

<i>Osobní váha s tělesnou analýzou</i> • NÁVOD K OBSLUZE	<b>CZ</b> 3-10
<i>Osobná váha s telesnou analýzou</i> • NÁVOD NA OBSLUHU	<b>SK</b> 11-18
<i>Body analysis scale</i> • INSTRUCTIONS FOR USE	<b>GB</b> 19-26
<i>Személyi mérleg test analízissal</i> • KEZELÉSI ÚTMUTATÓ	<b>H</b> 27-35
<i>Waga łazienkowa z analizą ciała</i> • INSTRUKCJA OBSŁUGI	<b>PL</b> 35-42



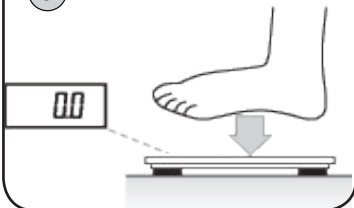
1



2



3



4



5



6



# DIGITÁLNÍ OSOBNÍ VÁHA S ANALÝZOU TĚLESNÉHO TUKU, TEKUTIN, SVALOVÉ HMOTY, HMOTNOSTI KOSTÍ, KCAL A BMI

## eta 4780

### NÁVOD K OBSLUZE

Vážený zákazník, děkujeme Vám za zakoupení našeho produktu. Před uvedením tohoto přístroje do provozu si velmi pozorně přečtěte návod k obsluze a tento návod spolu se záručním listem, pokladním dokladem a podle možností i s obalem a vnitřním obsahem obalu dobře uschovejte.

### I. BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ



- Instrukce v návodu považujte za součást spotřebiče a postupte je jakémukoliv dalšímu uživateli spotřebiče.
- **Spotřebič je určen pouze pro použití v domácnosti a podobné účely! Není určen pro použití v lékařských zařízeních a komerční použití!**
- Děti a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi mohou váhu obsluhovat, pokud jsou pod dozorem.
- **Nikdy spotřebič nepoužívejte, pokud nepracuje správně, pokud upadl na zem a poškodil se nebo pokud spadl do vody. V takových případech zanechte spotřebič do odborného servisu k prověření jeho bezpečnosti a správné funkce.**
- **Doporučujeme nestoupat na váhu s mokřými chodidly nebo na vlhký povrch váhy, jinak hrozí nebezpečí uklouznutí!**
- **Váhu nikdy neponořujte do vody (ani částečně)!**
- Pokud byla váha skladována při nižších teplotách, nejprve ji aklimatizujte.
- Váhu používejte pouze ve vodorovné poloze na místech, kde nehrozí její převrhnutí, v dostatečné vzdálenosti od tepelných zdrojů (např. **kamna, krb, tepelné zářiče**), zdrojů zvýšené vzdušné vlhkosti (např. **sauna, koupelna, bazén**) a zařízení se silným elektromagnetickým polem (např. **MV trouba, rádio, mobilní telefon**).
- Osobní váhu chraňte proti prachu, chemikáliím, nadměrné vlhkosti, toaletním potřebám, tekutým kosmetickým přípravkům, velkým změnám teplot a nevystavujte ji přímému slunečnímu záření.
- Váhu neumisťujte na nerovný povrch nebo povrch pokrytý kobercem. Nestabilní nebo měkká podložka pod váhou může negativně ovlivnit přesnost vážení.
- Při manipulaci s váhou postupujte tak, aby nedošlo k poranění osob nebo poškození spotřebiče.
- S váhou manipulujte opatrně. Neházejte s ní ani na ni neskákejte. Váha je odolná, ale nesprávné zacházení může zničit její elektronické snímače.
- Váhu nerozebírejte a nevyjímajte z ní žádné součástky.
- Neumisťujte žádné předměty na povrch váhy při skladování, mohlo by dojít k jejímu poškození.
- Pokud váhu nebudete dlouhodobě používat, vyjměte z ní baterii.
- Pokud baterie teče, okamžitě ji vyměňte, v opačném případě může poškodit váhu.
- Nevkládejte staré a nové baterie dohromady.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory.
- Vybitou baterii zlikvidujte vhodným způsobem (viz odst. **VIII. EKOLOGIE**).
- Spotřebič nikdy nepoužívejte pro žádný jiný účel, než pro který je určen a popsán v tomto návodu!

- Mějte na zřeteli, že údaje, které byly zjištěny na této váze, jsou pouze přibližné a nepřesné ve srovnání s výsledky skutečných medicínských analýz. Přesné určení biometrických charakteristik může určit pouze lékař pomocí medicínských metod.
- Udržujte baterie a váhy mimo dosah dětí a nesvéprávných osob. Osoba, která spolkně baterie, musí okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.
- Nepoužívejte v průběhu těhotenství.
- Nepřetěžujte spotřebič větší vahou, než je maximální kapacita váhy! Zabráníte tím poškození přístroje.
- Funkci analýzy tuku na této váze nepoužívejte, pokud používáte některé z následujících zařízení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a/nebo jiné zdravotní zařízení implantované do těla nebo používané jako podpora.
- Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným používáním spotřebiče (např. **poškození povrchu desky apod.**) a není odpovědný ze záruky za spotřebič v případě nedodržení výše uvedených bezpečnostních upozornění.

## II. VŠEOBECNÉ INFORMACE

### Proč je důležitá znalost Vaší hmotnosti?

Nadváha nebo podváha je důležitým indikátorem vašeho zdraví. Nadváha může zvýšit riziko některých forem rakoviny, srdečních chorob, cukrovky, mrtvice, vysokého krevního tlaku, artritidy, nemocí žlučníku, apneý a dalších. Podváha s sebou nese rizika jako jsou snížená imunita organismu, osteoporóza, u žen hrozí vynechání menstruace, což způsobuje neplodnost, atd. Obézní lidé, kteří chtějí zhubnout a velmi hubení lidé, kteří chtějí přibrat, by měli způsob léčby a diety konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

### Pro analýzu tuku je důležité:

- počkat cca 15 minut poté co vstanete z postele, protože voda v našem těle může být nerovnoměrně rozložena.
- odpočinout si několik hodin (cca 6-8) po neobvyklé vyčerpávající aktivitě.

Analýza tuku neposkytne užitečné informace dětem pod 10 let a dospělým nad 80 let; osobám s horečkou; po absolvování dialýzy; osobám se symptomy osteoporózy nebo osobám, které užívají kardiovaskulární léky; těhotným ženám; sportovcům, kteří mají hodně svalové hmoty; protože jejich výsledky mohou být zkreslené. Obézní lidé, kteří chtějí zhubnout a velmi hubení lidé, kteří chtějí přibrat, by měli způsob léčby a diety konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

### Proč je důležité vědět, jakou máte hodnotu tuku v těle a vody v organismu?

Obezita (přítomnost nadměrného množství tělesného tuku) je známým rizikem pro zdraví člověka, jenž je těsně propojeno s vážnými nemocemi jako je vysoký krevní tlak, nemoci srdce, cukrovka, osteoartrida a některé formy rakoviny. Existují i jiné, méně časté symptomy jako je dočasné zastavení dýchání během spánku a ospalost během dne, které může zapříčinit obezita. Analýza procentuálního poměru tělesného tuku nebo vaší tělesné kompozice je účinným způsobem stanovení úrovně vašeho zdraví. Obsah vody v organismu je ukazatelem dobrého zdraví. Pokud se hmotnost nemění a hodnota % TBW (celkového obsahu vody v organismu) vzrůstá, znamená to, že svalová hmota v těle narůstá (což je pro zdraví dobré). Pokud hodnota % TBW klesá, znamená to úbytek svalové hmoty v těle a nárůst množství tuku, případně to indikuje nesprávné vyvážení vody v organismu nebo některé možné nemoci spojené s nedostatkem vody v organismu. Obecně platí, čím více má člověk svalové hmoty, tím vyšší je obsah vody v těle.

## BMI

Technologie používaná přístrojem - Bio-elektronická analýza impedance se liší od starší metody BMI. Při používání metody BMI je % tuku počítáno pomocí poměru výšky a váhy. Technologie BIA používá 5 parametrů pro získání přesnějšího rozlišení pro analýzu. Hmotnost a biologický odpor je změněn váhou. Ostatní tři údaje je nutno zadat ručně (pohlaví, výška, věk). Tento index stanovuje vzájemný poměr mezi tělesnou hmotností a výškou. Lze pomocí něj zjistit, zda člověk trpí podváhou, nadváhou či obezitou nebo zda jeho tělesný stav je v normě. Také z hlediska srdečních a cévních onemocnění je body mass index poměrně dobrý ukazatel rizika, především u zdravých osob. Nicméně je to ukazatel pouze orientační. Odborníci doporučují doplnit výpočet alespoň o měření obvodu pasu, upřesňujícího rozložení tělesného tuku. BMI neposkytne příliš spolehlivé informace malým dětem, starším lidem a aktivním sportovcům, kteří mají hodně svalové hmoty; protože jejich výsledky mohou být zkreslené.

## Optimální energetická spotřeba KCAL




Představuje optimální množství energetického příjmu potřebné pro zachování základních životních funkcí a vyrovnaného metabolismu. Data na displeji ukazují optimální denní spotřebu energie kterou při vaší hmotnosti, výšce, věku a pohlaví vydáte. Takové množství energie byste měli také přijmout, abyste si udrželi vyrovnaný metabolismus. Pokud se chystáte snížit svoji hmotnost, měl by být Váš denní příjem energie o něco nižší. Nezapomeňte však také na vyvážení sacharidů, tuků a bílkovin.

239 cal = 1 kJ

### Důležité poznámky:

- 1) Tato váha vyžaduje, abyste se vážili bosí z důvodu správné vodivosti během analýzy tělesného tuku.
- 2) Váhu neumísťujte na nerovný povrch nebo povrch zakrytý kobercem.
- 3) **Funkci analýzy tuku na této váze nepoužívejte, pokud používáte některé z následujících zařízení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a/nebo jiné zdravotní zařízení implantované do těla nebo používané jako podpora.**
- 4) Nadměrná konzumace tekutin a potravin, cvičení, zdravotní podmínky, užívané léky, ženský menstruační cyklus apod., mají vliv na výsledky analýzy.
- 5) Po intenzivní sportovní aktivitě, přejetí nebo silné dehydrataci.
- 6) Děti mladších 10 let nebo dospělých nad 80 let.
- 7) Kulturistů nebo jiných aktivních sportovců.
- 8) Těhotných žen, pacientů s dialýzou nebo otokem.
- 9) Při měření nesmí být kontakt mezi chodidly, lýtky ani stehny. V opačném případě měření nemusí být přesné.

## III. PŘÍPRAVA K POUŽITÍ




Odstraňte veškerý obalový materiál a vyjměte váhu. Z váhy odstraňte všechny případné adhezni fólie, samolepky nebo papír. Otevřete kryt baterie na spodní straně váhy, vložte baterie správnou polaritou a kryt opačným způsobem uzavřete. Umístěte váhu na rovný, pevný a suchý povrch. Váhu zapněte klepnutím nohy na  a zkontrolujte jednotku hmotnosti, která se zobrazila na displeji (kg). Pokud si přejete nastavit jednotku st nebo lb, nastavte ji pomocí tlačítek  a . Následně váhu umístěte na pevný a rovný povrch (viz odst. I. **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**) obr. 2.

st = stone (americká jednotka hmotnosti)	1 st = 6,356 kg
kg = kilogram	1 kg = 2,2 lb
lb = libra (britská jednotka hmotnosti)	1 lb = 0,454 kg

## IV. POKYNY K OBSLUZE

Vaše váha je jemné elektronické zařízení. Jednou z věcí, které se nejsložitěji váží, je lidské tělo, protože je stále v pohybu. Pokud chcete dosáhnout spolehlivých výsledků, vždy se snažte stoupnout celými chodidly na stejné místo na váze a stůjte nepohnutě. Pokud je to možné, vaňte se během dne ve stejný čas (nejlépe ráno), aby bylo dosaženo srovnatelných výsledků. Pamatujte, že nadbytečné oblečení může zvýšit vaši hmotnost, rovněž jako jídlo a pití před vážením. Krátkodobé kolísání hmotnosti je všeobecně přisuzováno úbytku (ztrátě) tekutin.

### ZOBRAZOVANÉ ÚDAJE NA DISPLEJI

P1 ...P0	číslo paměti
	muž
	žena
	MUS - obsah svalové hmoty (%)
<b>BONE</b>	obsah hmotnosti kostí (%)
<b>FAT</b>	obsah tělesného tuku (%)
<b>Underfat</b>	podváha
<b>Healthy</b>	zdravý
<b>Overfat</b>	nadváha
<b>Obese</b>	obezita
<b>TBW</b>	obsah vody v těle (%)
<b>KCAL</b>	optimální energetická spotřeba

### Výběr a ukládání osobních parametru

Pro správné výsledky měření musíte zadat potřebné osobní hodnoty: pohlaví, výšku a věk. Váha má 10 pamětí pro uložení osobních hodnot 10 lidí.

### NASTAVOVÁNÍ

- Stiskněte  pro zapnutí. Na displeji začne blikat „P1“.
- Stiskněte  nebo  pro výběr paměti P0 až P9 pro nastavení osobních hodnot.
- Stiskněte  pro začátek nastavení parametru vybrané paměti.
- Stiskněte  nebo  pro zvolení pohlaví muž/žena a pro potvrzení stisknete .
- Stiskem  nebo  nastavte výšku a potvrďte stiskem .
- Stiskem  nebo  nastavte věk (age) a potvrďte stiskem .

Při nastavování nastavované hodnoty blikají.

## MĚŘENÍ

- 1) Našlápnutím na váhu ji zapněte.
- 2) Stiskněte  začne blikat „P1“.  
Stiskem  nebo  vyberte paměť s nastavenými parametry odpovídající vážené osobě.
- 3) Postavte se na váhu jakmile se objeví 0,0 kg (obr. 3).  
**Důležité:** pro správnou funkci a měření se postavte na váhu bosky!
- 4) Nejprve se měří hmotnost, poté se zobrazí na displeji „o o o o“, označující probíhající analýzu hodnot. Nehýbejte se a nesestupujte prosím.
- 5) Po dokončení vážení se postupně zobrazí hmotnost, tělesný tuk, obsah vody v těle, svalová proporce a hmotnost kostí. Zobrazení naměřených hodnot se dvakrát zopakuje (obr. 4).
- 6) Pak se váha automaticky vypne.
- 7) Pokud se nikdo neváží v okamžiku, kdy displej ukazuje 0.0 váha se automaticky vypne po 8 vteřinách.

Hodnoty můžete porovnat s hodnotami v tabulkách.

### Tabulka množství tělesného tuku v těle

Věk	Žena (%)				Muž (%)			
	Podváha	Zdravá	Nadváha	Obezita	Podváha	Zdravý	Nadváha	Obezita
10-39	3,0-16,0	16,1-21	21,1-29,6	29,7-50	3-13	13,1-17,4	17,5-25,6	25,7-50
40-30	3,0-16,4	16,5-22	22,1-30,4	30,5-50	3-13,6	13,7-18	18,1-26,4	26,5-50
31-60	3,0 - 17	17,1-22,4	22,5-31,4	31,5-50	3-14	14,1-18,6	18,7-27	27,1-50
61-80	3,0-17,6	17,7-23	23,1-32	32,1-50	3-14,4	14,5-19	19,1-28	28,1-50

### Tabulka množství vody a svalové proporce v těle

Věk	Žena % vody			Svalová proporce	Muž % vody			Svalová proporce
	Nízký	Zdravý	Vysoký		Nízký	Zdravý	Vysoký	
10 - 15	< 54	54 - 59	> 59	> 44	< 57	57 - 62	> 62	> 46
16 - 30	< 53	53 - 58	> 58	> 44	< 56	56 - 61	> 61	> 46
31 - 60	< 52	52 - 57	> 57	> 44	< 56	55 - 60	> 60	> 46
61 - 80	< 51	51 - 56	> 56	> 44	< 54	54 - 59	> 59	> 46

### Tabulka hmotností kostí v těle

Hmotnost osoby	Žena			Muž		
	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
Referenční hmotnost kostí	~ 3,0 kg	~ 4,2 kg	~ 6,5 kg	~ 4,5 kg	~ 6,0 kg	~ 7,5 kg

**Tabulka KCAL v těle**

Věk	Žena		Muž	
	Hmotnost (kg)	KCAL	Hmotnost	KCAL
10 - 17	50	1265	60	1620
18 - 29	55	1298	65	1560
30 - 49	60	1302	70	1561
50 - 69	60	1242	70	1505
70 - 80	50	1035	65	1397

**Tabulka BMI**

BMI	Podváha	Normální stav	Nadváha	Obezita
		< 18,5	18,5 - 27	30 - 39

Z důvodu přirozených odlišností mezi lidmi je tato tabulka pouze pro informační účely.

**Světelná signalizace**

kontrolní světlo (modrá) = Podváha

kontrolní světlo (zelená) = Zdravá / Zdravý

kontrolní světlo (červená) = Nadváha / Obezita

**VAROVNÉ INDIKÁTORY**

Na displeji se zobrazují varovné symboly pro upřesnění chyb vzniklé při používání váhy.

Pro odstranění jednoduše sestupte z váhy, případně ji vypněte a znovu zapněte.

- 1) „LO“ = Baterie jsou slabá, vyměňte je za novou.
- 2) „OL“ = přetížení kapacity, nebo pro vysokou hodnotu vnitřní senzor nemůže hodnotu změřit.
- 3) „Err 2“ = Chyba při měření tělesného tuku (procento tuku je mimo definovaný rozsah < 3 % a > 50 %).

Pokud se objeví chyba a nelze odstranit dle uvedeného popisu, vyjměte baterie na minimálně 3 sekundy a poté vložte zpět. Váhu zapněte. Pokud se projeví příznaky jako blikání displeje nebo chybné znázornění, snažte se přemístit váhu pryč z dosahu rušivého zdroje nebo zajistěte vypnutí tohoto zdroje po dobu používání váhy.

**Výměna baterie**

Otevřete kryt baterie na spodní straně váhy. Vložte baterie správnou polaritou a kryt uzavřete. Pro tento přístroj používejte typ AAA baterií (3 ks). Pokud přístroj nepoužíváte delší dobu, vyjměte z něj baterie!

**Poznámka**

Nepoužívejte rozdílné typy baterií. Nepoužívejte spolu ani použité a nové baterie.



## V. ŘEŠENÍ MOŽNÝCH PROBLÉMŮ

Pokud máte s váhou potíže:

- Zkontrolujte, zda jsou správně vloženy baterie.
- Zkontrolujte, zda jste správně zvolili jednotku hmotnosti.
- Zkontrolujte, zda je váha na rovné podlaze a nedotýká se zdi.
- Pokud se po klepnutí na váhu, když ji chcete zapnout, na displeji neobjeví vůbec nic nebo pouze „LO“, (obr. 5) vyměňte baterii.
- Pokud se na displeji objeví „OL“ (obr. 6), váha byla přetížena.
- Pokud se na displeji objeví neobvyklé znaky, vyjměte a znovu vložte baterie.
- Pokud se projeví příznaky jako blikání displeje nebo chybné znázornění, snažte se přemístit váhu pryč z dosahu rušivého zdroje nebo zajistěte vypnutí tohoto zdroje po dobu používání váhy.

## VI. SKLADOVÁNÍ

Po použití váhu uložte do vodorovné polohy (ne svisle), mimo dosah dětí a nesvéprávných osob (viz odst. I. **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**).

## VII. ÚDRŽBA

Nepoužívejte drsné a agresivní čisticí prostředky (např. **ostré předměty, ředidla nebo jiná rozpouštědla**). Čištění povrchu desky váhy provádějte otíráním měkkým vlhkým hadříkem. Dbejte na to, aby se do vnitřních částí nedostala voda.

## VIII. EKOLOGIE



Pokud to rozměry dovolují, jsou na všech kusech vytištěny znaky materiálů použitých na výrobu balení, komponentů a příslušenství, jakož i jejich recyklace. Uvedené symboly na výrobku nebo v průvodní dokumentaci znamenají, že použité elektrické nebo elektronické výrobky nesmí být likvidovány společně s komunálním odpadem. Za účelem jejich správné likvidace je odevzdejte na k tomu určených sběrných místech, kde budou přijaty zdarma. Správnou likvidací tohoto produktu pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa (viz [www.elektrowin.cz](http://www.elektrowin.cz)). Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty. Vybitou baterii z váhy vyjměte a vhodným způsobem prostřednictvím k tomu určených speciálních sběrných sítí bezpečně zlikvidujte. Baterii nikdy nelikvidujte spálením!

**Údržbu rozsáhlejšího charakteru nebo údržbu, která vyžaduje zásah do vnitřních částí spotřebiče, musí provést odborný servis!**

**Nedodržením pokynů výrobce zaniká právo na záruční opravu!**

Případné další informace o spotřebiči a servisní síti získáte na infolince +420 577 055 333 nebo na internetové adrese [www.eta.cz](http://www.eta.cz).)

## IX. TECHNICKÁ DATA

Váživost max.	180 kg / 396 lb / 28 st
Rozlišení:	0,1 kg
Baterie:	3 x 1,5 V AAA (součástí balení)
Váha přístroje:	1,2 kg
Kapacita paměti:	10 osob
Rozsah nastavitelné výšky:	od 100 do 220 cm
Věk:	od 10 do 80 let
Minimální váha:	od cca 2 kg (4,4 lb / 0:3 st)
Jednotky měření tělesného tuku:	0,1%
Rozsah měření tělesného tuku:	3,0% - 50,0%
Rozsah měření vody v těle:	35,0% - 85,0%
Rozsah měření svalové hmoty v těle:	1,0% - 50,0%

Na výrobek bylo vydáno ES prohlášení o shodě podle zákona č. 22/1997 Sb. v platném znění. Výrobek splňuje požadavky níže uvedeného nařízení vlády v platném znění:

- NV č. 616/2006 Sb., kterým se stanoví technické požadavky na výrobky z hlediska jejich elektromagnetické kompatibility (odpovídá Směrnici Rady č. 2004/108/ES v platném znění).
- NV č. 481/2012 Sb., Nařízení vlády o omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních (odpovídá Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2011/65/EU v platném znění).

**Nepodstatné odchyľky od standardního provedení, které nemají vliv na funkci výrobku, si výrobce vyhrazuje.**

HOUSEHOLD USE ONLY – Pouze pro použití v domácnosti.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Neponořovat do vody nebo jiných tekutin.

TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.

Nebezpečí udušení. Nepoužívejte tento sáček v kolébkách, postýlkách, kočárcích nebo dětských ohrádkách. PE sáček odkládejte mimo dosah dětí. Sáček není na hraní.

**VÝROBCE:** ETA a.s., Zelený pruh 95/97, 147 00 Praha 4-Braník, Česká republika.



UPOZORNĚNÍ



Nestoupejte na váhu s mokřými chodidly nebo na vlhký povrch váhy, jinak hrozí nebezpečí uklouznutí!



**IHNED VÁŽÍ:** na váhu se stačí postavit - dojde automaticky k zapnutí a zvažení

DIGITÁLNA OSOBNÁ VÁHA S ANALÝZOU TELESNÉHO TUKU, TEKUTÍN, SVALOVEJ HMOTY, HMOTNOSTI KOSTÍ, KCAL A BMI

## eta 4780

### NÁVOD NA OBSLUHU

Vážený zákazník, ďakujeme Vám za zakúpenie nášho produktu. Pred uvedením tohto prístroja do prevádzky, si veľmi pozorne prečítajte návod na obsluhu a tento návod spolu so záručným listom, dokladom o predaji a podľa možnosti aj s obalom a vnútorným vybavením obalu dobre uschovajte.

### I. BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA



- Pred prvým uvedením do prevádzky si starostlivo prečítajte návod na obsluhu, prehladnite vyobrazenie a návod uschovajte na neskoršie použitie. Inštrukcie v návode považujte za súčasť spotrebiča a postúpte ich akémukoľvek ďalšiemu užívateľovi spotrebiča.
- **Spotrebič je určený len na použitie v domácnostiach a podobné účely! Nie je určený na použitie v lekárskech zariadeniach a na komerčné použitie!**
- Deti a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami môžu váhu obsluhovať, ak sú pod dozorom.
- **Nikdy spotrebič nepoužívajte, ak nepracuje správne, ak spadol na zem a poškodil sa alebo ak spadol do vody. V takých prípadoch zanešte spotrebič do odborného servisu pre preverenie jeho bezpečnosti a správnej funkcie.**
- **Odporúčame nestúpať na váhu s mokrými chodidlami alebo na vlhký povrch váhy, inak hrozí nebezpečenstvo pokúznutia!**
- **Váhu nikdy neponárajte do vody (ani čiastočne)!**
- Ak bola váha skladovaná pri nižších teplotách, najskôr ju nechajte aklimatizovať.
- Váhu používajte iba vo vodorovnej polohe na mieste, kde nehrozí jej prevrátenie, v dostatočnej vzdialenosti od tepelných zdrojov (napr. **kachlí, krbu, tepelných žiaričov**), zdrojov zvýšenej vlhkosti (napr. **sauny, kúpeľne, bazénu**) a zariadení so silným elektromagnetickým poľom (napr. **MV rúra, rádio, mobilný telefón**).
- Osobnú váhu chráňte pred prachom, chemikáliami, nadmernou vlhkosťou, toaletnými potrebami, tekutými kozmetickými prípravkami a veľkými zmenami teplôt a nevystavujte ju priamemu slnku.
- Nepreťažujte spotrebič väčšou váhou, než je maximálna kapacita váhy! Zabráňte tým poškodeniu prístroja.
- Funkciu analýzy tuku na tejto váhe nepoužívajte, ak používate niektoré z nasledujúcich zariadení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a / alebo iné zdravotné zariadenie implantované do tela alebo používané ako podpora.
- Váhu neumiestňujte na nerovný povrch alebo na povrch pokrytý kobercom. Nestabilná alebo mäkká podložka pod váhou môže negatívne ovplyvniť presnosť váženia.
- Pri manipulácii s váhou postupujte tak, aby sa nikto neporanil a váha sa nepoškodila.
- S váhou manipulujte opatrne. Nehádzte ju, ani na ňu neskáčte. Váha je odolná, ale nesprávne zaobchádzanie môže zničiť jej elektronické snímače.
- Váhu nerozoberajte a nevyberajte z nej žiadne súčiastky.
- Pri skladovaní na povrch váhy nič neukladajte. Váha by sa mohla poškodiť.
- Ak váhu nebudete dlhšie používať, vyberte z nej batériu.
- Ak batéria tečie, okamžite ju vyberte, v opačnom prípade môže váhu poškodiť.

- Nevkladajte naraz staré a nové batérie a nepoužívajte dobíjacie akumulátory.
- Vybitú batériu zlikvidujte vhodným spôsobom (pozri text **VIII. EKOLÓGIA**).
- Spotrebič nikdy nepoužívajte na žiadny iný účel, než na ktorý je určený a opísaný v tomto návode!
- Majte na zreteli, že údaje, ktoré boli zistené na tejto váhe, sú iba približné a nepresné v porovnaní s výsledky skutočných medicínskych analýz. Presné určenie biometrických charakteristík môže určiť iba lekár pomocou medicínskych metód.
- Udržujte batérie a váhy mimo dosahu detí a nesvojprávnych osôb. Osoba, ktorá prehltnie batérie, musí okamžite vyhľadať lekársku pomoc.
- **Nepoužívajte v priebehu tehotenstva.**
- Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym používaním spotrebiča (napr. **poškodeniu povrchu plochy**) a nie je povinný poskytnúť záruku na spotrebič v prípade nedodržania zhora uvedených bezpečnostných upozornení.

## II. VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

### Prečo je dôležitá vedomosť o Vašej hmotnosti?

Nadváha alebo podváha je dôležitým indikátorom Vašeho zdravia. Nadváha môže zvýšiť riziko niektorých foriem rakoviny, srdcových chorôb, cukrovky, mŕtvice, vysokého krvného tlaku, artritídy, choroby žlčníka, apney a ďalších. Podváha so sebou nesie riziká ako sú znížená imunita organizmu, osteoporóza, u žien hrozí vynechanie menštruácie, čo spôsobuje neplodnosť, atď.

Obézni ľudia, ktorí chcú schudnúť a veľmi chudí ľudia, ktorí chcú priať, by mali spôsob liečby a diéty konzultovať so svojim ošetrojúcim lekárom.

### Pre analýzu tuku je dôležité:

- Počkať cca 15 minút potom čo vstanete z postele, pretože voda v našom tele môže byť nerovnomerne rozložená.
- Oddýchnuť si niekoľko hodín (cca 6-8) po neobvyklej vyčerpávajúcej aktivite.

Analýza tuku neposkytne užitočné informácie deťom pod 10 rokov a dospelým nad 80 rokov; osobám s horúčkou; po absolvovaní dialýzy; osobám so symptómami osteoporózy alebo osobám, ktoré užívajú kardiovaskulárne lieky; tehotným ženám; športovcom, ktorí majú veľa svalovej hmoty; pretože ich výsledky môžu byť skreslené. Obézni ľudia, ktorí chcú schudnúť a veľmi chudí ľudia, ktorí chcú priať, by mali spôsob liečby a diéty konzultovať so svojim ošetrojúcim lekárom.

### Prečo je dôležité vedieť, akú máte hodnotu tuku v tele a vody v organizme?

Obezita (prítomnosť nadmerného množstva telesného tuku) je známym rizikom pre zdravie človeka, ktoré je tesne prepojené s vážnymi chorobami ako je vysoký krvný tlak, choroby srdca, cukrovka, osteoartritída a niektoré formy rakoviny. Existujú aj iné, menej časté symptómy ako je dočasné zastavenie dýchania počas spánku a ospalosť počas dňa, ktoré môže zapríčiniť obezita. Analýza percentuálneho pomeru telesného tuku alebo vašej telesnej kompozície je účinným spôsobom stanovenia úrovne vášho zdravia. Obsah vody v organizme je ukazovateľom dobrého zdravia. Ak sa hmotnosť nemení a hodnota% TBW (celkového obsahu vody v organizme) rastie, znamená to, že svalová hmota v tele narastá (čo je pre zdravie dobré). Ak hodnota% TBW klesá, znamená to úbytok svalovej hmoty v tele a nárast množstva tuku, prípadne to indikuje nesprávne vyváženú vodu v organizme alebo niektoré možné choroby spojené s nedostatkom vody v organizme. Všeobecne platí, čím viac má človek svalovej hmoty, tým vyšší je obsah vody v tele.

## BMI

Technológia používaná prístrojom – Bio - elektronická analýza impedancia sa líši od staršej metódy BMI. Pri používaní metódy BMI je % tuku sa počíta pomocou pomeru výšky a váhy. Technológia BIA používa 5 parametrov pre získaní presnejšieho rozlíšenia pre analýzu. Hmotnosť a biologický odpor je meraný váhou. Ostatné tri údaje je nutné zadať ručne (pohlaví, výška, vek). Tento index stanovuje vzájomný pomer medzi telesnou hmotnosťou a výškou. Pomocou neho je možné zistiť, či človek trpí podváhou, nadváhou alebo obezitou, alebo či jeho telesný stav je v norme. Taktiež z hľadiska srdcových a cievnych ochorení je body mass index pomerne dobrý ukazovateľ rizika, predovšetkým u zdravých osôb. Jednako len, je to ukazovateľ iba orientačný. Odborníci doporučujú doplniť výpočet aspoň o meranie obvodu pásu, upresňujúceho rozloženie telesného tuku. BMI neposkytne príliš spoľahlivé informácie malým deťom, starším ľuďom a aktívnym športovcom, ktorí majú veľa svalovej hmoty; pretože ich výsledky môžu byť skreslené.




## Optimálna energetická spotreba KCAL

Predstavuje optimálne množstvo energetického príjmu potrebného pre zachovanie základných životných funkcií a vyrovnaného metabolizmu. Data na displeji ukazujú optimálnu dennú spotrebu energie, ktorou pri vašej hmotnosti, výške, veku a pohlaví vydáte. Takéto množstvo energie by ste mali taktiež prijať, aby ste si udržali vyrovnaný metabolizmus. Pokiaľ sa chystáte znížiť svoju hmotnosť, mal by byť Váš denný príjem energie o niečo nižší. Nezabudnite však taktiež na vyváženú sacharidov, tukov a bielkovín. 239 cal = 1 kJ

### Dôležité poznámky:

- 1) Táto váha vyžaduje, aby ste sa vážili bosí, z dôvodu správnej vodivosti počas analýzy telesného tuku.
- 2) Váhu neumiestňujte na nerovný povrch alebo povrch zakrytý kobercom.
- 3) Funkciu analýzy tuku na tejto váhe nepoužívajte, ak používate niektoré z nasledujúcich zariadení: kardiostimulátor, elektrokardiograf a / alebo iné zdravotné zariadenie implantované do tela alebo používané ako podpora.
- 4) Nadmerná konzumácia tekutín a potravín, cvičenie, zdravotné podmienky, užívané lieky, ženský menštruačný cyklus a pod, majú vplyv na výsledky analýzy.
- 5) Po intenzívnej športovej aktivite, prejedaní alebo silné dehydratácii.
- 6) Detí mladších 10 let alebo dospelých nad 80 let.
- 7) Kulturistov alebo iných aktívnych športovcov.
- 8) Tehotných žien, pacientov s dialýzou alebo otokom.
- 9) Pri meraní nesmie byť kontakt medzi chodidlami, lýtkami ani stehnami. V opačnom prípade nemusí byť meranie presné.

## III. PRÍPRAVA NA POUŽITIE

Odstráňte všetok obalový materiál a vyberte váhu. Z váhy odstráňte všetky prípadné adhézne fólie, nálepky alebo papier. Otvorte kryt batérie na spodnej strane váhy, vložte batérie (pozor na správnu polaritu) a opačným spôsobom kryt uzavrite. Umiestnite váhu na rovný, pevný a suchý povrch. Váhu zapnite dotykom nohy na  a skontrolujte jednotku hmotnosti, ktorá sa zobrazí na displeji (**kg**). Pokiaľ chcete nastaviť jednotku st alebo lb, nastavte ju pomocou tlačítok  a . Potom váhu umiestnite na pevný a rovný povrch (pozri text I. **BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA**) obr. 2.

st = stone (americká jednotka hmotnosti)

1 st = 6,356 kg

kg = kilogram

1 kg = 2,2 lb

lb = libra (britská jednotka hmotnosti)

1 lb = 0,454 kg

## IV. NÁVOD NA OBSLUHU

Vaša váha je jemné elektronické zariadenie. Jednou z vecí, ktoré sa najzložitejšie vážia, je ľudské telo, pretože je stále v pohybe. Ak chcete dosiahnuť spoľahlivé výsledky, vždy sa snažte stúpiť celými chodidlami na rovnaké miesto na váhe a stojte nehybne. Ak je to možné, vážte sa počas dňa v rovnakom čase (najlepšie ráno), aby ste dosiahli porovnateľné výsledky. Pamätajte, že nadbytočné oblečenie môže zvýšiť vašu hmotnosť rovnako ako jedlo a pitie pred vážením. Krátkodobé kolísanie hmotnosti je všeobecne prisudzované úbytku (strate) tekutín.

### ZOBRAZOVANÉ ÚDAJE NA DISPLEJI

**P1 ...P0**

číslo pamäte



muž



žena



MUS - obsah svalovej hmoty (%)

**BONE**

obsah hmotnosti kostí (%)

**FAT**

obsah telesného tuku (%)

Underfat

podváha

Healthy

zdravý

Overfat

nadváha

Obese

obezita

**TBW**

obsah vody v tele (%)

**KCAL**

optimálna energetická spotreba

### VÝBER A UKLADANIE OSOBNÝCH PARAMETROV

Pre správne výsledky merania musíte zadať potrebné osobné hodnoty: pohlavie, výšku a vek. Váha má 10 pamätí pre uloženie osobných hodnôt 10 ľudí.

### NASTAVOVÁNÍ

Stlačte  pre zapnutie. Na displeji začne blikať „P1“.

Stlačte  alebo  pre výber pamäte P0 až P9 pre nastavenie osobných hodnôt.

Stlačte  pre začiatok nastavenia parametru vybranej pamäte.

Stlačte  alebo  pre zvolení pohlavia muž/žena a pre potvrdenie stlačte .

Stlačením  alebo  nastavte výšku a potvrdte stlačením .

Stiskom  alebo  nastavte vek (age) a potvrdte stlačením .

Pri nastavovaní nastavované hodnoty blikajú.

**MERANIE**

- 1) Našliapnutím na váhu ju zapnete.
- 2) Stlačte  začne blikať „P1“. Stlačením  alebo  vyberte pamäť s nastavenými parametrami odpovedajúce váženej osobe.
- 3) Postavte sa na váhu ako náhle sa objaví 0,0 kg (obr. 3).

**Dôležité:** pre správnu funkciu a meranie sa postavte na váhu bosky!

- 4) Najskôr sa meria hmotnosť, potom sa zobrazí na displeji " o o o o ", označujúce pribiehajúcu analýzu hodnôt. Nehýbte sa a nezostupujte prosím.

Po dokončení váženia sa postupne zobrazí hmotnosť, telesný tuk, obsah vody v tele, svalová proporcia a hmotnosť kostí. Zobrazenie nameraných hodnôt sa dvakrát zopakuje (obr. 4).

- 5) Potom sa váha automaticky vypne.
- 6) Pokiaľ sa nikto neváži v okamžiku, keď displej ukazuje 0.0 váha sa automaticky vypne po 8 sekundách.

Hodnoty môžete porovnať s hodnotami v tabuľkách.

**Tabuľka množstva telesného tuku v tele**

Vek	Žena (%)				Muž (%)			
	Podváha	Zdravá	Nadváha	Obezita	Podváha	Zdravý	Nadváha	Obezita
10-39	3,0-16,0	16,1-21	21,1-29,6	29,7-50	3-13	13,1-17,4	17,5-25,6	25,7-50
40-30	3,0-16,4	16,5-22	22,1-30,4	30,5-50	3-13,6	13,7-18	18,1-26,4	26,5-50
31-60	3,0 - 17	17,1-22,4	22,5-31,4	31,5-50	3-14	14,1-18,6	18,7-27	27,1-50
61-80	3,0-17,6	17,7-23	23,1-32	32,1-50	3-14,4	14,5-19	19,1-28	28,1-50

**Tabuľka množstva vody a svalovej proporcie v tele**

Vek	Žena % vody			Svalová proporcia	Muž % vody			Svalová proporcia
	Nízky	Zdravá	Vysoký		Nízky	Zdravý	Vysoký	
10 - 15	< 54	54 - 59	> 59	> 44	< 57	57 - 62	> 62	> 46
16 - 30	< 53	53 - 58	> 58	> 44	< 56	56 - 61	> 61	> 46
31 - 60	< 52	52 - 57	> 57	> 44	< 56	55 - 60	> 60	> 46
61 - 80	< 51	51 - 56	> 56	> 44	< 54	54 - 59	> 59	> 46

**Tabuľka hmotností kostí v tele**

Hmotnosť osoby	Žena			Muž		
	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
Referenčná hmotnosť kostí	~ 3,0 kg	~ 4,2 kg	~ 6,5 kg	~ 4,5 kg	~ 6,0 kg	~ 7,5 kg

**Tabuľka KCAL v tele**

Vek	Žena		Muž	
	Hmotnosť (kg)	KCAL	Hmotnosť	KCAL
10 - 17	50	1265	60	1620
18 - 29	55	1298	65	1560
30 - 49	60	1302	70	1561
50 - 69	60	1242	70	1505
70 - 80	50	1035	65	1397

**Tabuľka BMI**

BMI	Podváha	zdravý	Nadváha	Obezita
		< 18,5	18,5 - 27	30 - 39

Z dôvodu prirodzených odlišností medzi ľuďmi je táto tabuľka len pre informačné účely.

**Svetelná signalizácia**

kontrolné svetlo (modrá) = Podváha

kontrolné svetlo (zelená) = Zdravá / Zdravý

kontrolné svetlo (červená) = Nadváha / Obezita

**VAROVNÉ INDIKÁTORY**

Na displeji sa zobrazujú varovné symboly pre spresnenie chýb vzniknuté pri používaní váhy. Pre odstránenie jednoducho zostúpte z váhy, prípadne ju vypnite a znovu zapnete.

- 1) „LO“ = Batérie sú slabá, vymeňte ju za novú.
- 2) „OL“ = preťaženie kapacity, alebo pre vysokú hodnotu vnútorný senzor nemôže hodnotu zmerať.
- 3) „Err 2“ = Chyba pri meraní telesného tuku (percento tuku je mimo definovaný rozsah < 3% > 50%).

Pokiaľ sa objaví chyba a nemožno odstrániť podľa uvedeného popisu, vyjmite batérie na minimálne 3 sekundy a potom vložte späť. Váhu zapnete. Ak sa prejavujú symptómy, akými sú napríklad zobrazenia chybných alebo nestálych údajov, premiestnite váhu z dosahu rušivého zdroja alebo zaistite vypnutie tohto zdroja počas váženia.

**Výmena batérie**

Otvorte kryt batérie na spodnej strane váhy. Vložte batérie (pozor na správnu polaritu) a kryt uzavrite. Pre tento prístroj používajte typ AAA batérií (3 ks). Pokiaľ prístroj nepoužívate dlhšiu dobu, vyberte z neho batérie!

**Poznámka**

Nepoužívajte rozdielne typy batérií. Nepoužívajte spolu ani použité a nové batérie.

i



## V. RIEŠENIE MOŽNÝCH PROBLÉMOV

### Ak máte s váhou problémy:

- Skontrolujte, či sú správne vložená batérie.
- Skontrolujte, či ste správne zvolili jednotku hmotnosti.
- Skontrolujte, či je váha na rovnej ploche a nedotýka sa steny.
- Ak sa po klepnutí na váhu, keď ju chcete zapnúť, na displeji neobjaví vôbec nič alebo len „LO“ (obr. 5), vymeňte batériu.
- Ak sa na displeji objaví „OL“ (obr. 6), váha bola preťažená.
- Pokiaľ sa na displeji objavia nezvyčajné znaky, vyberte a znovu vložte batérie.
- Ak sa prejavujú symptómy, akými sú napríklad zobrazenia chybných alebo nestálych údajov, premiestnite váhu z dosahu rušivého zdroja alebo zaistite vypnutie tohto zdroja počas váženia.

## VI. SKLADOVANIE

Po použití váhu uložte vo vodorovnej polohe (nie zvislo), mimo dosah detí a nesvojprávnych osôb (pozri text I. **BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA**).

## VII. ÚDRŽBA

Nepoužívajte drsné a agresívne čistiace prostriedky (napr. **ostré predmety, riedidlá alebo iné rozpúšťadlá**). Desku váhy vyčistite vlhkou mäkkou handričkou. Dbajte na to, aby sa do vnútorných častí nedostala voda.

## VIII. EKOLÓGIA



Ak to rozmery umožňujú, na všetkých dieloch sú vytlačené znaky materiálov, ktoré sú použité na obalový materiál, komponenty a príslušenstvo, ako aj na ich recyklovanie. Uvedené symboly na výrobku alebo v sprievodnej dokumentácii znamenajú, že použité elektrické alebo elektronické výrobky nesmú byť likvidované spoločne s komunálnym odpadom. Za účelom správnej likvidácie výrobkov ich odovzdajte na k tomu určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou tohto produktu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta (viď. [www.envidom.sk](http://www.envidom.sk)). Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty. Vybíť batériu vyberte z váhy a zlikvidujte ju prostredníctvom špecializovanej zbernej siete. Batériu nikdy nelikvidujte spálením!

**Údržbu rozsiahlejšieho charakteru alebo údržbu, ktorá vyžaduje zásah do vnútorných častí spotrebiča, musí vykonať iba špecializovaný servis!  
Nedodržaním pokynov výrobcu zaniká právo na záručnú opravu!**

Prípadné ďalšie informácie o spotrebiči a servisnej sieti získate na infolinke +420 577 055 333 alebo na internetovej adrese [www.eta.sk](http://www.eta.sk).

## IX. TECHNICKÉ ÚDAJE

Váživosť max.	180 kg / 396 lb / 28 st
Rozlíšenie:	0,1 kg
Batérie:	3 x 1,5 V AAA <sup>4</sup> (súčasťou balenia)
Váha prístroja:	1,2 kg
Kapacita pamäte:	10 osob
Rozsah nastaviteľnej výšky:	od 100 do 220 cm
Vek:	od 10 to 80 rokov
Minimálna váha:	od 2 kg (4,4 lb / 0:3 st)
Jednotky merania telesného tuku:	0,1%
Rozsah merania telesného tuku:	3,0% - 50,0%
Rozsah merania vody v tele:	35,0% - 85,0%
Rozsah merania svalovej hmoty v tele:	1,0% - 50,0%

Na výrobok bolo vydané ES vyhlásenie o zhode podľa zákona č. 264/1999 Z.z. v platnom znení. Výrobok spĺňa požiadavky nižšie uvedeného nariadenia vlády v platnom znení: — NV č. 194/2005 Z.z. o podrobnostiach o technických požiadavkách na výrobky z hľadiska elektromagnetickej kompatibility (zodpovedá Smernici Rady č. 2004/108/ES v platnom znení).

**Výrobca si vyhradzuje nepodstatné zmeny štandardného vyhotovenia, ktoré nemajú vplyv na funkciu výrobku.**

HOUSEHOLD USE ONLY — Len na použitie v domácnosti.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS — Neponárať do vody alebo iných tekutín.

TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.

Nebezpečenstvo udusenía. Nepoužívajte toto vrecúško v kolískach, postieľkach, kočíkoch alebo detských ohrádkach. PE vrecko odkladajte mimo dosahu detí. Vrecko nie je na hranie.

**VÝROBCA:** ETA a.s., Zelený pruh 95/97, 147 00 Praha 4-Braník, Česká republika.

**VÝHRADNÝ DOVOZCA PRE SR:** ETA - Slovakia, spol. s.r.o., Stará Vajnorská 8, 831 04 Bratislava 3.



### UPOZORNENIE



Nestúpajte na váhu s mokrými chodidlami alebo na vlhký povrch váhy, inak hrozí nebezpečenstvo pokĺznutia!



**VÁŽI IHNEĎ:** na váhu sa stačí postaviť - automaticky dôjde k zapnutiu a zvažovaniu

# eta 4780

## INSTRUCTIONS FOR USE

Dear customer, thank you for purchasing our product. Please read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep these instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internal packing.

### I. SAFETY WARNING



- Before the first use, read the instructions for use carefully, look at the picture and store the instructions for use for the future. Consider the instructions for use as a part of the appliance and pass them on to any other user of the appliance.
- **The appliance is intended for use in households only and for similar use! It is not intended for use in health-care facilities and for commercial use!**
- The appliance can use by people (including children) whose physical, sensual or mental inability or lack of experience and knowledge prevents safe use of the appliance if they are supervised.
- **Never use the appliance if it malfunctions, if it fell to the ground and got damaged or if it fell into water. In these cases bring the appliance to a specialised service to have the safety and functions of the device checked.**
- **We recommend: Do not step onto the scale with wet feet or on wet surface of the scale, there is a risk of slipping.**
- **Never immerse the scale into water (even their parts)!**
- If the scale was stored in lower temperatures, let it adjust to the room temperature.
- Use the scale in a horizontal position only and at places where they cannot knock over, in sufficient distance from heat sources (e.g. **stove, fireplace, heat radiators**), sources of increased air humidity (e.g. **sauna, bathroom, swimming pool**) and equipment with strong electromagnetic field (e.g. **microwave oven, radio, mobile phone**).
- Protect the personal scale from dust, chemicals, excessive humidity, toiletries, liquid cosmetic preparations, intensive temperature changes and do not expose them to direct sunlight.
- Do not place the scale on uneven surface or on surface covered with carpet. Unstable or soft surface under the scale can have negative effect on precision of weighing.
- In handling the scale, make sure injury of persons or damage of the appliance is prevented.
- Do not overload the appliance with weight higher than the maximum capacity! You will thus prevent damaging the appliance
- Do not use the fat analysis feature on this scale if you are using one of the following devices: pace maker, electrocardiograph and/or other medical device implanted in the body or device used as support.
- Handle the scale with care. Do not throw them or jump on them. The scale is durable, but improper handling can destroy their electronic sensors.
- Do not disassemble the scale and do not take any parts out.
- Do not put any objects on the surface of the scale during storing, they could be damaged.
- If you do not intend to use the scale for a long time, remove battery from them.
- If the battery is leaking, remove it immediately; it can damage the scale.

- Do not use worn and new batteries together and do not use rechargeable accumulators.
- Dispose of a discharged battery in a suitable way (see par. **VIII. ENVIRONMENTAL PROTECTION**).
- Never use the appliance for any other purpose than for that described in these instructions for use!
- Keep in mind that the data read from this scale are approximate and inaccurate in comparison to results of actual medicinal analyses. The exact determination of biometrical characteristics can be done only by a doctor via medical methods.
- Keep batteries and scale out of reach of children and incapacitated people. A person, who would swallow the batteries, must seek medical help immediately.
- Do not use during pregnancy.
- The producer is not responsible for damage caused by improper use of the appliance (e.g. **breaking the board, etc.**) and its guarantee does not cover the appliance in the case of failure to comply with the safety warnings above.

### **Why is knowledge of your weight important?**

Overweight or underweight is an important indicator of your health. Overweight can increase the risk of some forms of cancer, heart diseases, diabetes, stroke, high blood pressure, arthritis, gall bladder disorders, apnoea and other diseases. Underweight brings with it risks, such as reduced immune system, osteoporosis, females can suffer from amenorrhea which causes infertility etc.

Obese people who want to lose weight and very thin people who want to gain weight should consult the treatment method and the diet with their attending physician.

### **For fat analysis it is essential:**

- to wait approx. 15 minutes after getting up from bed because water in our body can be spread out.
- rest for a few hours (approx. 6-8) after an unusual exhausting activity.

The fat analysis will not provide useful information to children below 10 and adults over 80 years of age; persons with fever; after undergoing dialysis; persons with osteoporosis syndromes or persons who use cardiovascular medicaments; pregnant women; athletes who have a lot of musculature; because their results may be distorted.

Obese people who want to lose weight and very thin people who want to gain weight should consult their diet with their doctor.

### **Why is it important to know what the value of fat and water in your organism is?**

Obesity (excessive amount of body fat) is a known risk for people's health that is closely connected with serious diseases such as high blood-pressure, heart diseases, diabetes, osteoarthritis and some forms of cancer. There are other, less frequent symptoms, which may be caused by obesity, such as temporary suspension of breathing during sleep and tiredness during the day. An analysis of percentage ratio of body fat or your body composition is an effective way of assessing the level of your health. The contents of water in organism is a sign of good health. If the weight is not changing and the TBW % value (total contents of water in organism) is increasing, it means that the musculature in body is increasing (which is good for health). If the TBW % value is decreasing, it means decreasing of musculature and increasing of fat or it may indicate improper distribution of water in organism or some potential diseases relating to lack of water in the organism.

In general, the more musculature, the higher the content of water in body.

## BMI

The technology used in these scales, Bio-electrical Impedance Analysis (BIA) is more technologically advanced than the order Body Mass Index (BMI) method where fat % is calculated using only height and weight. BIA technology uses 5 parameters to get a more accurate resolution for the analysis (weight and biological resistance which are automatically measured by the scales together with the three personal parameters entered manually - sex, height and age). This index sets mutual ratio between the body weight and height. It can be used to determine whether the person suffers from underweight, overweight or obesity or whether his/her health condition is normal. Also with regards to heart and vascular diseases, body mass index is a relatively good risk index, particularly in healthy people. However, the index is for reference only. Experts recommend supplementing the calculation by at least measuring the waist, which makes determining disposition of the body fat more precise. BMI will not provide very reliable information for small children, elderly people and active sportsmen who have a lot of muscle mass as their results can be biased.

## Optimum energy consumption CAL

It represents optimum amount of energy consumption necessary for maintaining the basic vital functions and balanced metabolism. The data on the display show the optimum daily consumption of energy that you give out at your weight, height, age and gender. You should also take in this amount of energy to keep your metabolism balanced. If you intend to reduce your weight, your daily energy intake should be a bit lower. However, remember to keep carbohydrates, fats and proteins balanced in your diet.

239 cal = 1 kJ

### Important notes:

- 1) This scale requires you to weigh yourself barefoot for the reason of correct conductivity during the body fat analysis.
- 2) Do not place the scale on an uneven surface or a surface covered with a carpet.
- 3) **Do not use the fat analysis feature on this scale if you are using one of the following devices: pace maker, electrocardiograph and/or other medical device implanted in the body or device used as support.**
- 4) Excessive drinking, eating, exercising, health conditions, used medicaments, women's menstruation cycle etc. influence the results of the analysis.
- 5) After intense sport activity, overfeeding, or excessive dehydration.
- 6) Children under 10, or adults over 80.
- 7) Body building athletes, or other occupational athletes.
- 8) Pregnant women; Dialysis or edema patient.
- 9) Here must not be a contact between feet, calves or thighs. Otherwise the measurement could be inaccurate.

## III. PREPARATION FOR USE

Remove all the packing material and take the scale out. Remove all possible adhesion foils, stick-on labels or paper from the scale. Open the battery cover on the bottom of the scale, insert the battery with the correct polarity and close the cover in the opposite direction. Place the scale on flat, stable and dry surface. Switch on the scale by tapping on the board of the scale with your foot and check the displayed weight unit (**kg**). If you wish to set unit to st or lb, adjust the with ▲ and ▼ buttons. Then put the scale of firm and flat surface (see par. I. **SAFETY WARNINGS**) Fig. 2.

st = stone (American weight unit)

1 st = 6,356 kg

kg = kilogram

1 kg = 2.2 lb

lb = pound (British weight unit)

1 lb = 0.454 kg

## IV. INSTRUCTIONS FOR USE

Your scale is fine electronic equipment. One of the things that are most difficult to weigh is human body as it is always in motion. If you want to obtain reliable results, always try to step with your feet at the same place on the scale and stand still. If possible, weigh yourself at the same time of a day (preferably in the morning) to obtain comparable results. Remember that excessive clothes can increase your weight as well as eating and drinking before weighing. Short-term weight fluctuation is generally attributed to loss of liquids.

### LCD SEGMENTUM / ICONS ILLUSTRATIONS:

P1 ...P0 number of memory



man



woman



MUS - musculature contents (%)

**BONE**

weight contents (%)

**FAT**

body fat contents (%)

**Underfat**

**Healthy**

**Overfat**

**Obese**

**TBW**

body water contents (%)

**KCAL** optimum energy consumption

### SETTING AND SAVING PARAMETERS

Press  to turn ON.

Press  or  to switch between Body Parameter P0 - P9. Press  to confirm.

Press  or  to select male or female. Press  to confirm.

Press  or  to indicate height. Press  to confirm.

Press  or  to indicate age. Press  to confirm.

The values are flashed and recorded.

### MEASURING

- 1) Tap on the scales platform to switch on the product
- 2) Press  P1 will flash. Press  or  to switch between Body Parameter P0 - P9.
- 3) Step onto the platform when the LCD display reads 0.0 (Fig. 3).  
**Important:** For correct measurements and scale functions step on the scale barefoot.
- 4) First the weight is recorded, then „ 0 0 0 0 “ is displayed, indicating that the scales are analyzing. Please do not alight.

- 5) Once finished, the weight, body fat, body muscle and bone weight will be displayed alternately for 2 times before the scales automatically turn off (Fig. 4).
- 6) After this the scale is going turn off.
- 7) If no weighing is carried out while 0.0 is displayed the scales will automatically switch off after 8 seconds.

Compare the body fat reading against the <Body Fat Radio Chart> to confirm the body status.

### Body Fat Ratio Chart

Age	Female (%)				Male (%)			
	Low	Healthy	High	Obese	Low	Healthy	High	Obese
10-39	3,0-16,0	16,1-21	21,1-29,6	29,7-50	3-13	13,1-17,4	17,5-25,6	25,7-50
40-30	3,0-16,4	16,5-22	22,1-30,4	30,5-50	3-13,6	13,7-18	18,1-26,4	26,5-50
31-60	3,0 - 17	17,1-22,4	22,5-31,4	31,5-50	3-14	14,1-18,6	18,7-27	27,1-50
61-80	3,0-17,6	17,7-23	23,1-32	32,1-50	3-14,4	14,5-19	19,1-28	28,1-50

### Water Ratio Chart & Muscle Ratio Chart

Age	Female (%) water			Body Muscle	Male (%) water			Body Muscle
	Low	Healthy	High		Low	Healthy	High	
10 - 15	< 54	54 - 59	> 59	> 44	< 57	57 - 62	> 62	> 46
16 - 30	< 53	53 - 58	> 58	> 44	< 56	56 - 61	> 61	> 46
31 - 60	< 52	52 - 57	> 57	> 44	< 56	55 - 60	> 60	> 46
61 - 80	< 51	51 - 56	> 56	> 44	< 54	54 - 59	> 59	> 46

### Bone Weight Chart

Weight	Female			Male		
	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
<b>Ref. bone weight</b>	~ 3,0 kg	~ 4,2 kg	~ 6,5 kg	~ 4,5 kg	~ 6,0 kg	~ 7,5 kg

### KCAL Chart

Age	Female		Male	
	Weight (kg)	KCAL	Weight (kg)	KCAL
10 - 17	50	1265	60	1620
18 - 29	55	1298	65	1560
30 - 49	60	1302	70	1561
50 - 69	60	1242	70	1505
70 - 80	50	1035	65	1397

## BMI Chart

	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
BMI	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

Due to the natural differences between people this chart should be used for reference purposes only.

When display shows body fat percentage, platform light will be on  
 Control lamp – blue light = Low  
 Control lamp – green light = Healthy  
 Control lamp – red light = High

## ERROR AND OTHER LCD MESSAGE

LCD may show occasionally error message 'Err ,. Simply turn off the unit for a brief moment,

or remove and re-install battery as a total re-set. Then turn on again to resume operation.

- 1) When the LCD screen displays „LO“, you should install anew battery.
- 2) When the LCD screen displays „OL“, it indicates that the maximum weight is exceeded.
- 3) When the LCD screen displays „ERR 2“, it shows an error in the body fat percentage. Fat percentage exceeds the maximum capacity of 50 %, fat percentage is under 3 %.

If signs appear, such as if the display is flashing or if there is a faulty sign, try to move the scale away from the influence of a source of interference or ensure switching off the source for the time of using the scale.

## Replacing batteries

Open the battery cover on the bottom of the scale. Insert a battery with the right polarity and close the cover. Use AAA batteries (3 pcs) for this appliance. If you are not using the appliance for some time, take the batteries out!

### Note

Do not use different type of batteries: Do not use used and new batteries together.



## V. TROUBLESHOOTING OF POSSIBLE PROBLEMS

If you have problems with weight:

- Check whether the battery is inserted properly.
- Check whether you selected the proper weight unit.
- Check whether the scale is on a flat floor and they do not touch the wall.
- If nothing appears on the scale when you want to switch them on by tapping on them or if „LO“ (Fig. 5) appears only, replace the battery.
- If „OL“ (Fig. 6) appears on the display, the scale was overloaded.
- If unusual signs are displayed, remove the insert the battery again.



- If signs appear, such as if the display is flashing or if there is a faulty sign, try to move the scale away from the influence of a source of interference or ensure switching off the source for the time of using the scale.

## VI. STORING

After using the scale, put it into the horizontal position (not vertically), out of reach of children and incapacitated people (see par. I. **SAFETY WARNINGS**).

## VII. MAINTENANCE

Do not use coarse and aggressive cleaning agents (e.g. **sharp objects, scrapers, diluting agents or other solvents**). Clean the board by wiping with a soft wet cloth. Make sure that water does not get inside the appliance.

## VIII. ENVIRONMENTAL PROTECTION



If the dimensions allow, there are labels of materials used for production of packing, components and accessories as well as their recycling on all parts. The symbols specified on the product or in the accompanying documentation mean that the used electrical or electronic products must not be disposed of together with municipal waste. For proper disposal, hand them over at special collection places where they will be accepted free of charge. Suitable disposal of the product can help to maintain valuable natural resources and to prevent possible negative impacts on the environment and human health, which could be the possible consequences of improper waste disposal. Ask for more details at the local authorities or at a collection site. Fines can be imposed for improper disposal of this type of waste in agreement with the national regulations.

Remove a discharged battery and dispose of it in a suitable and safe way through the special collection networks. Never dispose of the battery by burning!

**More extensive maintenance or maintenance requiring intervention in the inner parts of the appliance must be carried out by a professional service! Failure to comply with the instructions of the manufacturer will lead to expiration of the right to guarantee repair!**

## IX. TECHNICAL DATA

Weighing range max	180 kg / 396 lb / 28 st
Discrimination:	0.1 kg
Power supply:	3x Batteries 1.5 V AAA (Included)
Net weight of device:	1.2 kg
Memory capacity:	10
Mass alignment:	from 100 to 220 cm
Age:	from 10 to 80 years
Minimum weight:	from 2 kg (4.4 lb / 0:3 st)
Body fat measuring unit:	0.1%
Body fat measuring range:	3.0% - 50.0%
Body water measuring range:	35.0% - 85.0%
Muscle mass measuring:	1.0% - 50.0%

The product has received ES declaration of conformity according to Act as amended.  
The product matches the requirements of the below statutory order as amended.  
– Committee Regulation No. 2004/108/ES as amended, setting the technical requirements of products in terms of their electromagnetic compatibility.

**The manufacturer reserves the right to make insignificant changes to the standard design that do not affect its function.**

*HOUSEHOLD USE ONLY. DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS. TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.*



NOTICE



Do not step onto the scale with wet feet or on wet surface of the scale, there is a risk of slipping.



AUTO STEP ON – just step on the scale and stand still, the scale will automatically turn ON and start taking measurements.

# eta 4780

## KEZELÉSI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy termékünket választotta. A készülék használata előtt nagyon figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót, és lehetőség szerint a garancialevéllel, pénztári bizonylattal, csomagolással és a csomagolás belső részeivel együtt gondosan őrizze meg.

### I. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS



- Az útmutató utasításait tekintve a készülék tartozékeként és juttassa el azt a készülék esetleges további felhasználójának.
- **A készüléket csak háztartási vagy ahhoz hasonló célokra szabad használni! Nem szabad azt orvosi intézményekben továbbá kommersz célokra alkalmazni!**
- A készüléket nem használhatják olyan személyek felügyelet nélkül (beleértve a gyermekeket is) akik alacsonyabb fizikai és szellemi képességekkel rendelkeznek.
- **Ne használja a készüléket, ha az nem működik helyesen, ha leesett és megsérült vagy ha az vízbe esett. Ilyen esetekben adja át a készüléket szakszervizi vizsgálatokra, annak biztonsága és helyes működése ellenőrzése céljából.**
- **Javasoljuk: Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy a mérleg nedves felületére, mivel elcsúszás veszélye fenyegetheti!**
- **Ne merítse vízbe a mérleget (még részben sem)!**
- Ha a mérleget előzőleg alacsonyabb hőmérsékleten tárolta, akkor azt mindenképp akklimatizálja.
- A mérleget csak annak vízszintes helyzetében használja, olyan helyen, ahol nem fenyeget annak felborulása, hőforrásoktól (pl. **kályha, kandalló, hőszugárzók**), fokozott légnedvességet okozó (pl. **sauna, fürdőszoba, úszómedence**) és erős elektromágneses teret kibocsátó berendezésektől (pl. **MH sütő, rádió, mobil telefon**) megfelelő távolságtól.
- Védje a mérleget por, vegyi anyagok, túlzott nedvesség, higiéniai termékek, folyékony kozmetikai készítmények behatásaitól, nagy hőmérsékleti ingadozásokkal szemben és ne tegye azt ki közvetlen napsütésnek.
- Ne helyezze a mérleget egyenetlen vagy szőnyeggel takart felületre. A mérleg alá helyezett instabil vagy puha alátét negatívan befolyásolhatja a mérés pontosságát.
- A mérleg áthelyezését úgy végezze, hogy közben ne történjen személyi sérülés vagy ne következzen be a készülék megkárosodása.
- Ne terhelje túl a készüléket nagyobb súllyal, mint a mérleg maximális kapacitása! Így megakadályozhatja a készülék károsodását!
- Ne alkalmazza a zsír analízis funkciót, ha a következő eszközöket használja: kardiostimulátor, EKG és / vagy egyéb orvosi eszköz a testbe beültetve, illetve ha ehhez hasonló eszközöket használ!
- A mérleggel óvatosan járjon el. Ne dobálja azt és ne ugorjon rá. A mérleg ellenálló kivételű, de a nem megfelelő bánásmód tönkre teheti annak elektronikus érzékelőjét.
- Ne szedje szét a mérleget és ne vegyen ki abból alkatrészeket.
- A mérlegre annak tárolásakor ne helyezzen el semilyen tárgyat, mert annak megrongálódása következhet be.
- Ha nem használja huzamosabb ideig a mérleget, akkor vegye ki abból az elemet.
- Ne használjon egyidejűleg a készülékben régi és új elemeket.
- Ha az elemből elektrolit szivárgását észlel, azonnal cserélje ki az elemet, mivel ellenkező esetben megkárosíthatja a mérleget.
- Ne használjon ismételtlen tölthető elemeket.
- A kimerült elemet megfelelő módon ártalmatlanítsa (lásd a **VIII. ÖKOLÓGIA** c. bekezdést).
- A készüléket ne használja más célokra, mint amire az készült és amit ezen utasítás leírása tartalmaz!
- Ne használja a mérleget terhesség alatt.

- Figyeljen arra, hogy az ezzel a mérleggel mért adatok eredményei, csak körülbelüli adatok az igazi orvosi analízisok eredményeihez képest. Biometrikus jellemzők pontos meghatározását csak orvos végezheti el, orvosi módszerek segítségével.
- Tartsa az elemeket és a mérleget gyerekektől távol és nem önjogú személyek elől elzárva tárolja. Az elemek lenyelése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- Gyártó cég nem felel a készülék helytelen használatából eredő károkért (pl. **az lapot összetöréséért stb.**) és nem garanciaköteles a készülékért a fenti biztonsági figyelmeztetések be nem tartása esetén.

## II. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

### Miért fontos, hogy ismerje saját súlyát?

A többletsúly vagy súlyvesztése az Ön egészségi állapota fontos mutatója. A többletsúly némely rákbetegség, szívbetegség, cukorbetegség, agyvérzés, magas vérnyomás, artritidák, epe megbetegedések, apnoe és további megbetegedés kockázatát növelheti. A súlyvesztés olyan kockázatokat válthat ki mint pl. a szervezet csökkent ellenálló képessége, csonttritkulás, a nőknél a menstruáció kimaradása veszélye fenyeget, ami terméketlenséget okozhat, stb. A lefogyni kívánó testesebb emberek és azok a nagyon sovány emberek, akik hízni szeretnének, a szükséges gyógymódot és a diétát illetően forduljanak kezelő orvosukhoz.

### A zsír analízishez fontos:

- Várjon 15 percet az ágyból való felkelés után!
- Pihenjen pár órát (6-8) a kimerítő, szokatlan tevékenység után!

A zsír analízis nem nyújt hasznos információkat a gyermek részére 10 éves kor alatt, a 80 év feletti felnőttek számára, lázas személyeknél, dialízis befejezése után, azoknál az embereknél, akiknél a csonttritkulás tünetei jelennek meg, vagy olyan személyeknél, akik szív és érrendszeri betegségük miatt gyógyszereket szednek, várandós nőknél, valamint nagy izomtömeggel bíró sportolóknál, mert ezek a felsorolt tényezők befolyásolhatják az eredményeket. Az elhízott emberek, vagy azok akik fogyni szeretnének, illetve a nagyon vékony emberek, akik szeretnének hízni, konzultáljanak kezelő orvosukkal a kezelési, vagy diéta módszerével kapcsolatban.

### Miért fontos tudni, hogy milyen mennyiségű zsír van a testben, valamint víz a szervezetben?

Az elhízás (túlzott mennyiségű testzsír jelenléte) az embereknél egy ismert egészségügyi kockázat, ami szorosan kötődik a súlyos betegségekhez, mint például magas vérnyomás, szívbetegség, cukorbetegség, idült ízületi gyulladás és a rák bizonyos formái. Vannak más, kevésbé gyakori tünetek, mint például átmeneti légzés szüneteltetése alvás közben és a nappali álomosság, amelyeket szintén okozhatja az elhízás.

A testzsír analízis, vagy testösszetétel analízis az egészségi szint meghatározási módja. A test víztartalma jelzi, hogy jó-e az egészség. Ha a súly nem változik és a TBW% (teljes test víztartalma) növekszik, az azt jelenti, hogy az izomtömeg a testben növekszik (ami jó az egészségnek.). Ha a TBW% érték csökken, az az izomtömeg elvesztését és a testzsír növekedését jelenti, vagy jelzi, a helytelen víz egyensúlyát a szervezetben, illetve néhány lehetséges vízhiánnyal járó betegséget is jelezhet. Általában a nagyobb izomtömegű embereknek magasabb a víztartalma a szervezetben.

### BMI

A készülék által használt módszer – bioelektronikus impedanciaelemzés (BIA) – különbözik a korábban használt BMI módszertől. A BMI módszernél a testzsír százalékot a magasság és a testsúly arányából számították ki. A BIA módszer az elemzés során a pontosabb eredmény érdekében 5 paramétert alkalmaz. A testsúly és a biológiai ellenállás mérését a készülék végzi el. A további három adatot (nem, testmagasság, életkor) manuálisan kell megadni. Ez az index a testsúly és testmagasság közötti arányt állapítja meg.

Ennek segítségével kideríthető, hogy az ember túlsúlyban van-e és teltebb vagy kövér illetve testsúlya normális-e. Ugyancsak a szív és érrendszeri bántalmak szempontjából a body mass index viszonylag jó kockázati mutató, mindenekelőtt az egészséges személyeknél. Ennek ellenére ez csak tájékoztató jellegű mutató. A szakemberek javasolják a számításokat legalább a derékbőség mérésével bővíteni, ami pontosítja a testben lévő zsír mennyisége eloszlását. A BMI nem nyújt megbízható információkat kisgyermek, idősebb személyek és jelentős izomtömegekkel rendelkező aktív sportolók esetén, mivel az eredmények nem mindig pontosak.

### Az optimális energiaszükséglet CAL

Azt az optimális energiamennyiség felvételét jelenti, amely az alapvető életfunkciók fenntartásához szükséges és a metabolizmus kiegyenlítetttségéhez, a mozgás aktivitás. A kijelzőn megjelenő adatok az optimális napi energiafelvétel értékét mutatják figyelembevételével, ami az Ön testsúlya, testmagassága, életkora és neme szerint lead. Azonos energiamennyiséget kell felvennie ahhoz, hogy metabolizmusa kiegyenlített maradjon. Ha testsúlyát csökkenteni kívánja, akkor napi energiafelvétele valamivel kisebb kell, hogy legyen, Ne feledkezzen el azonban a cukor, zsír és fehérjetartalom pótlásáról.

239 cal = 1 kJ

#### Fontos tudnivalók:

- 1) Ez a mérleg megköveteli, hogy mindig mezítláb mérje magát a testzsír analízis közben, a megfelelő pontosság érdekében!
- 2) Ne helyezze a mérleget egyenetlen felületre, vagy szőnyegre!
- 3) Ne használja a zsír analízis funkciót, ha a következő eszközöket használja: kardiostimulátor, EKG és / vagy egyéb orvosi eszköz a testbe beültetve, vagy ha ehhez hasonló eszközöket használ.
- 4) A túlzott ivás, étkezés, testmozgás, egészségügyi állapot, gyógyszerek, a női menstruációs ciklus, stb. befolyásolják az analízis eredményeit.
- 5) Intenzív testmozgást, bőséges étkezést vagy dehidratációt követően.
- 6) 10 évnél fiatalabb vagy 80 évnél idősebb személyek esetében.
- 7) Testépítők vagy más, aktívan sportoló személyek esetében.
- 8) Várandós nők, dialízissel kezelt vagy ödémás betegek esetében.
- 9) Figyeljen arra, hogy mérés közben ne legyen kontaktus a talpak, vádlik, vagy combok között. Ellenkező esetben lehetséges, hogy a mérés nem lesz pontos.

## III. HASZNÁLATRA TÖRTÉNŐ ELŐKÉSZÍTÉS

Távolítson el a csomagolóanyagokat és vegye ki a mérleget a csomagolásból. A mérlegről távolítson el mindennemű esetleges tapadó fóliát, címkét vagy papírt. Nyissa fel a mérleg alsó lapján levő elemtartó fedelét, az elemtartóba helyezzen be elemet helyes polaritással és a fedelet fordított módon zárja be. Helyezze az ételpárolót szilárd, síma és száraz felületre. Lábával megérintve az lapot kapcsolja  be a mérleget és ellenőrizze a tömegegységet, ami a kijelzőn jelenik meg (**kg**). Amennyiben az st/lb egységet kívánja beállítani, ezt követően a  és  gombok segítségével válassza ki a mérési egységet. Ezt követően a mérleget helyezze szilárd és egyenes felületre (lásd az **I. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS** c.fejezetet) 2. ábra.

st = stone (amerikai súlymérték)

kg = kilogramm

lb = font (angol súlymérték)

1 st = 6,356 kg




1 kg = 2,2 lb

1 lb = 0,454 kg

## IV. KEZELÉSI UTASÍTÁSOK



A mérleg egy finom kivitelű elektronikus berendezés. A legbonyolultabban mérhető értékek egyike az emberi test súlya, mivel az állandóan mozgásban van. Ha megbízható eredményt kíván elérni, akkor lépjen teljes talpfelületével a mérleg ugyanazon helyére és álljon mozdulatlanul. Ha lehetséges van rá, testsúlyát mindig azonos napszakban mérje (legjobban reggel), hogy összehasonlítható eredményeket kapjon. Ne felejtse el, hogy a fölösleges ruhadarabok növelik tömegét ugyanúgy, mint a mérés előtt fogyasztott étel és ital. A tömeg rövid időn belüli változása általában a test folyadékmennyisége változásaira (veszteségekre) vezethető vissza.

### A KÉPERNYŐN MEGJELENŐ ADATOK:

<b>P1...P0</b>	memóriahely száma
	férfi
	nő
	MUS - izomtömeg tartalma (%-ban)
<b>BONE</b>	csontok súlyának a tartalma (%-ban)
<b>FAT</b>	testzsírtartalma (%-ban)
Underfat	alultáplált
Healthy	egészséges
Overfat	túltáplált
Obese	elhízott
<b>BTW</b>	testvíz tartalma (%-ban)
<b>KCAL</b>	az optimális energiaszükséglet




### BEÁLLÍTÁS




A gomb megnyomásával bekapcsolja a készülék. A kijelzőn a „P1” felirat villog.

A személyes adatok megadásához a  vagy a  gomb segítségével válasszon a P0 – P9 memóriahelyek között.

A kiválasztott memóriahelyen belül a paraméter-beállítás elkezdéséhez nyomja meg a  gombot.




A férfi/nő paraméter beállításához használja a  vagy a  gombot, a beállított paramétert a  gombbal erősítheti meg.

A  vagy a  gomb segítségével adja meg a testmagasságot, majd a beállított értéket a  gombbal erősítse meg.

A  vagy a  gomb segítségével adja meg az életkort (age), majd erősítse meg a  gomb segítségével.

A beállítás közben az adott paraméter villog.

### MÉRÉS

- 1) Kapcsolja be a készüléket a mérlegre való rálépéssel.
- 2) A  gombot megnyomva kijelzőn a „P1” felirat villog. A mérendő személy beállított adatainak előhívásához használja a  vagy a  gombot.
- 3) Amint a kijelző 0,0 kg-ot mutat, álljon rá a mérlegre (3. ábra).

**Fontos:** a készülék megfelelő működése érdekében a mérlegre meztőláb álljon!

- 4) A készülék először leméri a testsúlyt, ezt követően a kijelzőn megjelenő " o o o o " karakterek az értékek elemzését jelzik. Mindeközben ne mozogjon és ne lépjen le a mérlegről.
- 5) A mérést követően egymás után jelennek meg a következő adatok: testsúly, testzsír, testvíz, izomtömeg és csonttömeg. A mérési eredmények kijelzését a készülék megismétli (4. ábra).
- 6) Ezt követően a készülék automatikusan kikapcsol.
- 7) Amennyiben a készülék 0.0 értéket jelző állapotában a mérlegre nem áll rá senki, a készülék 8 másodperc múlva automatikusan kikapcsol.

A mérési értékeket a táblázatokban feltüntetett adatok segítségével értelmezheti.

#### Testzsír arány táblázat

Életkor	Nő (%)				Férfi (%)			
	Alultáplált	Egészséges	Túltáplált	Elhízott	Alultáplált	Egészséges	Túltáplált	Elhízott
10-39	3,0-16,0	16,1-21	21,1-29,6	29,7-50	3-13	13,1-17,4	17,5-25,6	25,7-50
40-30	3,0-16,4	16,5-22	22,1-30,4	30,5-50	3-13,6	13,7-18	18,1-26,4	26,5-50
31-60	3,0 - 17	17,1-22,4	22,5-31,4	31,5-50	3-14	14,1-18,6	18,7-27	27,1-50
61-80	3,0-17,6	17,7-23	23,1-32	32,1-50	3-14,4	14,5-19	19,1-28	28,1-50

#### Testvíz és izomtömeg táblázat

Életkor	Nő (%) testvíz			Izomtömeg-arány	Férfi (%) testvíz			Izomtömeg-arány
	Alacsony	Egészséges	Magas		Alacsony	Egészséges	Magas	
10 - 15	< 54	54 - 59	> 59	> 44	< 57	57 - 62	> 62	> 46
16 - 30	< 53	53 - 58	> 58	> 44	< 56	56 - 61	> 61	> 46
31 - 60	< 52	52 - 57	> 57	> 44	< 56	55 - 60	> 60	> 46
61 - 80	< 51	51 - 56	> 56	> 44	< 54	54 - 59	> 59	> 46

#### Csonttömeg táblázat

Testtömeg	Nő			Férfi		
	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
<b>Csonttömeg (ref. adat)</b>	~ 3,0 kg	~ 4,2 kg	~ 6,5 kg	~ 4,5 kg	~ 6,0 kg	~ 7,5 kg

#### Táblázat KCAL

Életkor	Nő		Férfi	
	Testtömeg (kg)	KCAL	Testtömeg (kg)	KCAL
10 - 17	50	1265	60	1620
18 - 29	55	1298	65	1560
30 - 49	60	1302	70	1561
50 - 69	60	1242	70	1505
70 - 80	50	1035	65	1397

## Táblázat BMI

	alultáplált	egészséges	túltáplált	elhízott
BMI	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

Az egyének közötti természetes különbségek miatt a fenti táblázatok adatai csak tájékoztató jellegű adatokként értelmezhetőek.

**Közlekedési lámpa**

Kontroll LED – kék dióda = Alultáplált

Kontroll LED – zöld dióda = Egészséges / Egészséges

Kontroll LED – piros dióda = Túltáplált / Elhízott

**HIBAJELENTÉSEK**

A kijelzőn a készülék hibajelentéseket küld, melyek a mérleg használata során elkövetett hibákat jelzik. A hibák elhárításához egyszerűen lépjen le a mérlegről, esetleg kapcsolja ki, majd újra kapcsolja be a készüléket.

- 1) „LO” = Az elem lemerült. Cserélje ki újra.
- 2) „OL” = a készülék túlterhelt, vagy a túl magas érték miatt a belső érzékelő nem képes lemérni az értéket.
- 3) „Err 2” = Hiba a testszír mérése során (a zsír százalék a meghatározott tartományon < 3% és > 50% kívül van).

Olyan hiba előfordulása esetén, melyet nem lehet a fenti módszer alkalmazásával eltávolítani, vegye ki a készülékből az elemet, majd min. 3 másodperc elteltével helyezze azt vissza. A készüléket kapcsolja be. Ha olyan jelek mutatkoznak, mint a kijelző villogása vagy hibás értékek kijelzése, igyekezzen a mérleget az esetleges zavaró forrás közeléből áthelyezni vagy biztosítsa ezen zavaróforrás a mérés időtartamára történő kikapcsolását.

**Az elemcsere**

Nyissa fel az elemtartó fedelét a mérleg alsó lapján. Helyezze be az elemet helyes polaritással és a fedelet zárja be. A készülékhez használjon AAA típusú elemet (3 db). Ha nem használja hosszabb ideig a készüléket, akkor vegye ki az akkumulátort!

**Megjegyzések**

Ne használjon különböző típusú elemeket együtt! Ne használjon együtt új és használt elemeket!

**V. A LEHETSÉGES PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA**

Ha a mérleggel valami probléma jelentkezik, akkor:

- Ellenőrizze az elemek helyes elhelyezését.
- Ellenőrizze a tömegegység helyes megválasztását.
- Ellenőrizze, hogy a mérleg síma padlófelületen áll és nem érintkezik-e a fallal.
- Ha a mérleg megérintését követően, ha azt be kívánja kapcsolni, a kijelzőn semmi sem jelenik meg vagy csak a „LO” (5. ábra) kijelzés, akkor cserélje ki az elemet.
- Ha a diszplejen az „OL” (6. ábra) felirat jelenik meg, akkor a mérleg túlterhelt volt.
- Ha a diszplejen szokatlan jelek jelennének meg, akkor az elemet vegye ki és ismételtelen helyezze vissza.
- Ha olyan jelek mutatkoznak, mint a kijelző villogása vagy hibás értékek kijelzése, igyekezzen a mérleget az esetleges zavaró forrás közeléből áthelyezni vagy biztosítsa ezen zavaróforrás a mérés időtartamára történő kikapcsolását.



## VI. TÁROLÁS

A mérleget annak használata után vízszintes helyzetben tárolja (ne függőlegesen), gyermekektől és nem önjógu személyektől elzárt helyen (lásd az I. bekezdést a BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉST).

## VII. KARBANTARTÁS

Ne használjon karcos és agresszív tisztítószerket (pl. **éles tárgyakat, hígítókat vagy hasonló oldószereket**). A felületet puha, nedves ruhadarabbal törölje le. Ügyeljen arra, hogy a belső részekbe ne juthasson be víz.

## VIII. ÖKOLÓGIA



Ha a méretek megengednek, akkor a csomagolóanyagokon, a komponenseken és a tartozékokon valamennyi darabra rányomatottak az anyagjelzések, illetve azok újrahasznosítási jelzései. A terméken vagy annak kísérő dokumentációjában feltüntetett jelzések azt jelentik, hogy az elhasználandó elektromos és elektronikus termékeket nem szabad a kommunális hulladékokkal együtt ártalmatlanítani. A helyes ártalmatlanítás céljából adja le azokat az arra kijelölt hulladékgyűjtő helyeken, ahol azokat ingyenesen veszik át. A termékek helyes ártalmatlanításával értékes természeti forrásokat segít megőrizni és megelőzi azok nem megfelelő ártalmatlanításból következő potenciálisan negatív hatásait a környezetre és az emberi egészségre. További részleteket kérjen a helyi önkormányzattól vagy a legközelebbi hulladékgyűjtő helyen. Ezen hulladék anyagok helytelen ártalmatlanítása néhány ország előírásai szerint pénzbírsággal is járhat. A kimerült elemet vegye ki a mérlegből és az arra kialakított speciális gyűjtőhálózat útján biztonságosan likvidálja. Az elemet soha ne likvidálja elégetéssel!

**Terjedelmesebb jellegű karbantartást vagy olyan karbantartást, ami a készülék belső részébe történő beavatkozást igényli, csak szakszervíz végezhet! A gyártói utasítások be nem tartása a garancia kötelezettségek megszűnését vonja maga után!**

## IX. MŰSZAKI ADATOK

Méréshatárok max.	180 kg / 396 lb / 28 st
Érzékenység:	0,1 kg
Elemek:	3 x 1,5 V AAA (csomagolás tartalmazza)
Készülék súlya:	1,2 kg
Memória kapacitása:	10 fő
Állítható magasság:	100-220 cm
Kor:	10 évtől- 80 éves korig
Minimális súly:	2 kg (4.4 lb / 0:3 st)
Testzsír mértékegységei:	0,1%
A testzsír mérési tartomány:	3,0% - 50,0%
A testvíz mérési tartomány:	35,0% - 85,0%
Az izomtömeg mérési tartománya a szervezetben:	1,0% - 50,0%

Elektromágneses kompatibilitás szempontjából a termék megfelel a termékekkel szemben támasztott műszaki követelményekről szóló 2004/108/ES sz. európai tanácsi irányelvnek, A gyártó fenntartja magának a jogot a standard kivittel szembeni lényegtelen, a termék működését nem befolyásoló eltérések alkalmazására.

HOUSEHOLD USE ONLY – Kizárólag háztartási használatra alkalmas.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Ne merítse vízbe vagy más folyadékba. TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.

Fulladásveszély. Tartsa a PE zacskót gyermekektől elzárt helyen. A zacskó nem játékszer. Ne használja ezt a zacskót bölcsőekben, kiságyakban, babakocsikban, vagy gyerek járókákban.

**GYÁRTJA:** ETA a.s., Zelený pruh 95/97, 147 00 Praha 4-Braník, Cseh Köztársaság.



FIGYELMEZTETÉS



Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy a mérleg nedves felületére, mivel elcsúszás veszélye fenyegetheti!



AZONNAL MÉR: a mérlegre elég rálépni - automatikusan bekapcsol és megméri a súlyt

# eta 4780

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje i zachować je na przyszłość. Dotyczy to także gwarancji, dowodu zakupu oraz – jeśli to możliwe – wszystkich części oryginalnego opakowania.

## I. WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA



- Przed pierwszym uruchomieniem należy przeczytać instrukcję obsługi, przeglądnąć ilustracje i zachować instrukcję do późniejszego wglądu. Wskazówki podane w instrukcji należy uważać za część urządzenia i przekazać jakiemukolwiek dalszemu użytkownikowi urządzenia.
- **Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli upadło na ziemię i uległo zniszczeniu lub wpadło do wody. W takich przypadkach należy zanieść urządzenie do profesjonalnego serwisu w celu przetestowania jego bezpieczeństwa i prawidłowego działania.**
- **Urządzenie jest przeznaczone do użytku w gospodarstwach domowych i podobnych celach! Urządzenie nie jest przeznaczone do zastosowania w medycynie i obiektach komercyjnych!**
- Urządzenie nie jest przeznaczone do używania przez osoby (dzieci), których psychiczne, fizyczne lub mentalne zdolności są niedostateczne.
- **Zalecamy: Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami lub na mokną powierzchnię wagi, w przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!**
- **Wagi nie wolno zanurzać w wodzie (nawet częściowo)!**
- Jeżeli waga była przechowywana w niskich temperaturach, najpierw należy ją zaaklimatyzować.
- Wagę należy używać tylko w pozycji poziomej w miejscach, gdzie nie istnieje ryzyko przewrócenia, z dala od źródeł ciepła (np. **piec, kominek, grzejniki**), źródeł wilgoci powietrza (np. **sauna, łazienka, basen**) oraz urządzeń z silnym polem elektromagnetycznym (np. **kuchenka mikrofalowa, radio, telefon komórkowy**).
- Wagę osobową należy chronić przed kurzem, chemikaliami, nadmierną wilgocią, środkami toaletowymi, ciekłymi kosmetykami, dużymi zmianami temperatury i nie należy narażać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Wagi nie należy umieszczać na nierównej powierzchni lub na powierzchni pokrytej dywanem. Niestabilna lub miękka podkładka pod wagą może mieć negatywny wpływ na dokładność ważenia.
- Nie należy przeciążać urządzenia wagą większą niż maksymalna nośność! Zapobiegnie to uszkodzeniu urządzenia.
- Funkcji analizy tłuszczu nie należy używać w przypadku używania następujących urządzeń: rozrusznik serca, elektrokardiograf i / lub innych urządzeń medycznych wszczepionych do organizmu lub stosowanych jako wsparcie.
- Podczas manipulowania z wagą należy postępować starannie, aby uniknąć obrażeń ciała lub uszkodzenia urządzenia.
- Z wagą należy obchodzić się ostrożnie. Nie należy jej rzucać ani po niej skakać. Waga jest trwała, ale złe obchodzenie się może zniszczyć elektroniczne sensory.
- Wagi nie należy demontować lub wyjmować części.

- Podczas przechowywania nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na powierzchni wagi, może ulec uszkodzeniu.
- Jeśli waga nie będzie długo używana, należy wyjąć baterie.
- Jeśli bateria wycieka, należy ją natychmiast wymienić, w przeciwnym razie może to spowodować uszkodzenie wagi.
- Wyładowaną baterie należy w odpowiedni sposób zlikwidować (patrz rozdz. **VIII. EKOLOGIA**).
- Nie wolno wkładać nowych i starych baterii razem.
- Nie należy używać akumulatorów doładowujących.
- Nigdy nie należy używać urządzenia do innych celów niż do których jest przeznaczone, oraz opisane w niniejszej instrukcji!
- Należy pamiętać, że dane pokazane na wadze są tylko przybliżone i niedokładne w porównaniu z wynikami rzeczywistej analizy medycznej. Dokładne określenie cech biometrycznych może jedynie ustalić lekarz używając metod medycznych.
- Baterie i wagę należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i osób niekompetentnych. Osoba, która połknie baterię, musi natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Nie należy używać w okresie ciąży.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez niewłaściwe traktowanie urządzenia (np. **rozbicie płyty itp.**) i nie jest odpowiedzialny za gwarancje na urządzenie w przypadku nie przestrzegania wyżej przedstawionych ostrzeżeń bezpieczeństwa.

## II. INFORMACJE OGÓLNE

### **Dlaczego jest ważne znać swoją wagę?**

Nadwaga lub niedowaga jest ważnym wskaźnikiem zdrowia. Nadwaga zwiększa ryzyko niektórych form choroby nowotworowej, chorób serca, cukrzycy, udaru mózgu, wysokiego ciśnienia krwi, artretyzmu, chorób pęcherzyka żółciowego, bezdechu sennego i innych. Niedowaga pociąga za sobą zagrożenia, takie jak zmniejszenie odporności organizmu i osteoporozy u kobiet grozi ryzyko utraty miesiączki, co powoduje nieplodność, itd.

Ludzie otyli, którzy chcą schudnąć i ludzie bardzo chudzi, którzy chcą przybrać na wadze powinni metody leczenia diety i skonsultować z lekarzem.

### **Do analizy tłuszczu jest ważne:**

- odczekać około 15 minut po wstaniu z łóżka, ponieważ woda w naszym organizmie może być rozłożona.
- rozpocząć przez kilka godzin (ok. 6-8) po niezwykle wyczerpującej aktywności.

Analiza tłuszczu nie zawiera przydatnych informacji dla dzieci poniżej 10 roku życia i dorosłych powyżej 80 lat; dla osób z gorączką i po zakończeniu dializy, osób z objawami osteoporozy lub osób, które używają leków nasercowych, kobiet ciężarnych, sportowców, którzy mają wiele mięśni, ponieważ ich wyniki mogą być zniekształcone.

Ludzie otyli, którzy chcą schudnąć i ludzie bardzo chudzi, którzy chcą przytyć, powinni metodę leczenia i dietę skonsultować z lekarzem.

### **Dlaczego ważne jest wiedzieć jaka jest wartość tkanki tłuszczowej i wody w organizmie?**

Otyłość (nadmierna ilość tkanki tłuszczowej) jest znanym zagrożeniem dla zdrowia człowieka, jest ściśle związana z poważnymi chorobami, takimi jak nadciśnienie tętnicze, choroby serca, cukrzyca, choroba zwyrodnieniowa stawów i niektóre postacie nowotworów.

Istnieją inne, rzadsze objawy, takie jak bezdech podczas snu i senność w ciągu dnia, czego przyczyną może być otyłość. Analiza procentowa stosunku tkanki tłuszczowej lub składu ciała jest skutecznym sposobem określenia poziomu zdrowia. Zawartość wody w organizmie jest wskaźnikiem dobrego stanu zdrowia. Jeśli waga nie zmienia się i wartość % TBW (całkowita zawartość wody w organizmie) wzrasta, oznacza to, że następuje wzrost tkanki mięśniowej w ciele, (co jest dobre dla zdrowia). Jeśli wartość % TBW maleje, oznacza to utratę masy mięśniowej i wzrost tkanki tłuszczowej lub oznacza niewłaściwy bilans wodny w organizmie lub niektóre z możliwych chorób związanych z niedoborem wody w organizmie. Generalnie, im więcej masy mięśniowej, tym wyższa zawartość wody w organizmie.

## BMI

Technologia używana przez urządzenie - Bio-elektroniczna analiza impedancji różni się od starszej metody BMI. Przy używaniu metody BMI % tłuszczu jest liczony za pomocą stosunku wysokości i wagi. Technologia BIA do uzyskania dokładniejszej analizy używa 5 parametrów. Wagę i impedancję organizmu zmierzy waga. Pozostałe trzy wartości należy zadać ręcznie (płeć, wysokość, wiek). Wskaźnik ten stanowi wzajemne relacje między masą ciała i wzrostem. Można go używać w celu określenia, czy dana osoba cierpi z powodu niedowagi, nadwagi lub otyłości, czy jego stan fizyczny jest w normie. Również z punktu widzenia chorób serca i naczyń, wskaźnik masy ciała jest dość dobrym wskaźnikiem ryzyka, szczególnie u osób zdrowych. Jednak jest to tylko wskaźnik orientacyjny. Eksperti zalecają uzupełnić obliczenia, co najmniej o pomiar obwodu talii, z uściślającego rozłożenie tkanki tłuszczowej w organizmie. BMI nie dostarcza wiarygodnych informacji dot. bardzo małych dzieci, osób starszych i aktywnych sportowców, którzy mają dużo masy mięśniowej, ponieważ ich wyniki mogą być niewiarygodne.

## Optymalne zużycie energii CAL




przedstawia optymalną ilość poboru energii potrzebnej do utrzymania podstawowych funkcji życiowych i zrównoważonego metabolizmu. Dane na wyświetlaczu pokazują optymalne dzienne zużycie energii, którą przy Twojej wadze, wysokości, wieku i płci wydasz. Taką ilość energii, należy również przyjąć, aby utrzymać zrównoważony metabolizm. Jeśli zamierzasz obniżyć swój ciężar, należy z dniennie spożycie energii nieco obniżyć. Należy jednak pamiętać, również na bilans węglowodanów, tłuszczów i białek.

239 cal = 1 kJ

### Ważne uwagi:

- 1) Ważne jest ważyć się boso ze względu na prawidłowe przewodzenie w trakcie przeprowadzania analizy tkanki tłuszczowej.
- 2) Nie należy umieszczać wagi na nierównej powierzchni lub powierzchni pokrytej dywanem.
- 3) Funkcji analizy tłuszczu na wadze nie należy używać w przypadku korzystania z następujących urządzeń: rozrusznik serca, elektrokardiograf i / lub innych urządzeń medycznych wszczepionych do organizmu lub stosowanych jako wsparcie.
- 4) Nadmierne picie, jedzenie, ćwiczenia, problemy zdrowotne, leki, cykl miesięczkowy itp. mogą wpłynąć na wyniki analizy.
- 5) Intenzív testmozgást, bőséges étkezést vagy dehidratációt követően.
- 6) 10 évnél fiatalabb vagy 80 évnél idősebb személyek esetében.
- 7) Testépítők vagy más, aktívan sportoló személyek esetében.
- 8) Várandós nők, dialízissel kezelt vagy ödémás betegek esetében.
- 9) Stopy, lydky i uda nie mogą się dotykać podczas pomiaru. W przeciwnym razie pomiar może być niedokładny.

### III. PRZYGOTOWANIE DO UŻYCIA

Należy usunąć wszystkie opakowania i wyjąć wagę. Z urządzenia usunąć wszystkie folie przyczepne, naklejki lub papier. Następnie otworzyć pokrywę baterii w dolnej części wagi i włożyć baterię zgodnie z polaryzacją i zamknąć pokrywę. Umieścić urządzenie na płaskiej i suchej powierzchni. Włącz wagę naciskając przycisk , gdzie można określić indywidualne cechy osoby lub od razu wejść na wagę. Wagę należy włączyć dotykając nogą płytkę i skontrolować jednostkę wagi, która jest wyświetlana na ekranie (**kg**). Jeśli chcesz ustawić jednostkę st/lb, za pomocą przycisków  i  wybierz jednostkę masy. Następnie wagę należy umieścić na twardej, płaskiej powierzchni (zobacz rozdz.

**I. WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**) rys. 2.

st = stone (amerykańska jednostka wagi)	1 st = 6,356 kg
kg = kilogram	1 kg = 2,2 lb
lb = funt (brytyjska jednostka masy)	1 lb = 0,454 kg

### IV. INSTRUKCJA OBSŁUGI

Twoja waga to delikatny sprzęt elektroniczny. Jedną z rzeczy które waży się najtrudniej jest ludzkie ciało, ponieważ jest ciągle w ruchu. Jeśli chcesz osiągnąć wiarygodne wyniki, zawsze staraj się stanąć całymi stopami na to samo miejsce i stój w bezruchu. Jeśli to możliwe, należy ważyć się o tym samym czasie (najlepiej rano), aby uzyskać porównywalne wyniki. Pamiętaj, że ubranie może zwiększyć wagę, a także jedzenie i picie przed ważeniem. Krótkoterminowe wahania wagi są na ogół przypisywane utracie płynów.

#### WYŚWIETLANE DANYCH NA DISPLEJU

**P1 ...P0**

numer pamięci



mężczyzna



kobieta



MUS - ilość mięśni (%)

**BONE**

ilość masy kostnej (%)

**FAT**

ilość tkanki tłuszczowej (%)

Underfat

niedowaga

Healthy

zdrowy

Overfat

nadwaga

Obese

otyłość

**TBW**

ilość wody w ciele (%)

**KCAL**

optymalne zużycie energii

## WYBÓR I UKŁADANIE PARAMETRÓW

Aby uzyskać poprawne wyniki pomiaru musisz zadać potrzebne informacje osobowe: płeć, wysokość i wiek. Waga posiada 10 pamięci do ułożenia informacji dla 10 ludzi.

## USTAWIANIE

- Naciśnij  w celu włączenia. Na displeju zacznie migać „P1“.
- Naciśnij  lub  wybierz pamięć P0 - P9 w celu stanowiąca wartości osobistych.
- Naciśnij  w celu ustawienia parametru wybranej pamięci.
- Naciśnij  lub  wybierz płeć mężczyzna/kobieta i naciśnij żeby potwierdzić .
- Naciśnij  lub  ustaw wysokość i naciskając potwierdź .
- Naciśnij  lub  ustaw wiek (age) i naciskając potwierdź .
- W trakcie ustawiania wartości migają.

## POMIAR

- Nadepnij na wagę w celu włączenia.
- Naciśnij, zacznie migać „P1“. Naciśnij  lub  wybierz pamięć z ustawionymi parametrami odpowiadającymi danej osobie.
- Stań na wagę jak tylko pojawi się 0,0 kg (rys. 3).  
Ważne: w celu poprawnego działania wagi i pomiaru stań na wagę boso!
- Najpierw zmierz ciężar, potem na displeju wyświetli „o o o o“, co oznacza analizę wartości. Nie poruszaj się i nie schodź z wagi.
- Po ukończeniu ważenia kolejno wyświetli się ciężar, ilość tkanki tłuszczowej, ilość wody w ciele, proporcja mięśni i ciężar kości. Wyświetlenie namierzonych wartości powtórzy się dwa razy (rys. 4).
- Następnie waga wyłączy się automatycznie.
- Jeżeli nikt nie waży się w momencie, gdy displej wyświetla 0.0 waga automatycznie wyłączy się po 8 sekundach.

Wartości możesz porównać z wartościami w tabelkach.

### Tabela ilości tłuszczu w ciele

Wiek	Kobieta (%)				Mężczyzna (%)			
	Niedowaga	Zdrowa	Nadwaga	Otyłość	Niedowaga	Zdrowy	Nadwaga	Otyłość
10-39	3,0-16,0	16,1-21	21,1-29,6	29,7-50	3-13	13,1-17,4	17,5-25,6	25,7-50
40-30	3,0-16,4	16,5-22	22,1-30,4	30,5-50	3-13,6	13,7-18	18,1-26,4	26,5-50
31-60	3,0 -17	17,1-22,4	22,5-31,4	31,5-50	3-14	14,1-18,6	18,7-27	27,1-50
61-80	3,0-17,6	17,7-23	23,1-32	32,1-50	3-14,4	14,5-19	19,1-28	28,1-50

### Tabela proporcji ilości wody i mięśni w ciele

Wiek	Kobieta % wody			Proporcja mięśni	Mężczyzna % wody			Proporcja mięśni
	Niski	Zdrowy	Wysoka		Niski	Zdrowy	Wysoka	
10 - 15	< 54	54 - 59	> 59	> 44	< 57	57 - 62	> 62	> 46
16 - 30	< 53	53 - 58	> 58	> 44	< 56	56 - 61	> 61	> 46
31 - 60	< 52	52 - 57	> 57	> 44	< 56	55 - 60	> 60	> 46
61 - 80	< 51	51 - 56	> 56	> 44	< 54	54 - 59	> 59	> 46

### Tabela ciężaru kości w ciele

Ciężar osoby	Kobieta			Mężczyzna		
	< 45 kg	45 - 60 kg	> 60 kg	< 60 kg	60 - 75 kg	> 75 kg
Względny ciężar kości	~ 3,0 kg	~ 4,2 kg	~ 6,5 kg	~ 4,5 kg	~ 6,0 kg	~ 7,5 kg

### Tabela KCAL w ciele

Wiek	Kobieta		Mężczyzna	
	Waga (kg)	KCAL	Waga (kg)	KCAL
10 - 17	50	1265	60	1620
18 - 29	55	1298	65	1560
30 - 49	60	1302	70	1561
50 - 69	60	1242	70	1505
70 - 80	50	1035	65	1397

### Tabela BMI

BMI	niedowaga	zdrowy	nadwaga	otyłość
		< 18,5	18,5 - 27	30 - 39

Z powodu naturalnych różnic między ludźmi tabela służy tylko do celów informacyjnych.

### Światła

Kontrolka LED - niebieska dioda = Niedowaga

Kontrolka LED - zielona dioda = Zdrowa / Zdrowy

Kontrolka LED - czerwona dioda = Nadwaga / Otyłość

### SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Na wyświetlaczu wyświetlają się symbole ostrzegawcze, które wyświetlają detale błędów powstałych przy używaniu wagi. Do ich usunięcia zjedź z wagi, ewentualnie wyłącz i ponownie włącz.

- 1) „LO“ = Słaba bateria, wymień na nową.
- 2) „OL“ = przeciążenie lub ze względu na wysoką wartość sensor wewnętrzny nie może zmierzyć wartości.
- 3) „Err 2“ = Błąd przy pomiarze tkanki tłuszczowej (procent tłuszczu jest poza zakresem < 3% i > 50%).

Jeżeli pojawi się błąd i nie można go usunąć według przedstawionego opisu, na minimalnie 3 sekundy wyjmij baterie, potem włóż z powrotem i włącz wagę. W przypadku wystąpienia objawów takich jak miganie na ekranie lub błędne wyświetlanie, należy spróbować przenieść wagę w inne miejsce z zasięgu źródła zakłóceń lub wyłączyć dane źródło podczas używania wagi.



## Wymiana baterii

Otwórz pokrywę baterii w dolnej części wagi. Włóż baterię zgodnie z polaryzacją i zamknij pokrywę. Dla tego typu urządzenia należy stosować baterie AAA (3 szt.). Gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię!

### Uwaga

Nie należy używać różnych typów baterii. Nie używać razem używanych i nowych baterii.

## V. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli masz problemy z wagą:

- Upewnij się, że bateria jest prawidłowo włożona.
- Upewnij się, czy jest wybrana odpowiednia jednostka masy.
- Upewnij się, że waga jest na płaskiej powierzchni i nie dotyka ściany.
- Jeśli chcesz włączyć wagę, a po kliknięciu na wagę na wyświetlaczu nie wyświetla się nic lub tylko „LO“ (rys. 5), należy wymienić baterię.
- Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis „OL“ (rys. 6), waga została przeciążona.
- Następnie wagę należy umieścić na twardej, płaskiej powierzchni.
- W przypadku wystąpienia objawów takich jak miganie na ekranie lub błędne wyświetlanie, należy spróbować przenieść wagę w inne miejsce z zasięgu źródła zakłóceń lub wyłączyć dane źródło podczas używania wagi.

## VI. PRZECHOWYWANIE

Po użyciu wagę należy położyć w pozycji poziomej (nie pionowo) z dala od dzieci i osób niekompetentnych (zobacz rozdz. I. **WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**).

## VII. KONSERWACJA

Nie należy używać szorstkich i agresywnych środków czyszczących (np. **ostrych przedmiotów, rozcieńczalnika ani innych rozpuszczalników**). Powierzchnię otrzyj miękką i wilgotną szmatką. Należy uważać, aby do wewnętrznej części nie dostała się woda.

## VIII. EKOLOGIA



Jeżeli tylko pozwoliły na to rozmiary, na wszystkich elementach wydrukowano znaki materiałów zastosowanych do produkcji opakowań, komponentów i wyposażenia, jak również ich przetwarzania wtórnego. Symbole umieszczone na produktach lub w załączonej dokumentacji oznaczają, że zastosowanych elementów elektrycznych lub elektronicznych nie można poddawać utylizacji wraz z odpadem komunalnym. Produkt należy odnieść do specjalnych punktów zbiorczych, w których będą przyjęte bez opłaty. Dzięki poprawnej utylizacji pomogą Państwo zachować cenne źródła i pomogą w profilaktyce ewentualnych negatywnych wpływów na środowisko naturalne i zdrowie ludzkie. W celu uzyskania innych szczegółowych informacji dotyczących utylizacji należy zwrócić się do najbliższego urzędu lub punktu zbiorczego ([www.elektroeko.pl](http://www.elektroeko.pl)). Niewłaściwy sposób utylizacji urządzenia może podlegać karze – zgodnie z przepisami krajowymi i międzynarodowymi.

Rozładowaną baterię należy usunąć z wagi w odpowiedni sposób poprzez specjalne punkty zbioru. Nigdy nie należy likwidować baterii przez spalanie!

**Rozległą konserwację lub konserwację, która wymaga ingerencji do wewnętrznej części urządzenia, może wykonać wyłącznie specjalistyczny serwis!**

**Nieprzestrzeganie wskazówek producenta powoduje utratę prawa do napraw gwarancyjnych!**

## IX. DANE TECHNICZNE

Obciążenie max.	180 kg / 396 lb / 28 st
Dokładność:	0,1 kg
Baterie:	3 x 1.5V AAA (w zestawie)
Waga urządzenia:	1,2 kg
Pojemność pamięci:	10 osob
Zakres regulacji wysokości :	from 100 to 220 cm
Wiek:	from 10 to 80 years
Minimalna waga:	from 2 kg (4,4 lb / 0:3 st)
Jednostki pomiaru tkanki tłuszczowej:	0,1%
Zakres pomiaru tkanki tłuszczowej:	3,0% - 50,0%
Zakres pomiaru wody w ciele:	35,0% - 85,0%
Zakres pomiaru tkanki mięśniowej w ciele:	1,0% - 50,0%

Produkt spełnia wymogi Dyrektywy 2004/108/ES włącznie z dodatkami w zakresie kompatybilności elektromagnetycznej.

**Producent zastrzega sobie prawo do wykonania drobnych zmian od wykonania standardowego, które nie ma wpływu na działanie produktu.**

HOUSEHOLD USE ONLY – Tylko do zastosowania w gospodarstwie domowym.  
DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Nie zanurzać do wody lub innych cieczy. TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP THIS PLASTIC BAG AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE THIS BAG IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.

Niebezpieczeństwo uduszenia. Tego worka nie należy używać w kołyskach, łóżeczkach, wózkach lub kojcach dziecięcych. Torebkę z PE położyć w miejscu będącym poza zasięgiem dzieci. Torebka nie służy do zabawy!

**PRODUCENT:** ETA a.s., Zelený pruh 95/97, 147 00 Praha 4-Braník, Republika Czeska.

**Importer:** DIGISON Polska sp. z o.o., ul. Krzemieniecka 46, Wrocław 54 613 Poland.

### OSTRZEŻENIE



Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami lub na mokrą powierzchnię wagi, w przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!



Włączania wagi (AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE)- stań na wagę i poczekaj, waga włączy się automatycznie i rozpocznie pomiar

## Postup při reklamaci

Kupující je povinen při reklamaci předložit s reklamovaným výrobkem doklad o jeho koupi, příp. záruční list, uvést důvod reklamace a vadu popsat. Při reklamaci v záruční době se obraťte na servisy podle adres na [www.eta.cz](http://www.eta.cz). K odeslanému výrobku připojte průvodní dopis s udáním důvodu reklamace a **SVOJI PŘESNOU ADRESU**. Při reklamaci v záruční době se lze obrátit na prodejnu, kde byl výrobek zakoupen. Výrobek vyčistěte a zabalte tak, aby nedošlo k jeho poškození při přepravě. Z hygienických důvodů nepřijímáme znečištěné výrobky do opravy.

## Postup pri reklamácii

Kupujúci je povinný pri reklamácii predložiť s reklamovaným výrobkom doklad o jeho kúpe, prípadne záručný list, uviesť dôvod reklamácie a závadu popísať. Pri reklamácii v záručnej lehote sa obracajte na opravovne podľa adries uvedených na [www.eta.sk](http://www.eta.sk). K odoslanému výrobku priložte sprievodný list s udaním dôvodu reklamácie a **SVOJU PRESNÚ ADRESU**. Pri reklamácii v záručnej lehote sa môžete obrátiť na predajňu, v ktorej ste výrobok zakúpili. Výrobok očistite a zabaľte tak, aby sa pri preprave nepoškodil. Z hygienických dôvodov neprijímame do opravy znečistené výrobky.

## Záznamy o záručních opravách • Záznamy o záručných opravách

Výrobek byl v záruční opravě  
Výrobok bol v záručnej opravě

od  
do

Zakázka číslo      Zakázka číslo

Razítko a podpis opravny  
Pečiatka a podpis pracovníka

Výrobek byl v záruční opravě  
Výrobok bol v záručnej opravě

od  
do

Zakázka číslo      Zakázka číslo

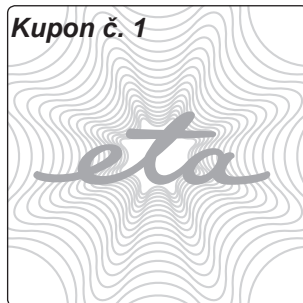
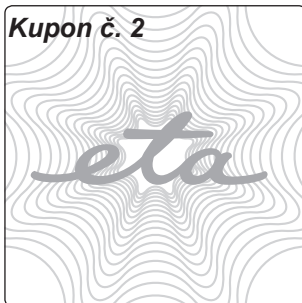
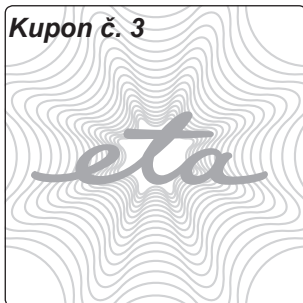
Razítko a podpis opravny  
Pečiatka a podpis pracovníka

Výrobek byl v záruční opravě  
Výrobok bol v záručnej opravě

od  
do

Zakázka číslo      Zakázka číslo

Razítko a podpis opravny  
Pečiatka a podpis pracovníka



# ZÁRUČNÍ LIST • ZÁRUČNÝ LIST

Záruční doba  
Záručná lehota

24

měsíců ode dne prodeje spotřebiteli  
mesiacov odo dňa predaja spotrebiteľovi

Typ  
Typ

4780

Série (výrobní číslo)  
Séria (výrobné číslo)

Napětí • Napätie

= 4,5 V

Datum a TK závodu  
Dátum a TK závodu

Datum prodeje  
Dátum predaja

Razítko prodejce a podpis  
Pečiatka predajcu a podpis

Guarantee certificate is valid only for Czech Republic and Slovak Republic.

Kupující byl seznámem s funkcí a se zacházením s výrobkem.  
Kupujúci bol oboznámený s funkčnosťou a s obsluhou výrobku.

Výrobek byl před odesláním ze závodu přezkoušen. Výrobce ručí za to, že výrobek bude mít po celou dobu záruky vlastnosti stanovené příslušnými technickými normami za toho předpokladu, že ho bude spotřebitel užívat způsobem, který je popsán v návodu. Na vady způsobené nesprávným používáním výrobku se záruka nevztahuje. Adresy záručních oprav jsou uvedeny na internetu [www.eta.cz](http://www.eta.cz). Poskytovaná záruka se prodlužuje o dobu, po kterou byl výrobek v záruční opravě. Pro případ výměny výrobku nebo zrušení kupní smlouvy platí ustanovení občanského zákoníku. Tento záruční list je zároveň „Osvědčením o kompletnosti a jakosti výrobku“.

Výrobok bol pred odoslaním zo závodu preskúšaný. Výrobca ručí za to, že výrobok bude mať po celú záručnú lehotu vlastnosti stanovené príslušnými technickými normami za predpokladu, že ho bude spotrebiteľ používať spôsobom, ktorý je opísaný v návode na obsluhu. Na chyby spôsobené nesprávnym používaním výrobku sa záruka nevzťahuje. Adresy záručných opravovní sú uvedené na internete [www.eta.sk](http://www.eta.sk). Poskytovaná záruka sa predlžuje o čas, počas ktorého bol výrobok v záručnej opravě. V prípade výmeny výrobku alebo zrušenia kúpnej zmluvy platia ustanovenia občianskeho zákonníka. Tento záručný list je zároveň „Osvvedčením o kompletnosti a akosti výrobku“.

Kupon č. 1

Typ ETA 4780

Série

Zakázka číslo

Datum

Razítko a podpis

Kupon č. 2

Typ ETA 4780

Série

Zakázka číslo

Datum

Razítko a podpis

Kupon č. 3

Typ ETA 4780

Série

Zakázka číslo

Datum

Razítko a podpis