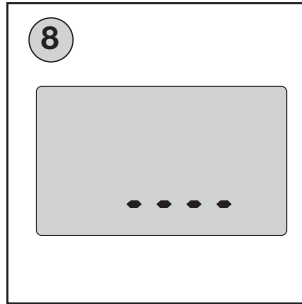
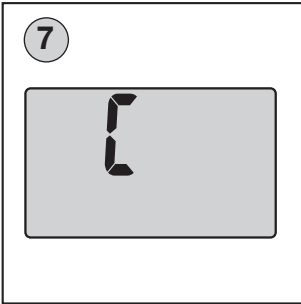
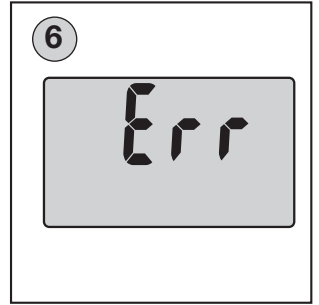
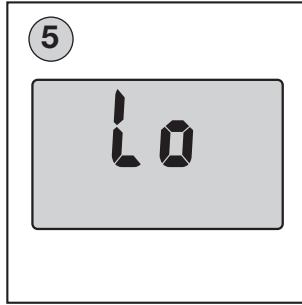
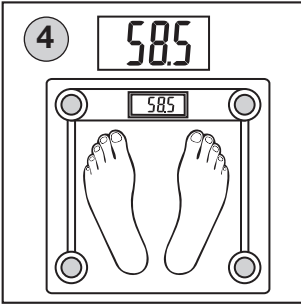
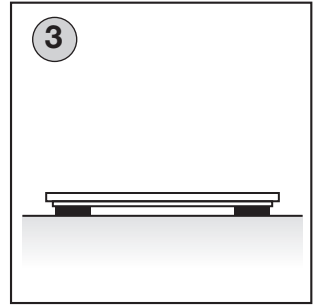
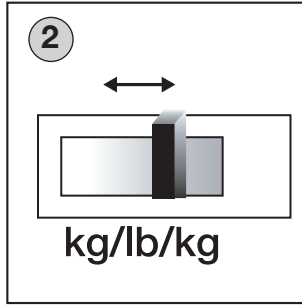
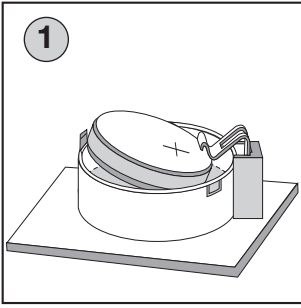


<i>Digitální osobní váha • NÁVOD K OBSLUZE</i>	CZ 3-10
<i>Digitálna osobná váha • NÁVOD NA OBSLUHU</i>	SK 11-18
<i>Digital personal scales • INSTRUCTIONS FOR USE</i>	GB 19-26
<i>Digitális személymérleg • KEZELÉSI ÚTMUTATÓ</i>	H 27-34
<i>Cyfrowa waga osobowa • INSTRUKCJA OBSŁUGI</i>	PL 35-42
<i>Эл. напольные весы • ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ</i>	RU 43-51
<i>Skaitmeninės svarstyklės • NAUDOJIMO INSTRUKCIJA</i>	LT 52-59
<i>Електронна особиста вага • ІНСТРУКЦІЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ</i>	UA 60-67





eta 7775

NÁVOD K OBSLUZE

I. BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Před prvním uvedením do provozu si pečlivě přečtěte návod k obsluze, prohlédněte vyobrazení a návod si uschovejte pro budoucí použití. 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 pro komerční použití.**
- Spotřebič není určen pro používání osobami (včetně dětí), jejichž fyzická, smyslová nebo mentální neschopnost, či nedostatek zkušeností a znalostí zabraňuje v bezpečném používání spotřebiče, pokud na ně nebude dohlíženo nebo pokud nebyly instruovány ohledně použití spotřebiče osobou zodpovědnou za jejich bezpečnost. Na děti by se mělo dohlížet, aby se zajistilo, že si nebudou se spotřebičem hrát.
- **Nestoupejte na váhu s mokkými chodidly a 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 převrnutí, 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 neumísťujte 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 ji ani na ni neskákejte. Váha je odolná, ale nesprávné použití může zničit její elektronické snímače.
- Váhu nerozebírejte a nevyjímejte z ní žádné součástky.
- Neumísťujte žádné předměty na povrch váhy při skladování, mohlo by dojít k jejímu poškození.
- Pokud váhu nebudete dlouhodobě používat, vyměňte z ní baterii.
- Pokud baterie teče, okamžitě ji vyměňte, v opačném případě může poškodit váhu.
- Vybitou baterii zlikvidujte vhodným způsobem (viz odst. **IX. EKOLOGIE**).
- Spotřebič nikdy nepoužívejte pro žádný jiný účel, než pro který je určen a popsán v tomto návodu!
- Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným používáním spotřebiče (např. **rozbití skleněné desky, apod.**) a není odpovědný ze záruky za spotřebič v případě nedodržení výše uvedených bezpečnostních upozornění.

II. VŠEOBECNÉ INFORMACE

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 při vážení/analýze stůjte nepohnutě.

Pokud je to možné, važte se během dne ve stejný čas (nejlépe ráno), aby bylo dosaženo srovnatelných výsledků. Pamatuje, že nadbytečné oblečení může zvýšit vaši hmotnost, rovněž jako jídlo a pití před vážením. Krátkodobé kolísání hmotnosti je všeobecně přisuzováno úbytku (ztrátě) tekutin.

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, apne 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.

Jak váha funguje

Osobní váha ETA 7775 funguje na principu výpočtu **Indexu tělesné hmotnosti BMI** (Body Mass Index) a stanovení **optimální energetické spotřeby CAL** (kalorie).

BMI

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.

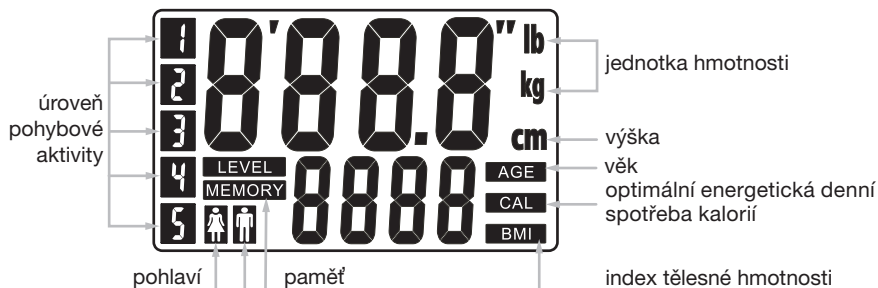
Optimální energetická spotřeba CAL

Představuje optimální množství energetického příjmu potřebné pro zachování základních životních funkcí a vyrovnaného metabolismu s ohledem na úroveň pohybové aktivity.

Důležité poznámky:

1. Z hlediska bezpečnosti tato váha vyžaduje, abyste se vážili bosí.
2. Váhu neumísťujte na nerovný povrch nebo povrch zakrytý kobercem.

III. POPIS LCD DISPLEJE

CZ

IV. PŘÍPRAVA K POUŽITÍ

Odstraňte veškerý obalový materiál a vyjměte váhu. Z váhy odstraňte všechny případné adhezční fólie, samolepky nebo papír. Otevřete kryt baterie na zadní straně váhy, vložte baterii správnou polaritou (+ pólem nahoru) obr. 1 a kryt opačným způsobem uzavřete. Váhu zapněte klepnutím nohy na skleněnou desku váhy a zkontrolujte jednotku hmotnosti, která se zobrazila na displeji (**kg**). Pokud si přejete nastavit jednotku lb, na spodní straně váhy ji nastavte přepínačem **kg ↔ lb ↔ kg*** (obr. 2). Následně váhu umístěte na pevný a rovný povrch (viz odst. **I. BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**) obr. 3.

*kg = kilogram

1 kg = 2,2 lb

lb = libra (britská jednotka hmotnosti)

1 lb = 0,454 kg

V. POKYNY K OBSLUZE

Pouze vážení

1. Váhu zapněte klepnutím nohy na skleněnou desku váhy a vyčkejte, až se na displeji zobrazí „0.0“.
2. Po zobrazení „0.0“ si stoupněte na váhu a pokojně stůjte – začne se měřit vaše hmotnost. Po chvíli se vaše hmotnost zobrazí a zabliká.
3. Hodnota zůstane ještě několik vteřin zobrazena na displeji (obr. 4) a potom se váha automaticky vypne.

Výměna baterie

Otevřete kryt baterie na spodní straně váhy tak, že stlačíte aretační výstupek a kryt uvolníte. Vložte baterii správnou polaritou (+ pólem nahoru) a kryt zacvaknutím uzavřete.

Funkce dovažování

Tuto funkci lze použít v návaznosti na klasické vážení. Poté, co se stabilizuje vaše naměřená hmotnost, můžete provést další zatížení, aniž byste museli sestupovat z váhy. Funkci dovažování můžete použít v případě, že chcete získat hmotnost např. vašeho dítěte.

1. Nejprve se zvažte sami.
2. Jakmile na displeji zabliká a stabilizuje se vaše hmotnost, vezměte dítě do náruče, aniž byste sestupovali z váhy. Na displeji se objeví vaše společná hmotnost.
3. Odečtením předchozí hmotnosti od nově naměřené, získáte hmotnost vašeho dítěte.

Nastavení osobních údajů pro analýzu CAL a BMI

Před samotnou první analýzou je nutné zadat osobní údaje (výšku, pohlaví, věk a úroveň pohybové aktivity) do paměti váhy.

Do paměti je možné uložit údaje 12-ti osob. Pozice **host** (GUEST) je určena pro osoby, jejichž parametry, výsledek vážení a analýzy není možné ukládat nebo opětovně vyvolávat z paměti.

Volit můžete ve výškovém rozsahu 100 – 250 cm, věkovém rozsahu 7 – 99 let a mezi 5 úrovněmi pohybové aktivity.

Základní nastavení je: muž, 25 let, 165 cm, úroveň aktivity 2 (základní nastavení se může lišit z důvodu výstupní kvalitativní zkoušky).

Postup při nastavování osobních údajů:

1. Stiskněte tlačítko **SET**.

Na displeji začne blikat číslo paměti (např. 1).

Potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.



2. Tlačítkem **▲** nebo **▼** nastavte svou výšku (např. 166 cm).

Potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.



3. Tlačítkem **▲** nebo **▼** nastavte své pohlaví (např. žena):

Potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.

muž  žena 



4. Tlačítkem **▲** nebo **▼** nastavte svůj věk (AGE) (např. 26).

Potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.



5. Tlačítkem **▲** nebo **▼** zvolte úroveň pohybové aktivity (LEVEL) (např. 2):

1) sedavý/velmi neaktivní: malý nebo žádný pohyb

2) lehká aktivita: mentálně pracující

3) střední aktivita: pravidelné stání či chůze

4) vysoká aktivita: manuálně pracující

5) velmi vysoká aktivita: sportovci

Potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.



6. Na displeji bliká číslo paměti, pod které jste uložili své osobní údaje.

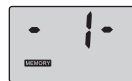


V případě, že chcete hned po zadání údajů provést analýzu, lehce klepněte nohou na desku váhy a pokračujte krokem 3 v odstavci **Vážení – analýza optimální energetické spotřeby a BMI**.

Pokud chcete nastavit údaje pro další osobu, zopakujte kroky 1. – 6.
Pokud v průběhu 30 vteřin během zadávání osobních údajů nestisknete žádné tlačítko, váha se automaticky vypne.

Vážení – analýza optimální energetické spotřeby a BMI

1. Pro zapnutí váhy zmáčkněte tlačítko **SET**. Na displeji začne blikat naposledy používané číslo paměti. Pomocí tlačítek **▲** nebo **▼** zvolte číslo paměti s vašimi osobními údaji (např. 1).



2. a) Pokud nechcete Vámi nastavené osobní údaje měnit, lehce klepněte nohou na skleněnou desku váhy a vyčkejte, až se na displeji zobrazí „0.0“.



- b) V případě, že chcete některý z údajů opravit, stiskněte tlačítko **SET** a postupujte stejným způsobem, jak je uvedeno v krocích 1. – 6. v odstavci **Nastavení osobních údajů pro analýzu CAL a BMI** (např. výška 188 cm a věk 28).



Poté klepněte nohou na desku váhy a vyčkejte, až se na displeji zobrazí „0.0“.



Váha je tímto přepnuta do režimu vážení-analýzy.

3. Po zobrazení „0.0“ na displeji si stoupněte na váhu. Začne se měřit vaše hmotnost, která se objeví na displeji (např. 55,8 kg).



4. Následně začne probíhat analýza optimální energetické spotřeby a BMI. Po chvilce se pod hodnotou hmotnosti střídavě několikrát zobrazí energetická spotřeba (např. 1891 CAL) a index tělesné hmotnosti (např. 20 BMI).



5. Následně se váha automaticky vypne.

Poznámka: Pokud si po zobrazení „0.0“ na váhu nestoupnete přibližně do 30 vteřin, váha se automaticky vypne.

Optimální energetická spotřeba (CAL)

Data na displeji ukazují optimální denní spotřebu energie s přihlédnutím k úrovni pohybové aktivity (výdeji 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

Body Mass Index (BMI)

Níže jsou uvedena základní rozmezí indexu BMI včetně stručného popisu.

BMI	Kategorie	Stručný popis
nižší než 16,5	Těžká podvýživa	Vysoké riziko zdravotních komplikací.
16,5 – 18,5	Podváha	Zvýšené riziko zdravotních komplikací.
18,5 – 25	Normální stav	Průměrné riziko zdravotních komplikací.
25 – 30	Nadváha	Lehce zvýšené riziko zdravotních komplikací. Bylo by vhodné zvýšit pohyb, pravidelné cvičení by mělo tento stav spolehlivě vyřešit.
30 – 35	Obezita 1. stupně	Střední riziko zdravotních potíží. Nejvhodnější by bylo zkombinovat cvičení se změnou stravovacích návyků.
35 – 40	Obezita 2. stupně	Vysoké riziko zdravotních potíží. Nejvhodnější by bylo zkombinovat cvičení se změnou stravovacích návyků.
40 a více	Obezita 3. stupně	Velmi vysoká zdravotní rizika. Měli byste se snížením hmotnosti začít co nejdříve. Vhodná je změna stravovacích návyků a pravidelný pohyb. Pokud se Vám hmotnost snížit nepodaří, bylo by vhodné vyhledat lékařskou pomoc.

Poznámka

Uvedené hodnoty jsou pouze orientační a slouží jen pro informaci. Někteří lidé se mohou cítit lépe při vyšší nebo nižší hodnotě BMI, než ostatní lidé stejného věku a pohlaví. Pokud máte jakékoliv otázky ohledně vašeho aktuálního zdravotního stavu, obraťte se prosím na svého ošetřujícího lékaře.

Vyvolání výsledku měření z paměti

- Pro zapnutí váhy stiskněte tlačítko **MEM**. Na displeji začne blikat naposledy používané číslo paměti (např. 6).



- Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ zvolte číslo paměti s vašimi osobními údaji (např. 1).



- Ještě jednou stiskněte tlačítko **MEM** a na displeji se objeví naposledy naměřená hmotnost a hodnoty CAL a BMI.

Tyto dvě hodnoty můžete přepínat opět stisknutím tlačítka **MEM** nebo se po chvíli začnou přepínat automaticky.



4. Pokud chcete přejít na jiné číslo paměti, stiskněte tlačítka ▲ nebo ▼ a zvolte číslo paměti (např. 7).



5. Pokud váha zůstane v nečinnosti několik sekund, automaticky se vypne.

VI. ŘEŠENÍ MOŽNÝCH PROBLÉMŮ

Pokud máte s váhou potíže:

- Zkontrolujte, zda je správně vložena baterie.
- Zkontrolujte, zda jste správně zvolili jednotku hmotnosti.
- Zkontrolujte, zda je váha na rovné podlaze a nedotýká se zdi.
- Pokud se po zapnutí váhy na displeji neobjeví vůbec nic nebo pouze „Lo“ (obr. 5), vložte novou baterii.
- Pokud se na displeji objeví „Err“ (obr. 6), váha byla přetížena.
- Pokud se na displeji objeví „C“ (obr. 7), v případě, že sestoupíte z váhy, znamená to vážení s chybou. Provedte vážení znovu.
- Pokud se na displeji objeví „----“ (obr. 8) byla provedena nesprávná analýza. Přerušte vážení, zkontrolujte správnost vložených osobních údajů.
- Pokud se na displeji objeví neobvyklé znaky, vyjměte a znovu vložte baterii.
- 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.

VII. SKLADOVÁNÍ

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

VIII. ÚDRŽBA

Nepoužívejte drsné a agresivní čisticí prostředky (např. **ostré předměty, ředidla nebo jiná rozpouštědla**)! Na skleněnou desku váhy použijte čisticí prostředky určené na skleněné povrchy a čištění provádějte otíráním měkkým vlhkým hadříkem. Dbejte na to, aby se do vnitřních částí nedostala voda.

IX. 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). 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 spaláním!



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 získáte na Infolince 844 444 000 nebo internetové adrese www.eta.cz.

X. TECHNICKÁ DATA

Váživost max. (kg)	200
Rozlišení (kg) po	0,1

Na výrobek bylo vydáno ES prohlášení o shodě podle zákona č. 22/1997 Sb. v platném znění. Výrobek splňuje požadavky níže uvedených 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).

Nepodstatné odchylky 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. PE sáček odkládejte mimo dosah dětí. Sáček není na hraní.

VÝROBCE: ETA a.s., Poličská 444, 539 01 Hlinsko, Česká republika.



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

eta 7775

NÁVOD NA OBSLUHU

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 postupte 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!**
- Spotrebič nie je určený na používanie osobami (vrátane detí), ktorých fyzická, zmyslová alebo mentálna neschopnosť, či nedostatok skúseností a znalostí zabraňuje v bezpečnom používaní spotrebiča, pokiaľ na nich nebude dohliadané alebo pokiaľ neboli inštruované, čo sa týka použitia spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť. Na deti by sa malo dohliadať, aby sa zaistilo, že sa nebudú so spotrebičom hrať.
- **Nestúpajte na váhu s mokrými chodidlami alebo na vlhký povrch váhy, inak hrozí nebezpečenstvo pokĺznutia!**
- **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 žiarivcov**), 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.
- 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.
- Vybitú batériu zlikvidujte vhodným spôsobom (pozri text **IX. EKOLÓGIA**).
- Spotrebič nikdy nepoužívajte na žiadny iný účel, než na ktorý je určený a opísaný v tomto návode!
- Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym používaním spotrebiča (napr. **rozbitie sklenej plochy**) a nie je povinný poskytnúť záruku na spotrebič v prípade nedodržania zhora uvedených bezpečnostných upozornení.



II. VŠEOBECNÉ POKYNY

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 postaviť celými chodidlami na rovnaké miesto na váhe a pri vážení/analýze 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.

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 žľáz, 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 ošetrovateľom.

Ako váha funguje

Osobná váha ETA 7775 funguje na princípe výpočtu **Indexu telesnej hmotnosti BMI** (Body Mass Index) a stanovení **optimálnej energetickej spotreby CAL** (kalórie).

BMI

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.

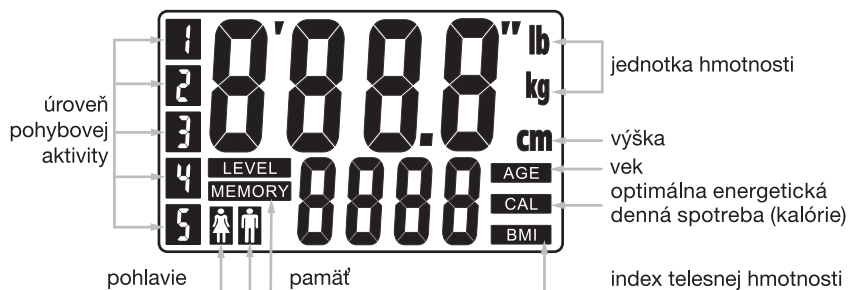
Optimálna energetická spotreba CAL

Predstavuje optimálne množstvo energetického príjmu potrebného pre zachovanie základných životných funkcií a vyrovnaného metabolizmu s ohľadom na úroveň pohybovej aktivity.

Dôležité poznámky:

1. Z hľadiska bezpečnosti táto váha vyžaduje, aby ste sa vážili bosí.
2. Váhu neumiestňujte na nerovný povrch alebo na povrch zakrytý kobercom.

III. POPIS LCD DISPLEJE

SK

IV. 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 batériu (pozor na správnu polaritu) obr. 1 a opačným spôsobom kryt uzavrite. Váhu zapnite dotykom nohy na sklenenej ploche váhy a skontrolujte jednotku hmotnosti, ktorá sa zobrazí na displeji (**kg**). Pokiaľ chcete nastaviť jednotku lb, na spodnej strane váhy ju nastavte prepínačom **kg ↔ lb ↔ kg*** (obr. 2). Potom váhu umiestnite na pevný a rovný povrch (pozri text **I. BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA**) obr. 3.

*kg = kilogram

1 kg = 2,2 lb

lb = libra (britská jednotka hmotnosti)

1 lb = 0,454 kg

V. NÁVOD NA OBSLUHU

Iba váženie

1. Váhu zapnite dotykom nohy na sklenenej ploche váhy a počkajte, až sa na displeji zobrazí „0.0“.
2. Po zobrazení „0.0“ sa postavte na váhu a pokojne stojte - začne sa merať vaša hmotnosť. Po chvíli sa odvážená hmotnosť zobrazí a zabliká.
3. Hodnota zostane ešte niekoľko sekúnd zobrazená na displeji (obr. 4). Potom sa váha automaticky vypne.

Výmena batérie

Otvorte kryt batérie na spodnej strane váhy tak, že stlačíte aretačný výstupok a kryt uvoľníte. Vložte batériu (pozor na správnu polaritu) a kryt zacvaknutím uzavrite.

Funkcia dovažovania

Túto funkciu je možné použiť v návaznosti na klasické váženie. Po tom, čo sa stabilizuje vaša nameraná hmotnosť, môžete previesť ďalšie zaťaženie bez toho, aby ste museli zostupovať z váhy.

Funkciu dovažovania môžete použiť v prípade, že chcete získať hmotnosť napr. vášho dieťaťa.

1. Najprv sa odvážte sami.
2. Akonáhle na displeji zabliká a stabilizuje sa vaša hmotnosť, vezmite dieťa do náručia bez toho, aby ste zostupovali z váhy. Na displeji sa objaví vaša spoločná hmotnosť.

3. Odčítaním predchádzajúcej hmotnosti od novo nameranej získate hmotnosť vášho dieťaťa.

Poznámka: Funkcia dovažovania je aktívna, pokiaľ hmotnosť vášho dieťaťa prevyšuje 2 kg.

Nastavenie osobných údajov pre analýzu CAL a BMI

Pred samotnou prvou analýzou treba zadať osobné údaje (výšku, pohlavie, vek a úroveň pohybovej aktivity) do pamäte váhy.

Do pamäte je možné uložiť údaje 12 osôb. Pozícia **host** (GUES) je určená pre osoby, ktorých parametre, výsledok váženía a analýzy nie je možné ukladať alebo opätovne vyvolávať z pamäte.

Voliť môžete vo výškovom rozsahu 100 – 250 cm, vekovom rozsahu 7 – 99 rokov a medzi 5 úrovňami pohybovej aktivity.

Základné nastavenie je: muž, 25 rokov, 165 cm, úroveň aktivity 2 (základné nastavenie sa môže líšiť z dôvodu výstupnej kvalitatívnej skúšky).

Postup pri nastavovaní osobných údajov:

1. Stlačte tlačidlo **SET**.

Na displeji začne blikať číslo pamäte (napr. 1).

Potvrďte stlačením tlačidla **SET**.



2. Tlačidlom ▲ alebo ▼ nastavte svoju výšku (napr. 166 cm).

Potvrďte stlačením tlačidla **SET**.



3. Tlačidlom ▲ alebo ▼ nastavte svoje pohlavie (napr. žena).

Potvrďte stlačením tlačidla **SET**.

muž  žena 



4. Tlačidlom ▲ alebo ▼ nastavte svoj vek (AGE) (napr. 26).

Potvrďte stlačením tlačidla **SET**.



5. Tlačidlom ▲ alebo ▼ zvolte úroveň pohybovej aktivity (LEVEL) (napr. 2):

1) sedavý/veľmi neaktívny: malý alebo žiadny pohyb

2) ľahká aktivita: mentálne pracujúci

3) stredná aktivita: pravidelné státie alebo chôdza

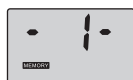
4) vysoká aktivita: manuálne pracujúci

5) veľmi vysoká aktivita: športovci

Potvrďte stlačením tlačidla **SET**.



6. Na displeji bliká číslo pamäte, pod ktoré ste uložili svoje osobné údaje.



V prípade, že chcete hneď po zadaní údajov vykonať analýzu, jednou nohou kliknite na dosku váhy a pokračujte krokom 3 v odstavci **Váženie – analýza optimálnej energetickej spotreby a BMI**.

SK

Ak chcete nastaviť údaje pre ďalšiu osobu, zopakujte kroky 1. – 6.

Pokiaľ v priebehu **30** sekúnd počas zadávania osobných údajov nestlačíte žiadne tlačidlo, váha sa automaticky vypne.

Váženie – analýza optimálnej energetickej spotreby a BMI

1. Pre zapnutie váhy stlačte tlačidlo **SET**. Na displeji začne blikať naposledy používané číslo pamäte. Pomocou tlačidiel **▲** alebo **▼** zvolíte číslo pamäte s vašimi osobnými údajmi (napr. 1).



2. a) Pokiaľ nechcete Vami nastavené osobné údaje meniť, ľahko klepnite nohou na sklenenú dosku váhy a vyčkajte, až sa na displeji zobrazí „0.0“.



- b) V prípade, že chcete niektorý z údajov opraviť, stlačte tlačidlo **SET** a postupujte rovnakým spôsobom, ako je uvedené v krokoch 1. – 6. v odstavci **Nastavenie osobných údajov pre analýzu CAL a BMI** (napr. výška 188 cm a veku 28).



Potom klepnite nohou na dosku váhy a počkajte, až sa na displeji zobrazí „0.0“.



Váha je týmto prepnutá do režimu váženia-analýzy.

3. Po zobrazení „0.0“ na displeji sa postavte na váhu. Začne sa merať vaša hmotnosť, ktorá sa objaví na displeji (napr. 55,8 kg).



4. Nasledne začne prebiehať analýza optimálnej energetickej spotreby a BMI. Po chvíli sa pod hodnotou hmotnosti striedavo niekoľkokrát zobrazí energetická spotreba (napr. 1891 CAL) a index telesnej hmotnosti (napr. 20 BMI).



5. Následne sa váha automaticky vypne.

Poznámka: Pokiaľ sa po zobrazení „0.0“ na váhu nepostavíte približne do **30** sekúnd, váha sa automaticky vypne.

Optimálna energetická spotreba (CAL)

Data na displeji ukazujú optimálnu dennú spotrebu energie s prihliadnutím k úrovni pohybovej aktivity (výdaja 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 vyváženie sacharidov, tukov a bielkovín.

239 cal = 1 kJ

BMI	Kategória	Stručný popis
nižší než 16,5	Ťažká podvýživa	Vysoké riziko zdravotných komplikácií.
16,5 – 18,5	Podváha	Zvýšené riziko zdravotných komplikácií.
18,5 – 25	Normálny stav	Priemerné riziko zdravotných komplikácií.
25 – 30	Nadváha	Ľahko zvýšené riziko zdravotných komplikácií. Bolo by vhodné zvýšiť pohyb, pravidelné cvičenie by malo tento stav spoľahlivo vyriešiť.
30 – 35	Obezita 1. stupňa	Stredné riziko zdravotných komplikácií. Najvhodnejšie by bolo skombinovať cvičenie so zmenou stravovacích návykov.
35 – 40	Obezita 2. stupňa	Vysoké riziko zdravotných komplikácií. Najvhodnejšie by bolo skombinovať cvičenie so zmenou stravovacích návykov.
40 a více	Obezita 3. stupňa	Veľmi vysoké riziko zdravotných komplikácií. Mali by ste so znižovaním hmotnosti začať čo najskôr. Vhodná je zmena stravovacích návykov a pravidelný pohyb. Pokiaľ sa Vám hmotnosť nepodarí znížiť, bolo by vhodné vyhľadať lekársku pomoc.

Poznámka

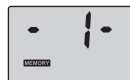
Uvedené hodnoty sú iba orientačné a slúžia len pre informáciu. Niektorí ľudia sa môžu cítiť lepšie pri vyššej alebo nižšej hodnote BMI, než ostatní ľudia rovnakého veku a pohlavia. Ak máte akékoľvek otázky ohľadne vášho aktuálneho zdravotného stavu, obráťte sa prosím na svojho ošetrojúceho lekára.

Vyvolanie výsledkov merania z pamäte

1. Pre zapnutie váhy stlačte tlačidlo **MEM**. Na displeji začne blikať naposledy používané číslo pamäte (napr. 6).



2. Pomocou tlačidiel **▲** alebo **▼** zvolte číslo pamäte s vašimi osobnými údajmi (napr. 1).



3. Ešte raz stlačte tlačidlo **MEM** a na displeji sa objaví naposledy nameraná hmotnosť a hodnoty CAL a BMI.

Tieto dve hodnoty môžete prepínať opäť stlačením tlačidla

MEM alebo sa po chvíli začnú prepínať automaticky.



4. Pokiaľ chcete prejsť na iné číslo pamäte, stlačte tlačidlá **▲** alebo **▼** a zvolte číslo pamäte (napr. 7).



5. Pokiaľ váha zostane v nečinnosti niekoľko sekúnd, automaticky sa vypne.

VI. RIEŠENIE MOŽNÝCH PROBLÉMOV

Ak máte s váhou problémy:

- Skontrolujte, či je správne vložená batéria.
- 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 „Err“ (obr. 6), váha bola preťažená.
- Pokiaľ sa na displeji objaví „C“ (obr. 7), v prípade, že zostúpíte z váhy, znamená to váženie s chybou. Prevedte váženie znova.
- Pokiaľ sa na displeji objaví „----“ (obr. 8) bola prevedená nesprávna analýza. Prerušte váženie, skontrolujte správnosť vložených osobných údajov.
- Pokiaľ sa na displeji objavia nezvyčajné znaky, vyberte a znovu vložte batériu.
- 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.

VII. SKLADOVANIE

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

VIII. ÚDRŽBA

Nepoužívajte drsné a agresívne čistiace prostriedky (napr. **ostré predmety, riedidlá alebo iné rozpúšťadlá**)! Na sklenenú plochu váhy použite čistiaci prostriedok určený na čistenie sklenených povrchov. Sklo vyčistite vlhkou mäkkou handričkou. Dbajte na to, aby sa do vnútorných častí nedostala voda.

IX. 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. Správnu likvidáciu 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). Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty. Vybitú 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 získate na internetovej adrese www.eta.sk.



X. TECHNICKÉ ÚDAJE

Váživosť max. (kg)	200
Rozlíšenie (kg)	0,1

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 – Neponárať do vody.

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. PE vrecko odkladajte mimo dosahu detí. Vrecko nie je na hranie.

VÝROBCA: ETA a.s., Poličská 444, 539 01 Hlinsko, Česká republika.

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



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

eta 7775

INSTRUCTIONS FOR USE

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 is not intended for use by people (including children) whose physical, sensual or mental inability or lack of experience and knowledge makes safe use of the appliance impossible, if they are not supervised or if they have not been instructed regarding use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to make sure they will not be playing with the appliance.
- **Do not step onto the scales with wet feet or on wet surface of the scales, there is a risk of slipping.**
- **Never immerse the scales into water (even their parts)!**
- If the scales were stored in lower temperatures, let them adjust to the room temperature.
- Use the scales 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 scales from dust, chemicals, excessive humidity, toiletries, liquid cosmetic preparations, intensive temperature changes and do not expose them to direct sunlight.
- Do not place the scales on uneven surface or on surface covered with carpet. Unstable or soft surface under the scales can have negative effect on precision of weighing.
- In handling the scales, make sure injury of persons or damage of the appliance is prevented.
- Handle the scales with care. Do not throw them or jump on them. The scales are durable, but improper handling can destroy their electronic sensors.
- Do not disassemble the scales and do not take any parts out.
- Do not put any objects on the surface of the scales during storing, they could be damaged.
- If you do not intend to use the scales for a long time, remove battery from them.
- If the battery is leaking, remove it immediately; it can damage the scales.
- Dispose of a discharged battery in a suitable way (see par. **IX. ENVIRONMENTAL PROTECTION**).
- Never use the appliance for any other purpose than for that described in these instructions for use!
- The producer is not responsible for damage caused by improper use of the appliance (e.g. **breaking the glass board, etc.**) and its guarantee does not cover the appliance in the case of failure to comply with the safety warnings above.



II. GENERAL INFORMATION

Your scales are 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 whole feet at the same place on the scales and stand still during weighing/analysis.

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.

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.

How the scales work

Personal scales ETA 7775 work on the principle of calculating **Body Mass Index BMI** and determining **the optimum energy consumption CAL** (calories).

BMI

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.

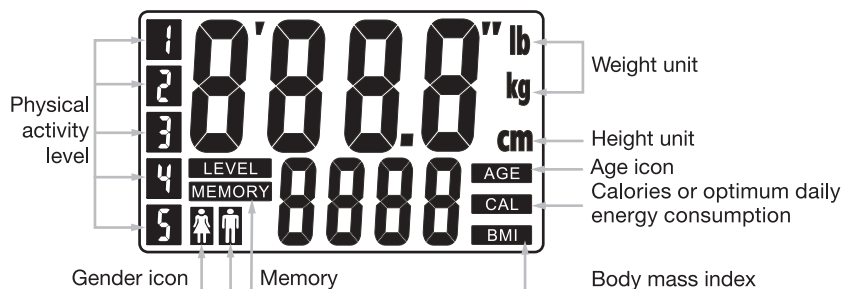
Optimum energy consumption CAL

It represents optimum amount of energy consumption necessary for maintaining the basic vital functions and balanced metabolism with regards to the level of physical activity.

Important notes:

1. For your safety we recommend that you weigh yourself barefoot.
2. Do not place the scales on uneven surface or on surface covered with carpet.

III. LCD DISPLAY DESCRIPTION



IV. PREPARATION FOR USE

Remove all the packing material and take the scales out. Remove all possible adhesion foils, stick-on labels or paper from the scales. Open the battery cover on the bottom of the scales, insert the battery with the correct polarity (+ pole upwards) Fig. 1 and close the cover in the opposite direction.

Switch on the scales by tapping on the glass board of the scales with your foot and check the displayed weight unit (**kg**). If you wish to set unit to lb, adjust the switch on the bottom of the scales **kg ↔ lb ↔ kg*** (Fig. 2). Then put the scales on firm and flat surface (see par.

I. SAFETY WARNINGS) Fig. 3.

*kg = kilogram

1 kg = 2.2 lb

lb = pound (British weight unit)

1 lb = 0.454 kg

V. INSTRUCTIONS FOR USE

Weighing only

1. Switch on the scales by tapping on the glass board of the scales with your foot and wait till "0.0" appears on the display.
2. When "0.0" appears, step on the scales and stand still - measuring your weight will start. After a moment, your weight will be displayed and it will flash.
3. The value will stay on the display for several seconds (Fig. 4) and then the scales will be switched off automatically.

Replacing batteries

Open the battery cover on the bottom of the scales by pressing the blocking jag and release the cover. Insert a battery with the right polarity (+ pole upwards) and close the cover by snapping it.

Additional weighing function

This function can be used in connection with standard weighing. After your measured weight is stabilized, you can add additional load without stepping off the scales. You can use the additional weighing function if you want to weigh e.g. your child.

1. First of all weigh yourself.
2. As soon as your weight flashes on the display and it is stabilized, hold the child in your hands without stepping off the scales. Your overall weight will appear on the display.



3. By deducting the previous weight from the newly measured weight you will get the weight of your child.

Note: The additional weighing function is active if weight of your child exceeds 2 kg.

Setting personal data for CAL and BMI analysis

Before the first analysis you have to enter your personal data (height, gender, age and physical activity level) into the scales memory.

You can save data of 12 persons in the memory. The **guest** (GUES) position is intended for persons whose parameters, the result of weighing and analysis cannot be saved or retrieved from the memory again.

You can select height from 100 to 250 cm, age from 7 to 99 years and you can choose from 5 activity levels.

The basic setting is: male, 25 years, 165 cm, activity level 2 (basic setting can differ due to the output quality test).

Procedure in setting personal data:

1. Push the **SET** button. The memory number will start flashing on the display (e.g. 1).
Confirm by pushing the **SET** button.



2. Set your height by pushing the button ▲ or ▼ (e.g. 166 cm).
Confirm by pushing the **SET** button.



3. Set your gender by button ▲ or ▼ (e.g. female).
Confirm by pushing the **SET** button.



male  female 

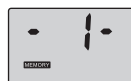
4. Set your age (AGE) by button ▲ or ▼ (e.g. 26).
Confirm by pushing the **SET** button.



5. Select the activity level (LEVEL) by button ▲ or ▼ (LEVEL), (e.g. 2):
1) sedentary/very inactive: little or no movement
2) light activity: working mentally
3) medium activity: regular standing or walking
4) high activity: working manually
5) very high activity: athletes
Confirm by pushing the **SET** button.



6. The memory number is flashing on the display, under which you saved your personal data.



If you want to carry out the analysis right after entering the data, tap slightly on the scales board with your foot and continue with step 3 in paragraph **Weighing - analysis of the optimal energy consumption and BMI**.

If you want to set data for another person, repeat steps 1 - 6.

If you do not push any button within **30** seconds when entering the personal data, the scales are switched off automatically.

Weighing - analysis of the optimal energy consumption and BMI

1. Push the **SET** button to switch on the scales. The last used memory number will start flashing on the display. Select the memory number with your personal data using buttons ▲ or ▼(e.g. 1).



2. a) If you do not want to change the personal data you have set, tap slightly on the glass board of the scales and wait till "0.0" is displayed.



- b) If you want to correct any of the data, push the **SET** button and continue in the same way as specified in steps 1 - 6 in paragraph **Setting Personal Data for CAL and BMI analysis** (e.g. height 188, age 28).



Then tap on the scales board with your foot and wait till "0.0" appears.



In this way the scales are switched off to the weighing-analysis regime.

3. Step on the scales after "0.0" appears on the display. The scales will start to measure your weight that will appear on the display (e.g. 55,8 kg).



4. Then the CAL and BMI analysis starts. After some time, the energy consumption (e.g. 1891 CAL) and body mass index (e.g. 20 BMI) will appear alternately several times at the place of the weight value.



5. Then the scales are switched off automatically.

Note: The scales are switched off automatically if you do not step on them within 30 seconds after "0.0" is displayed.

Optimum energy consumption (CAL)

The data on the display show the optimum daily consumption of energy with regards to the activity level (energy output) 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

Body Mass Index (BMI)

Below you can see the basic range of BMI including brief description.

BMI	Category	Brief description
> 16,5	Heavy malnutrition	High risk of health complications.
16,5 – 18,5	Underweight	Increased risk of health complications.
18,5 – 25	Normal state	Average risk of health complications.
25 – 30	Overweight	Slightly increased risk of health complications. It is advisable to increase physical activity; regular exercise should solve the state reliably.
30 – 35	1st grade obesity	Average risk of health problems. It would be most suitable to combine exercise while changing eating habits.
35 – 40	2nd grade obesity	High risk of health complications. It would be most suitable to combine exercise while changing eating habits.
40 plus	3rd grade obesity	Very high health risks. You should start with weight reduction as soon as possible. Changing eating habits and regular exercise is suitable. If you do not manage to reduce your weight, it would be advisable to seek medical assistance.

Note

The provided values are for reference only and they are only informative. Some people can feel better when their BMI value is higher or lower than that of other people of the same age and gender. If you have any questions regarding your current health condition, please consult your attending physician.

Retrieving result of measurement from the memory

1. Push the **MEM** button to switch on the scales. The last used memory number will start flashing on the display (e.g. 6).



2. Select the memory number with your personal data using button ▲ or ▼ (e.g. 1).



3. Push the **MEM** button again and the last measured weight and CAL and BMI values will appear on the display. You can switch between these two values by pushing the **MEM** button or they will start switching over automatically after a moment.



4. If you want to move to another memory number, push the ▲ or ▼ buttons and select the memory number (e.g. 7).



5. If the scales are left unused for several seconds, they are switched off automatically.

VI. TROUBLESHOOTING 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 scales are on a flat floor and they do not touch the wall.
- If nothing appears when you switch on the scales or if "Lo" appears only (Fig. 5), insert a new battery.
- If "Err" (Fig. 6) appears on the display, the scales were overloaded.
- If "C" appears on the display (Fig. 7) when you step out of the scales, it means weighing with an error. Weigh yourself again.
- If "----" appears on the display (Fig. 8), incorrect analysis was carried out. Discontinue weighing, check correctness of the inserted personal data.
- If unusual signs are displayed, remove and insert the battery again.
- If signs appear, such as if the display is flashing or if there is a faulty sign, try moving the scales away from the influence of a source of interference or ensure switching off the source for the time of using the scales.

VII. STORAGE

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

VIII. MAINTENANCE

Do not use coarse and aggressive cleaning agents (e.g. **sharp objects, scrapers, diluting agents or other solvents**)! To clean the scales board, use the cleaning agents mentioned in the instructions for use that are intended for glass surfaces and clean the board by wiping with a soft wet cloth. Make sure that water does not get inside the appliance.

IX. 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 in the nearest 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 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!

X. TECHNICAL DATA

Weighing range (kg) 200

Discrimination (kg) 0.1

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. 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.

MANUFACTURER: ETA a.s., Poličská 444, 539 01 Hlinsko, Czech Republic



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

eta 7775

KEZELÉSI ÚTMUTATÓ

I. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS

- Első üzembe helyezés előtt figyelmesen olvassa el a kezelési útmutatót, tekintse meg az ábrákat és az útmutatót későbbi felhasználás céljaira gondosan őrizze meg. Az útmutató utasításait tekintse a készülék tartozékaként 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 mozgásukban korlátozott és csökkent mentális képességgel vagy a készülék használatára vonatkozó gyakorlattal és tudással nem rendelkező személyek (beleértve a gyerekeket is) nem használhatják, kivéve ha a felügyeletük biztosított, vagy a biztonságukért felelős személy általi készülék használatra vonatkozó utasítást adtak. Ügyelni kell, hogy a gyerekek ne játszanak a készülékkel.
- **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 mindenekelőtt akklimatizálja.
- A mérleget csak annak vízszintes helyzetében használja, olyan helyen, ahol nem fenyeget annak felborulása, hőforrásoktól (pl. **kályha, kandalló, hőszugárzó**), fokozott légnedvességet okozó (pl. **szauna, fürdőszoba, úszómedence**) és erős elektromágneses teret kibocsátó berendezésektől (pl. **MH sütő, rádió, mobil telefon**) megfelelő távolságban.
- 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.
- A mérleggel óvatosan járjon el. Ne dobálja azt és ne ugorjon rá. A mérleg ellenálló kivételül, 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 semmilyen tárgyat, mert annak megrongálódása következhet be.
- Ha nem használja huzamosabb ideig a mérleget, akkor vegye ki abból az elemet.
- Ha az elemből elektrolit szivárogását észlel, azonnal cserélje ki az elemet, mivel ellenkező esetben megkárosíthatja a mérleget.
- A kimerült elemet megfelelő módon ártalmatlanítsa (lásd a **IX. ÖKOLÓGIA** c. bekezdést).
- A készüléket ne használja más célokra, mint amire az készült és amit ezen utasítás leírása tartalmaz!

- Gyártó cég nem felel a készülék helytelen használatából eredő károkért (pl. az **üveglap összetöréséért stb.**) és nem garanciaköteles a készülékért a fenti biztonsági figyelmeztetések be nem tartása esetén.

II. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A mérlege egy finom kivitelű elektronikus berendezés. A legbonyolultabban mérhető értékek egyike az emberi test súlya, mivel az állandóan változik. Ha megbízható eredményt kíván elérni, akkor lépjen teljes talpfelületével a mérleg ugyanazon helyére és álljon mozdulatlanul.

Ha lehetősége van rá, testsúlyát mindig azonos napszakban mérje (leginkább reggel), hogy egymással összehasonlítható eredményeket kapjon. Ne felejtse el, hogy a főleg ruhadarabok testsúlyát ugyanúgy növelik, mint a mérés előtt fogyasztott ételek és italok. A testsúly rövid időn belüli változása általában a test folyadékmennyisége változásaira (veszteségekre) vezethető vissza.

Miért fontos, hogy ismerje saját súlyát?

A többletsúly vagy súlyvesztése az Ön egészségi állapota fontos mutatója.

A többletsúly némely rákbetegség, szívbántalmak, 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.

Hogyan működik a mérleg

Az ETA 7775 jelű személymérleg a **Test tömegindexe** (Body Mass Index) **BMI** és az **optimális energiaszükséglet CAL** (kalória) számítása elvén működik.

BMI

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 testsúly 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

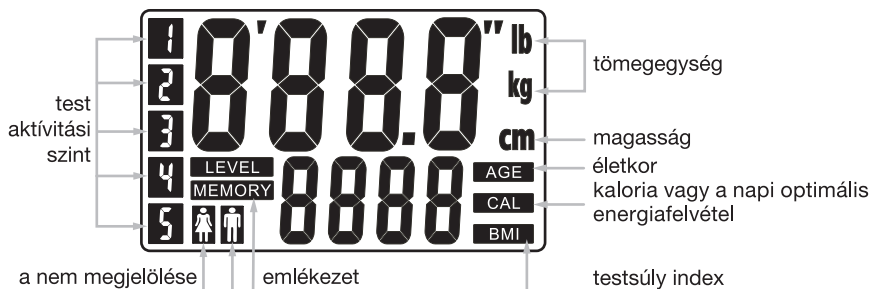
Azt az optimális energiamennyiség felvételét jelenti, amely az alapvető életfunkciók fenntartásához szükséges és a metabolizmus kiegyenlítetttségéhez, a mozgás aktivitás szintjére való tekintettel.

Fontos megjegyzések:

1. Biztonsága érdekében tanácsoljuk, hogy mezítláb mérje testsúlyát.
2. Ne helyezze a mérleget sem egyenetlen vagy szőnyeggel takart felületre.

H

III. AZ LCD KIJELZŐ LEÍRÁSA



IV. HASZNÁLATRA TÖRTÉNŐ ELŐKÉSZÍTÉS

Távolítsa el a csomagolóanyagokat és vegye ki a mérleget a csomagolásból. A mérlegről távolítsa el mindennemű esetleges tapadó fóliát, címkét vagy papírt. Nyissa fel a mérleg hátsó lapján levő elemtartó fedelét, az elemtartóba helyezzen be elemet helyes polaritással (a + pólussal felfelé) lásd az 1. ábrát és a fedelet fordított módon zárja be. Lábával megérintve az üveglapot kapcsolja be a mérleget és ellenőrizze a tömegegységet, ami a kijelzőn jelenik meg (**kg**). Amennyiben az lb egységet kívánja beállítani, akkor a mérleg alsó lapján állítsa azt be a **kg ↔ lb ↔ kg*** jelű átkapcsolóval (2. ábra). Ezt követően a mérleget helyezze szilárd és egyenetlen felületre (lásd az **I. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS** fejezetet) 3. ábra.

*kg = kilogramm

1 kg = 2,2 lb

lb = font (angol tömegegység)

1 lb = 0,454 kg

V. KEZELÉSI ÚTMUTATÓ

Súlymérés

1. Kapcsolja be a mérleget annak üveglapja lábával történő megérintésével és várja meg, amíg a kijelzőn a „0.0” érték jelenik meg.
2. A „0.0” érték megjelenése után lépjen a mérlegre és nyugodtan álljon rajta - elkezdődik testsúlya mérése. Néhány pillanat múlva megjelenik testsúlya értéke és villogni kezd.
3. Az érték még néhány másodpercig a kijelzőn marad (4.ábra) azután a mérleg automatikusan kikapcsol.

Az elemcsere

Nyissa fel az elemtartó fedelét a mérleg alsó lapján úgy, hogy benyomja a rögzítő kiemelkedést és felnyitja a fedelet. Helyezze be az elemet helyes polaritással (+ pólusával felfelé) és a fedelet kattintással zárja be.

H**A utólagos súlymérés**

Ezt a funkciót a klasszikus súlyméréssel kapcsolatban lehet alkalmazni. Azt követően, hogy mért testsúlya stabilizálódik, további terhelést vehet fel, anélkül, hogy le kellene lépnie a mérlegről.

Az utólagos súlymérési funkciót abban az esetben használhatja, ha pl. kisgyermeké súlyát szeretné megmérni.

1. Először mérje meg a saját súlyát.
2. Ha a kijelző villogni kezd és az Ön súlya stabilizálódik, vegye karjára a gyermeket, anélkül, hogy leszállna a mérlegről. A kijelzőn kettőjük összsúlya jelenik meg.
3. Az előző súlyértéket az újonnan mért súlyértékből levonva gyermeke súlyát kapja meg.

Megjegyzés: Az utólagos súlymérési funkció akkor aktív, ha gyermeke súlya meghaladja a 2 kg-ot.

A CAL és a BMI analízis személyi adatai beállítása

Az első analízis előtt be kell adnia személyi adatait (testmagasságot, a nemét, életkorát és aktivitása szintjét) a mérleg memóriájába.

A memóriába be lehet adni 12 személy adatait, a **GUES** pozíció olyan személyek részére szolgál, amelyek paramétereit, a súlymérés eredményeit nem lehet menteni vagy ismételtel lehívni a memóriából.

100 - 250 cm magasságok, 7 – 99 éves életkor és 5 mozgási aktivitás fokozat között választhat.

Az alapbeállítás a következő: férfi, 25 év, 165 cm, aktivitási szint 2 (az alapbeállítás ettől eltérő lehet a kilépési minőségi vizsgálatoktól függően).

A személyi adatok beállítása menete:

1. Nyomja meg a **SET** jelű nyomógombot. A kijelzőn a memória száma kezd villogni (pl. 1).

A **SET** nyomógomb benyomásával hagyja azt jóvá.



2. A ▲ vagy a ▼ nyomógommbal állítsa be testmagasságát (pl. 166 cm).

A **SET** nyomógomb benyomásával hagyja azt jóvá.



3. A ▲ vagy a ▼ nyomógommbal állítsa be nemét (pl. nő).

igazolja azt a **SET** nyomógomb benyomásával.

férfi nő



4. A ▲ vagy a ▼ nyomógommbal állítsa be életkorát (AGE), (pl. 26).

igazolja azt a **SET** nyomógomb benyomásával.



5. A ▲ vagy a ▼ nyomógommbal válassza ki mozgási aktivitása szintjét (LEVEL), (pl. 2).

1) ülő / jelentősen nem aktív: kevés vagy semmilyen testmozgás

2) kevés aktivitás: szellemi elfoglaltság

3) közepes aktivitás: rendszeresen áll vagy megy



- 4) magas aktivitás: fizikai foglalkozás
 5) nagyon magas aktivitás: sportolók
 Igazolja választását a **SET** nyomógombbal.



6. A kijelzőn az a memóriaszám villog, amelybe beadta személyi adatait.



Abban az esetben, ha az adatok beadása után közvetlenül analízist kíván végezni, gyengén érintse meg lábával a mérleg lapját és folytassa a **Súlymérés – CAL és MBI analízis** nevű bekezdés 3. lépésével.

Ha az adatokat további személy részére kívánja bejegyezni, akkor ismételje meg az 1. – 6. lépéseket.

Ha a személyi adatok beadásánál **30** másodpercen belül egyetlen nyomógombot sem nyom meg, akkor a mérleg automatikusan kikapcsol.

Súlymérés – az optimális energiaszükséglet és a BMI analízise

1. A mérleg bekapcsolása után nyomja meg a **SET** nyomógombot. A kijelzőn az utoljára használt memória száma kezd villogni. A ▲ vagy a ▼ nyomógombbal válassza ki az Ön személyi adatait tartalmazó memória számát (pl. 1).



2. a) Ha az Ön által előzőleg beállított adatokat nem kívánja változtatni, akkor lábával könnyen érintse meg a mérleg üveglapját és várjon addig, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a „0.0” kijelzés.



- b) Abban az esetben, ha valamelyik adatját változtatni kívánja, akkor nyomja meg a **SET** nyomógombot és folytassa azonos módon, mint azt az 1. – 6. lépések közlik a CAL és a BMI analízis személyi adatai beállítása c. bekezdésben (pl. 188 cm, 28).



Ezután lábával könnyen érintse meg a mérleg üveglapját és várjon addig, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a „0.0” kijelzés.



A mérleg ezzel átkapcsolódik a súlymérés – analízis üzemmódba.

3. A „0.0” felirat kijelzőn történő megjelenése után lépjen fel a mérlegre. Elkezdődik ezzel az Ön testsúlya mérése, ami a kijelzőn jelenik meg (pl. 55,8 kg).



4. Ezt követően elkezdődik a CAL és a BMI analízis. Néhány pillanat elteltével a kijelzett súlyérték alatt váltakozva megjelenik az energiaszükséglet értéke (pl. 1891 CAL) és a test tömegindexe (pl. 20 BMI).



5. Ezután a mérleg automatikusan kikapcsol.

Megjegyzés: Amennyiben a „0.0” kijelzés megjelenése után kb. 30 másodpercen belül nem lép a mérlegre, akkor az automatikusan kikapcsol.

Optimális energiafelvétel (CAL)

A kijelzőn megjelenő adatok az optimális napi energiafelvétel értékét mutatják a mozgási aktivitás (energia leadás) 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

Body Mass Index (BMI)

Az alábbiakban közöljük a BMI index alapvető értékeit rövid leírással együtt.

BMI	Kategória	Rövid leírás
> 16,5	Súlyos alultápláltság	Az egészségi komplikációk jelentős kockázata.
16,5 – 18,5	Alultápláltság	Az egészségi komplikációk megnövelt kockázata.
18,5 – 25	Normál állapot	Az egészségi komplikációk átlagos kockázata.
25 – 30	Túlsúly	Az egészségi komplikációk enyhén növekvő kockázata. Megfelelő fokozott testmozgással, rendszeres testgyakorlással ezen az állapoton javítani lehet.
30 – 35	1. foku elhízás	Közepes egészségi kockázat. A legmegfelelőbb a testgyakorlás és az étkezési szokások megváltoztatása kombinálása.
35 – 40	2. foku elhízás	Magasfokú egészségi kockázat. A legmegfelelőbb a testgyakorlás és az étkezési szokások megváltoztatása kombinálása.
40 a vége	3. foku elhízás	Legmagasabb fokú egészségi kockázat. Mielőbb el kell kezdenie testsúlya csökkentését. Megfelelő lenne az étkezési szokásokon változtatni és rendszeres testmozgást végezni. Amennyiben nem sikerül testsúlyát csökkentenie, keressen orvosi segítséget.

Megjegyzés

A közölt értékek tájékoztató jellegűek és csak információként szolgálnak. Némelyikünk a BMI magasabb vagy alacsonyabb értékénél érzi magát jobban, mint más, azonos korú és nemű ember. Ha az Ön aktuális egészségi állapotát illetően bármilyen kérdése lenne, kérjük forduljon kezelőorvosához.

A mérési eredmények előhívása a memóriából

1. A mérleg bekapcsolása után nyomja meg a **MEM** nyomógombot.

A kijelzőn villogni kezd az utoljára használt memória száma (pl. 6).



2. A ▲ vagy a ▼ nyomógombbal válassza ki az Ön adatait tartalmazó memória számát (pl. 1).



3. Nyomja meg mégegyszer a **MEM** nyomógombot és a kijelzőn megjelenik az Ön legutoljárs mért súlya és CAL valamint BMI értékei. Ezt a két értéket ismét a **MEM** nyomógomb megnyomásával átkapcsolhatja vagy néhány pillanat múlva azok automatikusan maguktól átkapcsolódnak.



4. Ha át kíván kapcsolni más memóriaszámra, akkor nyomja meg a ▲ vagy a ▼ nyomógombot és válassza ki a kívánt memória számát (pl. 7).



5. Ha a mérleg néhány másodpercig üzemben kívül marad, akkor automatikusan kikapcsol.

VI. AZ ESETLEGES PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA

Ha a mérleggel kapcsolatban valami probléma jelentkezik, akkor:

- Ellenőrizze az elem helyes elhelyezését.
- Ellenőrizze a tömegegység helyes megválasztását.
- Ellenőrizze, hogy a mérleg síma felületen áll-e és nem érintkezik-e a fallal.
- Amennyiben a mérleg bekapcsolása után a kijelzőn semmi sem jelenik meg vagy csak a „Lo” kijelzés (5. ábra), akkor helyezzen be új elemet.
- Ha a kijelzőn az „Err” felirat (6. ábra) jelenik meg, akkor a mérleg túlterhelt.
- Ha a mérleg kijelzőjén „C” jelenik meg (7. ábra) amikor éppen lelép a mérlegről, akkor hibás mérés történt. Ismételje meg a mérést.
- Ha a kijelzőn megjelenik a „---”, jelzés (8. ábra), akkor helytelen analízis történt. Szakítsa meg a súlymérést, ellenőrizze a bevitt személyi adatok helyességét.
- Ha a kijelzőn szokatlan jelek jelennének meg, akkor az elemet vegye ki és ismételtlen helyezze vissza.
- Ha olyan jelek mutatkoznak, mint a kijelző villogása vagy hibás értékek kijelzése, igyekezzen a mérleget az esetleges zavarforrás közeléből áthelyezni vagy biztosítsa ezen zavarforrás a mérés időtartamára történő kikapcsolását.

VII. TÁROLÁS

A mérleget annak használata után vízszintes helyzetben tárolja (ne függőlegesen), gyermekektől és nem önálló személyektől elzárt helyen (lásd az **I. jelű BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS** bekezdést).

VIII. KARBANTARTÁS

Ne használjon karcos és agresszív tisztítószerkeket (pl. **éles tárgyakat, hígítókat vagy hasonló oldószereket**)! A készülék üveglapja tisztításához használjon megfelelő,

üvegfelületek tisztítására szolgáló tisztítószeret és a tisztítást puha, nedves ruhadarabbal végezze. Ügyeljen arra, hogy a belső részekbe ne jusson be víz.

IX. ÖKOLÓGIA



Amennyiben a méretek megengedek, akkor a csomagolóanyagokon, a komponenseken és a tartozékokon valamennyi darabra rányomtatottak az anyagjelzések, illetve azok újrahasznosítási jelzései. A terméken vagy annak kísérő dokumentációjában feltüntetett jelzések azt jelentik, hogy az elhasználdott 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!

X. MŰSZAKI ADATOK

Méréshatár max. (kg)	200
Érzékenység (kg)	0,1

Elektromágneses kompatibilitás szempontjából a termék megfelel a termékekkel szemben támasztott műszaki követelményekről szóló 2004/108/ES sz. európai tanácsi irányelvnek.

A standard kivitelől eltérő nem alapvető jellegű, a termék funkcióját nem befolyásoló eltérések kivitelezési jogát gyártó cég fenntartja.

HOUSEHOLD USE ONLY – Csak háztartásokon belüli használatra.

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.

GYÁRTJA: ETA a.s., Poličská 444, 539 01 Hlinsko, Cseh Köztársaság.



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

eta 7775

INSTRUKCJA OBSŁUGI

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 jakiegokolwiek dalszemu użytkownikowi urządzenia.
- **Urządzenie jest przeznaczone do użytku w gospodarstwach domowych i podobnych celach! Urządzenie nie jest przeznaczone do zastosowania w medycynie i obiektach komercyjnych!**
- Niniejszy sprzęt nie jest przeznaczony do użytkowania przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonej zdolności fizycznej, czuciowej lub psychicznej lub osoby, które nie mają doświadczenia lub znajomości sprzętu chyba, że odbywa się to pod nadzorem osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo. Dzieci należy pilnować, aby nie bawiły się urządzeniem.
- **Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami lub na mokrą 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 wilgocą, środkami toaletowymi, ciepłymi 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.
- 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.

IX. EKOLOGIA).

- Nigdy nie należy używać urządzenia do innych celów niż do których jest przeznaczone, oraz opisane w niniejszej instrukcji!

- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez niewłaściwe traktowanie urządzenia (np. **rozbitcie szklanej płyty itp.**) i nie jest odpowiedzialny za gwarancje na urządzenie w przypadku nie przestrzegania wyżej przedstawionych ostrzeżeń bezpieczeństwa.

II. INFORMACJE OGÓLNE

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.

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 niepłodność, itd.

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

Jak działa waga

Waga osobowa ETA 7775 działa na zasadzie obliczania **wskaźnika masy ciała BMI** (Body Mass Index) oraz określenie **optymalnego zużycie energii CAL** (kalorii).

BMI

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. Ekspert 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

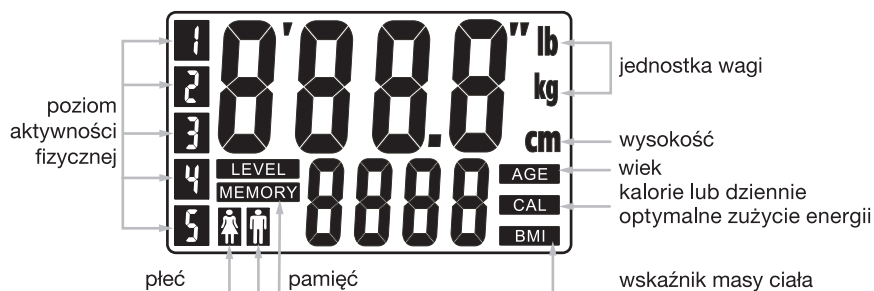
przedstawia optymalną ilość poboru energii potrzebnej do utrzymania podstawowych funkcji życiowych i zrównoważonego metabolizmu w odniesieniu do poziomu aktywności fizycznej.

Ważne uwagi:

1. Z punktu widzenia bezpieczeństwa zaleca się ważenie na boso.
2. Nie należy umieszczać wagi na nierównej powierzchni lub na dywan.

III. OPIS WYŚWIETLACZA LCD

PL



IV. 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 (+ do góry) rys. 1 i zamknąć pokrywę. Wagę należy włączyć dotykając nogą szklaną płytkę i skontrolować jednostkę wagi, która jest wyświetlana na ekranie (**kg**). Jeśli chcesz ustawić jednostkę lb, na dolnej części wagi możesz przełączyć przełącznikiem **kg ↔ lb ↔ kg*** (rys. 2). Następnie wagę należy umieścić na twardej, płaskiej powierzchni (zobacz rozdz. I. WSKAZANIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA) rys. 3.

*kg = kilogram

1 kg = 2,2 lb

lb = libra funt (brytyjska jednostka masy) 1 lb = 0,454 kg

V. INSTRUKCJA OBSŁUGI

Tylko ważenie

1. Wagę należy włączyć stukając nogą o szklaną płytkę wagi i poczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0”.
2. Po wyświetleniu „0.0” należy stanąć na wagę i stać spokojnie – rozpocznie się pomiar masy ciała. Po pewnym czasie Twój ciężar jest wyświetlany i miga.
3. Wartość pozostanie przez kilka sekund na wyświetlaczu (rys. 4), a następnie waga jest automatycznie wyłączona.

Wymiana baterii

Otwórz pokrywę baterii w dolnej części wagi, naciśnij i zwolnij zatrzask pokrywy. Włóż baterię zgodnie z polaryzacją (+ do góry) i zamknij pokrywę.

Funkcja dowożenia

Funkcja ta może być używana w połączeniu z klasyczną funkcją ważenia. Po ustabilizowaniu się Twojej wagi, można wykonać kolejne obciążenie i nie schodząc z wagi. Funkcję dowożenia można użyć, jeśli chcesz uzyskać wagę np. dziecka.

1. Najpierw należy zważyć się samemu.
2. Gdy miga i ustabilizuje się waga, należy wziąć dziecko i nie schodzić z wagi. Na wyświetlaczu pojawi się wspólna waga.
3. Odejmując poprzednią wagę od nowo zmierzonej, można uzyskać masę ciała dziecka.

Ustawienie danych osobowych do analizy CAL i BMI

Przed pierwszą analizą jest niezbędne podać dane osobowe (wzrost, płeć, wiek i poziom aktywności fizycznej) do pamięci wagi.

Do pamięci można ułożyć dane dla 12 osób. Pozycja **gość** (GUES) przeznaczona jest dla osób, których parametry, wynik ważenia i analiz nie jest możliwe zapisać lub ponownie wywołać z pamięci.

Możesz wybrać w zakresie wysokości od 100 - 250 cm, w wieku 7 - 99 lat oraz między 5 poziomami aktywności fizycznej.

Podstawowe ustawienia: mężczyzna, 25 lat, 165 cm, poziom aktywności 2 (podstawowe ustawienia mogą się różnić ze względu na końcowe badania kwalifikacyjne).

Sposób postępowania przy wprowadzaniu danych osobowych:

1. Naciśnij przycisk **SET**.

Na wyświetlaczu zacznie migać numer pamięci (np. 1).

Potwierdź naciskając przycisk **SET**.



2. Przyciskiem ▲ lub ▼ ustaw swój wzrost (np. 166 cm).

Potwierdź naciskając przycisk **SET**.



3. Przyciskiem ▲ lub ▼ ustaw swoją płeć (np. kobieta):

Potwierdź naciskając przycisk **SET**.

mężczyzna



4. Przyciskiem ▲ lub ▼ ustaw swój wiek (AGE), (np. 26).

Potwierdź naciskając przycisk **SET**.



5. Przyciskiem ▲ lub ▼ wybierz poziom aktywności (LEVEL), (np. 2):

1) siedzący / bardzo nieaktywny: niewielki lub żaden ruch

2) lekka aktywność: praca umysłowa

3) średnia aktywność: regularne stanie lub chodzenie

4) wysoka aktywność: pracownicy fizyczni

5) bardzo duża aktywność: sportowcy

Potwierdź naciskając przycisk **SET**.



6. Na wyświetlaczu miga numer pamięci, pod którym zapisano dane osobowe.



W przypadku, gdy chcesz tuż po wprowadzeniu danych, wykonać analizę, lekko dotknij stopą na płytkę przyrządu i przejdź do kroku 3 w pkt. **Ważenie - analiza CAL i BMI**. Jeśli chcesz ustawić dane dla następnej osoby, powtórz kroki 1 – 6.

Jeżeli w ciągu **30** sekund podczas wprowadzania danych nie jest wciśnięty żaden przycisk waga wyłącza się automatycznie.

PL

Ważnie – analiza optymalnego zużycia energii i BMI

1. Aby włączyć urządzenie naciśnij przycisk **SET**. Na wyświetlaczu pojawi się ostatnio używany numer pamięci. Za pomocą przycisków ▲ lub ▼ wybierz numer pamięci z Twoimi danymi osobowymi (np. 1).



2. a) Jeśli nie chcesz zmienić ustawień, lekko dotknij szklaną płytkę nogę i poczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0”.



- b) Jeśli chcesz poprawić niektóre dane, naciśnij przycisk **SET** i wykonaj te same kroki jak opisano w krokach 1 - 6 w rozdziale Ustawianie danych osobowych dla analizy CAL i BMI (np. wzrost 188 cm, wiek 28).



Następnie kliknij nogą na płytę i czekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0”.



Waga jest przełączona do ważenia - analizy.

3. Po wyświetleniu „0.0” na wyświetlaczu należy stanąć na wagę. Zaczyna pomiar masy ciała, który pojawia się na wyświetlaczu (np. 55,8 kg).



4. Następnie rozpoczyna się analiza CAL i BMI. Po pewnym czasie poniżej wartości wagi kilka razy pojawi się zużycie energii (np. 1891 CAL) i wskaźnik masy ciała (np. 20 BMI).



5. Następnie waga jest wyłączona automatycznie.

Uwaga: Jeżeli po wyświetleniu „0.0” na wagę nie staniesz do ok. do **30** sekund, waga jest wyłączona automatycznie.

Optymalne zużycie energii (CAL)

Dane na wyświetlaczu pokazują optymalne dzienne zużycie energii, biorąc pod uwagę poziom aktywności fizycznej (wydatek 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 dzienne spożycie energii nieco obniżyć. Należy jednak pamiętać, również na bilans węglowodanów, tłuszczów i białek.

239 cal = 1 kJ

BMI	Kategoria	Krótki opis
> 16,5	Ciężkie niedożywienie	Wysokie ryzyko komplikacji zdrowotnych.
16,5 – 18,5	Niedowaga	Zwiększone ryzyko powikłań zdrowotnych.
18,5 – 25	Stan normalny	Zwykle ryzyko komplikacji zdrowotnych.
25 – 30	Nadwaga	Lekko podwyższone zagrożenie komplikacji zdrowotnych. Właściwe byłoby zwiększenie ruchu, regularne ćwiczenia, powinny rozwiązać ten problem.
30 – 35	Otyłość 1 stopnia	Średnie ryzyko problemów zdrowotnych. Najlepsze byłoby połączenie ćwiczeń z zmian w diecie.
35 – 40	Otyłość 2 stopnia	Wysokie ryzyko problemów zdrowotnych. Najlepsze byłoby połączenie ćwiczeń i zmian w diecie.
40 i więcej	Otyłość 3 stopnia	Bardzo duże zagrożenie dla zdrowia. Należy rozpocząć od zmniejszenia masy ciała jak najszybciej. Należy zmienić nawyki żywieniowe i regularnie ćwiczyć. Jeśli nie uda się zredukować ciężaru, byłoby wskazane, aby uzyskać pomoc lekarską.

Uwaga

Te wartości są jedynie orientacyjne. Niektóre osoby mogą czuć się lepiej przy wyższych lub niższych wartościach BMI niż inni ludzie w tym samym wieku i płci. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące aktualnego stanu zdrowia, należy skonsultować się z lekarzem.

Wywoływanie wyniku pomiaru z pamięci

1. Aby włączyć urządzenie, naciśnij przycisk **MEM**.

Na wyświetlaczu pojawi się ostatnio używany numer pamięci (np. 6).



2. Za pomocą ▲ lub ▼ wybierz numer pamięci z Twoimi danymi osobistymi (np. 1).



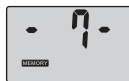
3. Jeszcze jeden raz naciśnij **MEM** na wyświetlaczu pojawi się ostatnia zmierzona wartość CAL i BMI.

Te dwie wartości mogą być przełączone za pomocą przycisku

MEM lub po chwili zacząną przełączać się automatycznie.



4. Jeżeli chcesz przejść na inny numer pamięci, naciśnij przycisk ▲ lub ▼ i wybierz numer pamięci (np. 7).



PL

5. Jeżeli waga pozostaje beczynna przez kilka sekund, wyłącza się automatycznie.

VI. 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 włożyć nową baterię.
- Jeśli na wyświetlaczu pojawi się napis „Err” (rys. 6), waga została przeciążona.
- Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „C” (rys. 7), w przypadku, że zejdziesz z wagi, to oznacza ważenie z błędem. Pomiar wykonaj ponownie.
- Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „----” (rys. 8), była wykonana nieprawidłowa analiza. Należy przerwać ważenie, sprawdzić dokładność wstawionych danych osobowych.
- Jeśli wyświetlacz pokazuje niezwykle znaki, wyjmij i ponownie włóż baterię.
- 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.

VII. PRZECHOWYWANIE

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

VIII. KONSERWACJA

Nie należy używać szorstkich i agresywnych środków czyszczących (np. **ostrzych przedmiotów, rozcieńczalnika ani innych rozpuszczalników**). Do czyszczenia szklanej płyty wagi należy stosować środki na powierzchnie szklane i czyścić poprzez przetarcie miękką wilgotną szmatką. Należy uważać, aby do wewnętrznej części nie dostała się woda.

IX. 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. 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!

X. DANE TECHNICZNE

Obciążenie max. (kg)	200
Dokładność (kg) po	0,1

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 użytku domowego.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Nie zanurzać w wodzie lub innych cieczach.

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. Torebkę z PE należy położyć w miejscu będącym poza zasięgiem dzieci. Torebka nie służy do zabawy!

PRODUCENT: ETA a.s., Poličská 444, 539 01 Hlinsko, Republika Czeska.



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

eta 7775

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

I. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед первым применением прибора следует внимательно ознакомиться с содержанием настоящей инструкции включая рисунки и инструкцию по хранению. Инструкции в руководстве следует считать частью прибора и необходимо их передать любому другому пользователю прибором.
- **Изделие предназначено исключительно для бытовых нужд! Не предназначено для использования в медицинских учреждениях или коммерческих целях.**
- Этот электроприбор не предназначен для лиц (включая детей) с пониженным физическим, чувственным или умственным восприятием, у которых ограниченный опыт и знания не позволяют безопасное использование прибора, если они не находятся под специальным надзором или им были даны инструкции включающие использование этого электроприбора лицом ответственным за его безопасность. Следите за тем, чтобы с электроприбором не играли дети.
- **Не наступайте на весы с мокрыми ногами или на мокрую поверхность весов, так как в этом случае можете подскользнуться!**
- **Весы ни в коем случае не погружайте в воду (даже частично)!**
- Если весы хранились при низкой температуре, то их следует сначала акклиматизировать.
- Весы используйте только в горизонтальном положении, на местах, где не могут опрокинуться и на достаточном расстоянии от источников тепла (напр., плиты, камина, обогревателя), источников повышенной воздушной влажности (напр., сауны, ванной, бассейна) и установок с сильным электромагнитным полем (напр., микроволновой печи, радиоприемника, сотового телефона).
- Напольные весы берегите от пыли, химических веществ, высокой влажности, жидких косметических и туалетных средств и больших перепадов температур, не подвергайте весы воздействию прямого солнечного излучения.
- Весы не помещайте на неровную поверхность или поверхность с ковровым покрытием. Нестабильная или мягкая подкладка, на которую устанавливаются весы, может негативно повлиять на точность взвешивания.
- При манипуляции с весами поступайте таким образом, чтобы не получить травму или не повредить изделие.
- Манипуляции с весами следует проводить осторожно. Не бросайте с ними и не прыгайте на них. Весы выносимые, но неправильным использованием могут сломаться их электронные датчики.
- Весы не разбирайте и не вынимайте из них детали.
- Не помещайте во время хранения на платформу весов другие предметы, так как это может вести к повреждению весов.
- Если не пользуетесь весами продолжительное время, то вытащите батарейку.
- При обнаружении вытекания батарейки, для предотвращения повреждения весов, немедленно вытащите батарейку из прибора.



– Разряженную батарейку ликвидируйте соответствующим способом (см. главу VII. **ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**).

- Запрещено пользоваться весами для других целей, кроме тех, которые указаны в этой инструкции!
- В случае не соблюдения выше указанных правил по безопасности производитель не несет ответственность за ущерб, вызванный неправильной эксплуатацией прибора (напр., **разбитие стеклянной платформы**) и не дает гарантии на работу изделия.

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Ваши веса, это тонкий электронный механизм. Одним из самых сложных для взвешивания объектов, является человеческий организм, так как он находится в непрерывном движении. Если хотите достичь достоверных результатов, всегда старайтесь полностью наступить на одно и тоже место на весах и во время взвешивания стойте неподвижно.

По возможности для достижения сравнительных результатов, взвешивайтесь в течении дня в одно и тоже время (лучше всего утром). Не забывайте, что лишняя одежда, еда и питье перед взвешиванием могут повысить Ваш вес.

Коротковременное колебание веса обычно приписывается потере воды.

Почему так важно знание Вашего веса?

Избыточный вес или недостаточный вес является важным показателем Вашего здоровья. **Лишний вес** может увеличить опасность возникновения некоторых форм рака, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, инсульта, высокого артериального давления, артрита, болезни желчного пузыря, апноэ сна и многих других болезней. **Недостаточный вес** влечет за собой риск понижения иммунитета организма, остеопороз, женщинам грозит опасность пропуска ежемесячного менструального цикла, что вызывает бесплодие, и т. д.

Толстые люди, которые хотят сбросить лишний вес и очень худые люди, которые хотят набрать вес, способ лечения и диеты обязательно должны проконсультировать со своим лечащим врачом.

Как работают весы

Напольные весы ETA 7775 работают на принципе расчета **Индекса массы тела BMI** (Body Mass Index) и определения **оптимального потребления энергии CAL** (калории).

BMI

Этот показатель устанавливает взаимное соотношение между весом тела и роста. С его помощью можно определить, если человек страдает от недостаточного веса, избыточного веса или ожирения, или если его физическое состояние в норме. Кроме того, с точки зрения сердечных и сосудистых заболеваний, индекс массы тела является довольно хорошим показателем опасности возникновения болезней, особенно у здоровых людей. Однако, этот показатель является только ориентировочным. Эксперты рекомендуют дополнить расчет хотя бы на измерение обхвата талии, уточняющего распределение жировой ткани в организме.

Для определенных групп людей BMI не предоставляет надежную информацию, так как их показатели могут быть искаженными, это для детей младшего возраста

и пожилых людей, а так же для активных спортсменов у которых большая масса мышечной ткани.

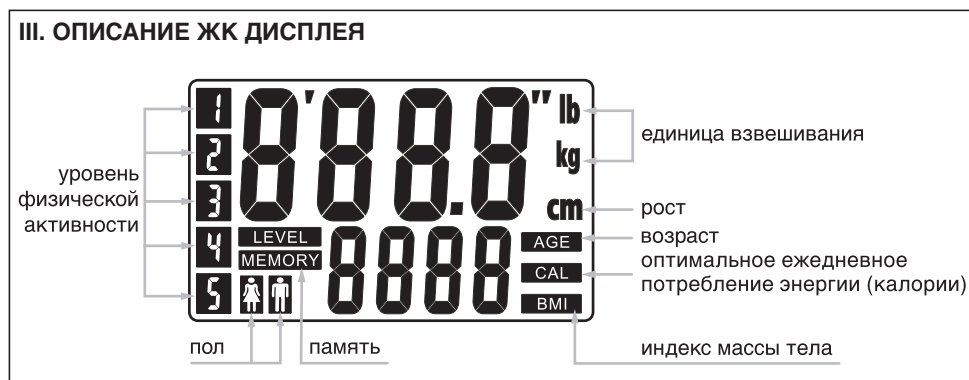
RU

Оптимальное потребление энергии CAL

Представляет оптимальное количество энергетического приема, необходимого для поддержания основных жизненных функций и уравновешенного обмена веществ, с учетом к уровню физической активности.

Важные примечания:

1. С точки зрения Вашей безопасности рекомендуем, взвешиваться босиком.
2. Весы не устанавливайте на неровную поверхность или поверхность покрытую ковром.



IV. ПОДГОТОВКА К ПРИМЕНЕНИЮ

Удалите весь упаковочный материал и достаньте весы. С поверхности весов снимите все случайные адгезионные пленки, наклейки или бумагу. Откройте крышку для батарейки на задней стороне весов, вложите батарейку правильной полярностью (+ полюсом вверх) рис. 1 и крышку в обратном порядке закройте. Весы включите наступив ногой на стеклянную платформу весов и проверьте единицу взвешивания, которая изобразилась на дисплее (**kg**). Если хотите установить единицу взвешивания **lb**, то установите ее переключателем находящимся в нижней части весов **kg ↔ lb ↔ kg*** (рис. 2). После этого весы поместите на прочную и ровную поверхность (см. главу I. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ) рис. 3.

*kg = килограмм

1 kg = 2,2 lb

lb = фунт

1 lb = 0,454 kg

V. ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Только взвешивание

1. Весы включите наступив ногой на стеклянную платформу весов и подождите, пока на дисплее отобразится "0.0".
2. После изображения "0.0" встаньте на весы и стойте не двигаясь – начнется измерение Вашего веса. Спустя некоторое время высвечивается и мигает измеренный вес

3. Значение остается еще несколько секунд отображено на дисплее (рис. 4), и потом весы автоматически выключаются.

Замена батареек

Откройте крышку отсека для батареек в нижней части весов нажатием на защелку. Вставьте батарею правильной полярностью (+ полюсом вверх) и крышку обратно закройте.

Функция довешивания

Эту функцию можно использовать дополнительно к обычному взвешиванию. После того, как стабилизируется Ваш измеренный вес, можете провести следующее взвешивание без необходимости схождения с весов.

Функцию довешивания можете использовать в случае, когда хотите получить вес, напр. Вашего ребенка.

1. Сначала взвесьтесь сами.
2. Как только на дисплее замигает и стабилизируется Ваш вес, не сходя с весом возьмите ребенка на руки. На дисплее отобразится Ваш общий вес.
3. Вычетом предыдущего веса от вновь измеренного, получите вес Вашего ребенка.

Примечание: Функция довешивания включена, если вес ребенка превышает 2 кг.

Настройка личных данных для анализа CAL и BMI

Перед самым первым проведением анализа необходимо ввести личные данные (рост, пол, возраст и уровень физической активности) в память весов.

В память весов можно ввести данные 12-ти человек. Позиция **гость** (GUEST) предназначена для людей параметры которых, результаты взвешивания и анализа необязательно сохранять в памяти или повторно вызывать из памяти.

Выбирать можете в диапазоне роста от 100 до 250 см, диапазоне возраста от 7 до 99 лет и из 5 уровней физической активности.

Первичной установкой является: мужчина, 25 лет, 165 см, уровень активности 2
(в следствии первоначального испытания качества первичная установка может отличаться).

Последовательность установки личных данных:

1. Нажмите на кнопку **SET**. На дисплее начнет мигать номер памяти (напр., 1)



Подтвердите нажатием на кнопку **SET**.

2. Кнопкой ▲ или ▼ установите свой рост (напр., 166 см).



Подтвердите нажатием на кнопку **SET**.

3. Кнопкой ▲ или ▼ установите свой пол (напр., женщина):



Подтвердите нажатием на кнопку **SET**.

мужчина



женщина



4. Кнопкой ▲ или ▼ установите свой возраст (AGE), (напр., 26).



Подтвердите нажатием на кнопку **SET**.

5. Кнопкой ▲ или ▼ установите уровень физической активности (LEVEL), (напр., 2):



- 1) сидячий / не очень активный: мало или нет движения
- 2) легкая активность: умственно работающие
- 3) средняя активность: регулярное стояние или хождение
- 4) высокая активность: работники физического труда
- 5) очень высокая активность: спортсмены

Подтвердите нажатием на кнопку **SET**.

6. На дисплее мигает номер памяти, в который Вы ввели свои личные данные.



В случае, когда хотите сразу после ввода данных провести анализ, слегка постучите ногой по платформе весов и продолжайте в соответствии с шагом 3 в абзаце

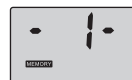
Взвешивание – анализ CAL и BMI.

Если хотите настроить данные для другого человека, то повторите шаги 1. – 6.

Если в течение **30** секунд во время ввода личных данных не нажмете на любую какую либо кнопку, то весы будут автоматически отключены.

Взвешивание – анализ оптимального потребления энергии и BMI

1. Для включения весов нажмите на кнопку **SET**. На дисплее начнет мигать в последний раз использованный номер памяти. При помощи кнопки ▲ или ▼ выберите номер памяти с Вашими личными данными (напр.1).



2. а) Если не хотите изменить Вами введенные личные параметры, то слегка постучите ногой по стеклянной платформе весов и подождите, пока на дисплее не отобразится „0.0“.



- б) В случае, если хотите исправить некоторые из данных, то нажмите на кнопку **SET** и выполните те же действия, как описано в шагах 1. – 6. в абзаце Настройка личных данных для анализа CAL и BMI (напр., 188 см, 28).



После этого постучите ногой по стеклянной платформе весов и подождите, пока на дисплее не отобразится „0.0“.



Весы таким образом переключены в режим взвешивание – анализа.

3. После отображения „0.0“ на дисплее, наступите на весы. Начнется измерение Вашего веса, который отобразится на дисплее (напр., 55,8 кг).



4. После этого начнет проходить анализ CAL и BMI.

Через некоторое время ниже значения веса поочередно несколько раз отобразится потребление энергии (напр. 1891 CAL) и индекс массы тела (напр. 20 BMI).



5. Затем весы автоматически отключатся.

Примечание: Если не наступите на весы до **30** секунд после отображения символа "0.0", то весы автоматически выключатся.

Оптимальное потребление энергии (CAL)

Данные отображенные на дисплее показывают, ежедневное потребление энергии, принимая во внимание уровень физической активности (расход энергии), которую в соответствии с Вашим весом, ростом, возрастом и полом исрасходуете. Такое количество энергии, для поддержания сбалансированного обмена веществ, должны также принять. Если собираетесь понизить свой вес, то Ваш ежедневный прием энергии должен быть немного ниже. Не забывайте также на балансировку углеводов, жиров и белков.

239 кал = 1 кИ

Body Mass Index (BMI)

Ниже указаны основные пределы индекса BMI включая краткое описание.

BMI	Категория	Краткое описание
> 16,5	Тяжелая дистрофия	Высокая опасность осложнений здоровья.
16,5 – 18,5	Недостаточный вес	Повышенная опасность осложнений здоровья.
18,5 – 25	Нормальное состояние	Средняя опасность осложнений здоровья.
25 – 30	Избыточный вес	Слегка повышенная опасность осложнений здоровья. Было бы целесообразно увеличить движения, регулярные физические упражнения должны надежно решить эту ситуацию.
30 – 35	Ожирение 1. степени	Слегка повышенная опасность осложнений здоровья. Лучше всего было бы проводить физическую зарядку в сочетании с изменениями привычек питания.
35 – 40	Ожирение 2. степени	Высокая опасность осложнений здоровья. Лучше всего было бы проводить физическую зарядку в сочетании с изменениями привычек питания.

40 и больше	Ожирение 3. степени	Очень высокая опасность осложнений здоровья. Вы должны начать с понижением веса как можно скорее. Подходит изменение привычек питания и регулярная физическая зарядка. Если Вам не удастся уменьшить вес, то было бы целесообразно обратиться за медицинской помощью.
-------------	---------------------	---

RU

Примечание

Указанные значения являются только ориентировочными и служат только для информации. Некоторые люди могут себя чувствовать лучше при большем или меньшем значении BMI, чем другие люди того же возраста и пола. Если у Вас есть какие либо вопросы относительно Вашего актуального состояния здоровья, пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

Вызов результатов измерений из памяти

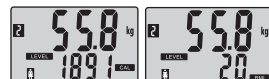
1. Для включения весов нажмите на кнопку **MEM**. На дисплее начнет мигать в последний раз использованный номер памяти (напр.,6).



2. При помощи кнопки ▲ или ▼ выберите номер памяти с Вашими личными данными (напр.,1).



3. Еще один раз нажмите на кнопку **MEM** и на дисплее отобразится в последний раз измеренный вес и значения CAL и BMI.



Эти два значения можете переключать повторным нажатием на кнопку **MEM** или через некоторое время они начнут переключаться автоматически.

4. Если хотите перейти на другой номер памяти, то нажмите на кнопку ▲ или ▼ и выберите номер памяти (напр.,7).



5. Если весы останутся в бездействии несколько секунд, то автоматически выключатся.

VI. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Если при взвешивании у Вас трудности с весами, то:

- Проверьте, если правильно вставлена батарейка.
- Проверьте, если правильно установили единицу измерения.
- Проверьте, если весы стоят на ровном полу и не прикасаются стенок.
- Если после включения весов на дисплее не появится вообще ничего или только "Lo" (рис. 5), то вставьте новую батарейку.
- Если на дисплее отобразится "Err" (рис. 6), то весы перегружены.

- Если в случае, когда слезете с весов, на дисплее отобразится "С" (рис. 7), то это означает погрешность взвешивания. Пожалуйста, повторите взвешивание еще раз.
- Если на дисплее отобразится „----„ (рис. 8), то был проведен неправильный анализ. Прекратите взвешивание, проверьте правильность введенных личных данных.
- Если на дисплее высветятся необычные знаки, то необходимо вытащить и снова поставить батарейку.
- При появлении таких признаков, как мигание дисплея или неправильное изображение, старайтесь переместить весы вне досягаемости источника помех или обеспечьте отключение этого источника во время пользования весами.

VII. ХРАНЕНИЕ

После использования весы уложите в горизонтальное положение, ни в коем случае в вертикальное положение, вне предела досягаемости детей и недееспособных лиц (см. главу I. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ).

VIII. УХОД ЗА ПРИБОРОМ

Для очистки весов не применяйте абразивные и агрессивные моющие средства (напр., **острые предметы, разбавители или другие растворители**). Стекланную платформу весов очищайте моющими средствами предназначенными для стеклянных поверхностей и очистку проводите мягкой влажной тряпкой. Следите за тем, чтобы во внутренние части прибора не попала вода.

IX. ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

На всех частях поставляемого прибора, размеры которых это допускают, указано обозначение материала, использованного для изготовления упаковки, компонентов и принадлежностей с указанием способа их переработки. Указанные символы на изделии или в сопроводительной документации означают то, что использованные электрические или электронные изделия не должны ликвидироваться вместе с бытовыми отходами. После полного окончания эксплуатации изделия, следует его компоненты ликвидировать посредством для этой цели предназначенной сети сбора утиль-сырья.

Разряженную батарейку из весов вытащите и ликвидируйте ее в соответствии с правилами утилизации вредных отходов, принятых в Вашей стране. Батарейку никогда не ликвидируйте сожжением!

Техническое обслуживание прибора капитального характера или требующее вмешательство в его внутренние части может проводить только специализированная ремонтная мастерская! Несоблюдение указаний производителя лишает потребителя права гарантийного ремонта!

X. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Предел взвешивания макс (кг)	200
Погрешность взвешивания (кг)	0,1

Изделие соответствует действующим нормам техники безопасности и Директивам Европейского парламента и Совета 2004/108/ЕС.

Завод-изготовитель оставляет за собой право вносить в конструкцию изделия соответствующие изменения, не влияющие на его работу.

RU

HOUSEHOLD USE ONLY – Только для домашнего применения.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Не погружать в воду или другие жидкости.

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.

Чтобы избежать опасности удушья, храните полиэтиленовые пакеты в местах недоступных для младенцев и детей. Не используйте этот пакет в кроватках и манежи. Полиэтиленовые пакеты не предназначен для игры!

Производитель: ETA a.s., Poličská 444, 539 01 Hlinsko, Czech Republic.

PG
ME10



Не наступайте на весы с мокрыми ногами или на мокрую поверхность весов, так как в этом случае можете подскользнуться!

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

I. SAUGOS TAISYKLĖS

- Prieš pirmąjį naudojimą atidžiai perskaitykite visą naudojimo instrukciją, peržiūrėkite paveikslėlius, instrukciją pasilikite vėliašiam naudojimui. Instrukciją laikykite sudedamąja prietaiso dalimi ir perduokite kitiems prietaiso vartotojams.
- **Prietaisas yra skirtas naudoti tik buityje bei kitiems panašioms tikslams! Nėra skirtas naudoti medicinos srityje arba komerciniams tikslams!**
- Prietaisas nėra skirtas tam, kad juo naudotųsi asmenys (įskaitant vaikus), kurių fizinė, jutiminė arba dvasinė negalia, arba patirties bei žinių stoka jiems neleidžia prietaiso saugiai naudoti, jeigu tokių asmenų neprižiūri arba prietaisu naudotis neapmokė už jų saugumą atsakingas asmuo. Būtina stebėti ir užtikrinti, kad vaikai su prietaisu nežaistytų.
- **Nelipkite ant svarstyklių šlapiomis pėdomis arba ant šlapio svarstyklių paviršiaus, galite paslysti ir nugriūti!**
- **Jokiu būdu nenardinkite svarstyklių į vandenį (net dalinai)!**
- Jeigu svarstyklės buvo laikomos žemoje temperatūroje, pirmiausia joms leiskite aklimatizuotis.
- Svarstyklės naudokite tik horizontalioje padėtyje ir vietose, kuriose negrėsia jų apsivertimas, nelaikykite arti šilumos šaltinių (pvz. **krosnės, židinio, šilumos skleidimo šaltinių**), drėgmės šaltinių (pvz. **suomiškos pirties, vonios, baseino**) ir įrengimų su stipriu elektromagnetiniu lauku (pvz. **mikrobangų krosnelė, radijas, mobilusis telefonas**).
- Saugokite svarstyklės nuo dulkių, chemikalų, didelės drėgmės, tualetinių reikmenų, skystų kosmetikos priemonių, didelių temperatūros pokyčių ir tiesioginių saulės spindulių.
- Nelaikykite svarstyklių ant nelygaus paviršiaus arba kiliminės dangos. Nestabilus arba minkštas paviršius po svarstyklėmis gali neigiamai įtakoti svarstyklių funkcijos tikslumą.
- Naudodami svarstyklės elkitės taip, kad nesužeistumėte asmenų arba nepažeistumėte prietaiso.
- Svarstyklės naudokite atsargiai. Nemėtykite jų ir ant jų nešokinėkite. Svarstyklės yra atsparios, tačiau netinkamas elgesys gali pažeisti svarstyklių elektroniką.
- Svarstyklių neardykite ir neišiminkite jos detales.
- Nelaikykite ant svarstyklių daiktų, kai jų nenaudojate, galite jas pažeisti.
- Jeigu ilgesnį laiką svarstyklių nenaudojate išimkite iš jos baterijas.
- Jeigu iš baterijos teka elektrolitai nedelsdami bateriją išimkite, kitu atveju pažeisite svarstyklės.
- Pasibaigus baterijos naudojimo laikui likviduokite jas atitinkamu būdu (žr. skirsnį **IX. EKOLOGIJA**).
- Niekomet nenaudokite prietaiso kitam tikslui, nei jis yra skirtas, ar nurodyta šioje instrukcijoje!
- Gamintojas neatsako už žalą, susidariusią dėl netinkamo prietaiso naudojimo (pvz. **už svarstyklių stiklo plokštės sudaužymą ir pan.**), o taip pat prietaisui nebus taikoma garantija, jeigu pažeisite aukščiau nurodytas saugumo taisykles.

II. BENDRA INFORMACIJA

Jūsų svarstyklės yra jautrus elektroninis prietaisas. Sudėtingiausiai yra sveriamas žmogaus kūnas, kadangi jis ištisai juda. Jeigu norite gauti patikimą rezultatą, stenkitės atsistoti ant svarstyklių pilnomis pėdomis į tą pačią vietą ir stovėkite nejudėdami. Jeigu tai yra įmanoma sverkitės tuo pačiu dienos metu (geriausia ryte), gautas rezultatas bus tiksliausias. Įsidėmėkite, kad jūsų drabužiai gali didinti jūsų svorį, kaip ir maistas bei gėrimai suvartoti prieš svėrimasi. Trumpalaikiai svorio skirtumai įprastai atsiranda sumažėjus (praradus) organizme skysčiams.

Kodėl yra svarbu žinoti savo svorį?

Viršsvoris arba pernelyg mažas svoris yra svarbiu Jūsų sveikatos indikatoriumi. **Viršsvoris** gali padidinti kai kurių vėžio formų, širdies ligų, cukraligės, infarkto, aukšto kraujo spaudimo, artrito, tulžies ligų, apnėjos ir kt. riziką. **Mažas** svoris atneša tokią riziką, kaip organizmo imuniteto susilpnėjimas, osteoporozė, taip pat moterims kyla menstruacijų sutrikimo pavojus su nevaisingumo pasekmėmis ir t.t.

Viršsvorį turintys žmonės, kurie pageidauja sublogti ir labai liekni žmonės, kurie norėtų priaugti svorio, privalo dėl gydymo metodų ir dietų pasitarti su savo gydytoju.

Kaip veikia svarstyklės

Svarstyklės ETA 7775 veikia pagal **kūno masės BMI indekso** apskaičiavimo principą (Body Mass Index) ir **optimalaus energetinio CAL** (kalorijų) **poreikio** nustatymo principą.

BMI

Šis indeksas nustato santykį tarp kūno masės ir aukščio. Jo pagalba galima nustatyti ar žmogus turi pernelyg mažą svorį, viršsvorį ar yra nutukęs, ar jo kūno būklė yra normoje. Taip pat ir dėl širdies bei kraujagyslių ligų body mass indeksas yra laikomas geru rizikos rodykliu, visų pirma pas sveikus žmones. Tačiau nepriklausomai nuo aukščiau išvardinto, tai yra tik orientacinis rodiklis. Specialistai rekomenduoja papildyti duomenis bent liemens duomenimis, kurie patikslina riebalų išsidėstymą kūne.

BMI **nesuteikia** patikimos informacijos apie mažus vaikus, senus žmones ir aktyvius sportininkus, kurie turi daug raumenų; kadangi jų duomenys gali neatitikti realios būklės.

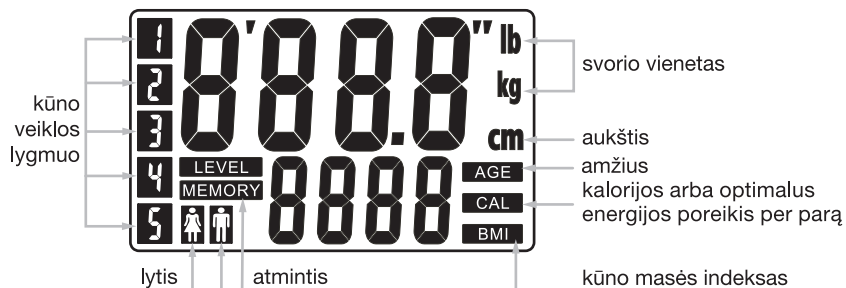
Optimalus energetinis CAL poreikis

Reiškia optimalų priimamos energijos kiekį, reikalingą pagrindinėms gyvybės funkcijoms išsaugoti ir palaikyti subalansuotą metabolizmą, atsižvelgiant į aktyvaus judėjimo lygį.

Svarbios pastabos:

1. Dėl saugumo išsaugojimo patariame svertis basomis kojomis.
2. Nedėkite svarstyklių ant nelygių paviršių arba kilimo.

III. LCD EKRANO APIBŪDINIMAS



IV. PARUOŠIMAS NAUDOJIMUI

Išimkite svarstyklės iš įpakavimo. Nuo svarstyklių pašalinkite visas adhezinės folijas, lipdukus arba popierių. Apatinėje svarstyklių dalyje atidarykite baterijos dangtelį, įdėkite teisingai bateriją (+ poliumi į viršų) pav.1, po to dangtelį atvirkštine tvarka uždarykite. Svarstyklės įjungiamos pėda paspaudus stiklo plokštę, po to patikrinkite svorio vienetą, kuris yra rodomas ekrane (**kg**). Jeigu pageidaujate nustatyti lb, apatinėje svarstyklių dalyje, pasitelkę į pagalbą tinkamą įrankį, tai nustatykite jungikliu **kg ↔ lb ↔ kg*** (pav. 2). Po to padėkite svarstyklės ant tvirto ir lygaus pagrindo (žr. skirsnį **I. SAUGUMO TAISYKLĖS**) pav. 3.

*kg = kilogramas

1 kg = 2,2 lb

lb = svaras (Didžiosios Britanijos svorio mato vienetas)

1 lb = 0,454 kg

V. APTARNAVIMO TAISYKLĖS

Svėrimasis

1. Svarstyklės įjungiamos pėda paspaudus svarstyklių stiklo plokštę, po to palaukite, kol displėjuje atsiras „0.0“.
2. Atsiradus displėjuje „0.0“ atsistokite ant svarstyklių ir ramiai stovėkite- prasideda jūsų kūno svėrimas. Praėjus kelioms sekundėms šviesos signalas praneš svėrimo rezultatus.
3. Rezultatai kelias sekundes išliks displėjuje (pav. 4), po to svarstyklės automatiškai išsijungs.

Baterijos pakeitimas

Paspauskite ties užsifiksavimo vieta ir atlaisvinkite baterijos dangtelį, esanti apatinėje svarstyklių dalyje, baterijos dangtelį nuimkite. Į lizdą teisingai įdėkite naują bateriją (+ poliumi į viršų), po to dangtelį uždarykite, paspauskite kol užsifiksuos.

Papildomas svėrimas

Šią funkciją galima papildomai naudoti ryšium su klasikine svėrimo funkcija. Po to, kai Jūs pasisveriate, galite padidinti apkrovą nenulipdami nuo svarstyklių.

Papildomo svėrimo funkciją galite naudoti tuo atveju, jeigu pavyzdžiui pageidaujate pasverti savo vaiką.

1. pirmiausia pasisverkite patys.

2. Kai tik Jūsų svoris svarstyklių ekrane taps stabilus, nenulipdami nuo svarstyklių paimkite ant rankų vaiką. Svarstyklių ekranas parodys Jūsų bendrą svorį
3. Atimkite ankstesnį savo svorį nuo gauto bendro svorio ir gausite vaiko svorį.

LT

Pastaba: papildomo svėrimo funkcija veikia, jeigu Jūsų vaiko svoris yra didesnis, nei 2 kg.

Asmeninių duomenų nustatymas CAL ir BMI analizei

Prieš pirmąją analizę yra būtina į svarstyklių atmintį įvesti asmeninius duomenis (aukštį, lytį, amžių ir kūno veiklos lygmuo).

Į atmintį galima įvesti 12 asmenų duomenis. Pozicija **svečias** (GUES) yra skirta asmenims, kurių parametų, svėrimo rezultatų ir analizės negalima išsaugoti arba pakartotinai paimti iš atminties.

Galite pasirinkti tarp 100 - 250 cm aukščio, amžių nuo 7-iki 99 metų ir tarp 5 aktyvaus judėjimo lygių.

Pagrindinis nustatymas yra: vyras, 25 metų, 165 cm, aktyvumo lygis 2 (pagrindinis nustatymas gali skirtis dėl pradinio bandymo kokybės).

Asmeninių duomenų nustatymas:

1. Paspauskite mygtuką **SET**. Ekrane pradės blinksėti atminties skaičius (pvz.1).

Patvirtinkite paspaudę mygtuką **SET**.



2. Mygtuku ▲ arba ▼ nustatykite savo ūgį (pvz. 166 cm).

Patvirtinkite paspaudę mygtuką **SET**.



3. Mygtuku ▲ arba ▼ nustatykite savo lytį (pvz. moteris):

Patvirtinkite paspaudę mygtuką **SET**.

vyras  moteris 



4. Mygtuku ▲ arba ▼ nustatykite savo amžių (AGE), (pvz. 26)

Patvirtinkite paspaudę mygtuką **SET**.



5. Mygtuku ▲ arba ▼ nustatykite judėjimo lygį (LEVEL), (pvz. 2):

1) daug sėdi/labai neaktyvus: mažai arba visai nejudą

2) nedidelis aktyvumas: protinis darbas

3) vidutinis aktyvumas: periodiškai stovi arba vaikšto

4) aukštas aktyvumas: fizinis darbas

5) labai aukštas aktyvumas: sportininkai

Patvirtinkite paspaudę mygtuką **SET**.



6. Ekrane blyksi atminties numeris, pagal kurį išsaugojote savo asmeninius duomenis.





Tuo atveju, jeigu po duomenų įvedimo iškart norite atlikti analizę, paspauskite koja svarstyklių plokštę ir po to pasirinkite žingsnį 3, pateiktą skyriuje **Svėrimas – analizė CAL ir BMI**.

Jeigu norite nustatyti kito asmens duomenis, pakartokite žingsnius 1 - 6.

Jeigu per **30** sekundžių, tuo metu kai įvedinėjate asmens duomenis, nepaspausite jokio mygtuko, svarstyklės automatiškai išsijungs.

Svėrimas – optimalaus energijos ir BMI poreikio analizė

1. Paspauskite mygtuką **SET** ir įjunkite svarstykles. Ekrane pradės blyksėti atminties numeris, kurį naudojote kaip paskutinį. Mygtuku **▲** arba **▼** pasirinkite atminties numerį su jūsų asmens duomenimis (pvz. 1).



2. a) Jeigu įvestų duomenų nenorite keisti, paspauskite koja stiklinę plokštę ir palaukite kol ekrane atsiras „0.0“



- b) Tuo atveju, jeigu kai kuriuos duomenis norite pakeisti, paspauskite mygtuką **SET** ir vadovaukitės taisyklėmis nurodytomis žingsniuose 1 - 6, skyriuje **Asmens duomenų nustatymas dėl analizės CAL ir BMI** (pvz. ūgį 188 cm, amžių 28).



Po to koja paspauskite svarstyklių plokštę ir palaukite, kol ekranas rodytų „0.0“



Svarstyklės yra įjungtos į režimą svėrimas-analizė.

3. Pasirodžius ekrane „0.0“ užlipkite ant svarstyklių. Būsime pasvertas ir Jūsų svoris bus rodomas displėjuje (pvz. 55,8 kg).



4. Po to vyks analizė CAL ir BMI. Neilgai trukus, žemiau, po svorio rodiklio, kelis kartus iš eilės bus rodomas energijos suvartojimas (pvz. 1891 CAL) ir kūno masės indeksas (pvz. 20 BMI).



5. Po to svarstyklės automatiškai išsijungs.

Pastaba: Jeigu pasirodžius ekrane „0.0“ maždaug per **30** sekundžių neužlipsite ant svarstyklių, svarstyklės automatiškai išsijungs.

Optimalius energijos suvartojimas (CAL)

Duomenys displėjuje rodo optimalų energijos suvartojimą per parą, atsižvelgiant į judėjimą (energijos išiekvojimą) priklausomai nuo Jūsų svorio, aukščio, amžiaus ir lyties. Kad metabolizmas būtų subalansuotas turėtumėte priimti tokį patį energijos kiekį. Jeigu pageidaujate numesti svorio, turite sumažinti per parą priimamą energijos kiekį. Tačiau nepamirškite, kad sacharidai, riebalai ir baltymai privalo būti subalansuoti.

239 cal = 1 kJ

Body Mass Index (BMI)

Žemiau pateikti pagrindiniai indekso BMI rodikliai, įskaitant trumpą apibūdinimą.

LT

BMI	Kategorija	Trumpas apibūdinimas
> 16,5	Didelis maisto stygius medžiagų	Didelė sveikatos sutrikimų rizika.
16,5 – 18,5	Mažas svoris	Sveikatos komplikacijų padidėjusi rizika
18,5 – 25	Normali būklė	Vidutinė sveikatos komplikacijų rizika.
25 – 30	Viršsvoris	Lengvai padidėjusi sveikatos komplikacijų rizika. Reikėtų daugiau judėti, periodiškai sportuojant galima šią problemą išspręsti.
30 – 35	1 laipsnio nutukimas	Vidutinė sveikatos komplikacijų rizika. Geriausia būtų sportą derinti su maitinimosi režimu.
35 – 40	2 laipsnio nutukimas	Aukšta sveikatos komplikacijų rizika. Geriausia būtų sportą derinti su maitinimosi režimo pakeitimais.
40 ir daugiau	3 laipsnio nutukimas	Labai aukšta sveikatos komplikacijų rizika. Reikėtų pradėti mažinti svorį kaip galima greičiau. Būtina pakeisti maitinimosi režimą ir pradėti periodiškai sportuoti. Jeigu svorio sumažinti nepavyks, kreipkitės pagalbos į gydytoją.

Pastaba

Nurodyti rodikliai yra tik orientaciniai ir pateikiami tik informacijai. Kai kurie žmonės gali jaustis geriau, kai yra aukštesnė arba žemesnė BMI vertė, nei kiti to paties amžiaus ir lyties žmonės. Jeigu turite klausimų dėl Jūsų aktualios sveikatos būklės, prašome kreiptis į savo gydytoją.

Matavimo rezultatų paėmimas iš atminties

1. Įjunkite svarstyklės paspaudę mygtuką **MEM**. Ekrane pradės blyksėti paskutinį kartą naudotas atminties numeris (pvz. 6).



2. Mygtuku ▲ arba ▼ pasirinkite atminties numerį su Jūsų asmeniniais duomenimis (pvz. 1).



3. Dar kartą paspauskite mygtuką **MEM** ir ekrane pasirodys paskutinio svėrimo rezultatas ir vertė CAL ir BMI. Šiuos rodiklius galite perjungti vėl paspaudę mygtuką **MEM** arba neilgai trukus pradės persijunginėti automatiškai.





5. Jeigu svarstyklės nebus naudojamos kelias sekundes, jos automatiškai išsijungs.

IV. PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Jeigu turite su svarstyklėmis problemų:

- patikrinkite ar buvo teisingai įdėta baterija;
- patikrinkite ar pasirinkote teisingą svorio matavimo vienetą;
- patikrinkite ar svarstyklės padėtos ant lygaus paviršiaus ir ar nesiliečia prie sienos;
- jeigu įjungus svarstyklės displėjus nieko nerodo arba rodo tik „Lo“ (pav. 5), pakeiskite bateriją;
- jeigu displėjus rodo „Err“ (pav. 6), reiškia, kad svarstyklės yra perkrautos. Jeigu displėjus rodo „C“ (pav. 7) tuo atveju, jeigu nulipsite nuo svarstyklių, reiškia, kad svėrė klaidingai. Svėrimą pakartokite.
- jeigu displėjus rodo „---“ (pav. 8) reiškia, kad buvo neteisingai atlikta analizė. Nutraukite svėrimą, patikrinkite ar buvo įvesti teisingi asmeniniai duomenys.
- jeigu displėjus rodo neįprastus ženklus, išimkite ir vėl įdėkite bateriją.
- jeigu displėjuje atsiranda blyksėjimas arba displėjus rodo klaidingai, pasistenkite svarstyklės perkelti į kitą vietą, kurioje nėra trikdymo šaltinių arba svarstyklių naudojimo metu tokį trikdymo šaltinį išjunkite.

VII. SAUGOJIMAS

Po naudojimo svarstyklės laikykite horizontaliai (bet ne vertikaliai), vaikams ir neįgaliems asmenims nepasiekiamoje vietoje (žr. skirsnį **I. SAUGUMO TAISYKLĖS**).

VIII. PRIEŽIŪRA

Nenaudokite šiurkščių ir agresyvių valymo priemonių (pvz. **aštrių daiktų, skiediklių arba kitų tirpiklių**)! Svarstyklių stiklo plokštės paviršių valykite priemonėmis skirtomis stiklinių paviršių valymui ir šluostykite minkštu drėgnu skudurėliu. Saugokite, kad į svarstyklių vidų nepatektų vanduo.

IX. EKOLOGIJA



Jeigu prietaiso dydis leidžia, visos prietaiso dalys, įpakavimas, komponentai ir priklausiniai, pažymėti ženklais medžiagų, iš kurių buvo pagaminti, o taip pat ir ženklu, nurodančiu antrinio perdirbimo galimybę. Ant gaminio nurodyti ženklai reiškia, kad elektriniai arba elektroniniai prietaisai negali būti likviduojami kartu su komunalinėmis atliekomis. Dėl tinkamo šių gaminių likvidavimo pristatykite juos į specialių atliekų, nemokamo likvidavimo surinkimo vietas. Tinkamai likviduodami šį prietaisą padėsite sumažinti neigiamą įtaką aplinkai bei žmonių sveikatai, saugosite nuo neigiamų pasekmių, kurias galėtų sukelti netinkamas atliekų likvidavimas. Išsamesnės informacijos kreipkitės į vietinę savivaldybę arba artimiausią specialių atliekų surinkimo vietą. Jeigu šios rūšies atliekas likviduosite netinkamai, pagal nacionalinės teisės aktus jums gali būti paskirta bauda. Išsikrovusią bateriją išimkite iš svarstyklių ir saugiai tinkamu būdu ją likviduokite specialiuose atliekų surinkimo punktuose. Jokiu būdu nenaikinkite baterijos ją degindami!

Platesnės apimties remontą arba priežiūrą, reikalaujantį prietaiso išardymo, privalo atlikti specializuotas servisas! Jeigu nesilaikoma naudojimo instrukcijos prarandama teisė į garantiją!

LT

X. TECHINIAI DUOMENYS

Svoris max. (kg)	200
Svorio gradavimas (kg)	0,1

Elektromagnetinio suderinamumo požiūriu gaminys atitinka direktyvos 2004/108/EB reikalavimus.

Gamintojas pasilieka teisę atlikti nereikšmingus gaminio konstrukcijos pakeitimus, neturinčius įtakos gaminio veikimui.

HOUSEHOLD USE ONLY – Naudoti tik buityje.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Nenardinti į vandenį ar kitus skysčius.

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.

Pavojus uždusti. PE maišelį laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Maišelis nėra skirtas žaidimams.

GAMINTOJAS: ETA a.s., Poličská 444, 539 01 Hlinsko, Čekijos Respublika.



Nelipkite ant svarstyklių šlapiomis pėdomis arba ant šlapio svarstyklių paviršiaus, galite paslysti ir nugriūti!

ІНСТРУКЦІЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ

I. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

- Перед першим застосуванням уважно повністю прочитайте інструкцію, перегляньте малюнки і інструкцію збережіть як довідник на майбутнє. Вказівки у інструкції слід вважати частиною пристрою і передати їх кожному наступному користувачеві пристрою.
- **Пристрій призначено виключно для побутового та іншого подібного застосування! Він не є призначений для використання в медичних установах і для комерційного використання!**
- Пристрій не призначений для осіб (включно з дітьми), що не є фізично, розумово або чуттєво здатними до його застосування, або ж які не мають достатніх знань та досвіду, щоб безпечно користуватися пристроєм, якщо вони не будуть знаходитися під наглядом, або їх не було проінструктовано що до застосування приладу іншою особою, яка несе відповідальність за їх безпеку. Діти мають бути під наглядом, щоб було гарантовано, що вони не будуть гратися з пристроєм.
- **Не слід ставати на вагу з мокрими ногами або на мокру поверхню ваги, інакше виникає загроза посковзнутися!**
- **Ніколи не занурюйте вагу у воду (навіть частково)!**
- Якщо вага зберігалася при низькій температурі, її слід спочатку акліматизувати.
- Вагу слід застосовувати тільки у горизонтальному положенні на місцях, де немає загрози, що вона перекинеться, та на достатній віддалі від джерел тепла (напр., камін, піч, випромінювачі тепла), джерел підвищеної вологості повітря (напр. сауна, ванна кімната, басейн) та пристроїв з сильним електромагнітним полем (напр., МХ піч, радіо, мобільний телефон).
- Особисту вагу слід берегти від потрапляння пилу, хімічних речовин, надмірної вологості, засобів гігієни, рідких косметичних засобів, великих змін температури та не залишати її під впливом прямих сонячних променів.
- Не слід класти вагу на нерівні поверхні або на поверхні, покриті килимом. Нестабільна або м'яка підкладка під вагою може негативно вплинути на точність зважування.
- Маніпулювати з вагою слід так, щоб уникнути травми або пошкодження пристрою.
- Маніпулюйте з вагою обережно. Не кидайте її і не стрибайте по ній. Вага є міцна, але неправильне поводження може призвести до пошкодження її електронних датчиків.
- Не розбирайте вагу і не виймайте з неї деталі.
- Протягом зберігання ваги не кладіть на її поверхню жодні предмети, інакше вагу може бути пошкоджено.
- Якщо Ви не будете користуватися вагою довший час, то вийміть з неї батарейку.
- Якщо батарейка тече, її слід замінити негайно, інакше вона може призвести до пошкодження ваги.
- Непридатні до використання батареї слід ліквідувати відповідним способом (див. пункт IX. ЕКОЛОГІЯ).

- Ніколи не застосовуйте прилад для інших цілей, ніж для яких його призначено і які описано у цій інструкції!
- Виробник не несе відповідальності за шкоду, заподіяну в результаті неправильного використання побутового пристрою (наприклад, **розбита скляна поверхня**) і не надає гарантію на пристрій у випадку недотримання вище вказаних попереджень.

II. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ваша вага - це тонкий електронний пристрій. Тіло людини - це один з предметів, важити які дуже складно тому, що воно постійно рухається. Якщо Ви хочете отримати якомога надійніші результати, завжди намагайтеся стати так, щоб Ви стояли на вазі всією поверхнею ступнів на тому ж самому місці і не рухалися. Якщо це можливо, важитися слід протягом дня в той самий час (бажано зранку), щоб отримувати зіставні результати. Пам'ятайте, що надмірна кількість одягу може збільшити Вашу вагу, а також їжа та напої, які Ви спожили перед зважуванням. Короточасні коливання ваги, як правило, пов'язані з втратою рідини.

Чому так важливо знати свою вагу?

Надмірна вага або недостатня вага є важливим показником стану Вашого здоров'я. **Зайва вага** може збільшити ризик виникнення деяких форм раку, серцево-судинних захворювань, діабету, інсульту, високого кров'яного тиску, артриту, хвороби жовчного міхура, апное та багатьох інших. **Знижена вага** є причиною таких ризиків, як зниження імунітету організму і остеопороз, у жінок також припинення менструації, яке спричиняє безпліддя і т. д. Гладкі люди, які хочуть скинути зайву вагу і занадто стрункі люди, які хочуть набрати вагу, мали б проконсультуватися про лікування та дієтичне харчування з лікарем.

Як працює вага

Особиста вага ETA 7775 працює на принципі розрахунків **Індексу маси тіла BMI** (Body Mass Index) та визначення **оптимального споживання енергії CAL** (калорії).

BMI

Цей індекс визначає співвідношення між вагою та зростом людини. Ви можете використовувати його, щоб визначити, чи людина має недостатню вагу, надмірну вагу або ожиріння, або чи її фізичний стан є нормальним. Крім того, з погляду серцевих та судинних захворювань, індекс маси тіла є досить непоганим показником ризику, особливо у здорових людей. Однак індекс є тільки приблизним показником. Спеціалісти рекомендують доповнити розрахунок принаймні вимірюванням об'єму талії, яке уточнює розподіл жиру в організмі.

BMI **не дає** дуже надійну інформацію дітям молодшого віку, літнім людям та активним спортсменам, які мають багато м'язової маси, тому що їх результати можуть бути неточними.

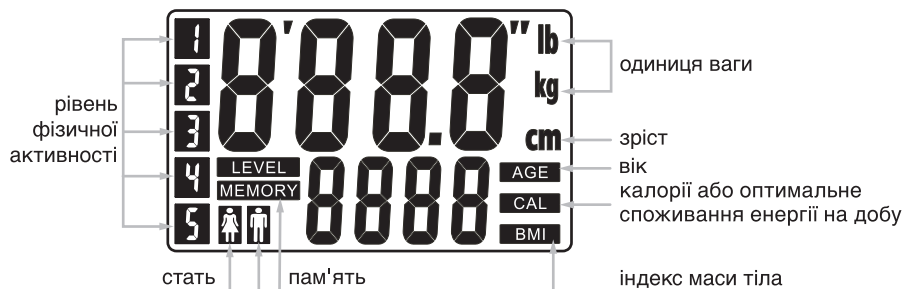
Оптимальне споживання енергії CAL

Представляє оптимальну кількість споживаної енергії, необхідної для підтримки основних функцій життя і збалансованого обміну речовин з врахуванням рівня фізичної активності.

Важливе зауваження:

1. З точки зору Вашої безпеки ми рекомендуємо Вам важитися босоніж.
2. Не слід класти вагу на нерівні поверхні або на поверхні, покриті килимом.

III. ОПИС РК-ДИСПЛЕЮ



IV. ПІДГОТОВКА ДО ЗАСТОСУВАННЯ

Усуньте всі пакувальні матеріали і вийміть вагу. Вийміть з ваги усю клейку плівку, наклейки та папір. Відкрийте кришку батарейки у задній частині ваги, вставте батарейку з правильною полярністю (полюсом + вгору) мал. 1 і у зворотному порядку встановіть кришку на місце. Злегка торкніться ногою скляної поверхні, щоб увімкнути вагу та перевірте одиницю ваги, яку зображено на дисплеї (**кг**). Якщо Ви хочете наставити одиницю фунт (**lb**), то її можна наставити на нижній частині ваги перемикачем **kg ↔ lb ↔ kg*** (мал. 2). Покладіть вагу на відповідну міцну і рівну поверхню (див. абз. **I. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ**) мал. 3.

* kg = кілограм

1 kg = 2,2 lb

lb = фунт (британська одиниця ваги)

1 lb = 0,454 kg

V. ВКАЗІВКИ ЩО ДО ЗАСТОСУВАННЯ

Тільки важення

1. Злегка торкніться ногою скляної поверхні, щоб увімкнути вагу, і почекайте, доки на дисплеї зобразиться "0.0".
2. Після того, як зображено "0.0", станьте на вагу і спокійно стійте - почнеться вимірювання Вашої ваги. Через деякий час Ваша вага зобразиться і почне блимати.
3. Значення буде зображено на дисплеї ще протягом кількох секунд (мал. 4), а потім вага автоматично вимкнеться.

Заміна батарей

Відкрийте кришку батарейки у нижній частині ваги, натискаючи на виступ блокування, і вийміть кришку. Вкладіть батарейку відповідно до правильної полярності (полюсом + вгору) в кришку закрийте, натискаючи на неї.

Функція доважування



Цю функцію може бути використано у зв'язку з класичним зважуванням.

Після стабілізації ваги, ви можете виконати інше навантаження без необхідності зійти з ваги.

Функцією доважування можна скористатися, якщо Ви бажаєте встановити, наприклад, вагу Вашої дитини.

1. Спочатку Ви зважитеся самі.

2. Коли на дисплеї блимає і стабілізувалася Ваша вага, візьміть дитину на руки, не сходячи з ваги. Дисплей відображає вашу загальну вагу.

3. Якщо відняти попередню встановлену вагу від нового значення, то отримаєте вагу Вашої дитини.

Примітка: Функція доважування є активною, якщо вага дитини перевищує 2 кг.

Внесення особистих даних для аналізу CAL та BMI

Перед власне першим аналізом слід внести особисті дані (зріст, стать, вік і рівень активності) у пам'яті ваги.

У пам'ять можна вкласти дані для 12-ти осіб. Пункт **GUES** призначено для осіб, параметри яких, результат зважування та аналізу не можна зберігати або вдруге викликати з пам'яті.

Зріст можете вибрати з діапазону 100 - 250 см, вік - від 7 до 99 років і до 5 рівнів фізичної активності.

Початкове налаштування: чоловік, 25 років, 165 см, рівень активності 2 (початкове налаштуванням може відрізнятись з причини проведеного тестування якості).

Процес наставлення особистих даних:

1. Натиснути на кнопку **SET**.

На дисплеї буде блимати номер позиції пам'яті (наприклад, 1).

Підтвердити кнопкою **SET**.



2. Кнопкою **▲** або **▼** наставте свій зріст (наприклад, 166 см).

Підтвердити кнопкою **SET**.



3. Кнопкою **▲** або **▼** наставте свою стать (наприклад, жінка).

Підтвердити кнопкою **SET**.

чоловік



жінка



4. Кнопкою **▲** або **▼** наставте свій вік (AGE), (наприклад, 26).

Підтвердити кнопкою **SET**.



5. Кнопкою **▲** або **▼** виберіть рівень фізичної активності (LEVEL), (наприклад, 2):

1) сидячий / дуже неактивні: мало або немає руху

2) легка активність: люди, що працюють психічно

3) середня активність: регулярне стояння і хода

4) висока активність: люди, що працюють фізично



6. На дисплеї блимає номер позиції пам'яті, під яким збережено Ваші дані.



У випадку, якщо Ви хочете зробити аналіз негайно після введення даних, злегка натисніть ногою на поверхню ваги і продовжуйте від кроку 3 у частині **Важення – аналіз CAL та BMI**.

Якщо Ви бажаєте наставити дані для іншої особи, то повторіть кроки 1. – 6.

Якщо протягом **30** секунд при внесенні особистих даних Ви не натиснете на жодну кнопку, то вага автоматично вимкнеться.

Важення – аналіз оптимального споживання енергії та BMI

1. Для включення пристрою натисніть кнопку **SET**. На дисплеї буде блимати востаннє застосований номер позиції пам'яті. За допомогою кнопок **▲** або **▼** виберіть номер пам'яті з Вашими особистими даними (наприклад, 1).



2. а) Якщо Ви не хочете міняти свої особисті дані, злегка натисніть ногою на скляну поверхню ваги і почекайте, доки на дисплеї зобразиться "0.0".



- б) У випадку, якщо Ви хочете виправити деякі дані, то натисніть на кнопку **SET** і виконайте ті ж дії, які описано у кроках 1. – 6. у частині **Внесення особистих даних для аналізу CAL та BMI** (наприклад, зріст 188 см, вік 28).



Потім злегка торкніться ногою скляної поверхні, щоб увімкнути вагу, і очекajte, доки на дисплеї зобразиться "0.0".



Так вага перейде у режим зважування-аналізу.

3. Після зображення "0.0" на дисплеї можна стати на вагу. Вона почне вимірювати Вашу вагу, яку буде зображено на дисплеї (наприклад, 55,8 кілограм).



4. Потім почнеться процес аналізу CAL та BMI. Через деякий час під значенням ваги кілька разів по черзі зобразиться значення споживання енергії (наприклад, 1891 CAL) та індекс маси тіла (наприклад, 20 BMI).



5. Потім вага автоматично вимкнеться.

Примітка: Якщо після зображення "0.0" Ви не станете на вагу протягом приблизно **30** секунд, вага автоматично вимкнеться.

Оптимальне споживання енергії (CAL)

Дані на дисплеї показують оптимальне щоденне споживання енергії, яке відповідає Вашій вазі, зросту, статі та віку, якщо взяти до уваги рівень фізичної активності (витрата енергії). Таку кількість енергії Ви мали б прийняти для підтримки збалансованого обміну речовин. Якщо Ви плануєте зменшити свою вагу, то Вам слід щоденно приймати трохи меншу кількість енергії. Не забувайте також про те, що кількість вуглеводів, жирів і білків має бути збалансованою.

239 cal = 1 kJ

Індекс маси тіла (BMI)

Нижче наведені основні діапазони BMI разом з коротким описом.

BMI	Категорія	Короткий опис
> 16,5	Гостре недоїдання	Високий ризик для здоров'я.
16,5 – 18,5	Знижена вага	Підвищений ризик для здоров'я.
18,5 – 25	Нормальний стан	Середній ризик для здоров'я.
25 – 30	Надмірна вага	Злегка підвищений ризик для здоров'я. Було б доцільно збільшити рух, регулярні фізичні вправи надійно допоможуть вирішити цю ситуацію.
30 – 35	Ожиріння першого ступеня	Середній ризик проблем зі здоров'ям. Найбільш доцільно комбінувати фізичні вправи з дієтичними змінами.
35 – 40	Ожиріння другого ступеня	Високий ризик проблем зі здоров'ям. Найбільш доцільно комбінувати фізичні вправи з дієтичними змінами.
40 і більше	Ожиріння третього ступеня	Дуже висока міра ризику для здоров'я. Ви мали б почати знижувати вагу якомога скоріше. Рекомендується зокрема зміна звичок харчування і регулярні фізичні вправи. Якщо Ви не в змозі знизити вагу, було б доцільно звернутися за медичною допомогою.

Примітка

Ці значення є лише орієнтовними і служать тільки для інформаційних цілей. Окремі люди можуть почувати себе краще з вищим або нижчим значенням BMI, ніж в інших людей того ж віку та статі. Якщо у Вас виникли якісь питання, що стосуються Вашого стану здоров'я, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем.

Викликання результатів вимірювання з пам'яті

- Для включення пристрою натисніть кнопку **MEM**. На дисплеї буде блимати востаннє застосований номер позиції пам'яті (наприклад, 6).





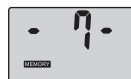
2. За допомогою кнопок ▲ або ▼ виберіть номер пам'яті з Вашими особистими даними (наприклад, 1).



3. Знову натисніть на кнопку **MEM** і на дисплеї з'явиться востаннє зміряна вага та значення **CAL** і **BMI**.
Між цими двома значеннями можна перемикаєти, натискаючи на кнопку **MEM**, або ж через деякий час вони почнуть перемикаєтися автоматично.



4. Якщо Ви бажаєте перейти до іншого номеру пам'яті, то натисніть на кнопку ▲ або ▼ і виберіть номер пам'яті (наприклад, 7).



5. Якщо вага не використовується в протягом декількох секунд, вона автоматично вимикається.

VI. РІШЕННЯ МОЖЛИВИХ ПРОБЛЕМ

Якщо у Вас є виникнуть проблеми з вагою:

- Переконайтеся, що батарейку встановлено правильно.
- Переконайтеся, що Ви правильно обрали одиницю ваги.
- Переконайтеся, що вага стоїть на рівній підлозі, не торкаючись стіни.
- Якщо після увімкнення ваги на дисплеї не з'явиться нічого або тільки "Lo" (мал. 5), то необхідно вставити нову батарейку.
- Якщо на дисплеї з'явиться "Err" (мал. 6), то вагу було перевантажено.
- Якщо на дисплеї з'явиться "C" (мал. 7), у випадку, коли Ви зійшли з ваги, то настала помилка зважування. Будь ласка, спробуйте зважитися ще раз.
- Якщо на дисплеї з'явиться "----" (мал. 8), то аналіз було проведено неправильно. Припиніть зважування і перевірте правильність введених даних.
- Якщо на дисплеї зображено незвичайні знаки, то слід вийняти і знову вкласти батарейку.
- Якщо виникають такі ознаки, як блимання дисплею, або попередження про помилку, спробуйте встановити вагу далі від джерела шкідливого впливу, або вимкніть цей пристрій на період застосування ваги.

VII. ЗБЕРІГАННЯ

Після застосування слід зберігати вагу у горизонтальному положенні (не вертикально), далі від дітей і неправоздатних осіб (див. частина I. **ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ**).

VIII. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Не використовуйте жорсткі та агресивні миючі засоби (наприклад, **гострі предмети, розчинники та ін**). Скляну поверхню ваги слід чистити миючими засобами для чищення скляних поверхонь і чистити слід, протираючи її м'якою вологою ганчіркою. Дбайте про те, щоб у внутрішній простір ваги не потрапила вода.

ІХ. ЕКОЛОГІЯ



Якщо розміри це дозволяють, на всіх частинах друкуються позначення матеріалів, які застосовано для виробництва упаковки, компонентів та пристосувань, а також для їх переробки. Символи, які вказано на виробі чи у супровідних документах означають, що використані електричні та електронні вироби заборонено ліквідувати разом з побутовими відходами. З метою забезпечення належної ліквідації необхідно передати їх у призначені пункти збору, де їх буде прийнято безкоштовно. Правильна утилізація цього виробу допоможе зберегти цінні природні ресурси і запобігти можливим негативним впливам на навколишнє середовище та здоров'я людини, які могли б бути наслідком неправильної ліквідації відходів. Для більш докладної інформації зв'яжіться з місцевою адміністрацією або з найближчим пунктом збору утильсировини. У випадку неналежної ліквідації цього типу відходів Вам може бути, у відповідності з національними правилами, виміряно штраф. Розряджену батарейку вийміть з ваги і відповідним чином за посередництвом призначеної для цього спеціалізованої мережі безпечно зліквідуйте. Ніколи не викидайте батарейку у вогонь!

Більш об'ємне обслуговування або обслуговування, що вимагає доступу до внутрішньої частини пристрою, повинен проводити професійний сервісний центр! Недотримання вказівок виробника позбавляє права на гарантійний ремонт!

Х. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Здатність важити макс. (кг)	200
Розрізнення (кг)	0,1

Прилад відповідає чинним нормам техніки безпеки і Директив Європейського парламенту та Ради 2004/108/EC.

Виробник залишає за собою право на несуттєві відхилення від стандартного виконання, які не впливають на функціонування пристрою.

HOUSEHOLD USE ONLY – Тільки для побутового застосування.

DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUIDS – Не занурювати у воду або інші рідини.

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.

Щоб уникнути небезпеки задусення, зберігайте поліетиленові пакети далі від дітей і немовлят. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ пакети в дитячому ліжечку чи манежі. Поліетиленові пакети не іграшка для дітей!

ВИРОБНИК: АТ «ЕТА», вул. Поліська 444, 539 01 Глинсько, Чеська Республіка.



Не слід ставати на вагу з мокрими ногами або на мокру поверхню ваги, інакше виникає загроза посковзнутися!





V České republice opravy v záruční i pozáruční době u spotřebičů osobně doručených i zaslaných poštou provádí:

Hlinsko - ETA a.s., Poličská 1535, 539 01, tel.: 469 802 493, 469 802 228, e-mail: helena.vanickova@eta.cz

Brno - PERFEKT SERVIS, Václavská 1, 603 00, tel.: 543 215 059, e-mail: servis@perfektservis.cz

Haviřov - Pavel Universal-Elektro, Junácká 1, 736 01, tel.: 596 410 413, e-mail: universervis@volny.cz

- sběrna oprav - **Karviná - Nové Město,** Osvobození 1722, 735 06, tel.: 596 322 438

Hradec Králové - ELEKTROSERVIS Pozler, Chelčického 279, 500 02, tel.: 495 537 521,

e-mail: elektroservishk@seznam.cz

Ostrov n. Ohří - S+M ELEKTROSERVIS, Nejda 29, 363 01, tel.: 353 844 514, 603 584 243,

e-mail: sm.elektroservis@email.cz

Planá nad Lužnicí - ELEKTROSERVIS, Průmyslová 458, 391 11, tel.: 381 261 831, e-mail: elservis@iol.cz

Praha 8 - Palmovka, ELPRAG, Na Hrázi 11, 180 00, tel.: 284 823 813, 602 250 192, e-mail: elprag@elprag.cz

Třinec - Kučera servis, Jablunkovská 101, 739 61, tel.: 558 993 306, 602 202 341, e-mail: proton@ekucera.cz

Zlín - Louky - KOFR-ELSPo, U Dráhy 144, 763 02, tel.: 577 102 424, e-mail: kofr.zlin@vol.cz

Odjinud zaslejte všechny opravy na adresu: **ETA a.s.,** servis, Poličská 1535, 539 01 **Hlinsko.**

Informace o aktuální servisní síti získáte na Infolince 844 444 000 nebo na internetové adrese www.eta.cz.

V Slovenskej republike opravy v záručnej lehote vykonávajú tieto servisné firmy:

Banská Bystrica — ELSPo - Viliam Šlank, Spojová 19, 974 01, tel.: 048/4135 535, email: elspo@slovanet.sk

Martin — X-TECH, Gorkého 2, 036 01, tel.: 043/4288 211, e-mail: servis@x-tech.sk

Námestovo — ZMJ - elektroservis, Vavrečka 240, 029 01, tel.: 0905/148 121, e-mail: zmjservis@orava.sk

- zberňa opráv - **Námestovo — ZMJ - elektroservis,** Hatalová 341, 029 01, tel.: 0905/148 121

Nitra — ABC SERVIS, Štefánikova 50, 949 03, tel.: 037/6526 063, e-mail: abc@abc-servis.sk

Prešov - Lubotice — DJ Servis, Šebastovská 17, 080 01, tel.: 051/7767 666, email: grejtak.djservis@stonline.sk

Rimavská Sobota — J.R.A., s.r.o., Povstania 10, 979 01, tel.: 047/5811 416, e-mail: bieltech@mail.t-com.sk

Spišská Nová Ves — VILLA MARKET, s.r.o., Odborárov 49, 052 01, tel.: 053/4421 857,

e-mail: villamarket.eta@villamarket.sk

- zberňa opráv - **Košice — VILLA MARKET, s.r.o.,** Komenského 39, 040 01, tel.: 0907/950 758

Tomášov — Viva servis, 1. Mája 19, 900 44, tel.: 0905/722 111, e-mail: servis@vivaservis.sk

- zberňa opráv - **Bratislava — Viva servis,** Mýtna 17, 810 05, tel.: 02/5249 1419

Trenčín — ESON, s.r.o., Železničná 198, 911 01, tel.: 032/6586 385, e-mail: eson@stonline.sk

Žilina — SERVIS elektrospotrebičov, Dolný Val 132, 010 01, tel.: 041/5643 188, e-mail: baucekservis@orangemail.sk

Všetky opravy v záručnej lehote z iných miest zasielajte na záručný servis (viď zoznam vyše), ktorý sa nachádza vo vašom okolí, alebo spotrebič zaneste do predajne, kde ste ho zakúpili.

Opravy po záručnej lehote zverte špecializovaným servisným firmám.

Informácie o aktuálnej servisnej sieti získate na čísle 02/5249 1419 alebo na internetovej adrese www.eta.sk.

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 obračete na servisy podle adres v návodu k obsluze. Výrobek odešlete nebo předejte osobně **vždy s návodem k obsluze, jehož nedílnou součástí je záruční list**. Na dodatečně zaslané nebo osobně předané návody se záručním listem nelze brát zřetel. **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 závalu popísať. Pri reklamácii v záručnej lehote sa obračate na opravovne podľa adries uvedených v návode na obsluhu. Výrobok odosielaťe poštou, alebo odovzdajte osobne **vždy s návodom na obsluhu, ktorého neoddeliteľnou súčasťou je záručný list**. Dodatočne zaslané alebo odovzdané návody so záručným listom nebudú akceptované. **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
---	---	---

Kupon č. 3 <i>eta</i>	Kupon č. 2 <i>eta</i>	Kupon č. 1 <i>eta</i>
--	--	--



ZÁRUČNÍ LIST • ZÁRUČNÝ LIST

Záruční doba
Záručná lehota

24

měsíců ode dne prodeje spotřebiteli
mesiacov odo dňa predaja spotrebiteľovi

Typ
Typ

7775

Série (výrobní číslo)
Séria (výrobné číslo)

Napětí • Napätie

=3 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 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 v návodu k obsluze. 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 v návode na obsluhu. 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 „Osvädčením o kompletnosti a akosti výrobku“.

Kupon č. 1

Typ **ETA 7775**

Série

Zakázka číslo

Datum

Razítko a podpis

Kupon č. 2

Typ **ETA 7775**

Série

Zakázka číslo

Datum

Razítko a podpis

Kupon č. 3

Typ **ETA 7775**

Série

Zakázka číslo

Datum

Razítko a podpis