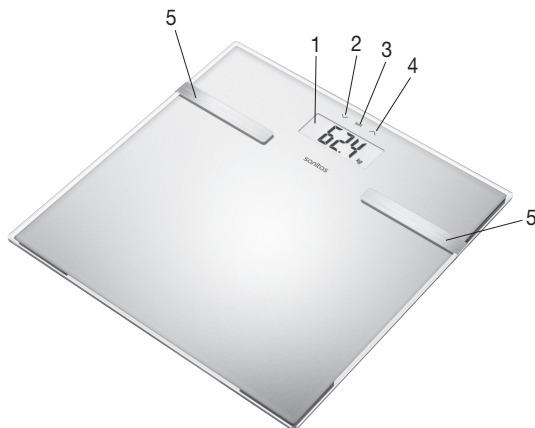


sanitas

SBF 14

DE	Diagnosewaage	
	Gebrauchsanweisung	2
EN	Diagnostic scale	
	Instruction for Use.....	10
FR	Pèse-personne impédancemètre	
	Mode d'emploi	17
IT	Bilancia diagnostica	
	Istruzioni per l'uso	25
RU	Диагностические весы	
	Инструкция по применению	33
NL	Diagnoseweegschaal	
	Gebruiksaanwijzing	41
PL	Waga diagnostyczna	
	Instrukcja obsługi	49





DE Deutsch

1. Display
2. „Ab“-Taste
3. „Set“-Taste
4. „Auf“-Taste
5. Elektroden

FR Français

1. Ecran
2. Touche «bas»
3. Touche «réglage»
4. Touche «haut»
5. Electrodes

EN English

1. Display
2. "Down" key
3. "SET" key
4. "Up" key
5. Electrodes

IT Italiano

1. Display
2. Tasto „Giù“
3. Tasto „SET“
4. Tasto „Su“
5. Elettrodi

RU Русский

1. Дисплей
2. Кнопка „Уменьшить“
3. Кнопка „Set“
4. Кнопка „Увеличить“
5. Электроды

NL Nederlands

1. Display
2. Toets "omlaag"
3. "Set"-toets
4. Toets "omhoog"
5. Elektroden

PL Polski

1. Wyświetlacz
2. Przycisk „W dół”
3. Przycisk „Set”
4. Przycisk „W górę”
5. Elektrody

DEUTSCH



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Inhalt

1. Lieferumfang.....	2	6. Benutzung	6
2. Zeichenerklärung	3	6.1 Nur Gewicht messen	6
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	4	6.2 Gewicht messen, Diagnose durchführen....	6
4. Warn- und Sicherheitshinweise	4	7. Ergebnisse bewerten	7
5. Inbetriebnahme	5	8. Fehlmessung	8
5.1 Batterien einlegen	5	9. Entsorgen	8
5.2 Benutzerdaten einstellen	6	10. Garantie und Service	8

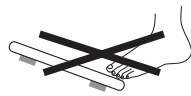
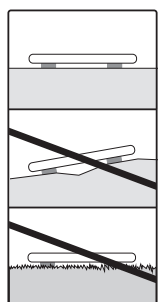
1. Lieferumfang

Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Service-Adresse.

- Diagnosewaage SBF 14
- 2x 3V Lithium-Batterie CR 2032
- Diese Gebrauchsanweisung

2. Zeichenerklärung

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.		
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.		
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen		
	Gebrauchsanweisung beachten		
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Verpackung umweltgerecht entsorgen		
	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Zertifizierungszeichen für Produkte, die in die Russische Föderation und in die Länder der GUS exportiert werden.		
 	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.	 	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.		Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist nur zum Wiegen von Menschen und zur Aufzeichnung Ihrer persönlichen Fitness-Daten bestimmt. Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt.

4. Warn- und Sicherheitshinweise



WARNUNG

- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.



- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!



- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).



Gefahren im Umgang mit Batterien

⚠ **VORSICHT! EXPLOSIONSGEFAHR!**

Batterien niemals wiederaufladen, kurzschließen, mechanisch verformen, zerkleinern oder öffnen. Überhitzung, Brandgefahr oder Platzen können die Folge sein. Verwenden Sie niemals inkorrekte oder unterschiedliche Batterietypen. Werfen Sie Batterien niemals in Feuer oder Wasser oder legen Sie Batterien niemals auf heiße Oberflächen. Die Batterien können explodieren. Vermeiden Sie extreme Bedingungen und Temperaturen über 50°C, die auf Batterien einwirken können, z. B. auf Heizkörpern, Feuer, Ofen. Andernfalls besteht Explosionsgefahr oder Auslaufgefahr von entflammbarem Gas oder Flüssigkeit.

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.

- ⚠ **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder un erreichbar aufbewahren!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein.

⚠ **Verätzungsgefahr.**

- Wenn Sie der Meinung sind, dass Batterien verschluckt oder anderweitig in den Körper gelangt sind, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

- Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließt, verwenden Sie das Produkt nicht mehr und halten Sie es von Kindern fern.

- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.



Allgemeine Hinweise

- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 180 kg (396 lb, 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb, 0,01 st) angezeigt.

- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und die Lebensdauer des Gerätes hängen vom sorgfältigen Umgang ab:



ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

5. Inbetriebnahme

5.1 Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „L0“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (2 x 3V Lithium-Batterie CR2032).

5.2 Benutzerdaten einstellen

„SET“

Benutzerdaten	Einstellwerte
Speicherplatz P	1 bis 10
Körpergröße	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Alter	10-100
Geschlecht	männlich  , weiblich 
Aktivitätsgrad R	Körperliche Aktivität
	1 keine
	2 Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
	3 Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
	4 Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
	5 Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

Treffen Sie Ihre Auswahl über die Tasten  bzw.  und bestätigen Sie jeweils mit „SET“.

6. Benutzung

6.1 Nur Gewicht messen

- Stellen Sie sich auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 1).
- Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



6.2 Gewicht messen, Diagnose durchführen

- Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittfläche betreten).
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste  oder  den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt (Abb. 1).
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfettanalyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht, in kg (lb, st) (Abb. 1)
- Körperfettanteil **FAT**, in % (Abb. 2)
- Wasseranteil **BW**, in % (Abb. 3)
- Muskelanteil **MUS**, in % (Abb. 4)
- Knochenmasse in **BON** in kg (Abb. 5)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.



7. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<50	50-65	>65

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<65	45-60	>60

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden. Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Frau

Alter	wenig	normal	viel
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ih-

res Knochengerüsts zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



ACHTUNG

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

8. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF“ oder „Err“ angezeigt.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
– Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	– Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 55%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Waage steht auf Teppichboden.	– Waage auf ebenen und festen Boden stellen.

9. Entsorgen

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Verpackung umweltgerecht entsorgen



Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondernüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



10. Garantie und Service

Die Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (nachfolgend „HaDi“ genannt) gewährt unter den nachstehenden Voraussetzungen und in dem nachfolgend beschriebenen Umfang eine Garantie für dieses Produkt.

Die nachstehenden Garantiebedingungen lassen die gesetzlichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Käufer unberührt.

Die Garantie gilt außerdem unbeschadet zwingender gesetzlicher Haftungsvorschriften.

HaDi garantiert die mangelfreie Funktionstüchtigkeit und die Vollständigkeit dieses Produktes.

Die weltweite Garantiezeit beträgt 3 Jahre ab Beginn des Kaufes des neuen, ungebrauchten Produktes durch den Käufer.

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die der Käufer als Verbraucher erworben hat und ausschließlich zu persönlichen Zwecken im Rahmen des häuslichen Gebrauchs verwendet. Es gilt deutsches Recht.

Falls sich dieses Produkt während der Garantiezeit als unvollständig oder in der Funktionstüchtigkeit als mangelhaft gemäß der nachfolgenden Bestimmungen erweist, wird HaDi gemäß diesen Garantiebedingungen eine kostenfreie Ersatzlieferung oder Reparatur durchführen.

Wenn der Käufer einen Garantiefall melden möchte, wendet er sich zunächst an den HaDi Kundenservice:

Tel: +49 7374 915766

service@sanitas-online.de

Für eine zügige Bearbeitung nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf der Homepage <https://sanitas-online.de> unter der Rubrik ‚Kundenservice‘.

Der Käufer erhält dann nähere Informationen zur Abwicklung des Garantiefalls, z.B. wohin er das Produkt kostenfrei senden kann und welche Unterlagen erforderlich sind.

Eine Inanspruchnahme der Garantie kommt nur in Betracht, wenn der Käufer

- eine Rechnungskopie/Kaufquittung und

- das Original-Produkt

HaDi oder einem von HaDi autorisierten Partner vorlegen kann.

Ausdrücklich ausgenommen von dieser Garantie sind

- Verschleiß, der auf normalem Gebrauch oder Verbrauch des Produktes beruht;
- zu diesem Produkt mitgelieferte Zubehörteile, die sich bei sachgemäßen Gebrauch abnutzen bzw. verbraucht werden (z.B. Batterien, Akkus, Manschetten, Dichtungen, Elektroden, Leuchtmittel, Aufsätze, Inhalatorzubehör);
- Produkte, die unsachgemäß und/oder entgegen der Bestimmungen der Bedienungsanleitung verwendet, gereinigt, gelagert oder gewartet wurden sowie Produkte, die vom Käufer oder einem nicht von HaDi autorisierten Servicecenter geöffnet, repariert oder umgebaut wurden;
- Schäden, die auf dem Transportweg zwischen Hersteller und Kunde bzw. zwischen Servicecenter und Kunde entstehen
- Produkte, die als 2.Wahl-Artikel oder als gebrauchte Artikel gekauft wurden;
- Folgeschäden, welche auf einem Mangel dieses Produktes beruhen (es können für diesen Fall jedoch Ansprüche aus Produkthaftung oder aus anderen zwingenden gesetzlichen Haftungsbestimmungen bestehen).

Reparaturen oder ein Kompletttausch verlängern in keinem Fall die Garantiezeit.



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Contents

1. Included in delivery.....	10	6.1 Measuring weight only.....	13
2. Signs and symbols.....	10	6.2 Measuring your weight, carrying out diagnostics.....	13
3. Intended use.....	11	7. Evaluation of results.....	14
4. Warnings and safety notes.....	11	8. Incorrect measurement.....	15
5. Operation.....	13	9. Disposal.....	15
5.1 Inserting batteries.....	13	10. Warranty/service.....	16
5.2 Setting user data.....	13		
6. Operation.....	13		

1. Included in delivery

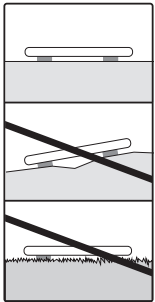
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

- SBF 14 diagnostic bathroom scale
- 2x 3V Lithium-battery CR 2032
- These instructions for use

2. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
	Note Note on important information
	Observe the instructions for use
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner
	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.
	Manufacturer
	Certification symbol for products that are exported to the Russian Federation and members of the CIS.

 	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.	 	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
	Place the scale on an even surface. No carpet.		Do not overload the scale 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. Intended use

The device is only intended for weighing humans and for recording your personal fitness data. The device is only intended for private use, and not for medical or commercial purposes.

4. Warnings and safety notes



WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.



- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!



- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!



- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).



Notes on handling batteries

- **CAUTION! RISK OF EXPLOSION!**

Never recharge, short circuit, mechanically deform, break up or open batteries. As a result, they may overheat, there is the risk of fire or they may split. Never use incorrect or different types of batteries. Never throw batteries into fire or water, or leave batteries on hot surfaces. The batteries may explode. Avoid

extreme conditions and temperatures above 50°C that could affect batteries, e.g. from radiators, fires, ovens. Otherwise there is a risk of explosion or leakage of flammable gas or liquid.

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
-  **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Therefore, store batteries out of the reach of small children!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous.
-  **Risk of chemical burns.**
 - If you think batteries have been swallowed or have otherwise entered the body, seek medical attention immediately.
 - If the battery compartment does not close securely, stop using the product and keep it away from children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Do not use rechargeable batteries!
- Do not disassemble, open or crush the batteries.



General notes

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- The scale's maximum capacity is 180 kg (396 lb/28 st). The results for the weight measurement and bone mass calculation are displayed in 100-g increments (0.2 lb, 0.01 st).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". To the rear of the scales, there is a switch where you can select "pound" and "stone" (lb, st).
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

The accuracy of the measurements and service life of the device depend on its careful handling:



IMPORTANT

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not in use.
- Do not press the button violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields.
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).

General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time every day (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when bare-foot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate. Results may be unsatisfactory if the soles of the feet are completely dry or have a large amount of hard skin since conductivity will be impaired.
- Stand up straight and still during the measurement.
- Wait a few hours after any physical exertion to which your body is unaccustomed.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in the body can disperse.
- Remember that only the long-term trend is important. Short-term changes in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.

Limitations

When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

- Children under approx. 10 years of age
- Performance athletes and body-builders
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system)
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication
- Persons with significant anatomical abnormalities in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

5. Operation

5.1 Inserting batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery’s protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "L0" appears in the display field and the scale automatically switches off. In this case the battery must be replaced (2 x 3V lithium battery CR2032).

5.2 Setting user data

"SET"

User data	Set values						
Memory position P	1 to 10						
Height	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")						
Age	10-100						
Sex	male 🧑, female 🧒						
Degree of activity R	<table><tr><th>Physical activity</th></tr><tr><td>1 None.</td></tr><tr><td>2 Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).</td></tr><tr><td>3 Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.</td></tr><tr><td>4 High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.</td></tr><tr><td>5 Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.</td></tr></table>	Physical activity	1 None.	2 Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).	3 Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.	4 High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.	5 Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.
Physical activity							
1 None.							
2 Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).							
3 Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.							
4 High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.							
5 Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.							

Use the  and  buttons to select and confirm with "SET".

6. Operation

6.1 Measuring weight only

- Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig. 1).
- The scale switches off a few seconds after you step down from it.



Fig. 1

6.2 Measuring your weight, carrying out diagnostics

- Switch on the scale (tap the standing surface).
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the  or  button repeatedly. The data are displayed consecutively until "0.0" appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you're standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed (Fig. 1).
- Remain on the scale and avoid moving; your body fat is being analysed. This may take a few seconds.

The following data are displayed:

- Weight in kg (lb, st) (Fig. 1)
- Body fat percentage **FAT** in % (Fig. 2)
- Water percentage **BW** in % (Fig. 3)
- Muscle percentage **MUS** in % (Fig. 4)
- Bone mass in **BON** in kg (Fig. 5)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

7. Evaluation of results

Body fat percentage

The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

Age	low	normal	high	very high
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Woman

Age	low	normal	high	very high
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

Age	poor	good	very good
10-100	<50	50-65	>65

Woman

Age	low	normal	high
10-100	<65	45-60	>60

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Muscle percentage

The muscle percentage % is normally within the following ranges:

Man

Age	low	normal	high
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Woman

Age	low	normal	high
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. The bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of the skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up. Please note that this scale does not identify the calcium content of the bones; instead, it calculates the weight of all the components that make up the bones (organic matter, inorganic matter and water). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.



IMPORTANT:

Please do not confuse bone mass with bone density.

The bone density can only be determined by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions on changes to bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

8. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “FFFF” or “Err” appears in the display.

If you step onto the scale before “0.0” appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors:	Remedy:
– The maximum load-bearing capacity of 180 kg (396 lbs) was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
– Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 55%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
– Scale is on carpeting.	– Place the scale on a level and solid surface.

9. Disposal

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful

life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



Dispose of packaging in an environmentally friendly manner



The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



10. Warranty/service

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler, Germany (hereinafter referred to as "HaDi") provides a warranty for this product, subject to the requirements below and to the extent described as follows.

The warranty conditions below shall not affect the seller's statutory warranty obligations which ensue from the sales agreement with the buyer.

The warranty shall apply without prejudice to any mandatory statutory provisions on liability.

HaDi guarantees the perfect functionality and completeness of this product.

The worldwide warranty period is 3 years, commencing from the purchase of the new, unused product from the seller.

The warranty only applies to products purchased by the buyer as a consumer and used exclusively for personal purposes in the context of domestic use.

German law shall apply.

During the warranty period, should this product prove to be incomplete or defective in functionality in accordance with the following provisions, HaDi shall carry out a repair or a replacement delivery free of charge, in accordance with these warranty conditions.

If the buyer wishes to make a warranty claim, they should approach their local retailer in the first instance: see the attached "International Service" list of service addresses.

The buyer will then receive further information about the processing of the warranty claim, e.g. where they can send the product and what documentation is required.

A warranty claim shall only be considered if the buyer can provide HaDi, or an authorised HaDi partner, with

- a copy of the invoice/purchase receipt, and
- the original product.

The following are explicitly excluded from this warranty:

- deterioration due to normal use or consumption of the product;
- accessories supplied with this product which are worn out or used up through proper use (e.g. batteries, rechargeable batteries, cuffs, seals, electrodes, light sources, attachments and nebuliser accessories);
- products that are used, cleaned, stored or maintained improperly and/or contrary to the provisions of the instructions for use, as well as products that have been opened, repaired or modified by the buyer or by a service centre not authorised by HaDi;
- damage that arises during transport between manufacturer and customer, or between service centre and customer;
- products purchased as seconds or as used goods;
- consequential damage arising from a fault in this product (however, in this case, claims may exist arising from product liability or other compulsory statutory liability provisions).

Repairs or an exchange in full do not extend the warranty period under any circumstances.



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sommaire

1. Contenu	17	6. Utilisation.....	21
2. Symboles utilisés.....	17	6.1 Pesée seule.....	21
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	18	6.2 Mesurer le poids, établir un diagnostic.....	21
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde	18	7. Evaluation des résultats.....	21
5. Mise en service.....	20	8. Mesures erronées	23
5.1 Insertion des piles.....	20	9. Elimination	23
5.2 Réglage des données de l'utilisateur.....	20	10. Garantie/Maintenance	23

1. Contenu

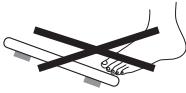
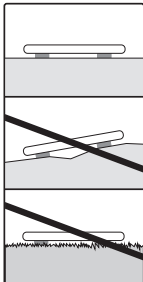
Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- Pèse-personne impédancemètre SBF 14
- 2x 3V Lithium-pile CR 2032
- Ce mode d'emploi

2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	Remarque Indication d'informations importantes
	Respecter les consignes du mode d'emploi
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques
	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.

	Fabricant		
	Marque de certification pour les produits, qui sont exportés en Fédération de Russie et dans les pays de la CEI.		
 	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.	 	Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
	Posez le pèse-personne sur une surface plate. Pas sur un tapis.		Ne surchargez pas le pèse-personne: 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. Utilisation conforme aux recommandations

L'appareil est uniquement destiné à peser des personnes et à enregistrer vos données personnelles de fitness. L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde



AVERTISSEMENT

- **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.



- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide—Risque de glissade !



- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !



- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).



Remarques relatives aux piles

• **⚠ ATTENTION ! DANGER D'EXPLOSION !**

Ne jamais recharger, court-circuiter, déformer mécaniquement, écraser, ni ouvrir les piles. Vous pourriez entraîner un risque de surchauffe, d'incendie ou d'éclatement. N'utilisez jamais de piles inadéquates ou de types différents. Ne jetez jamais les piles dans le feu ou dans l'eau et ne les placez jamais sur des surfaces chaudes. Les piles risqueraient d'exploser. Évitez les conditions et les températures extrêmes, supérieures à 50 °C, qui pourraient affecter les piles, par exemple, ne les placez pas sur un radiateur, près d'un feu, dans un four, etc. Vous vous exposeriez à un risque d'explosion ou de fuite de gaz ou de liquide inflammable.

• Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.

• **⚠ Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge peuvent avaler les piles et s'étouffer. Conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !

• Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées.

• **⚠ Risque de brûlure chimique.**

- Si vous pensez avoir avalé ou autrement introduit des piles dans votre corps, consultez immédiatement un médecin.

- Si le compartiment à piles ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit et conservez-le hors de portée des enfants.

• Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).

• Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.

• En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer les piles du compartiment à piles.

• Ne pas utiliser de batterie !

• Ne pas démonter, ouvrir ou casser les piles.



Recommandations générales

• Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.

• La résistance maximale du pèse-personne est de 180 kg (396 lb, 28 st). Les résultats lors de la mesure du poids et de l'estimation de la masse osseuse sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb, 0,01 st).

• Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.

• À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « livres » et « stones » (lb, St).

• Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

• Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent d'un maniement soigné :



ATTENTION

• De temps à autre, nettoyez l'appareil. N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.

• Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur du pèse-personne. N'immergez jamais le pèse-personne. Ne rincez jamais sous l'eau courante.

• Quand le pèse-personne est inutilisé, aucun objet ne doit être posé sur le plateau.

• Ne pas appuyer violemment ou avec des objets pointus sur les touches.

• N'exposez pas votre pèse-personne aux températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques.

• Protégez l'appareil contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide.
Il se peut que les mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.

Limitations

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

- les enfants de moins de 10 ans,
- les sportifs de haut niveau et les culturistes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (cœur et système vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

5. Mise en service

5.1 Insertion des piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un «affichage de changement de piles». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message «L3» s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (2 pile lithium 3 V CR2032).

5.2 Réglage des données de l'utilisateur

«SET»

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Emplacement de mémoire P	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10-100
Sexe	homme  , femme 
Niveau d'activité R	Activité physique
	1 Aucune.
	2 Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).
	3 Moyenne : efforts physiques, au moins 30 minutes, 2 à 4 fois par semaine.
	4 Élevée : efforts physiques, au moins 30 minutes, 4 à 6 fois par semaine.
	5 Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.

Sélectionnez à l'aide des touches  ou  et confirmez avec «SET».

6. Utilisation

6.1 Pesée seule

- Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (Ill. 1).
- Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



Ill. 1

6.2 Mesurer le poids, établir un diagnostic

- Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée).
- Appuyez plusieurs fois sur la touche ∇ ou $\wedge$ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que «0.0» s'affiche.
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché (Ill. 1).
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

Les données suivantes s'affichent:

- Poids, kg (lb, st) (Ill. 1)
- Taux de graisse corporelle **FAT** en % (Ill. 2)
- Taux de masse hydrique **BW** en % (Ill. 3)
- Taux de masse musculaire **MUS** en % (Ill. 4)
- Masse osseuse **BON** en kg (Ill. 5)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.



Ill. 1



Ill. 2



Ill. 3



Ill. 4



Ill. 5

7. Evaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Femme

Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes:

Homme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50	50-65	>65

Femme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<65	45-60	>60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les plages suivantes:

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Femme

Age	Faible	Normal	Elevé
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os sont soumis aux processus naturels de développement, de réduction et de vieillissement. Pendant l'enfance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son maximum vers 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue légèrement. Avec une alimentation saine (en particulier calcium et vitamine D) et une activité physique régulière, vous pouvez ralentir cette réduction. Avec une construction musculaire appropriée, vous pouvez améliorer la stabilité de votre ossature. Notez que ce pèse-personne ne vous indiquera pas la teneur en calcium des os, mais permet de connaître le poids de tous les composants des os (matières organiques et inorganiques, eau). La masse osseuse est peu influençable, mais elle varie légèrement selon certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Il n'existe pas de directives et recommandations reconnues.



ATTENTION :

Veillez cependant à ne pas confondre la masse osseuse avec la densité osseuse.

La densité osseuse ne peut être calculée que par un examen médical (par ex. tomographie par ordinateur, ultrason).

C'est pourquoi des conclusions à propos de modifications des os et de la dureté des os (par ex. ostéoporose) ne sont pas possibles avec ce pèse-personne.

8. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"Err" s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que "0.0" s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur	Remède
– La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 55%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le pèse-personne repose sur une moquette.	– Poser le pèse-personne sur un sol plan et stable.

9. Elimination

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



Emballage à trier 

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques.

L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives:

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



10. Garantie/Maintenance

La société Hans Dinslage GmbH, sise Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler, Allemagne, (ci-après désignée « HaDi ») propose une garantie pour ce produit dans les conditions suivantes et dans la mesure prévue ci-après.

Les conditions de garantie suivantes n'affectent en rien les obligations de garantie du vendeur découlant du contrat de vente conclu avec l'acheteur.

La garantie s'applique également sans préjudice de la responsabilité légale obligatoire.

HaDi garantit le bon fonctionnement et l'intégrité de ce produit.

La période de garantie mondiale est de 3 ans à compter de la date d'achat par l'acheteur du produit neuf et non utilisé.

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits achetés par l'acheteur en tant que consommateur et utilisés uniquement à des fins personnelles dans le cadre d'une utilisation domestique.

Le droit allemand s'applique.

Si, au cours de la période de garantie, ce produit s'avère incomplet ou défectueux conformément aux dispositions suivantes, HaDi s'engage à proposer gratuitement un remplacement ou une réparation conformément aux présentes Conditions de garantie.

Si l'acheteur souhaite faire valoir la garantie, il doit d'abord s'adresser au revendeur local : cf. liste « Service client à l'international » ci-jointe pour connaître les adresses du service après-vente.

L'acheteur recevra ensuite des informations complémentaires concernant le déroulement de la demande de garantie, par exemple, l'adresse à laquelle envoyer le produit et les documents requis.

Une demande de garantie ne peut être prise en compte que si l'acheteur présente

- une copie de la facture/du reçu et
 - le produit d'origine
- à HaDi ou à un partenaire autorisé de HaDi.

La présente Garantie exclut expressément

- toute usure découlant de l'utilisation ou de la consommation normale du produit ;
- les accessoires fournis avec le produit qui s'usent ou qui sont consommés dans le cadre d'une utilisation normale du produit (par exemple, piles, piles rechargeables, manchettes, joints, électrodes, ampoules, embouts et accessoires pour inhalateur) ;
- les produits utilisés, nettoyés, stockés ou entretenus de manière inappropriée et/ou contraire aux conditions d'utilisation, ainsi que les produits ouverts, réparés ou modifiés par l'acheteur ou par un service client non agréé par HaDi ;
- les dommages survenus lors du transport entre le fabricant et le client ou entre le service client et le client ;
- les produits achetés en tant qu'article de second choix ou d'occasion ;
- les dommages consécutifs qui résultent d'une défaillance du produit (dans ce cas, toutefois, des réclamations peuvent être soulevées relatives à la responsabilité du fait des produits ou à d'autres dispositions légales obligatoires relatives à la responsabilité).

Les réparations ou le remplacement complet ne prolongent en aucun cas la période de garantie.



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Contenuto

1. Fornitura	25	6. Modalità d'uso	29
2. Spiegazione dei simboli	25	6.1 Solo misurazione del peso	29
3. Uso conforme	26	6.2 Misurare il peso, eseguire la diagnosi	29
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	26	7. Valutazione dei risultati	29
5. Messa in funzione	28	8. Messaggi di errore	31
5.1 Inserimento delle batterie	28	9. Smaltimento	31
5.2 Impostazione dei dati personali	28	10. Garanzia/Assistenza	31

1. Fornitura

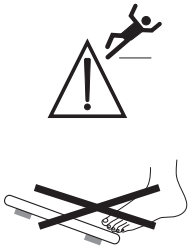
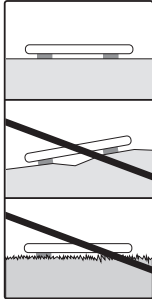
Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

- Bilancia diagnostica SBF 14
- 2x 3V Lithium-batteria CR 2032
- Le presenti istruzioni per l'uso

2. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.
	Nota Indicazione di informazioni importanti
	Seguire le istruzioni per l'uso
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE)
	Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.
	Produttore
	Marchio di certificazione per i prodotti esportati nella Federazione Russa e nei paesi CSI.

	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.		Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
	Appoggiare la bilancia su una base in piano. Non su un tappeto.		Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. Uso conforme

L'apparecchio è adatto solo alla pesatura delle persone e a determinare i dati relativi alla forma fisica personali. L'apparecchio è adatto esclusivamente all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) In caso contrario potrebbe esserne compromesso il funzionamento.**



- Non utilizzare durante la gravidanza.

- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!



- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: Pericolo di ribaltamento!



- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).



Avvertenze sull'uso delle batterie

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI ESPLOSIONE!**

Non ricaricare, cortocircuitare, deformare meccanicamente, frantumare o aprire mai le batterie. Vi è il rischio di surriscaldamento, incendio o scoppio. Non utilizzare mai tipi di batteria non corretti o di tipo diverso. Non gettare mai le batterie nel fuoco o nell'acqua e non appoggiarle mai su superfici calde. Le batterie possono esplodere. Evitare condizioni estreme e temperature superiori a 50° che possono influire sulle batterie, ad es. vicinanza a un calorifero, al fuoco o a un forno. In caso contrario, potrebbe esserci il rischio di esplosione o di perdite di gas o liquidi infiammabili.

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.

- ⚠ **Pericolo d'ingestione!** I bambini potrebbero ingerire le batterie e soffocare. Tenerle quindi lontano dalla portata dei bambini.

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale.

⚠ **Pericolo di ustioni.**

- Se si pensa che le batterie siano state ingerite o siano altrimenti entrate nel corpo, rivolgersi immediatamente a un medico.

- Se il vano batterie non si chiude correttamente, non utilizzare più il prodotto e tenerlo fuori dalla portata dei bambini.

- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.



Indicazioni generali

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Il carico massimo della bilancia è 180 kg (396 lb, 28 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2 0,01 st).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" e "stone" (lb, St).
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

La precisione dei valori misurati e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:



ATTENZIONE

- Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- Accertarsi che non vi sia del liquido sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia in acqua. Non sciacquare mai sotto l'acqua corrente.
- Non posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- Non azionare il pulsante bruscamente o con oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici.
- Non esporre l'apparecchio a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: Il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

Limitazioni

Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difformi e non plausibili in:

- Bambini al di sotto dei 10 anni circa,
- Soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding,
- Persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- Persone che assumono farmaci cardiovascolari (per il sistema cardiocircolatorio),
- Persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori,
- Persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte).

5. Messa in funzione

5.1 Inserimento delle batterie

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (2 batteria al litio da 3 V CR2032).

5.2 Impostazione dei dati personali

"SET"

Dati personali	Valori di impostazione
Posto di memoria P	da 1 a 10
Statura	da 100 a 220 cm (3'-03" a 7'-03")
Edad	10-100
Sesso	maschio  , femmina 
Grado di attività R	Attività fisica
	1 Nessuna.
	2 Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici).
	3 Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
	4 Impegnativa: attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
	5 Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora.

Selezionare l'opzione desiderata tramite il pulsante  o  e confermare con il pulsante "SET".

6. Modalità d'uso

6.1 Solo misurazione del peso

- Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso (Fig. 1).
- In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi.



Fig. 1

6.2 Misurare il peso, eseguire la diagnosi

- Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio).
- Premere più volte il tasto ∇ o $\wedge$ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0".
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo (Fig. 1).
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa. L'operazione può durare qualche secondo.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso, kg (lb, st) (Fig. 1)
- Grasso corporeo **FAT** in % (Fig. 2)
- Acqua corporea **BW** in % (Fig. 3)
- Muscoli in **MUS** % (Fig. 4)
- Massa ossea in **BON** in kg (Fig. 5)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

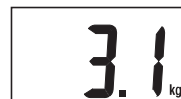


Fig. 5

7. Valutazione dei risultati

Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

Uomo

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Donna

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50	50-65	>65

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<65	45-60	>60

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Donna

Età	bassa	normale	alta
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Massa ossea

Come il resto del corpo, le ossa sono naturalmente sottoposte a processi di calcificazione, sgretolamento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo all'età di circa 30-40 anni per poi tendere a ridursi con il passare dell'età. Una sana alimentazione (in particolare un corretto apporto di calcio e vitamina D) e una regolare attività fisica possono contrastare lo sgretolamento delle ossa. Un aumento della massa muscolare consente di migliorare ulteriormente la stabilità dello scheletro. Questa bilancia non rileva il contenuto di calcio nelle ossa, ma calcola il peso di tutti i componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche e acqua). È pressoché impossibile influire sulla massa ossea, che però non presenta significative variazioni per quanto riguarda i fattori determinanti (peso, statura, età, sesso). Non sono disponibili direttive e suggerimenti riconosciuti.



AVVERTENZA:

Non confondere la massa ossea con la densità ossea.

La densità ossea può essere determinata solo tramite una visita medica (ad esempio tomografia computerizzata, ultrasuoni). La bilancia non è pertanto in grado di diagnosticare eventuali alterazioni delle ossa e della loro durezza (ad esempio l'osteoporosi).

8. Messaggi di errore

Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione. La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

Possibili cause dell'errore	Soluzione
– È stata superata la portata massima di 180 kg.	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 180 kg.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 55%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.
– La bilancia poggia sulla moquette.	– Posare la bilancia su un fondo piano e solido.

9. Smaltimento

Per motivi ecologici, l'apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via. Lo smaltimento deve essere effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente 

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge. I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



10. Garanzia/Assistenza

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, D-89524 Uttenweiler (di seguito denominata „HaDi“) offre una garanzia per questo prodotto, nel rispetto delle seguenti condizioni e nella misura descritta di seguito.

Le seguenti condizioni di garanzia lasciano invariati gli obblighi di garanzia di legge del venditore stabiliti nel contratto di acquisto con l'acquirente.

La garanzia si applica inoltre fatte salve le prescrizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità.

HaDi garantisce la perfetta funzionalità e la completezza di questo prodotto.

La garanzia mondiale è di 3 anni a partire dall'acquisto del prodotto nuovo, non usato, da parte dell'acquirente.

Questa garanzia copre solo i prodotti che l'acquirente ha acquistato come consumatore e che utilizza esclusivamente a scopo personale, in ambito domestico.

Vale il diritto tedesco.

Nel caso in cui il prodotto, durante il periodo di garanzia, si dimostrasse incompleto o presentasse difetti di funzionamento in linea con le seguenti disposizioni, HaDi provvederà a sostituire o riparare gratuitamente il prodotto in base alle presenti condizioni di garanzia.

Per segnalare un caso di garanzia, l'acquirente deve rivolgersi innanzitutto al proprio rivenditore locale: vedere l'elenco „Service International“ in cui sono riportati gli indirizzi dei centri di assistenza.

L'acquirente riceverà quindi informazioni più dettagliate sulla gestione del caso di garanzia, ad esempio dove deve inviare il prodotto e quali documenti sono necessari.

L'attivazione della garanzia viene presa in considerazione solo se l'acquirente può presentare

- una copia della fattura/prova d'acquisto e

- il prodotto originale

a HaDi o a un partner HaDi autorizzato.

Sono espressamente esclusi dalla presente garanzia

- l'usura dovuta al normale utilizzo o al consumo del prodotto;
- gli accessori forniti assieme a questo prodotto che, in caso di utilizzo conforme, si consumano o si esauriscono (ad es. batterie, batterie ricaricabili, manicotti, guarnizioni, elettrodi, lampadine, accessori e accessori per inalatore);
- i prodotti che sono stati utilizzati, puliti, conservati o sottoposti a manutenzione in modo improprio e/o senza rispettare le disposizioni riportate nelle istruzioni per l'uso, nonché i prodotti che sono stati aperti, riparati o smontati e rimontati dall'acquirente o da un centro di assistenza non autorizzato da HaDi;
- i danni occorsi nel trasporto dal produttore al cliente o tra il centro di assistenza e il cliente;
- i prodotti acquistati come articoli di seconda scelta o usati;
- i danni conseguenti che dipendono da un difetto del prodotto (in questo caso possono tuttavia esistere diritti derivanti dalla responsabilità per i prodotti o da altre disposizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità).

Le riparazioni o la sostituzione completa non prolungano in alcun caso il periodo di garanzia.



Внимательно прочтите инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

Оглавление

1. Комплект поставки	33	6. Как пользоваться весами	37
2. Пояснения к символам	33	6.1 Только измерение веса	37
3. Использование по назначению	34	6.2 Измерение веса, проведение	
4. Предостережения и указания по технике		диагностики	37
безопасности	34	7. Оценка результатов	38
5. Ввод в эксплуатацию	36	8. Неверное измерение	39
5.1 Установка батареек	36	9. Утилизация	39
5.2 Установка данных о пользователе	37	10. Гарантия/сервисное обслуживание	40

1. Комплект поставки

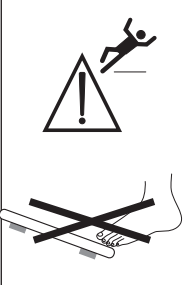
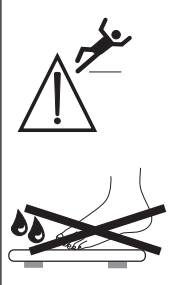
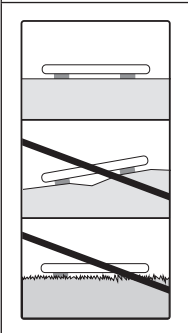
Убедитесь в том, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.

- Диагностические весы SBF 14
- 2x 3V Lithium-батарея CR 2032
- Эта инструкция по применению

2. Пояснения к символам

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и на фирменной табличке прибора используются следующие символы:

	ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	ВНИМАНИЕ Указывает на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание Важная информация
	Соблюдайте указания инструкции по применению.
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.
	Изготовитель
	Сертификационный знак для изделий, экспортируемых в Российскую Федерацию и страны СНГ.

	Опасность опрокидывания: вставайте по центру весовой платформы.		Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность. Не ставьте весы на ковер.		Не перегружайте весы 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. Использование по назначению

Устройство предназначено только для взвешивания людей и записи Ваших личных фитнес-параметров. Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается его использование в медицинских и коммерческих целях.

4. Предостережения и указания по технике безопасности



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.
- Не использовать во время беременности.
- Внимание! Не вставайте на весы мокрыми ногами и не вставайте на мокрую поверхность весов: Вы можете поскользнуться!
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).





Указания по обращению с батарейками

⚠ ОСТОРОЖНО! ОПАСНОСТЬ ВЗРЫВА!

- Категорически запрещается перезаряжать батарейки, замыкать их накоротко, менять их форму механическим путем, разбивать или вскрывать их. Это может привести к перегреву, опасности возникновения пожара или взрыву. Никогда не используйте неправильные или другие типы батареек. Никогда не бросайте батарейки в огонь или в воду и не кладите их на горячие поверхности. Батарейки могут взорваться. Не используйте батарейки в экстремальных условиях и не подвергайте их воздействию температур свыше 50 °С, например в радиаторах отопления, огне, печах. В противном случае возникает опасность взрыва или утечки легковоспламеняющихся газов или жидкостей.
- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- ⚠ **Опасность проглатывания мелких деталей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании.
- ⚠ **Опасность ожога!**
 - Если вам кажется, что батарейки попали в организм путем проглатывания или иным образом, немедленно обратитесь к врачу.
 - Если отсек для батареек закрывается неплотно, прекратите использование прибора и держите его в недоступном для детей месте.
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Если прибором длительное время не пользуются, извлеките из него батарейки.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.



Общие указания

- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Максимальная нагрузка для весов составляет 180 кг (396 фунтов, 28 стоунов). При измерении веса и определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта, 0,01 st).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- При поставке на весах установлены единицы измерения „см“ и „кг“. На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения на „фунты“ и „стоуны“.
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

Точность измерений и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним:



ВНИМАНИЕ

- Время от времени прибор необходимо очищать. Не используйте едкие чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Убедитесь, что на весы не попадает жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте ничего на весы, когда они не используются.
- Не нажимайте на клавишу слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей.
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).

Общие советы

- Для получения сопоставимых результатов по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- Важно при измерении: для определения доли жировой массы вставайте на весы босыми ногами, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены. Абсолютно сухие подошвы стоп или подошвы стоп с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно.
- После непривычно тяжелой физической нагрузки воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значения имеют только тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако, тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

Ограничения

При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей:

- Дети примерно до 10 лет,
- Профессиональные спортсмены и культуристы,
- Лица с повышенной температурой; лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отечности или остеопороза,
- Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов),
- Лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- Лица с существенным анатомическими отклонениями (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).

5. Ввод в эксплуатацию

5.1 Установка батареек

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены „индикатором замены батарейки“. Если Вы встаете на весы с разряженной батареейкой, на дисплее появляется сообщение „Lb“, и весы автоматически выключаются. В этом случае батарейку следует заменить (2 x литиевая батарейка 3В типа CR2032).

5.2 Установка данных о пользователе

„SET“

Данные пользователя	Значения настроек
Номер ячейки P	от 1 до 10
Рост	от 100 до 220 см (от 3'-03" до 7'-03")
Возраст	10-100
Пол	мужской  , женский 
Степень физической активности R	Физическая активность
	1 Нет.
	2 Невысокая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).
	3 Средняя: физические нагрузки не менее 2-4 раз в неделю по 30 минут.
	4 Высокая: физические нагрузки не менее 4-6 раз в неделю по 30 минут.
	5 Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

Для выбора используйте кнопки  или  и подтвердите нажатием „SET“.

6. Как пользоваться весами

6.1 Только измерение веса

- Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат (рис. 1).
- После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через несколько секунд.



рис. 1

6.2 Измерение веса, проведение диагностики

- Включите весы (встаньте на весы и сойдите с них).
- Путем многократного нажатия кнопки  или  выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „BD“.
- Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес (рис. 1).
- Спокойно стойте на весах, пока проводится анализ жировой массы и содержания жидкости в теле. Это может занять несколько секунд.

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Вес, kg (lb, st) (рис. 1)
- процентное содержание жировой ткани **FAT**, в % (рис. 2)
- процентное содержание воды **BW**, в % (рис. 3)
- процентное содержание мышечной ткани **MUS**, в % (рис. 4)
- Костная масса в **BON** в кг (рис. 5)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5

7. Оценка результатов

Жировая масса тела

В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

Возраст	мало	норма	много	очень много
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Женщины

Возраст	мало	норма	много	очень много
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50	50-65	>65

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<65	45-60	>60

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса. На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	мало	норма	много
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Женщины

Возраст	мало	норма	много
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Масса костей

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам роста, ослабления и старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает своего максимума к 30–40 годам.

С увеличением возраста масса костей снова несколько уменьшается. Благодаря правильному питанию (в частности, приему кальция и витамина D) и регулярной двигательной активности Вы можете немного остановить процесс ее сокращения. Целенаправленным наращиванием мускулатуры Вы можете дополнительно увеличить стабильность Вашего костного скелета. Обратите внимание на то, что данные веса не отображают содержание кальция в костях, а определяют вес всех составных компонентов костей (органические вещества, неорганические вещества и вода). На массу костей практически невозможно повлиять, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Не существует общепризнанных предписаний и рекомендаций.



ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, не путайте костную массу с плотностью кости. Плотность кости может определяться только при медицинском исследовании (например, компьютерная томография, ультразвуковое исследование). Поэтому делать какие-либо заключения об изменениях костей и их плотности (например, остеопороз) при помощи данных весов невозможно.

8. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение "FFFF"/"Err". Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация "0.0", весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок: – Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	Устранение: – Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 55%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Весы стоят на ковровом покрытии.	– Установите весы на ровное и устойчивое основание.

9. Утилизация

В интересах охраны окружающей среды категорически запрещается выбрасывать прибор по завершении срока его службы вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизировать упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды



Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек. эти знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = свинец,
Cd = кадмий,
Hg = ртуть.



10. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

Inhoud

1. Omvang van de levering	41	6. Gebruik	45
2. Verklaring van de symbolen	41	6.1 Alleen gewicht meten	45
3. Voorgeschreven gebruik	42	6.2 Gewicht meten, diagnose uitvoeren	45
4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	42	7. Resultaten beoordelen	45
5. Ingebruikname	44	8. Foutieve meting	46
5.1 Batterijen plaatsen	44	9. Verwijdering	47
5.2 Gebruikersgegevens instellen	44	10. Garantie en service	47

1. Omvang van de levering

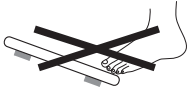
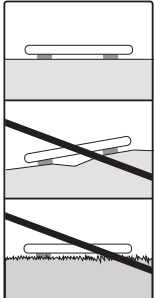
Controleer of de buitenkant van de verpakking van het apparaat intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- Diagnoseweegschaal SBF 14
- 2 lithiumbatterijen CR 2032 van 3 V
- Deze gebruiksaanwijzing

2. Verklaring van de symbolen

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

	WAARSCHUWING Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.
	LET OP Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
	Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Neem de gebruiksaanwijzing in acht.
	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
	Verwijder de verpakking overeenkomstig de milieu-eisen.
	Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
	Fabrikant

	Certificeringssymbool voor producten die naar de Russische Federatie en naar de landen van het GOS worden geëxporteerd.		
 	Kantelgevaar: ga in het midden van het weegoppervlak staan.	 	Gevaar voor uitglijden: ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.
	Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond. Geen tapijt.		Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg/396 lb/28 st.

3. Voorgeschreven gebruik

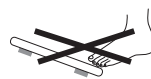
Het apparaat is alleen bedoeld voor het wegen van mensen en voor het registreren van de persoonlijke fitnessgegevens van deze mensen. Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.

4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen



WAARSCHUWING

- De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – gevaar voor uitglijden!
- Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan: kantelgevaar!
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).





Gevaren bij het gebruik van batterijen

• ⚠ **VOORZICHTIG! EXPLOSIEGEVAAR!**

Laad batterijen nooit op, sluit ze niet kort, vervorm ze niet mechanisch, hak ze niet in stukken en open ze niet. Hierdoor kunnen ze namelijk oververhit raken, in brand vliegen of exploderen. Gebruik nooit verkeerde typen of verschillende typen batterijen. Werp batterijen nooit in vuur of water en leg batterijen ook nooit op een heet oppervlak. De batterijen kunnen exploderen. Vermijd extreme omstandigheden en temperaturen van meer dan 50 °C die op batterijen kunnen inwerken, bijv. verwarmingselementen, vuur of ovens. Anders ontstaat er explosiegevaar of gevaar voor het weglekken van ontvlambaar gas of vloeistoffen.

- Als vloeistof uit een batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.

- ⚠ **Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten bereik van kleine kinderen!

- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt.

• ⚠ **Gevaar voor chemische brandwonden.**

- Als u vermoedt dat er batterijen zijn ingeslikt of op een andere manier in het lichaam terecht zijn gekomen, moet u onmiddellijk een arts raadplegen.

- Als het batterijvak niet goed sluit, mag u het product niet meer gebruiken en moet u het buiten bereik van kinderen houden.

- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik geen accu's!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in stukken.



Algemene aanwijzingen

- Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- De maximale belasting van de weegschaal is 180 kg (396 lb, 28 st). Bij het meten van het gewicht en het bepalen van de botmassa worden de resultaten in stappen van 100 gram (0,2 lb, 0,01 st) weergegeven.
- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden "cm" en "kg". Achter op de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee de weegschaal kan worden omgezet naar "pond" en "stones" (lb, st).
- Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice of geautoriseerde verkopers worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.

Opbergen en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het apparaat zijn afhankelijk van de zorgvuldige hantering van het apparaat:



LET OP

- Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en houd het apparaat nooit onder water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen op de weegschaal terechtkomen. Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel het apparaat nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als deze niet wordt gebruikt.
- Druk niet met geweld of met spitse voorwerpen op de toets.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden.
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).

Algemene tips

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij de meting: voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen. Helemaal droge voetzolen of voetzolen met veel eelt kunnen onbevredigende resultaten opleveren, omdat ze niet voldoende geleiden.
- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht na zware lichamelijke inspanning enkele uren met wegen.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.
- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

Beperkingen

Bij het vaststellen van het lichaamsvet en de andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke waarden ontstaan bij:

- Kinderen die jonger zijn dan ca. 10 jaar
- Wedstrijdsporters en bodybuilders
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel)
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen in verhouding tot de gehele lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk korter of langer)

5. Ingebruikname

5.1 Batterijen plaatsen

Indien aanwezig verwijdt u de isolatiestrook van de batterijen bij het deksel van het batterijvak c.q. de beschermende folie van de batterijen en plaatst u de batterijen volgens de poling in het apparaat. Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdt u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Wanneer u de weegschaal gebruikt met bijna lege batterijen, wordt op het display "L" weergegeven en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dit geval moeten de batterijen worden vervangen (2 lithiumbatterijen CR 2032 van 3 V).

5.2 Gebruikersgegevens instellen

"SET"

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Geheugenplaats P	1 tot 10
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Leeftijd	10-100
Geslacht	Man  , vrouw 
Activiteitsniveau R	Lichamelijke activiteit
	1 Geen
	2 Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
	3 Gemiddeld: lichamelijke inspanning, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
	4 Veel: lichamelijke inspanning, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
	5 Zeer veel: intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke werkzaamheden, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

Stel de waarden in met de toetsen  en  en bevestig uw keuze telkens met "SET".

6. Gebruik

6.1 Alleen gewicht meten

- Ga op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting. Kort na aanvang van de meting worden de resultaten weergegeven (afb. 1).
- Wanneer u van het oppervlak van de weegschaal stapt, schakelt de weegschaal zich na enkele seconden uit.



Afb. 1

6.2 Gewicht meten, diagnose uitvoeren

- Schakel de weegschaal in (kort op het weegschaaloppervlak gaan staan).
- Selecteer door meerdere keren op de toets ∇ of $\wedge$ te drukken, de geheugenplaats waar uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen. Deze worden dan achter elkaar weergegeven tot "0.0" wordt weergegeven.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u op beide elektroden staat. Vervolgens wordt uw gewicht gemeten en weergegeven (afb. 1).
- Blijf rustig op de weegschaal staan. De lichaamsvetanalyse wordt nu uitgevoerd. Dit kan een aantal seconden duren.

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Lichaamsgewicht, in kg (lb, st) (afb. 1)
- Lichaamsvetpercentage **FAT**, in % (afb. 2)
- Lichaamswaterpercentage **BW**, in % (afb. 3)
- Spiermassa **MUS**, in % (afb. 4)
- Botmassa **BON**, in kg (afb. 5)
- Er worden nu nog eenmaal na elkaar alle gemeten waarden weergegeven, daarna wordt de weegschaal uitgeschakeld.



Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3



Afb. 4



Afb. 5

7. Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % zijn een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts).

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel	Zeer veel
10-14	< 11	11-16	16,1-21	> 21,1
15-19	< 12	12-17	17,1-22	> 22,1
20-29	< 13	13-18	18,1-23	> 23,1
30-39	< 14	14-19	19,1-24	> 24,1
40-49	< 15	15-20	20,1-25	> 25,1
50-59	< 16	16-21	21,1-26	> 26,1
60-69	< 17	17-22	22,1-27	> 27,1
70-100	< 18	18-23	23,1-28	> 28,1

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel	Zeer veel
10-14	< 16	16-21	21,1-26	> 26,1
15-19	< 17	17-22	22,1-27	> 27,1
20-29	< 18	18-23	23,1-28	> 28,1
30-39	< 19	19-24	24,1-29	> 29,1
40-49	< 20	20-25	25,1-30	> 30,1
50-59	< 21	21-26	26,1-31	> 31,1
60-69	< 22	22-27	27,1-32	> 32,1
70-100	< 23	23-28	28,1-33	> 33,1

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de beoefende sport, de trainingsintensiteit en de lichamelijke gesteldheid kunnen waarden worden bereikt die nog onder de vermelde richtwaarden liggen. Houd er echter rekening mee dat er bij extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaar voor de gezondheid.

Percentage lichaamswater

Het lichaamswater in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10-100	<50	50-65	> 65

Vrouw

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10-100	<65	45-60	> 60

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Bij personen met een hoog percentage lichaamsvet kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden. De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

Spiermassa

De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
10-14	<44	44-57	> 57
15-19	<43	43-56	> 56
20-29	<42	42-54	> 54
30-39	<41	41-52	> 52
40-49	<40	40-50	> 50
50-59	<39	39-48	> 48
60-69	<38	38-47	> 47
70-100	<37	37-46	> 46

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
10-14	<36	36-43	> 43
15-19	<35	35-41	> 41
20-29	<34	34-39	> 39
30-39	<33	33-38	> 38
40-49	<31	31-36	> 36
50-59	<29	29-34	> 34
60-69	<28	28-33	> 33
70-100	<27	27-32	> 32

Botmassa

Onze botten zijn net zoals de rest van ons lichaam onderhevig aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen. De botmassa neemt tijdens de kinderjaren snel toe en bereikt het maximum als we 30 tot 40 jaar zijn. Naarmate we ouder worden, neemt de botmassa dan weer iets af. Met gezonde voeding (met name calcium en vitamine D) en regelmatige lichamelijke beweging kunt u deze afbraak voor een deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet het calciumgehalte van de botten weergeeft, maar het gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht) berekent. De botmassa kan amper worden beïnvloed, maar schommelt licht binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Hiervoor bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.



LET OP

Verwar de botmassa niet met de botdichtheid.

De botdichtheid kan alleen bij een medisch onderzoek (bijvoorbeeld een computertomografie of echoscopie) worden vastgesteld. Daarom kunnen er met deze weegschaal geen conclusies met betrekking tot veranderingen van de botten en de hardheid van de botten (bijvoorbeeld osteoporose) worden getrokken.

8. Foutieve meting

Wanneer de weegschaal bij meting een fout vaststelt, wordt “FFFF” of “Err.” weergegeven.

Wanneer u op de weegschaal gaat staan voordat “0.0” op het display wordt weergegeven, werkt de weegschaal niet juist.

Mogelijke oorzaken van fouten: – De maximale draagkracht van 180 kg is overschreden. – De elektrische weerstand tussen elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	Oplossing: – Weeg uitsluitend het maximaal toegestane gewicht. – Herhaal de meting met blote voeten. – Bevochtig de voetzolen licht. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen.
---	--

– Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 55%).	– Herhaal de meting met blote voeten. – Bevochtig de voetzolen licht.
– De weegschaal staat op tapijt.	– Zet de weegschaal op een vlakke en vaste ondergrond.

9. Verwijdering

Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



Verwijder de verpakking overeenkomstig de milieu-eisen  .

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,

Hg = batterij bevat kwik.



10. Garantie en service

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, D-89524 Uttenweiler (hierna “HaDi” genoemd) verleent onder de hierna genoemde voorwaarden en in de hierna beschreven omvang garantie voor dit product.

De hierna genoemde garantievoorwaarden laten de wettelijke garantieverplichtingen van de verkoper uit de koopovereenkomst met de koper onverlet.

De garantie geldt bovendien onverminderd de dwingende wettelijke aansprakelijkheidsbepalingen.

HaDi garandeert de probleemloze werking en de volledigheid van dit product.

De wereldwijde garantieperiode bedraagt 3 jaar vanaf het moment van aankoop van het nieuwe, ongebruikte product door de koper.

Deze garantie geldt alleen voor producten die de koper als consument heeft aangeschaft en die de koper uitsluitend voor persoonlijke doeleinden in het kader van thuisgebruik gebruikt.

Het Duitse recht is van toepassing.

Als dit product tijdens de garantieperiode onvolledig of wat betreft de werking gebrekkig overeenkomstig de volgende bepalingen blijkt te zijn, zal HaDi overeenkomstig deze garantievoorwaarden een gratis vervangende levering of reparatie verzorgen.

Als de koper een garantieclaim wil indienen, neemt hij eerst contact op met de lokale verkoper: zie de meegeleverde lijst “Service International” met serviceadressen.

De koper krijgt dan nadere informatie over de afwikkeling van de garantieclaim, bijvoorbeeld over waar hij het product naartoe moet sturen of welke documenten nodig zijn.

Er kan alleen aanspraak op garantie worden gemaakt als de koper

- een kopie van de factuur/aankoopbon en
- het originele product

aan HaDi of een geautoriseerde partner van HaDi kan overleggen.

Uitdrukkelijk uitgesloten van deze garantie zijn

- slijtage die veroorzaakt is door normaal gebruik of verbruik van het product;
- met dit product meegeleverde toebehoren die bij correct gebruik slijten of verbruikt worden (bijvoorbeeld batterijen, accu's, manchetten, afdichtingen, elektroden, lampen, opzetstukken en inhalatortoebehoren);

- producten die oneigenlijk en/of anders dan vermeld in de bepalingen van de gebruiksaanwijzing gebruikt, gereinigd, opgeborgen of onderhouden zijn en producten die door de koper of door een niet door HaDi geautoriseerd servicecenter geopend, gerepareerd of omgebouwd zijn;
 - schade die tijdens het transport tussen fabrikant en klant en/of tussen servicecenter en klant ontstaat;
 - producten die als B-stockartikelen of als gebruikte artikelen gekocht zijn;
 - gevolgschade die op een gebrek van dit product berust (voor dit geval kunnen echter aanspraken uit productaansprakelijkheid of uit andere dwingende wettelijke aansprakelijkheidsbepalingen bestaan).
- Reparaties of een complete vervanging verlengen in geen geval de garantieperiode.



Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją oraz przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Spis treści

1. Zawartość opakowania	49	6. Użytkowanie	53
2. Objaśnienie symboli	49	6.1 Pomiar samej masy ciała	53
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	50	6.2 Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów	
4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące		diagnostycznych.....	53
bezpieczeństwa.....	50	7. Ocena wyników	54
5. Pierwsze uruchomienie.....	52	8. Błędny pomiar	55
5.1 Wkładanie baterii	52	9. Utylizacja	55
5.2 Ustawianie danych użytkownika.....	53	10. Gwarancja i serwis.....	55

1. Zawartość opakowania

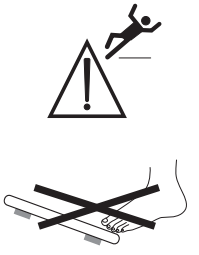
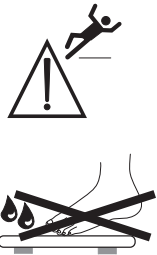
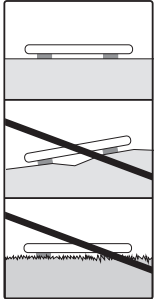
Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że urządzenie i akcesoria nie wykazują żadnych widocznych uszkodzeń, a wszystkie elementy opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie używać urządzenia i skontaktować się z przedstawicielem handlowym lub napisać na podany adres serwisu.

- Waga diagnostyczna SBF 14
- 2x baterie litowe 3V CR 2032
- Niniejsza instrukcja obsługi

2. Objaśnienie symboli

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała
	UWAGA Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów
	Wskazówka WażnInf.
	Przestrzegać instrukcji obsługi
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych (ang. Waste Electrical and Electronic Equipment, WEEE).
	Zutylizować opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.
	Ten produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
	Urządzenie nie może być używane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). To urządzenie mogłoby negatywnie wpływać na ich działanie.
	Producent
	Oznakowanie certyfikacyjne produktów eksportowanych do Federacji Rosyjskiej oraz WNP.

	Niebezpieczeństwo przewrócenia się: Należy stać pośrodku powierzchni ważenia.		Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się: Nie wolno stać na wadze mokrymi stopami.
	Należy ustawić wagę na równym podłożu. Nie na dywanie.		Nie należy obciążać wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do ważenia ludzi i rejestrowania osobistych danych dotyczących stanu organizmu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.

4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE

- Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). To urządzenie mogłoby negatywnie wpływać na ich działanie.
- Nie używać w okresie ciąży.



- Uwaga: nie stać na wadze mokrymi stopami ani nie wchodzić na nią, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!



- Nie stać na jednej krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia się!



- Opakowanie należy trzymać z dala od dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).



Niebezpieczeństwa związane z kontaktem z bateriami.

⚠ **OSTROŻNIE! ZAGROŻENIE WYBUCHEM!**

Nie wolno ładować, zwierać, deformować mechanicznie, rozdrabniać ani otwierać baterii. Mogłoby to spowodować przegrzanie, zagrożenie pożarowe lub wybuch. Nie wolno używać niewłaściwych baterii ani mieszać baterii różnego typu. Nigdy nie wrzucać baterii do ognia lub wody, ani nie umieszczać ich na gorących powierzchniach. Baterie mogą wybuchnąć. Unikać ekstremalnych warunków i temperatur powyżej 50°C, które mogą mieć wpływ na baterie, np. grzejników, ognia, pieca. Nieprzestrzeganie tego zalecenia stwarza ryzyko wybuchu lub wycieku łatwopalnego gazu bądź cieczy.

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub z oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.

- ⚠ **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i się nimi zadławić. Z tego względu należy przechowywać baterie w miejscach niedostępnych dla małych dzieci!

- Połknięcie baterii może zagrażać życiu.

⚠ **Niebezpieczeństwo poparzenia chemicznego.**

- Jeśli uważa się, że baterie zostały połknięte lub w inny sposób dostały się do organizmu, należy natychmiast zwrócić się o pomoc medyczną.

- Jeśli komora baterii nie jest bezpiecznie zamknięta, nie wolno używać produktu i należy go przechowywać go w miejscu niedostępnym dla dzieci.

- Należy przestrzegać znaków polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas należy wyjąć baterie z komory.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.



Wskazówki ogólne

- Należy pamiętać, że tolerancje pomiarowe mogą być uwarunkowane technicznie, ponieważ nie jest to waga przeznaczona do profesjonalnych zastosowań laboratoryjnych.
- Obciążenie maksymalne wagi wynosi 180 kg (396 lb, 28 st). Wyniki pomiaru masy ciała oraz analizy masy kostnej są wyświetlane w skali z przyrostem co 100 g (0,2 lb, 0,01 st).
- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i tkanki mięśniowej są wyświetlane w skali z przyrostem co 0,1%.
- Ustawione fabrycznie jednostki wagi to „cm” i „kg”. Na tylnym panelu wagi znajduje się przełącznik do przestawiania jednostek na funty lub kamienie (lb, st).
- Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarda okładzina podłogowa jest konieczna do prawidłowego wykonania pomiaru.
- Naprawy mogą być wykonywane tylko przez serwis producenta lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy jednak zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.

Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego obchodzenia się z nim:



UWAGA

- Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu czyścić. Nie używać silnych środków czyszczących i nie zanurzać urządzenia w wodzie.
- Upewnić się, że na wadze nie ma płynu. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie splukiwać urządzeń pod bieżącą wodą.
- Gdy waga nie jest używana, nie wolno stawiać na niej żadnych przedmiotów.
- Nie naciskać przycisków z dużą siłą ani za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur ani silnych pól elektromagnetycznych.
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, znacznymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (takimi jak piec czy grzejnik).

Ogólne wskazówki

- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy w miarę możliwości ważyć się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wizycie w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje dotyczące pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także przy nieco zwilżonych podeszwach stóp.
Zupełnie suche lub silnie zrogowaciałe podeszwy stóp mogą negatywnie wpłynąć na wyniki ze względu na zmniejszenie przewodności.
- W trakcie pomiaru należy stać nieruchomo w pozycji wyprostowanej.
- Odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Odczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak by woda zawarta w organizmie mogła zostać rozprowadzona.
- Należy pamiętać, że istotna jest tylko tendencja długoterminowa. Zazwyczaj krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są spowodowane utratą płynów; zawartość wody w organizmie ma duży wpływ na dobre samopoczucie.

Ograniczenia

Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się niewiarygodne i odbiegające od rzeczywistych wyniki.

Może to dotyczyć:

- dzieci poniżej 10 roku życia;
- sportowców wyczynowych i kulturystów,
- osób z gorączką, dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozy,
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na schorzenia układu sercowo-naczyniowego),
- osób zażywających leki rozszerzające lub zwężające naczynia krwionośne,
- osób o zaburzonych proporcjach długości nóg w stosunku do całkowitego wzrostu (wyjątkowo krótkie lub długie nogi).

5. Pierwsze uruchomienie

5.1 Wkładanie baterii

W razie konieczności wyjąć pasek izolacyjny baterii umieszczony na pokrywie komory baterii ewentualnie usunąć folię ochronną z baterii i włożyć baterie zgodnie z oznaczeniem biegunów. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnąć baterie i włożyć je ponownie. Waga jest wyposażona we wskaźnik przypomnienia o konieczności wymiany baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawia się napis „LŮ”, a waga automatycznie się wyłącza. W takim przypadku należy wymienić baterię wagi (2 x 3V bateria litowa CR2032).

5.2 Ustawianie danych użytkownika

„SET”

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Miejsce w pamięci P	od 1 do 10
Wzrost	od 100 do 220 cm (od 3'03" do 7'03")
Wiek	10-100
Płeć	mężczyzna  , kobieta 
Stopień aktywności A	Aktywność fizyczna
	1 Brak
	2 Mała: niewielki i lekki wysiłek fizyczny (np. spacer, lekkie prace ogrodowe, ćwiczenia gimnastyczne).
	3 Średnia: znaczny wysiłek fizyczny co najmniej 2-4 razy w tygodniu po 30 minut.
	4 Duża: znaczny wysiłek fizyczny co najmniej 4-6 razy w tygodniu po 30 minut.
	5 Bardzo duża: intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna codziennie przez co najmniej godzinę.

Proszę dokonać wyboru za pomocą przycisków  lub  i potwierdzić każdorazowo przyciskiem „SET”.

6. Użytkowanie

6.1 Pomiar samej masy ciała

- Stańc na wadze. Należy stać spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Waga natychmiast rozpoczyna pomiar. Wkrótce po rozpoczęciu pomiaru zostanie wyświetlona masa ciała (ryc. 1).
- Po kilku sekundach od zejścia z wagi następuje jej wyłączenie.



Ryc. 1

6.2 Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych

- Włączyć wagę (wejść na chwilę na powierzchnię ważenia).
- Za pomocą przycisku  lub  wybrać pamięć, w której zostały zapisane dane osoby. Te dane będą wyświetlane kolejno, aż do pojawienia się napisu „0.0”.
- Stańc boso na wagę i zwróć uwagę, aby stać na elektrodach. Najpierw zostanie zmierzona i wyświetlona masa ciała (ryc. 1).
- Stać spokojnie na wadze, aby umożliwić dokonanie analizy tkanki tłuszczowej. Może to trwać kilka sekund.

Wyświetlane są następujące dane:

- Masa ciała w (kg/lb/st) (ryc. 1)
- Zawartość tkanki tłuszczowej **FAT**, w % (ryc. 2)
- Zawartość wody **BW**, w % (ryc. 3)
- Tkanka mięśniowa **MUS**, w % (ryc. 4)
- Masa kostna **BON**, w kg (ryc. 5)
- Następnie ponownie wyświetlone zostaną kolejno wszystkie zmierzone wartości, po czym waga wyłączy się.



Ryc. 1



Ryc. 2



Ryc. 3



Ryc. 4



Ryc. 5

7. Ocena wyników

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy zwrócić się do lekarza!).

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	dużo	Bardzo dużo
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	dużo	Bardzo dużo
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

U sportowców stwierdza się często niższą wartość. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności ćwiczeń i budowy ciała można osiągnąć wartości, które są poniżej podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach może zaistnieć zagrożenie dla zdrowia.

Procentowa zawartość wody

Ilość wody w organizmie wyrażona w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10-100	<50	50-65	>65

Kobieta

Wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10-100	<65	45-60	>60

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być mniejsza od wartości odniesienia. U sportowców wytrzymałościowych wartości odniesienia mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką wartość procentową tkanki mięśniowej. Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat zatrzymywania wody w organizmie, które jest związane z wiekiem. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo pożądane jest osiągnięcie wysokiej zawartości wody w organizmie.

Tkanka mięśniowa

Ilość tkanki mięśniowej w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	dużo
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	dużo
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Masa kostna

Nasze kości, podobnie jak reszta ciała, podlegają naturalnym procesom wzrostu, rozkładu i starzenia. Ilość masy kostnej zwiększa się szybko w okresie dzieciństwa i osiąga wartość maksymalną w wieku 30-40 lat. Następnie z wiekiem zaczyna ubywać tkanki kostnej. W wyniku stosowania zdrowej diety (bogatej

w wapni i witaminę D) oraz dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można w pewnym stopniu zapobiec rozkładowi tkanki kostnej. Przez celowe budowanie mięśni można dodatkowo zwiększyć stabilność swojego układu kostnego. Należy pamiętać, że ta waga nie wskazuje zawartości wapnia w kościach, ale mierzy ciężar wszystkich składników kości (substancji organicznych, nieorganicznych i wody). Mamy niewielki wpływ na masę kostną. Jednak może się ona zmieniać w zależności od pewnych czynników (takich jak masa ciała, wzrost, wiek, płeć). Nie istnieją uznane wytyczne ani zalecenia.



UWAGA

B Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

Gęstość kości można określić tylko na podstawie badań medycznych (np. tomografii komputerowej, USG). W związku z tym nie można wyciągać wniosków o zmianach w kościach i ich twardości (np. o osteoporozie), bazując na wynikach pomiarów uzyskanej z tej wagi.

8. Błędny pomiar

W przypadku wykrycia błędu podczas pomiaru komunikat na wyświetlaczu będzie następujący: „FFFF” lub „Err”.

Jeżeli stanie się na wadze przed pojawieniem się „Err” na wyświetlaczu, nie będzie ona prawidłowo działać.

Możliwe przyczyny błędu:	Rozwiązanie:
– Przekroczono obciążenie maksymalne wynoszące 180 kg.	– Ważyć tylko osoby, których masa ciała nie przekracza obciążenia maksymalnego.
– Opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp jest za wysoki (np. ze względu na silnie zrogowaciałą skórę).	– Powtórzyć pomiar boso. – W razie potrzeby lekko zwilżyć podeszwy. – W razie potrzeby usunąć zrogowaciałą skórę na podeszwach.
– Procent tkanki tłuszczowej wykracza poza mierzalny zakres (mniej niż 5% lub więcej niż 55%).	– Powtórzyć pomiar boso. – W razie potrzeby lekko zwilżyć podeszwy.
– Waga jest ustawiona na dywanie.	– Ustawić wagę na twardym i płaskim podłożu.

9. Utylizacja

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



Zutylizować opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska



Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucić do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazać do punktu zbiórki odpadów specjalnych lub sklepu elektrycznego. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.

Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



10. Gwarancja i serwis

Firma Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, D-89524 Uttenweiler (zwana dalej „HaDi”) udziela gwarancji na ten produkt na następujących warunkach i w poniżej opisanym zakresie.

Poniższe warunki gwarancji nie naruszają ustawowych zobowiązań gwarancyjnych sprzedającego wynikających z umowy kupna zawartej z kupującym.

Gwarancja obowiązuje również w sposób nienaruszający bezwzględnie obowiązujących przepisów dot. odpowiedzialności.

Firma HaDi gwarantuje bezawaryjne działanie oraz kompletność niniejszego produktu.

Obowiązujący na całym świecie okres gwarancji obejmuje 3 lata/lat, licząc od zakupu nowego, nieużywanego produktu przez kupującego.

Niniejsza gwarancja dotyczy tylko produktów nabytych przez kupującego jako konsumenta wyłącznie w celach prywatnych w ramach użytku domowego.

Obowiązuje prawo niemieckie o ile jest to prawnie dopuszczalne.

Jeśli w okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie uznany za niekompletny lub wadliwy w działaniu zgodnie z poniższymi postanowieniami, firma HaDi bezpłatnie wymieni go lub naprawi zgodnie z niniejszymi warunkami gwarancji.

Jeśli kupujący chce zgłosić reklamację gwarancyjną, najpierw kontaktuje się z lokalnym dealerem: patrz załączona lista „Service International” z adresami serwisowymi.

Następnie kupujący otrzymuje dalsze informacje dot. rozpatrywania reklamacji gwarancyjnej, np. gdzie wysłać produkt i jakie dokumenty są wymagane.

Roszczenie z tytułu gwarancji będzie rozpatrywane tylko wtedy, gdy kupujący może przedłożyć

- kopię faktury/paragon zakupu oraz
- oryginalny produkt

firmie HaDi lub autoryzowanemu partnerowi firmy HaDi.

Niniejsza gwarancja wyraźnie nie obejmuje:

- zużycia wynikającego z normalnego użytkowania lub zużywania się produktu;
- dostarczanych z tym produktem akcesoriów, które zużywają się lub ulegają zużyciu podczas prawidłowego użytkowania (np. baterii, akumulatorów, mankietów, uszczelek, elektrod, źródeł światła, nakładek i akcesoriów inhalatora);
- produktów, które były używane, czyszczone, przechowywane lub konserwowane w niewłaściwy sposób i/lub niezgodnie z treścią instrukcji obsługi, a także produktów, które zostały otwarte, naprawione lub zmodyfikowane przez kupującego lub centrum serwisowe nieautoryzowane przez firmę HaDi;
- uszkodzeń powstałych podczas transportu między producentem a klientem lub między centrum serwisowym a klientem;
- produktów, które zostały zakupione jako artykuły grupy B („B-Ware”) lub jako artykuły używane;
- szkód następnych, które wynikają z wady tego produktu (w tym przypadku mogą jednak istnieć roszczenia z tytułu odpowiedzialności za produkt lub wynikające z innych bezwzględnie obowiązujących przepisów prawa dot. odpowiedzialności).

Naprawy lub całkowita wymiana w żadnym wypadku nie przedłużają okresu gwarancji.

