

■ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ЧИСТКА

- Платформу весов необходимо протирать слегка влажной тканью.
- Нижнюю часть весов необходимо протирать сухой мягкой тканью.
- Никогда не используйте для чистки весов химикаты и абразивные материалы.
- Весы не являются влагозащищенными, поэтому не проливайте на них жидкости. Не используйте и не оставляйте весы в условиях повышенной влажности (при относительной влажности более 85%), не допускайте контакта весов с водой или другими жидкостями, — это может привести к коррозии и ухудшить точность работы весов.

■ УТИЛИЗАЦИЯ УСТРОЙСТВА



Символ, имеющийся на нижней стенке устройства, указывает, что электрическое и электронное оборудование должно собираться и утилизироваться отдельно от обычного бытового мусора. По окончании срока службы устройства не выбрасывайте его в обычные муниципальные баки для твердых бытовых отходов; отправьте его в специальный центр по переработке электрического и электронного оборудования. Такая процедура отдельного сбора электрических и электронных устройств для утилизации введена в соответствии с политикой охраны и улучшения условий окружающей среды, проводимой Европейским Союзом для устранения рисков потенциального негативного воздействия на здоровье людей из-за присутствия в оборудовании опасных веществ, либо из-за неправильного использования оборудования или его компонентов.

LAICA®

■ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Максимальный измеряемый вес: 150 кг / 330 фунтов / 23 стоуна 8 фунтов
- Шаг измерения: 100 г/0,2 фунта
- Единицы измерения: кг / фунты / стоуны
- Память на 4 пользователя, сохранение 7 результатов взвешивания для каждого пользователя.
- Одна литиевая батарея CR2032 напряжением 3 В.
- Жидкокристаллический дисплей
- Условия эксплуатации: температура — от +10°C до +50°C, относительная влажность не более 85%
- Условия хранения: температура — от +10°C до +40°C, относительная влажность не более 85%
- Точность измерения: отклонение измеренных значений не более 1%

ВНИМАНИЕ!

Производитель сохраняет за собой право на внесение изменений в технические характеристики вследствие постоянного совершенствования продукции без дополнительного уведомления об этих изменениях.

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ

Товар сертифицирован в соответствии с законом «О защите прав потребителей». Установленный производителем в соответствии с п.2 ст.5 Федерального Закона РФ «О защите прав потребителей» срок службы для данного изделия равен 1 году, при условии, что изделие используется в строгом соответствии с настоящей Инструкцией по эксплуатации и применяемыми техническими стандартами.

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УСТРОЙСТВА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ РУКОВОДСТВО. ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, ПРИВЕДЕННЫЕ В РУКОВОДСТВЕ. ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ СПРАВОК В БУДУЩЕМ.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ С ФУНКЦИЕЙ ПАМЯТИ

■ КОЭФФИЦИЕНТ МАССЫ ТЕЛА (BMI)

Коэффициент массы тела человека рассчитывается на основании соотношения веса и роста. В приведенной выше таблице данные упорядочены по возрастанию отрицательного влияния избыточного веса тела на здоровье человека. Если коэффициент BMI находится в пределах от 18,5 до 24,9, то это означает, что вес не влияет отрицательно на здоровье и его можно считать нормальным. При выходе измеренных значений коэффициента BMI за указанные выше пределы следует считать, что имеется опасность для здоровья. В таких случаях рекомендуется обратиться к врачу.

ВНИМАНИЕ!!!

- **Коэффициент массы тела следует рассматривать, как приближенную информацию. Для получения дополнительной информации обратитесь к врачу или специалисту-диетологу.**
- **Самостоятельно выполненные измерения предназначены лишь для контроля, они не заменяют диагностики и лечения заболеваний. Если зарегистрированы значения, значительно отличающиеся от нормальных, их необходимо обсудить с врачом. Не изменяйте лекарственные средства (и их дозировку), прием которых предписан врачом.**
- **Не выбирайте диету самостоятельно, проконсультируйтесь по этому поводу с врачом-терапевтом или диетологом.**

Ежедневный расход калорий

Для поддержания организма в хорошей физической форме необходимо регулярное питание. Старайтесь придерживаться сбалансированной диеты, включающей все необходимые для человека питательные вещества. Важный фактор правильного питания — это регулярное потребление пищи, содержащей необходимое количество калорий, соответствующее энергозатратам. Кроме того, пища должна быть разнообразной, так как употребление пищи только одного типа противоречит принципам здорового питания.

При выборе общего количества потребляемой ежедневно пищи рекомендуется сначала рассчитать количество калорий, которое должно поступать с пищей для конкретного человека.

Если поступающее с пищей число калорий превышает необходимое значение, то при отсутствии достаточной физической активности это может привести к избыточному весу.

При недостаточном весе необходимо проконсультироваться с врачом и соблюдать предписанную им сбалансированную, разнообразную диету и уровень физической нагрузки.

С учетом вышеизложенных замечаний, требования по ежедневным энергозатратам организма контролируются числом калорий, которые должны поступать с пищей в соответствии с физическими данными и стилем жизни конкретного человека.

При увеличении мышечной массы и физической активности требуется большее число калорий: это важно учитывать при выборе диеты или физических нагрузок.

■ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВЕСОВ

- Взвешивание проводите всегда на одних и тех же весах, в одно и то же время суток (предпочтительное время — перед завтраком). Перед взвешиванием рекомендуется снять с себя одежду. Для получения более точных показаний взвесьтесь два раза подряд; если полученные результаты отличаются, — вычислите их среднее арифметическое.
- Устанавливайте весы на ровной, твердой поверхности. Если пол имеет повреждения или неровный (например, покрыт ковриком, матами или линолеумом), точность измерения веса Вашего тела не гарантируется.
- Вставайте на весы так, чтобы ступни были параллельны, а Ваш вес равномерно распределялся по поверхности весов (см. иллюстрации), пока экран дисплея не погас. Стойте спокойно, пока весы измеряют Ваш вес. Не опирайтесь на что-либо во время взвешивания, иначе результат взвешивания будет неточным.

- Если поверхность весов влажная, то на ней можно поскользнуться.

■ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

УСТАНОВКА БАТАРЕИ

В этих весах используется одна заменяемая литиевая батарея напряжением 3В (CR20323). Снимите с батареи защитную пленку перед использованием. Установите батарею в батарейный отсек, соблюдая полярность. Когда батарея разряжена, на дисплее появится надпись «LO» или символ батареи.

Не выбрасывайте батареи вместе с обычными бытовыми отходами, выбрасывайте батареи в специальные контейнеры.

Если весы не будут продолжительное время эксплуатироваться, — извлеките из них батарею.

КЛАВИША ВЫБОРА ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЙ

На нижней стенке корпуса весов расположена кнопка, при помощи которой Вы можете выбрать единицу измерения, когда весы выключены (килограммы, фунты или стоуны (1 стоун = 14 фунтов = 6,35 кг)).

■ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КАЧЕСТВЕ ОБЫЧНЫХ ВЕСОВ

ШАГ 1

Нажмите на центральную часть весов, чтобы включить их.

ШАГ 2

Через несколько секунд на экране дисплея появится надпись «0.0». Это означает, что весы готовы к работе.

ШАГ 3

Встаньте на весы и, не двигаясь, подождите 6 секунд, на экране дисплея появится Ваш вес. Во время взвешивания не опирайтесь на какие-либо предметы, это может повлиять на точность показаний весов.

ШАГ 4

Сойдите с весов, Ваш вес будет отображаться на экране дисплея в течение нескольких секунд, затем весы автоматически выключатся.

ВНИМАНИЕ!

При перегрузке весов на дисплее появятся показания «----», в этом случае немедленно сойдите с весов, иначе их механизм может быть поврежден.

■ ФУНКЦИЯ ПАМЯТИ

Эти весы могут сохранять в памяти результаты 7 взвешиваний для каждого из 4 различных пользователей (-1/-2/-3/-4-). Кроме того, весы показывают изменения веса относительно предыдущего результата взвешивания. Данные об изменении веса не хранятся в памяти весов.

ШАГ 1

Когда весы выключены, нажмите клавишу SET. На экране дисплея появятся показания «-1-» (пользователь 1).

ШАГ 2

В течение 5 секунд выберете ячейку памяти из доступных четырех, нажимая на клавиши ▲ или ▼. Если ячейка памяти не выбрана в течение 5 секунд, весы автоматически выключатся.

ШАГ 3

После того, как Вы выберете ячейку памяти, и на дисплее отобразится ее номер (-1-...-4-), нажмите клавишу SET для подтверждения.

ШАГ 4

На экране дисплея отобразятся показания «0.0». Встаньте на весы так, чтобы ступни были параллельны, и выпрямитесь в полный рост, чтобы Ваш вес равномерно распределялся по поверхности весов. Стойте спокойно, пока весы измеряют Ваш вес. Не опирайтесь на что-либо во время взвешивания, иначе результат взвешивания будет неточным. Результаты взвешивания автоматически сохраняются в выбранной ячейке памяти.

ШАГ 5

Сойдите с весов. На экране дисплея последовательно отобразятся:

- Ваш вес;
- изменения веса относительно предыдущего результата взвешивания (в случае уменьшения веса на дисплее отобразится символ "-"; в случае увеличения веса на дисплее отобразится изменение веса в килограммах, например «2.5 kg»). Через несколько секунд весы автоматически выключатся.

Чтобы вызвать из памяти результаты предыдущих взвешиваний, повторите действия, описанные в пунктах ШАГ 1-3. Подождите несколько секунд, пока на экране дисплея появятся показания «0.0», затем нажмите клавишу ▲ или ▼. На дисплее будет мигать номер ячейки памяти пользователя, например, «01», и порядковые номера результатов последних 7 взвешиваний для выбранного пользователя, например «1-7». Используя клавиши ▲ или ▼, выберете порядковый номер взвешивания (от 1 до 7). Для просмотра предыдущих результатов нажимайте клавиши ▲ или ▼ (да дисплее будут отображаться показания 1-6, 1-5 и т.д.).

Нумерация результатов взвешивания сохраняется, начиная с номера «7», то есть под номером «1» сохраняется результат последнего взвешивания. Результаты самого раннего взвешивания заменяются в памяти автоматически после каждого очередного взвешивания. Когда на экране дисплея отображается символ «----» это означает, что в данной ячейке памяти нет сохраненных данных.

Для того, чтобы удалить данные из выбранной ячейки памяти, необходимо нажать одновременно клавиши «SET» и ▲. На экране отобразятся показания «CRL» — это означает, что данные, хранившиеся в данной ячейке памяти, удалены.