podatkov o telesu, npr. maščobe v telesu, je mogoče le, če vnesete stopnjo aktivnosti, prav tako pa je le na ta način mogoče prikazati tudi potreben vnos kalorij (AMR). V nadaljevanju je na voljo opis, ki vključuje pregled posameznih stopenj aktivnosti.

Stopnja aktivnosti	Telesna aktivnost
1	Nič ali zelo malo gibanja.
2	Lahka: redek in majhen telesni napor (npr. sprehod, lažje delo na vrtu, gimnastične vaje).
3	Srednja: telesni napor najmanj dvakrat do štirikrat na teden po 30 minut.
4	Težka: telesni napor najmanj štirikrat do šestkrat na teden po 30 minut.
5	Zahtevna: intenziven telesni napor, intenzivna vadba ali težko fizično delo vsak dan, najmanj 1 uro.

Ko izberete stopnjo aktivnosti, se na zaslonu prikaže **End** (i). Uporabniški podatki so zdaj shranjeni na izbranem pomnilniškem mestu.



Na zaslonu se prikaže 0.0 (j). Osebna tehtnica je zdaj pripravljena za merjenje. Če želite osebno tehtnico znova izklopiti, pritisnite tipko za VKLOP/IZKLOP. Osebna tehtnica se prav tako izklopi, če 40 sekund ne pritisnete nobene tipke.



5. Merjenje teže, izvajanje analize telesa

Vklop tehtnice

- Pritisnite tipko za VKLOP/IZKLOP.

Na prikazu zaslona se prikaže »0.0 kg« (a). Tehtnica je zdaj pripravljena za merjenje teže.

Izvajanje analize telesa

Izbira pomnilniškega mesta

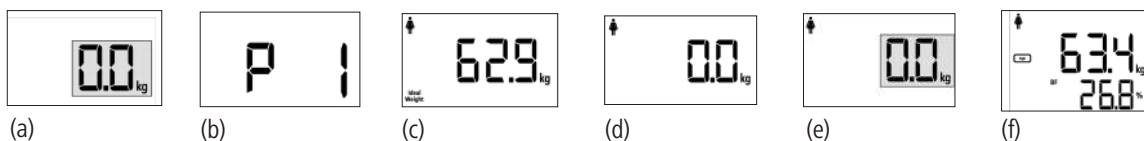
- Pritisnite tipko GOR Δ . Na zaslonu se prikaže npr. P 1 (b). V 1,5 sekunde s tipko GOR Δ in tipko DOL ∇ izberite želeno pomnilniško mesto. Če ne pritisnete nobene druge tipke, bo doslej nastavljeno pomnilniško mesto še naprej v uporabi.
- Po 1,5 sekunde se na podlagi vaših uporabniških podatkov za kratek čas pojavi idealna teža (c).

Začetek merjenja z osebno tehtnico

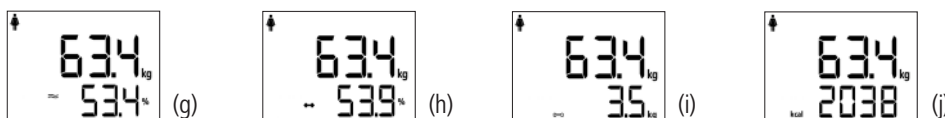
Na zaslonu se prikaže 0.0 (d). Osebna tehtnica je zdaj pripravljena za merjenje.

- Bosi stopite na osebno tehtnico in poskrbite, da stojite mirno na obeh nogah in je vaša teža enakomerno porazdeljena. Zasliši se zvočni signal. Poskrbite, da se obe stopali dotikata površine z elektrodami na osebni tehtnici. Med merjenjem na zaslonu utripa 0.0 (e).

V 5 sekundah se na zaslonu prikažejo štirje kvadrati. Zatem se pojavita izmerjena telesna teža in maščoba v telesu (BF) (f).



Poleg telesne teže se v razmiku 5 sekund izmenično prikažejo še voda v telesu (g), delež mišične mase (h), kostna masa (i) in stopnja aktivnosti v kcal (j).



Po prikazani stopnji aktivnosti se znova pojavi izmerjena telesna teža z maščobo v telesu (f). Nato se osebna tehtnica vrne v začetno stanje in pojavi se 0.0 (c).

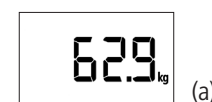
Zdaj lahko znova izvedete merjenje za istega uporabnika ali pa osebno tehtnico izklopite s pritiskom tipke za VKLOP/IZKLOP. Po prikazu rezultatov merjenja se za nekaj sekund zaslišita 2 zvočna signala platforme tehtnice in tehtnica se samodejno izklopi.

Izračun telesne teže

Telesno težo je mogoče izračunati tudi, ne da bi izbrali uporabnika.

- Vključite tehtnico in počakajte, da se na prikazu zaslona pojavi »0.0 kg«. Zdaj stopite na tehtnico. Zasliši se zvočni signal. Prikaz »0.0 kg« začne utripati.

Na tehtnici stojte mirno na obeh nogah z enakomerno porazdeljeno težo. Po končanem merjenju se prikaže rezultat merjenja (a), vendar se ne dodeli nobenemu pomnilniškemu mestu.



Izklop tehtnice

Po prikazu rezultatov merjenja se za nekaj sekund zaslišita 2 zvočna signala platforme tehtnice in tehtnica se samodejno izklopi. Po izbiri lahko tehtnico izklopite s pritiskom tipke za VKLOP/IZKLOP.

6. Pomnilniška funkcija

Osebna tehtnica Verova[®] shrani do 30 meritev na pomnilniško mesto. Najstarejša izmerjena vrednost vedno zasede pomnilniško mesto št. 1, vse novejšje shranjene vrednosti pa se ob tem pomaknejo za eno mesto višje. Ko so zasedena vsa pomnilniška mesta, se vsakokrat izbriše najstarejša vrednost.

Če želite priklicati shranjene meritve, sledite naslednjim korakom:

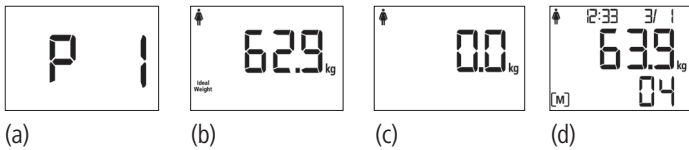
Izbira pomnilniškega mesta

- Pritisnite tipko GOR \triangle . Na zaslonu se prikaže **P 1** (a). V 1,5 sekunde s tipko GOR \triangle in tipko DOL ∇ izberite želeno pomnilniško mesto, da prikličete shranjene meritve tega pomnilniškega mesta. Če ne pritisnete nobene tipke, bo doslej nastavljeno pomnilniško mesto še naprej v uporabi.
- Po 1,5 sekunde se na podlagi vaših uporabniških podatkov za kratek čas pojavi idealna teža (b).

Na zaslonu se prikaže **0.0** (c).

Izbira pomnilniškega mesta izmerjenih vrednosti

- Pritisnite tipko DOL \triangle . Levo spodaj na zaslonu (d) se prikaže [M] (npr. **04**) in nazadnje izmerjena vrednost (npr. **639**).



Poleg telesne teže se v razmiku 2 sekund izmenično prikažejo še ITM, maščoba v telesu, voda v telesu, delež mišične mase, kostna masa in stopnja aktivnosti v kcal.

- V 10 sekundah znova pritisnite tipko DOL ∇ , da prikličete pred tem izmerjene vrednosti.

Izbris izmerjene vrednosti

- Če želite izbrisati trenutno prikazano izmerjeno vrednost, v pomnilniški funkciji pritisnite tipko SET. Na zaslonu se prikažeta simbola »dEL« in »YES« (e). Ponovno pritisnite tipko SET, da potrdite postopek brisanja.



Ponastavitev stanja ob dostavi

Odstranite baterije v upravljalni enoti in hkrati pritisnite tipko SET in tipko GOR. Nato vstavite baterije.

7. Prenos izmerjenih vrednosti v program Veroyal® medi.connect

- V računalnik namestite programsko opremo Veroyal® medi.connect s spletnega mesta www.veroyal.si. Programska oprema je združljiva z vsakim računalnikom, ki ima operacijski sistem Windows 7, 8 ali 10, dokler Microsoft omogoča uradno podporo.
- Zaženite program in osebno tehniko Veroyal® prek priloženega kabla USB povežite z računalnikom. Nato sledite navodilom za programsko opremo Veroyal® medi.connect.



Med izvajanjem merjenja prenos podatkov ni mogoč.

- Na zaslonu upravljalne enote se prikaže »**5b**«.
- Začnete s prenosom podatkov v programsko opremo »medi.connect«. Če je prenos podatkov uspešen, se na zaslonu upravljalne enote prikaže »**PR55**«.

8. Razlaga prikazov napak

Prikazana napaka	Možni vzroki	Odpravljanje napak
Na zaslonu se prikaže »L0-1«.	Baterije v osebni tehtnici (platforma) so prazne.	Ustrezne baterije zamenjajte.
Na zaslonu se prikaže »L0-2«.	Baterije v upravljalni enoti so prazne.	Ustrezne baterije zamenjajte.
Na zaslonu se prikaže »Err«.	Največja dovoljena obremenitev 180 kg je bila prekoračena.	Osebno tehtnico lahko obremenite le do 180 kg.
„Ferr“	Ni stika z elektrodami ali pa je stik slab.	Med merjenjem bodite bosi ali navlažite stopala.
„FULL“	Vsa pomnilniška mesta so zasedena.	Podatke prenesite v programsko opremo Veroyal® medi.connect. Če prenos podatkov ne uspe, se vsakič prepíše najstarejša vrednost.
Ni prikaza.	Baterije v upravljalni enoti so popolnoma prazne.	Zamenjajte baterije (glejte 4. poglavje: Nastavitve pred merjenjem).
	Baterije v upravljalni enoti niso pravilno vstavljene.	Preverite, ali je polarnost pravilna (glejte 4. poglavje: Nastavitve pred merjenjem).
Merjenje se ne začne.	Preden ste stopili na tehtnico, niste aktivirali upravljalne enote.	Tehtnico pravilno aktivirajte (počakajte, da se prikaže »0.0 KG«) in ponovite merjenje. Pred merjenjem najprej vklopite upravljalno enoto. Po potrebi počakajte 30 sekund in nato merjenje ponovite.
	Radijska povezava med tehtnico in upravljalno enoto je motena.	Znova vstavite baterije v tehtnico in v upravljalno enoto. Upošteвайте varnostno razdaljo do naslednjih elektromagnetnih virov: visokonapetostni daljnovodi, televizorji ali računalniški radijski sistemi, naprave za fitnes, mobilni telefoni, vremenske postaje.
	Upravljalna enota je preveč oddaljena od tehtnice.	Tehtnica naj bo bližje upravljalni enoti, največja razdalja, na kateri je delovanje zagotovljeno, je 2 metra.
	Baterije v platformi so prazne ali napačno vstavljene.	Pravilno vstavite polne baterije. Ko stopite na platformo tehtnice, se zasliši pisk.
Napačno merjenje teže.	Tehtnica stoji na mehki podlagi.	Tehtnico postavite na ravno in trdno podlago.
	Tehtnica ima napačno ničelno točko.	Aktivirajte tehtnico in počakajte, dokler ne zaslišite zvočnega signala. Počakajte pribl. 4 sekunde. Ponovite merjenje.

9. Vzdrževanje aparata

- Za čiščenje uporabite vlažno krpo, na katero lahko po potrebi nanese nekaj kapljic sredstva za izpiranje. Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev in naprave nikoli ne namakajte v vodi.
- Naprave ne čistite v pomivalnem stroju!
- Elektrode lahko očistite z alkoholom ali dezinfekcijskim sredstvom.

10. Garancijski pogoji

- V skladu s spodaj navedenimi pogoji za to visokokakovostno osebno tehtnico jamčimo 3 leta garancije od datuma nakupa.
- Garancijo je mogoče uveljavljati le med garancijskim obdobjem. Dokazilo o datumu nakupa je lahko pravilno izpolnjen in ožigosan garancijski list ali potrdilo o plačilu.
- Med trajanjem garancijskega obdobja podjetje HARTMANN zagotavlja brezplačno zamenjavo vseh delov z napako v materialu in izdelavi oz. njihovo popravilo. Zaradi tega se garancijsko obdobje ne podaljša.
- Naprava se lahko uporablja le za namen, ki je opisan v teh navodilih za uporabo.
- Škoda, ki nastane kot posledica nepravilnega rokovanja z napravo ali nedopustnega poseganja v napravo, v garancijo ni zajeta. Obrabni deli opreme niso vključeni v garancijo (npr. baterije). Pravica do povračila škode je omejena na vrednost blaga; pravica do nadomestila posledične škode je izrecno izključena.
- V primeru uveljavljanja garancije pošljite napravo z v celoti izpolnjenim in ožigosanim garancijskim listom ali potrdilom o nakupu neposredno ali prek vašega prodajalca na pooblaščen servis v vaši državi.
- Dajalec garancije je PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana.
- Podjetje PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o. zagotavlja vzdrževanje merilca in njegovih nadomestnih delov še za 4 leta od izročitve blaga. Popravilo se bo izvršilo v roku 45 dni, za čas popravila se vam garancijski rok podaljša. V kolikor popravilo ne bo izvršeno v 45 dneh, vam bomo na vašo zahtevo aparat zamenjali z novim.
- Garancija ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu

11. Podatki za stik za pomoč uporabnikom

SI PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o.
 Letališka cesta 3c
 1000 Ljubljana
 Tel.: 01-548 45 80
<http://si.hartmann.info>
info@si.hartmann.info
www.veroval.si

Datum zadnje revizije besedila: 2017-02

12. Tehnični podatki

Dimenzije osebne tehtnice	320 x 320 x 22 mm
Baterije v tehtnici	3 x 1,5-voltne baterije tipa AAA
Baterije v upravljalni enoti	2 x 3-voltne gumbne baterije CR2032
Radijski prenos med tehtnico in upravljalnim delom	433 MHz
Območje merjenja	Od 5 do 180 kg
Razvrstitev teže, kostne mase	100 g
Razvrstitev maščobe v telesu, vode, mišične mase	0,1 %
Razvrstitev AMR	1 Kcal

Pridržujemo si pravico do tehničnih sprememb.

- S tem jamčimo, da je ta izdelek v skladu z evropsko direktivo R&TTE 1999/5/ES.
- Če želite pridobiti podrobnejše podatke – npr. izjavo o skladnosti (CE) – se obrnite na navedeni naslov servisne službe.