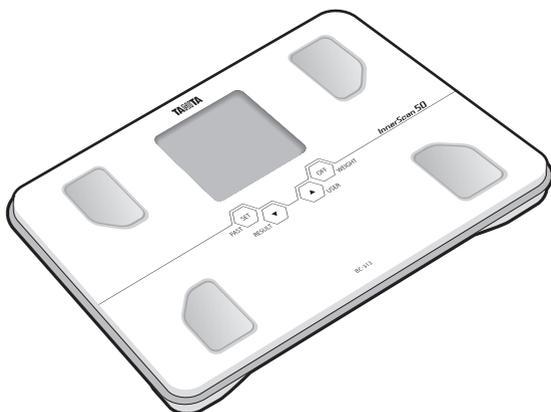


# TANITA®

Monitoring Your Health

## Body Composition Monitor



### Model: BC-313

#### **EN** Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

#### **DE** Bedienungsanleitung

Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

#### **FR** Mode d'emploi

A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

#### **NL** Gebruiksaanwijzing

Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

#### **IT** Manuale di Istruzioni

Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

#### **ES** Manual de instrucciones

Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

#### **RU** Инструкция по эксплуатации

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для будущих обращений.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор монитора Tanita для анализа состава тела. Данный монитор входит в широкий ассортимент приборов Tanita для ухода за здоровьем в домашних условиях.

В данной инструкции по эксплуатации приводятся указания пользователю по процедурам настройки и описываются функции кнопок.

Дополнительную информацию о здоровом образе жизни можно получить на сайте компании [www.tanita.eu](http://www.tanita.eu).

В изделиях Tanita воплощаются результаты новейших клинических исследований и самые современные технологические инновации.

Все данные проверяются на точность Советом медицинских консультантов Tanita.

**Примечание:** Необходимо внимательно прочесть данную инструкцию и хранить ее таким образом, чтобы было удобно обращаться к ней в будущем.



### Меры предосторожности и обеспечения безопасности

Следует заметить, что людям с имплантированными электронными медицинскими приборами (например, электрокардиостимулятором) нельзя пользоваться монитором состава тканей тела, поскольку он проводит через тело низкоуровневый электрический сигнал, способный нарушить работу имплантированного прибора.

Для беременных женщин разрешается только функция взвешивания. Все другие функции противопоказаны беременным женщинам.

Нельзя помещать данный монитор на скользкие поверхности, например, на мокрый пол.

### Важные замечания для пользователей

Этот измеритель степени ожирения предназначен для взрослых и детей в возрасте от 5 до 17 лет, ведущих пассивный и умеренно активный образ жизни, а также для взрослых спортивного телосложения.

**По определению Tanita «атлетом» считается человек, находящийся под воздействием интенсивной физической нагрузки примерно 10 часов в неделю и имеющий частоту пульса в состоянии покоя, не превышающую 60 ударов в минуту. В определении, принятом Tanita, к атлетам относятся также «ветераны фитнеса» – те, кто занимались фитнесом в течение нескольких лет, но в настоящее время находятся в состоянии высокой физической активности менее 10 часов в неделю.**

**Функция контроля содержания жира в теле не предназначена для беременных женщин, профессиональных спортсменов или бодибилдеров.**

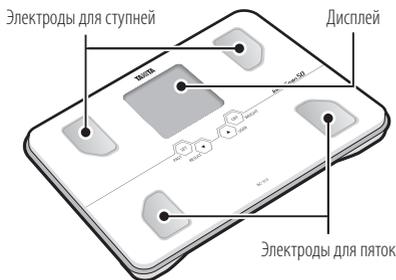
Зарегистрированные данные могут быть утрачены, если прибор используется не по правилам или подвергается воздействию выбросов электрической мощности. Tanita не несет ответственность за любые виды потерь, вызываемые утратой зарегистрированных данных.

Tanita не несет ответственность за любые виды повреждений или убытков, вызываемых этими приборами, и не принимает никаких претензий от третьих лиц.

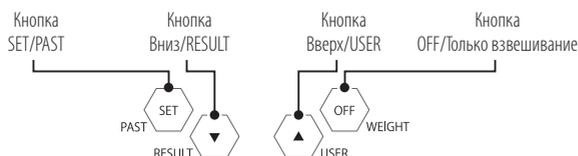
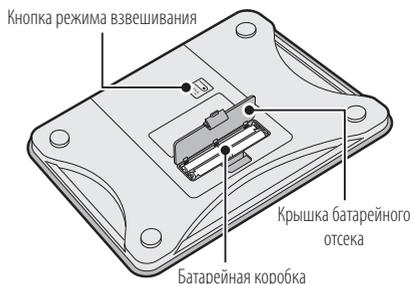
**Примечание:** Расчетные значения процентного содержания жира в теле изменяются в зависимости от содержания воды в теле и могут зависеть от обезвоживания или повышенной гидратации, вызываемыми такими факторами, как употребление алкоголя, менструация, заболевание, интенсивные физические нагрузки и др.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ И ФУНКЦИИ

### Передняя панель

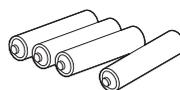


### Задняя панель



### Аксессуары

Батареи типа AAA (4)



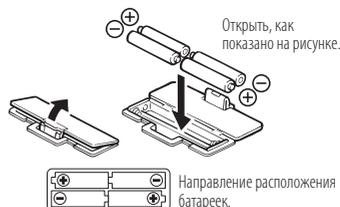
## ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

### Установка батарей

Откройте крышку отсека для батареек на тыльной стороне измерительной платформы. Вставьте входящие в комплект батарейки типа AAA, как показано на рисунке.

**Примечание:** Убедитесь, что полюса батареек направлены верно. Если элементы питания вставлены неправильно, из них может вытечь жидкость. Если вы не планируете использовать прибор в течение долгого времени, желателен извлечь батарейки.

Имейте в виду, что прилагаемые батарейки от производителя могут разрядиться быстрее положенного.



### Установка прибора

Поставьте устройство на жесткую, ровную поверхность, не подверженную вибрации, для обеспечения безопасного и точного измерения.

**Примечание:** Чтобы избежать травм, не становитесь на край платформы



### Советы по уходу за прибором

Этот измеритель является точным прибором, использующим современные технологии.

Чтобы сохранить устройство в хорошем состоянии, тщательно следуйте инструкциям:

- Не пытайтесь разобрать измерительную платформу.
- Храните прибор в горизонтальном положении, и таким образом, чтобы исключить случайное нажатие его кнопок.
- Берегите прибор от ударов или тряски.
- Не ставьте устройство на солнечный свет, вблизи нагревательных приборов, в места с повышенной влажностью или резкими перепадами температуры.
- Не погружайте измеритель в воду. Не мойте прибор мылом: используйте для этого ткань, смоченную в спирте или средстве для мытья окон.
- Не становитесь на платформу влажными ногами.
- Ничего не роняйте на платформу.
- Не запрыгивайте или не спрыгивайте с устройства.

## ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА ВЗВЕШИВАНИЯ

**Примечание:** Для использования только с моделями, имеющими кнопку режима взвешивания

Вы можете изменить единицу измерения веса с помощью кнопки на задней панели весов, как показано на рисунке.

Нажмите кнопку Weight-only когда на дисплее ничего не отображено. Когда на экране появится «0.0», нажмите кнопку Weight Mode на нижней части устройства для переключения устройства, на котором отображается вес.

**Примечание:** Если единицей измерения массы выбраны фунты или стоуны, то внесенные в память прибора параметры Вашего роста будут автоматически переведены в фунты и дюймы.

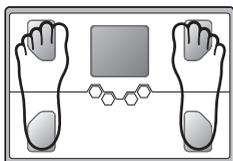
Аналогичным образом, если выбраны килограммы, рост учитывается в сантиметрах.

## ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ

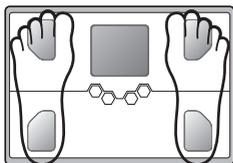
Функция автоматического отключения задействуется в следующих случаях:

- Если Вы прервете процесс измерения. При этом электропитание будет отключено в течение 30 секунд, в зависимости от типа операции.
- Если во время программирования Вы в течение 60 секунд не нажмете ни одной кнопки.
- После завершения процесса измерения.

## ТОЧНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ



Пятки на электродах



Пальцы ног могут свисать с платформы

Для обеспечения точности показаний снимите перед измерением одежду и убедитесь, что Ваш уровень гидратации стабилен. Если у Вас нет возможности раздеться, обязательно снимите носки или чулки и удостоверьтесь, что ступни чистые. Проверьте, чтобы пятки стояли точно на электродах измерительной платформы. Не волнуйтесь, если Ваши ноги окажутся слишком большими для прибора — немного свисающие с платформы пальцы не повлияют на точность показаний.

Лучше всего проводить замеры в одно и то же время суток. Необходимо подождать около 3 часов после сна, еды, физических упражнений, прежде чем пользоваться устройством.

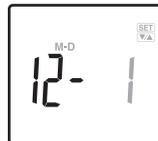
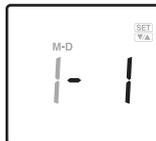
Поскольку результаты, получаемые при разном состоянии организма, могут отличаться друг от друга, проводите замеры с определенной периодичностью. Чтобы точнее сравнивать показания, снимайте их в одно и то же время суток, когда состояние Вашего организма примерно одинаково.

**Примечание:** Вы не сможете получить точные данные, если не помоете перед измерением ступни ног, согнете ноги в коленях, или будете находиться в сидячем положении.

# УСТАНОВКА (ИЗМЕНЕНИЕ) ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

## 1. Установка даты

Вставьте батарейки в прибор и нажмите клавишу SET для начала установки года. Нажмите кнопки "Вверх/Вниз" для выбора года, затем нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"). Устройство издаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения.



## 2. Установка часов

Нажмем клавиш "Вверх/Вниз" выберете час, затем нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"). Устройство издаст одиночный звуковой сигнал в качестве подтверждения.

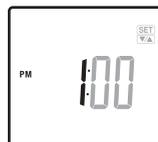


## 3. Установка минут

Нажмите клавиши "Вверх/Вниз" для выбора минуты, затем нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET").

Устройство издаст два звуковых сигнала, подтверждая завершение установки.

После этого питание прибора автоматически отключится.



### Примечание:

- После замены батареек, или если Вы хотите изменить дату и время, нажмите и удерживайте клавишу SET, чтобы начать процесс настройки даты и времени.
- При замене батареек происходит сброс даты и времени.
- Через 60 секунд бездействия в процессе настройки происходит автоматическое отключение прибора. Введенные данные будут потеряны.
- Если вы допустили ошибку или хотите отключить устройство до завершения программирования, нажмите кнопку "Отключить" ("OFF"), чтобы выключить устройство.

Данные не будут сохранены.

# ВНЕСЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ В ПАМЯТИ ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

Использовать устройство можно только после ввода личных данных в одну из ячеек памяти.

## 1. Подключение питания

Нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"), чтобы включить устройство.

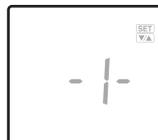
Устройство издаст звуковой сигнал для подтверждения активации, на дисплее появится Номер личных данных, и экран начнет мигать.

**Примечание:** Если вы не запрограммируете устройство в течение 60 секунд после включения, оно автоматически отключится.

**Примечание:** Если вы допустили ошибку или пожелаете выключить устройство до завершения процесса программирования, нажмите кнопку "Отключить" ("OFF"), чтобы выключить прибор.

## 2. Выберите Номер личных данных

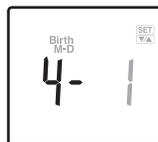
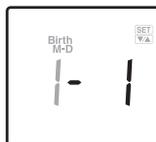
При помощи клавиш "Вверх/Вниз" выберите Номер личных данных (1, 2, 3, 4 и 5). Как только Вы достигнете желаемый Номер личных данных, нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("SET"). Устройство издаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения.



## 3. Установка даты рождения

Установите дату рождения (год/месяц/день), используя клавиши "Вверх/Вниз". Нажимайте кнопку "Настройка/Установить" ("SET") для подтверждения каждого этапа программирования. Устройство будет издавать одиночные звуковые сигналы в качестве подтверждения.

**Примечание:** возрастной диапазон — от 5 до 99 лет.



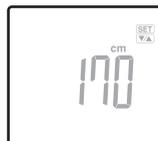
## 4. Установка мужского или женского пола

Используйте кнопки "Вверх/Вниз", чтобы выбрать режимы Женский (♀) или Мужской (♂), Женский/Атлетический (♀/🏃) и Мужской/Атлетический (♂/🏃), затем нажмите кнопку "Настройка/Установить" ("Set"). Прибор издаст одиночный звуковой сигнал для подтверждения операции.



## 5. Установка роста

По умолчанию в приборе установлен рост 5 футов 7,0 дюймов (170 см) (диапазон роста — от 3 футов до 7 футов 3 дюймов или 90–220 см). Используйте клавиши "Вверх/Вниз" для введения данных о росте, затем нажмите "Настройка/Установить" ("SET"). Устройство издаст одиночный звуковой сигнал в качестве подтверждения, после этого на экране появляется индикация "0.0", обозначающая, что прибор готов к измерению.



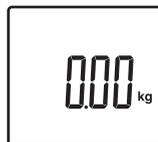
## 6. Измерение веса и жировых отложений

Встаньте на весы после того, как "0,0" появится на дисплее и будет оставаться там в течение 60 секунд.

**Не становитесь до тех пор, пока не исчезнет индикация « 0000 ».**

Результаты будут отображаться в течение 40 секунд.

Затем прибор отключится, а показания будут сохранены в его памяти.

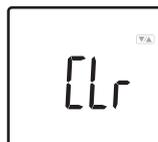


**Примечание:** Если Вы встанете на весы до появления индикации "0.0", прибор выдаст сообщение "Ошибка" ("Err"), и результаты измерения получены не будут. Кроме того, если Вы не встанете на весы в течение 60 секунд после появления индикации "0.0", то питание устройства автоматически отключится. В этих случаях придется снова пройти процедуру настройки и сохранения личных данных.

**Примечание:** Если Вы будете менять дату рождения и/или пол, устройство покажет индикация "CLR"

Если при помощи клавиш "Вверх/Вниз" Вы выберите "ДА" ("YES"), сохраненные ранее личные данные будут удалены.

Если выберите "НЕТ" ("NO") — новые данные не сохраняются (в памяти останутся старые личные данные), после этого прибор отключится.



## Предупреждение

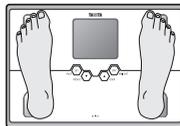
Не используйте прибор как измеритель жира, если вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным медицинским устройством.

# ВЗВЕШИВАНИЕ И ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

После введения личных данных Вы готовы к замерам.

## 1. Встаньте на весы

Встаньте на весы в выключенном состоянии, они включатся автоматически и начнут измерение.



## 2. Ознакомление с результатами

После измерения результаты автоматически отобразятся в порядке, указанном внизу:

После отображения последнего показания результата, значение веса появится еще раз, а затем прибор автоматически отключится.

Пользователь может воспользоваться кнопкой RESULT для прокручивания различных результатов.

Для ускоренного пролистывания нажмите и удерживайте клавишу RESULT.

Для просмотра выбранного результата отпустите кнопку, показания будут отображаться в течение 40 секунд, после чего устройство автоматически отключится.

**Примечание: Не становитесь до тех пор, пока не исчезнет индикация « J \_ J / C \_ C ».**

### Если неверный личный номер проявляется на дисплее

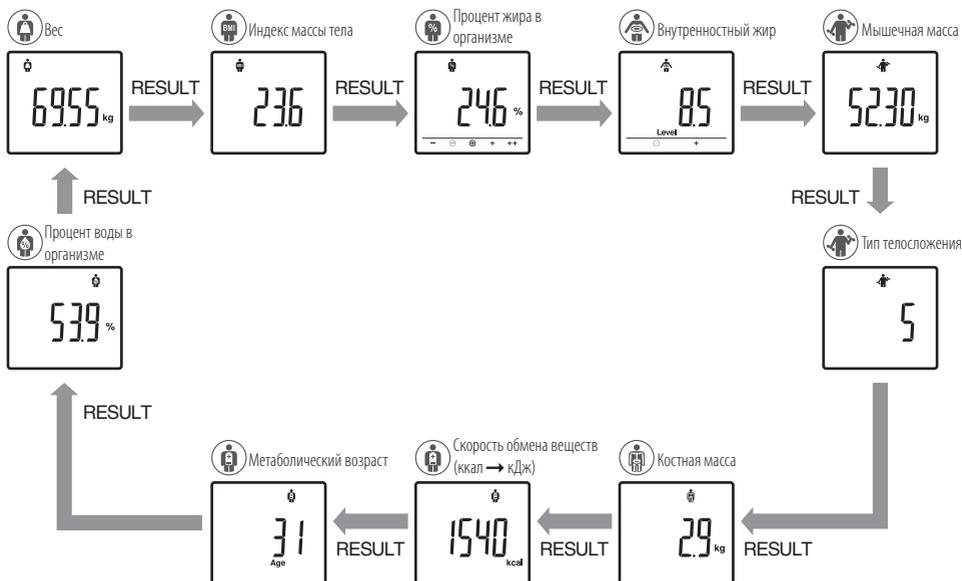
Вы можете изменить личный номер при помощи кнопки «Установка».

Нажмите и удерживайте клавишу «Установка» до тех пор, пока на экране не появятся Ваши личные данные и номер.

После того, как Вы выберете правильный личный номер и нажмете клавишу SET, на дисплее автоматически появятся Ваши верные показатели.

Они будут сохранены в памяти под Вашим личным номером.

**Примечание: Для детей (от 5 до 17 лет) прибор отображает только полученные значения веса, индекс массы тела и процентное содержание жира.**



## 3. Функция PAST

Чтобы просмотреть предыдущие результаты, нажмите на кнопку PAST, когда текущие результаты на дисплее.

Повторно нажмите кнопку PAST для возврата к отображению текущих показаний.

## ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ВЕСА И СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА

Если ошибка распознавания продолжает появляться (когда продолжает отображаться неправильный номер персональных данных), перед выполнением измерений выберите свой собственный номер персональных данных перед выполнением измерений.

### 1. Выбор номера персональных данных

Нажмите кнопку USER, чтобы включить прибор.

Нажимайте кнопки Вверх/Вниз для выбора номера персональных данных.

Нажмите кнопку SET.

**На дисплее появится индикация « 0.0 ».**

**Теперь встаньте на платформу.**

**Примечание:** Если Вы встанете на весы до появления индикации « 0.0 », прибор выдаст сообщение « Ошибка » (« Err »), и Вы не получите результаты измерения.

### 2. Ознакомление с результатами

После измерения результаты автоматически отобразятся в порядке, указанном внизу:

После отображения последнего показания результата, значение веса появится еще раз, а затем прибор автоматически отключится.

Пользователь может воспользоваться кнопкой RESULT для прокручивания различных результатов.

Для ускоренного пролистывания нажмите и удерживайте клавишу RESULT.

Для просмотра выбранного результата отпустите кнопку, показания будут отображаться в течение 40 секунд, после чего устройство автоматически отключится.

**Примечание:** Не становитесь до тех пор, пока не исчезнет индикация « 0000 ».

**Примечание:** Для детей (от 5 до 17 лет) прибор отображает только полученные значения веса, индекс массы тела и процентное содержание жира.

- Вес
- Внутренностный жир
- Костная масса
- Метаболический возраст
- Индекс массы тела
- Мышечная масса
- Скорость обмена веществ
- Процент воды в организме
- Процент жира в организме
- Тип телосложения

## НАСТРОЙКА ГОСТЕВОГО РЕЖИМА

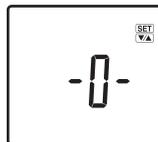
Гостевой режим позволяет запрограммировать прибор на однократное использование без сброса показаний номера персональных данных.

Нажмите кнопку USER, чтобы включить прибор. Нажимайте кнопки Вверх/Вниз для выбора индикации « -0- ». Нажмите кнопку SET. Далее выполните следующие пункты: Установите возраст, выберите мужской или женский пол и укажите рост.

Встаньте на весы после того, как на экране появится надпись « 0.0 ». Сперва прибор выдаст результаты взвешивания, оставайтесь на весах, пока на дисплее не отобразится процент жира в организме. Результаты замеров будут высвечиваться в течение 40 секунд.

**Примечание:** Не становитесь до тех пор, пока не исчезнет индикация « 0000 ».

**Примечание:** Если Вы встанете на весы до появления индикации « 0.0 », прибор выдаст сообщение « Ошибка » (« Err »), и Вы не получите результаты измерения.



## ТОЛЬКО ВЗВЕШИВАНИЕ

Нажмите кнопку « Только взвешивание » (« WEIGHT »). Встаньте на весы после того, как на дисплее появится индикация « 0.0 ». На дисплее отобразится Ваш вес. Результат взвешивания будет оставаться на экране в течение приблизительно 20 секунд, после чего питание автоматически отключится.

# УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДOK

## Если возникают следующие проблемы... тогда ...

- **На дисплее отображается неверная мера веса из килограммов, фунтов, или стоунов.**  
См. раздел « Изменение режима взвешивания » на стр. 51.
- **На дисплее появилась надпись « Lo », или все данные появляются и тут же исчезают.**  
Сели батарейки. Когда появляется это сообщение, немедленно замените батарейки, поскольку недостаток напряжения может привести к неточности показаний. Заменить необходимо все старые батарейки типа ААА на новые.  
**Примечание:** Во время замены элементов питания все настройки прибора будут сохранены.
- **Во время измерения на дисплее появилась надпись « Err ».**  
Пожалуйста, стойте на платформе спокойно, стараясь как можно меньше двигаться. Устройство не сможет точно измерить Ваш вес, если вы будете двигаться. Если процентное содержание жира превышает 75%, показания не могут быть получены прибором. Если индекс массы тела меньше 6, показания не могут быть получены прибором.
- **Измерение процентного содержания жира не отображается.**  
Ваши личные данные не были внесены в память. Следуйте инструкции на стр. 53. Убедитесь, что на Вас нет носков или чулок, а ступни ног чистые и стоят на своих местах на измерительной платформе.
- **Во время измерения на дисплее появляется надпись « OL ».**  
Масса объекта на весах превышает допустимые пределы.
- **Отображается « Err AGE ».**  
Пожалуйста, установите правильную дату и время.
- **Отображается « Err b ».**  
Когда монитор состава тканей тела не используется, он будет периодически калиброваться для подготовки к следующему взвешиванию. Если устройство хранилось в горизонтальном положении и на нем лежали другие предметы или если оно перемещалось из одного места в другое, перед выполнением измерений выберите свой номер персональных данных, как описано на стр. 55.

### Технические характеристики

BC-313

### Предельно допустимый вес

150 кг

### Шаги приращения веса

0,05 кг

### Шаги приращения содержания жира в теле

0,1%

### Персональные данные

5 ячеек памяти

### Источник питания

4 ААА батарейки - входят в комплект поставки

### Потребляемая мощность

30 мА

### Измерительный ток

50 кГц, 6,25 кГц, 100 мА



Замечание:

Такие следы можно найти на загрязненной поверхности батарейки

**Pb Pb** = Батарейка содержит свинец

**Cd Cd** = Батарейка содержит кадмий

**Hg Hg** = Батарейка содержит ртуть

## ⚠ Нельзя смешивать батарейки с другими бытовыми отходами.

Как потребитель, Вы обязаны следовать правилам выбрасывания в отходы отработанных и разряженных батареек. Можно выбрасывать старые батарейки в коммунальные мусоросборники в своем городе или сдавать их на пункты продажи соответствующих батареек при условии, что в этих местах имеются специальные маркированные контейнеры для батареек. Если в отходы выбрасывается весь прибор, необходимо извлечь из него батарейки и выбрасывать их в места сдачи отходов, указанные выше.



Данное устройство соответствует директиве электромагнитной совместимости (EMC 2004/108/EC) и директиве по содержанию опасных веществ (RoHS 2011/65/EU).

**Manufacturer****TANITA Corporation**

1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,  
Tokyo, Japan 174-8630  
Tel: +81(0)-3-3968-7048  
Fax: +81(0)-3-3968-2661  
[www.tanita.co.jp](http://www.tanita.co.jp)  
ISO 9001 Certified

**TANITA Health Equipment H.K. Ltd.**

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,  
62 Mody Road, Tsimshatsui East,  
Kowloon, Hong Kong  
Tel: +852-2834-3917  
Fax: +852-2838-8667  
[www.tanita.asia](http://www.tanita.asia)

**TANITA Corporation of America Inc.**

2625 South Clearbrook Drive  
Arlington Heights, IL 60005 USA.  
Tel: +1-847-640-9241  
Fax: +1-847-640-9261  
[www.tanita.com](http://www.tanita.com)

**TANITA (Shanghai) Trading Co. Ltd.**

Room 8005, 887 Huai Hai Zhong Lu, Shanghai  
The People's Republic of China  
Tel: +86-21-6474-6803  
Fax: +86-21-6474-7901  
[www.tanita.com.cn](http://www.tanita.com.cn)

**Representative****TANITA Europe B.V.**

Hoogoorddreef 56-E  
1101 BE Amsterdam  
The Netherlands  
Tel: +31-20-560-2970  
Fax: +31-20-560-2988  
[www.tanita.eu](http://www.tanita.eu)

**TANITA India Private Limited**

A-502, Mittal Commercial,  
Off. M. V. Road (Andheri Kurla Road),  
Marol, Andheri - East,  
Mumbai, India 400 059  
Tel: +91-22-3192-6107  
Fax: +91-22-2859-9143  
[www.tanita.co.in](http://www.tanita.co.in)