

InnerScan®

Body Composition Monitor



Model : BC-543

Uputstvo za upotrebu

Pažljivo čitajte ovo uputstvo za upotrebu i čuvajte ga u blizini uređaja zbog lakšeg budućeg korišćenja.

Sadržaj

Uvod	1
Karakteristike i funkcije	1
Pripreme pre upotrebe	2
Dobijanje tačnih očitavanja	2
Funkcija automatskog isključivanja	2
Biranje jedinice mere težine	3
Postavljanje i čuvanje ličnih podataka u memoriji	3
Očitavanje mera telesnog sastava	4
Programiranje režima za jednokratno korišćenje (Guest mode)	6
Osnovna funkcija merenja težine	6
Rešavanje problema	6

UVOD

Hvala što ste odabrali Tanita monitor sastava tela. Ovaj monitor pripada širokom Tanitinom spektru proizvoda za kućnu brigu o zdravlju.

Ovo uputstvo za upotrebu provešće Vas kroz procedure podešavanja i naglasiće ključne karakteristike uređaja. Molimo Vas da uputstvo za upotrebu čuvate u blizini uređaja zbog lakšeg budućeg korišćenja. Dodatne informacije u vezi sa zdravim načinom života možete pronaći na našem internet sajtu www.tanita.com.

U Tanita proizvode ugrađene su najnovije tehnološke inovacije proistekle iz rezultata kliničkih istraživanja. Sve podatke nadgleda Tanita medicinski odbor kao garant tačnosti.

Napomena: Pažljivo čitajte ovo uputstvo za upotrebu i čuvate ga u blizini uređaja zbog lakšeg budućeg korišćenja.

⚠ Mere predostrožnosti

Osobe sa elektronskim medicinskim implantima, kao što je pejsmejker, ne bi trebalo da koriste Monitor sastava tela, jer se ovde koristi električna struja niskog intenziteta koja prolazi kroz ljudsko telo, a koja može da ometa rad navedenih uređaja.

Trudnice bi trebalo da koriste isključivo osnovnu funkciju merenja telesne težine. Sve ostale funkcije nisu namenjene trudnicama. Ne postavljajte ovaj monitor na klizave površine kao što je vlažan pod.

Sačuvani podaci mogu biti izgubljeni ukoliko se monitor ne koristi na odgovarajući način ili je izložen prenaponu. Tanita nije odgovorna za bilo kakav gubitak izazvan gubitkom sačuvanih podataka. Tanita nije odgovorna za bilo kakvu štetu ili gubitak izazvan od strane monitora, ili bilo kakvom tvrdnjom treće strane.

Važne napomene za korisnike

Ovaj monitor sastava tela namenjen je za odrasle i decu (7-17 godina) sa neaktivnim do umereno aktivnog životnog stila kao i odrasle sa sportskim telesnim karakteristikama.

Tanita definiše „sportistu” kao osobu koja trenira oko 10 sati nedeljno i čija je srčana frekvencija u miru oko 60 otkucaja u minuti ili manje. Ova definicija uključuje i pojedince koji se aktivno bave fizičkom aktivnošću ali treniraju manje od 10 sati nedeljno. Funkcija monitora telesnog sastava nije namenjena za trudnice.

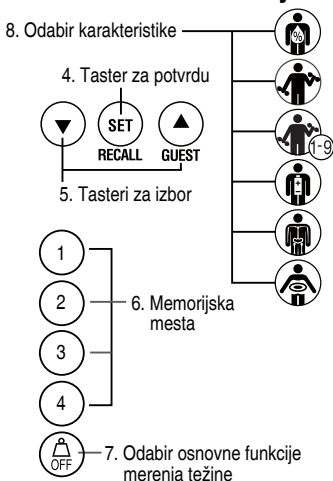
Sačuvani podaci mogu biti izgubljeni ukoliko se monitor ne koristi na odgovarajući način ili je izložen prenaponu. Tanita nije odgovorna za bilo kakav gubitak izazvan gubitkom sačuvanih podataka. Tanita nije odgovorna za bilo kakvu štetu ili gubitak izazvan od strane monitora, ili bilo kakvom tvrdnjom treće strane.

Napomena: Procenat telesne masti može varirati sa količinom vode u telu, i može biti posledica dehidriranosti, preterane hidriranosti, i faktora kao što su konzumiranje alkohola, preterano vežbanje, menstruacija, bolesti, itd.



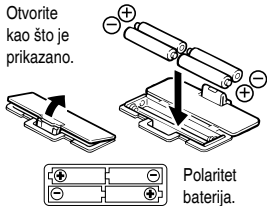
KARAKTERISTIKE I FUNKCIJE

Platforma za merenje



PRIPREME PRE UPOTREBE

Otvorite kao što je prikazano.



Polaritet baterija.

⚠ Postavljanje baterija

Otvorite poklopac odeljka za baterije na poleđini merne platforme. Ubacite isporučene AA baterije kao što je navedeno.

Napomena: Budite sigurni da je polaritet baterija pravilan. Ako su baterije nepravilno postavljene tečnost može da iscuri i da dođe do oštećenja. Ako ne nameravate da koristite ovaj uređaj duže vreme, preporučljivo je da izvadite baterije. Imajte na umu da su baterije koje se nalaze u originalnom pakovanju možda izgubile deo energije tokom vremena.

⚠ Pozicioniranje monitora

Stavite mernu platformu na čvrstu, ravnu površinu gde su vibracije minimalne kako bi se obezbedilo sigurno i precizno merenje.

Napomena: Da biste izbegli moguće povrede, nemojte da stojete na ivicu platforme.

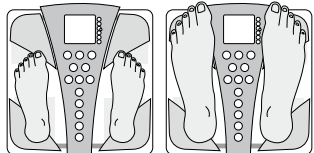
Saveti u vezi sa rukovanjem

Ovaj monitor je precizni instrument koji koristi savremenu tehnologiju.

U cilju održavanja monitora u najboljem stanju, pažljivo sledite ove instrukcije:

- Ne pokušavajte da rasklopite mernu platformu.
- Čuvajte monitor u horizontalnom položaju, i postavite ga tako da tasteri neće biti slučajno pritisnuti.
- Izbegavajte preteran uticaj vibracija na jedinici.
- Postavite jedinicu na mesto gde nema direktne sunčeve svetlosti, grejanja, visoke vlažnosti ili ekstremne promene temperature.
- Nikada ne potapajte uređaj u vodu. Koristite tkaninu natopljenu alkoholom za čišćenje elektroda i stakla, izbegavajte sapun.
- Nemojte stati na platformu mokrim nogama.
- Ne bacajte predmete na platformu.

DOBIJANJE TAČNIH OČITAVANJA



Pete centrirane na elektrodama

Prsti mogu da prelaze površinu platforme

Da bi se obezbedila tačnost, očitavanja treba uzeti bez odeće i hidriranost treba da je u skladu sa preporukom. Stopala treba da su bosa i čista prilikom stajanja na mernu platformu.

Pete treba da budu pravilno pozicionirane na odgovarajućim elektrodama, a prsti treba barem da dodiruju odgovarajuće elektrode.

Merenja treba da se obavljaju uvek u istim uslovima (isto doba dana, nekoliko sati nakon vežbanja i/ili jela).

Da biste dobili relevantne rezultate, morate ispoštovati gore navedene preporuke.

Napomena: Tačno očitavanje rezultata neće biti moguće ukoliko Vam stopala nisu čista, ili ukoliko merenje vršite u sedećem položaju.

FUNKCIJA AUTOMATSKOG ISKLJUČIVANJA

Funkcija automatskog isključivanja aktivira se u sledećim slučajevima:

- Ukoliko prekinete proces merenja. Monitor će se automatski isključiti nakon 10 do 20 sekundi, u zavisnosti od vrste operacije.
- Prekomerna težina (preko 200 kg).
- Tokom unosa podataka, ukoliko tokom 60 sekundi ne unesete nikakve podatke.*
- Nakon završenog merenja.

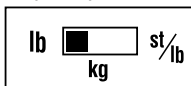
***Napomena:** Ukoliko se napajanje isključuje automatski, ponovite korake iz „Postavljanje i čuvanje ličnih podataka u memoriji” (strana 3).

BIRANJE JEDINICE MERE TEŽINE

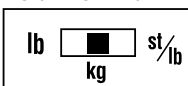
Možete promijeniti jedinicu mere koristeći preklopnik na poleđini monitora kao što je prikazano.

Napomena: Ukoliko je jedinica mere težine podešena na funte ili kamen-funte, jedinica mere visine će se automatski podesiti na stope i inče. Slično tome, ako se izabere kilogram, jedinica mere visine će biti automatski podešeno na centimetara.

lb (funte)



kg (kilogrami)



st-lb (kamen-funte)

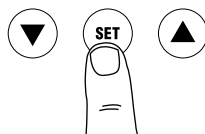


POSTAVLJANJE I ČUVANJE LIČNIH PODATAKA U MEMORIJI

1. Uključite monitor

Pritisnite taster za potvrdu („SET“). Nakon zvučnog signala brojevi memorijskih mesta će se prikazati na ekranu.

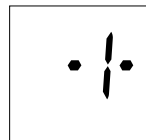
Napomena: ukoliko tokom 60 sekundi ne unesete nikakve podatke, monitor će se automatski isključiti.



Napomena: Ukoliko ste uneli pogrešne podatke ili želite da isključite monitor, pritisnite taster za odabir osnovne funkcije merenja telesne težine (△).

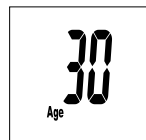
2. Izaberite memorijsko mesto

Pritiskajte tastere gore/dole da biste odabrali memorijsko mesto (Personal Key). Kada odaberete broj memorijskog mesta koji želite da koristite, pritisnite taster za potvrdu. Nakon ovoga čućete zvučni signal.



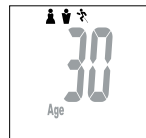
3. Podesite godine starosti

Podrazumevana vrednost prikazana na ekranu je 30 godina (moguće vrednosti su od 7 do 99 godina). Menjajte broj pomoću tastera gore/dole. Kada odaberete tačnu starost, pritisnite taster za potvrdu. Nakon ovoga čućete zvučni signal.



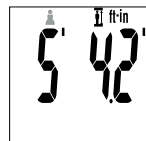
4. Izaberite pol

Koristite tastere gore/dole da biste izabrali ženski (♀) ili muški (♂) pol, ženski/sportista (♀/⚽) ili muški/sportista (♂/⚽), nakon čega treba da pritisnete taster za potvrdu. Nakon ovoga čućete zvučni signal.

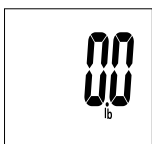
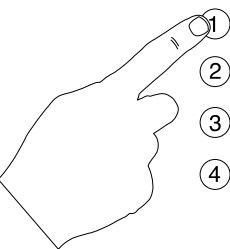


5. Unesite visinu

Podrazumevana vrednost prikazana na ekranu je 170 cm (moguće vrednosti su od 100 cm do 220 cm). Menjajte broj pomoću tastera gore/dole. Kada odaberete tačnu visinu, pritisnite taster za potvrdu. Nakon ovoga čućete zvučni signal.



OČITAVANJE MERA TELESNOG SASTAVA



1. Izaberite memorijsko mesto i stanite na platformu

Pritisnite odgovarajući taster memorijskog mesta.

(Ukoliko dugme držite pritisnuto tokom 3 sekunde, na ekranu će se prikazati poruka o grešci.)

Nakon zvučnog signala na ekranu će se pojaviti „0.0“.

Sada stanite na platformu.

Napomena: Ukoliko stanete na platformu pre nego se na ekranu pojavi „0.0“ monitor će prikazati poruku o grešci, i nećete moći da izvršite merenje. Takođe, ukoliko ne stanete na platformu do 60 sekundi nakon prikazivanja „0.0“ na ekranu, monitor se automatski isključuje.

2. Očitajte Vaše vrednosti

Prvo će biti prikazana Vaša telesna težina.

Nastavite da stojite na platformi.

Na ekranu će se pojaviti „00000“ i nestajuće jedna po jedna nula sa leva na desno. Vaš procenat telesne masti (%FAT) će se prikazati na ekranu.

Nakon izračunavanja procenta telesne masti, crni kvadrat na dnu displeja označiće Vaš nivo telesnih masti, na osnovu godina starosti i pola.

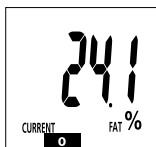
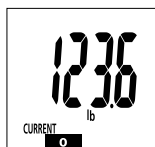
Napomena: Ne silazite s platforme dok se na ekranu ne prikaže procenat masti.

Da biste očitali ostale vrednosti, pritisnite odgovarajući taster za odabir karakteristike dok je na ekranu prikazan procenat masti.

Press same feature key to display weight & Body Fat % again.

Da bi se na ekranu ponovo prikazala Vaša težina i procenat masti, ponovo pritisnite isti taster za odabir karakteristike.

Napomena: Sledeća očitavajna dostupna su samo za odrasle od 18 do 99 godina.



Ukupan procenat vode
(%TBW)



Mišićna masa / Procena telesne građe
(Muscle Mass / Physique Rating)




Procenat visceralne masti
(Visceral Fat)

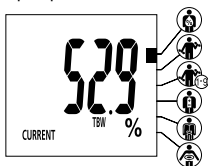


Bazalni metabolizam / Metabolička starost
BMR / Metabolic Age

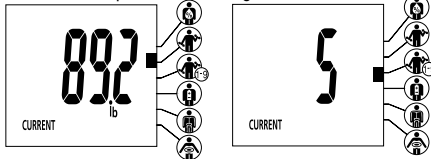


Koštana masa
(Bone Mass)

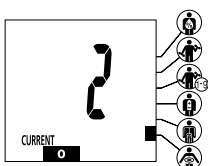
- Pritisnite taster  da bi se na ekranu pojavio ukupan procenat vode




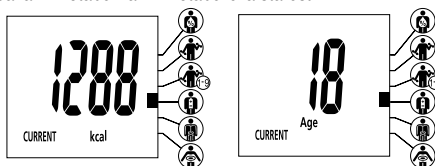
- Pritisnite taster  da bi se na ekranu pojavila mišićna masa i procena telesne građe




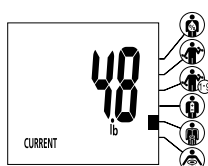
- Pritisnite taster  da bi se na ekranu pojavio procenat visceralne masti



- Pritisnite taster  da bi se na ekranu pojavio bazalni metabolizam i metabolička starost



- Pritisnite taster  da bi se na ekranu pojavila koštana masa



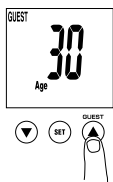
3. Pregled sačuvanih očitavanja

Da biste ponovo prikazali parametre poslednjeg obavljenog merenja, pritisnite neki od sledećih tastera:

- Težina
- Procenat telesnih masti
- Procenat telesne vode
- Mišićna masa i procena telesne građe
- Bazalni metabolizam i metabolička starost
- Koštana masa
- Procenat visceralne masti

Da biste prikazali prethodno merenje, pritisnite taster SET. Da bi se opet prikazalo trenutno merenje, pritisnite taster SET još jednom.

PROGRAMIRANJE REŽIMA ZA JEDNOKRATNO KORIŠĆENJE (GUEST MODE)



Pritisnite strelicu na gore da biste aktivirali monitor. Zatim podesite starost, pol i visinu.

OSNOVNA FUNKCIJA MERENJA TEŽINE



Ukoliko želite da izmerite samo telesnu težinu, pritisnite taster . Nakon 2-3 sekunde, na ekranu će se pojaviti „0.0” i čuće se zvučni signal. Stanite na platformu. Ukoliko se zadržite na platformi, ekran će biti osvetljen u narednih tridesetak sekundi.

REŠAVANJE PROBLEMA

Mogući problemi i rešenja problema:

- **Prikazana je pogrešna jedinica mere.**
Pročitajte „Biranje jedinice mere težine” na strani 3.
- **Na ekranu se prijazuje poruka „Lo”, ili se podaci naizmenično prikazuju i nestaju.**
Promenite baterije.
- **Na ekranu se prilikom merenja prikazuje poruka „Err”.**
Ne pomerajte se prilikom merenja. Merenje ne može biti precizno ukoliko se pomerate. Ako je procenat telesne masti veći od 75% merenje se ne može izvršiti.
- **Na ekranu se prikazuje poruka „OL”.**
Merenje se ne može izvršiti ukoliko je maksimalna težina prekoračena (200 kg)

Tehničke karakteristike

BC-587

Maksimalna težina

200 kg

Preciznost merenja težine

100 g

Preciznost merenja procenta telesne masti

0,1%

Memorija za lične podatke

4 memorijske lokacije

Napajanje

4 AA baterije

Potrošnja električne energije

maksimalno 100 mA

Struja merenja

50 kHz, 6,25 kHz, 100 μ A