

Tefal®

GOAL™

EN

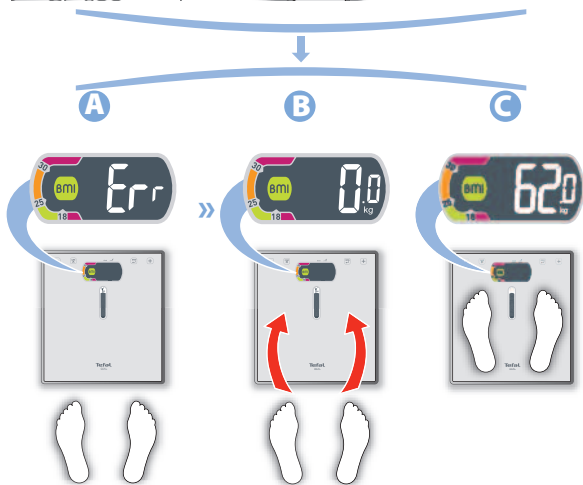
RU

UK

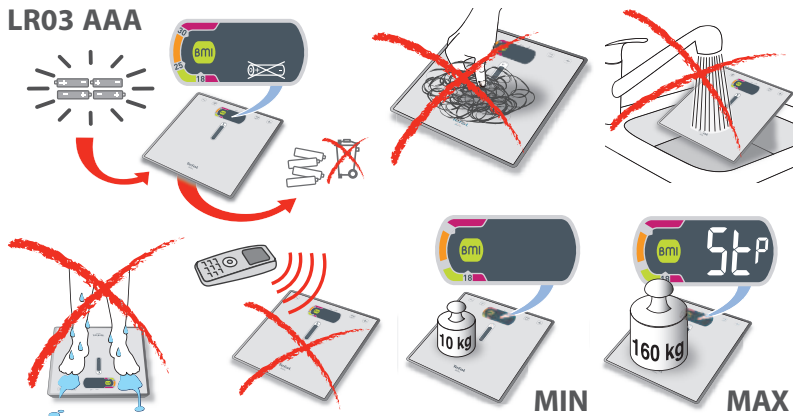


2015900577

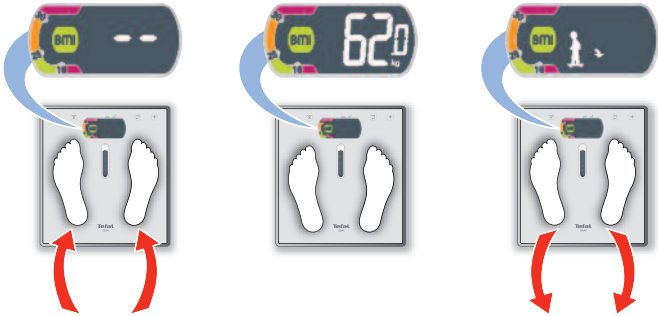
www.tefal.com



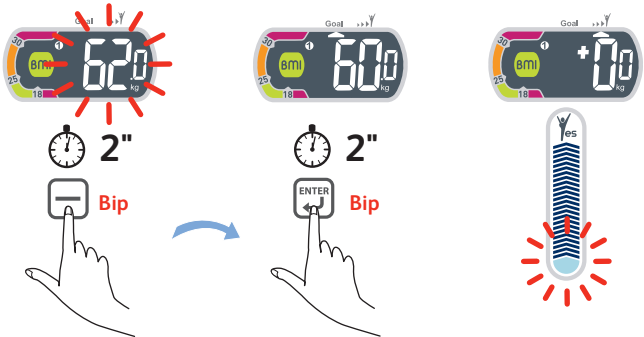
LR03 AAA



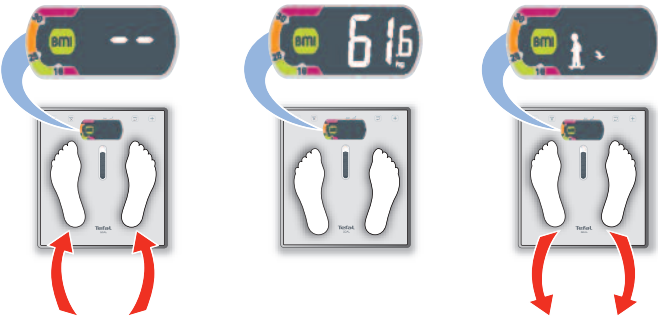
I



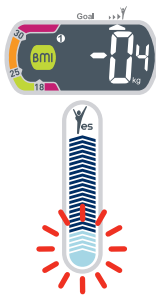
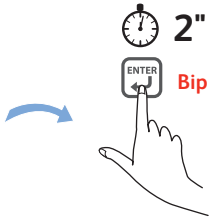
Goal

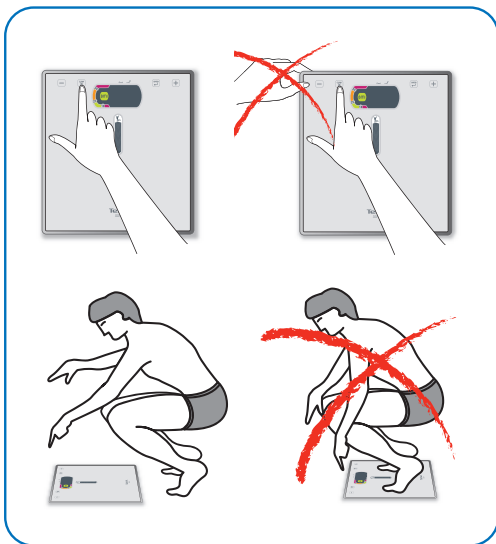
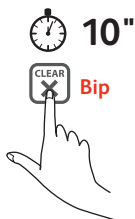


II









EN. The drawings in this user's manual are intended for illustration only and may slightly differ from the product.

RU. Рисунки в настоящем руководстве по использованию прибора предназначены для иллюстрации его характеристик и могут незначительно отличаться от реального прибора.

UK. Малюнки в цьому керівництві з використання приладу призначені для ілюстрації його характеристик і можуть дещо відрізнятися від реального приладу.

Эти напольные весы автоматически рассчитывают ваш ИМТ* индекс массы тела для лучшего слежения за своим весом.

ИМТ* = индекс массы тела

ИМТ оценивает степень соответствия веса человека его росту. Он используется Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для оценки рисков, связанных с избыточным весом или анорексией, относительно эталонной шкалы.

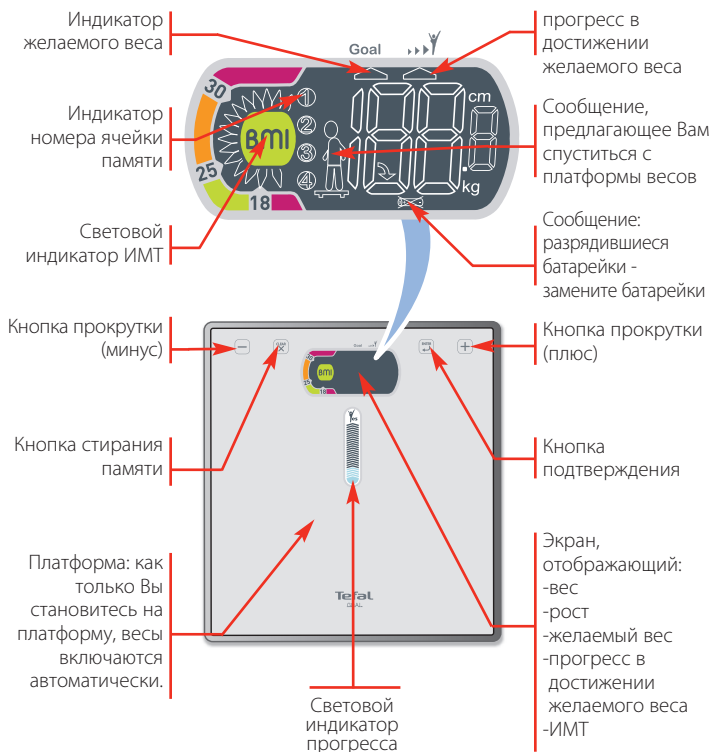
ИМТ рассчитывается следующим образом:

Вес в килограммах / (рост в метрах x рост в метрах).

Например, для человека весом 62 кг и ростом 1,60 метров:

$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2 \text{ ИМТ} = 24,2.$$

Описание



В течение дня могут быть высокие колебания веса, в зависимости от вашего приема пищи, пищеварения или физической активности. Мы рекомендуем Вам, всегда измерять свой вес в одних и тех же условиях, желательно первым делом с утра перед едой или питьем жидкости. Нет необходимости взвешивать себя несколько раз в течение одного дня. Лучше измеряйте свой вес каждую неделю, а не каждый день.

Меры предосторожности при использовании






- **Всегда осуществляйте взвешивание на твёрдом ровном полу**
Не взвешивайтесь на ковровом покрытии или на ковре.
- **Встав на весы, старайтесь не шевелиться.**
- **Не передвигайте прибор, осуществляя манипуляции с кнопками.**
- **Внимание: эти весы откалиброваны отслеживать только ИМТ для людей старше 18 лет. Они не предназначены для детей.**
- **Внимание: при замене батареек вся информация, сохранённая в памяти, будет потеряна.**

Функционирование



Весы включаются автоматически, когда на них становятся.

1. Выбор параметров

Когда вы измеряете свой вес в первый раз, вы должны задать свой номер в ячейке памяти, рост и желаемый вес, чтобы устройство смогло вычислить ваш ИМТ и прогресс необходимый для достижения веса, который вы задали – см. последовательность I, стр. 3.

- Встаньте на весы.
- Выберите вашу ячейку памяти, нажав  до отображения выбранного номера ячейки памяти. Подтвердите свой номер ячейки памяти, нажав кнопку  в течение 2 секунд.
- Выберите ваш рост (от 100 до 220 см):
 - Если Вы ниже 170 см, нажмите  , пока не отобразится ваш рост.
 - Если Вы выше 170 см, нажмите  , пока не отобразится ваш рост.Подтвердите ваш рост, нажав кнопку  в течение 2 секунд.

– Выбор цели желаемого веса:

- Если Вы хотите достичь вес, который ниже вашего текущего веса, нажмите на , пока Вы не дойдете до своего желаемого веса.
- Если вы хотите достичь веса, который превышает ваш текущий вес, нажмите , пока вы не дойдете до своего желаемого веса.

Подтвердите цель, нажав кнопку  в течение 2 секунд.




Световой индикатор прогресса активирован.

Внимание: желаемый вес должен быть разумным. Вы не можете записать желаемый вес, который отвечает индексу массы тела меньше 18, учитывая ваш рост.

2. Данные прибора

Во время последующего использования, прибор автоматически распознает Вас, благодаря своей автоматической системе распознавания, и будет отображать ваш текущий вес, прогресс (как числовое значение) в достижении вашего желаемого веса по сравнению с последним измерением, и ваш ИМТ - **см. последовательность II, стр. 3.**

Если у 2 пользователей схожий вес или если ваша разница в весе очень высока, прибор попросит вас подтвердить ваш номер ячейки памяти.

Для этого сойдете с платформы, нажмите кнопку  или , пока не отобразится ваш номер ячейки памяти и рост, а затем подтвердите, нажав кнопку  в течение 2 секунд.

Индекс массы тела

- Прибор автоматически вычисляет ваш ИМТ и интерпретирует его:



<18: Недостаточный вес



18 до 25: Нормальный вес



25 до 30: Избыточный вес



> 30: Ожирение

Отслеживание желаемого веса

Каждый раз, когда Вы измеряете вес, в зависимости от выбранной цели, прогресс в достижении сохраненного значения желаемого веса высвечивается в виде цифрового значения на ЖК-экране и на световом индикаторе прогресса.

Например:

Ваша цель потерять вес





Важно: прогресс всегда **рассчитывается от вашего веса на момент когда Вы задали свой желаемый вес.**



В случае если Вы не хотите задавать цель желаемого веса, разница в весе от вашего предыдущего взвешивания отображается при каждом новом измерении, и световой индикатор прогресса остается неактивным.

Изменение или отмена желаемого веса

- Отмена





Когда отображается ваша цель желаемого веса или световой индикатор прогресса, нажмите в течение 10 секунд, пока не услышите 3 звуковых сигнала.

- Изменение

Когда отображается ваша цель желаемого веса или световой индикатор прогресса, нажмите в течение 2 секунд, пока значение желаемого веса мигает. **См. "Выбор цели желаемого веса" страница 16.**

3. Очистка Памяти

Если вы хотите очистить память, чтобы изменить свои данные о росте, Вы должны удалить данные, содержащиеся в памяти - **см. последовательность III, стр. 3:**

- Встаньте на весы, вас распознали.
- Сойдите с платформы, нажмите и удерживайте кнопку , пока не отобразится "Clr"(число потерянных ячеек) сообщение.
- Чтобы записать свои данные, повторите от **последовательности I, стр. 3.** Когда все номера ячеек памяти заняты, чтобы записать свои данные необходимо удалить данные, хранящиеся в памяти.
- Встаньте на весы, вас не распознали.
- Сойдите с платформы. Чтобы отобразился номер ячейки памяти, которую Вы хотите удалить, нажмите кнопку  или , а затем, удерживайте кнопку  нажатой, до отображения "Clr" сообщения.
- Чтобы записать свои данные на карту памяти, повторите процедуру с **последовательности I, стр. 3.**

Специальные сообщения


Сообщения / Ситуации	Действия / Решения
	<p>Нагрузка выше максимального предела в 160</p> <p>» Не превышайте максимального предела.</p>
	<p>Прибору нужно, чтобы Вы спустились с весов для продолжения последовательности.</p> <p>» Спуститесь с весов.</p>
	<p>Смотрите страницу 2</p>



1) Все ячейки памяти заняты.

» смотрите раздел « Очистка памяти »

2) Вас не распознали.

» Выберите вашу ячейку памяти и рост, для этого нажмите и удерживайте 2 секунды , а затем нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку



Вы нажимаете на кнопку, но прибор не реагирует.

1) Весы обнаруживают другое нажатие, отличное от Вашего.

» Убедитесь в том, что:

- нажатие происходит одним пальцем
- Вы не опираетесь на весы
- весы не находятся в зажато положении
- весы хорошо стоят на полу

или

2) Вы слишком легко нажали на кнопку

» удерживайте палец на кнопке на протяжении 2 секунд