

**BOSCH**

**Електронні підлогові ваги PPW 3120**

**Інструкція з експлуатації**

Сайт: <http://www.bosch-home.com.ua>



**Цей побутовий прилад призначений для використання тільки в домашньому господарстві, а не в промислових і медичних установах.  
Зберігайте інструкцію з експлуатації в надійному місці!**

Ці ваги показують не лише вагу тіла, але й, додатково, який процент складають жир і вода, що містяться в організмі.

## **Вказівки з техніки безпеки**

Щоб уникнути небезпечних для користувача ситуацій, ремонт приладу має виконуватися лише фахівцями нашої Сервісної служби.

Цими вагами не можна користуватися під час вагітності.

Не можна ставати на ваги мокрими ногами або на вологу поверхню вагів, бо можна посковзнутися.

**Особи з імплантованими медичними приладами (наприклад, з водіями ритму серця) повинні користуватися тільки функцією зважування. Для аналізу тіла ваги посилають слабкий електричний сигнал, що може негативно позначитися на роботі водія ритму серця.**

Не можна роняти на ваги які-небудь предмети.

## **Загальний огляд**

Удалено: Огляд комплектності

### **Малюнок 1**

- 1 Дисплей
- 2 Клавiші + / (для виконання установок)
- 3 Вимірювальні контакти
- 4 Клавiша установки
- 5 Відділення для батарейок

|    | Розмір     | Вага         |
|----|------------|--------------|
| кг | 100-220 см | макс. 150 кг |

## **Введення в експлуатацію**

- Витягніть з відділення для батарейок 5 поліетиленову плівку (малюнок 2).
- Поставте ваги на рівну, тверду та суху підлогу.

Ці ваги виконують дві функції:

- функцію тільки зважування або,
- функцію вимірювання ваги, а також вмісту в організмі жиру та води (для чого слід ввести в пам'ять вагів особисті дані).

## **Функція зважування**

### **Малюнок 3**

- Увімкніть ваги, доторкнувшись до них зверху посередині.
- Дочекайтеся, поки на дисплеї 1 не з'явиться індикація 0.0.
- Встаньте на ваги і стійте на них спокійно до тих пір, поки штрихова індикація на дисплеї 1 не зникне. При цьому Вам слід рівномірно розподілити вагу на обидві ноги. Тепер можна прочитати результат зважування. Ваги показують вагу при установці

на «кг» покроково, при цьому один крок відповідає 100 г. Після закінчення процесу зважування ваги автоматично вимикаються.

## Введення особистих даних

### Малюнок 4

У Вашому розпорядженні є 10 комірок пам'яті, у які можна записати такі особисті дані як зріст, вік і стать.

**Вказівка:** якщо під час програмування протягом 30 секунд не буде натиснута жодна з клавіш, то ваги автоматично вимикаються. Якщо натискати на клавішу +/- 2 не відпускаючи, то це прискорює введення чисел.

- Для програмування поставте ваги на горизонтальну поверхню.
- Натисніть на клавішу установки 4. На дисплеї буде блимати налаштоване значення номеру комірки пам'яті, наприклад, M4.
- За допомогою клавіші + / - 2 виберіть комірку пам'яті, наприклад, M2.
- Для запису вибору в пам'ять натисніть клавішу установки 4. На дисплеї з'являються налаштовані значення для зросту та віку і символ, який означає стать.
- Налаштоване значення зросту блимає. За допомогою клавіші + / - 2 введіть значення Вашого зросту.
- Для запису вибору в пам'ять натисніть клавішу установки 4. Тепер блимає налаштоване значення для віку.
- За допомогою клавіші + / - 2 введіть Ваш вік (10-99).
- Для запису вибору в пам'ять натисніть клавішу установки 4. Тепер блимає символ  $\text{♂}$  або  $\text{♀}$ .
- За допомогою клавіші + 2 виберіть  $\text{♂}$  або  $\text{♀}$ .
- Для запису вибору в пам'ять натисніть клавішу установки 4. Тепер блимає позначення комірки пам'яті, до якої були введені особисті дані, наприклад M2. Якщо тепер не буде обрано другу комірку пам'яті, тоді ваги автоматично вимикаються. Для запису даних в інші комірки пам'яті Вам доведеться повторити процес, описаний у розділі **Введення особистих даних**.

## Вимір ваги, також вмісту в організмі жиру і води.

### Малюнок 5

- Увімкніть ваги, доторкнувшись до них зверху. Почекайте, поки на дисплеї 1 не з'явиться індикація 0.0.
- Натисніть на клавішу 2 + або -. На дисплеї з'явиться, блимаючи, комірка пам'яті з особистими даними того, хто користувався вагами в останню чергу.
- За допомогою клавіші 2 + або - виберіть комірку пам'яті з Вашими особистими запрограмованими даними.
- Для підтвердження вибору доторкніться до поверхні вагів. На дисплеї на деякий час з'являться Ваші особисті дані, які потім змінюються індикацією 0.0.

**Вказівка:** на ваги можна ставати тільки босоніж, ноги при цьому мають бути сухими.

- Встаньте на ваги і стійте на них спокійно до тих пір, поки штрихова індикація на дисплеї 1 не зникне. При цьому Вам належить рівномірно розподілити вагу на обидві ноги.

**Це важливо:** щоб вимірювання було точним, стопи ніг, ікри та стегна не повинні торкатися одне одного. Тепер можна прочитати результат зважування. Спочатку на дисплеї з'являється:

- вага в кг
- вміст жиру в %
- (ціна ділення 0,1%),

потім:

- вага в кг

вміст води в %

(ціна ділення 0,1%),

Якщо залишитись стояти на вагах, то результати вимірювання з'являються ще 3 рази. Після закінчення процесу вимірювання ваги автоматично вимикаються.

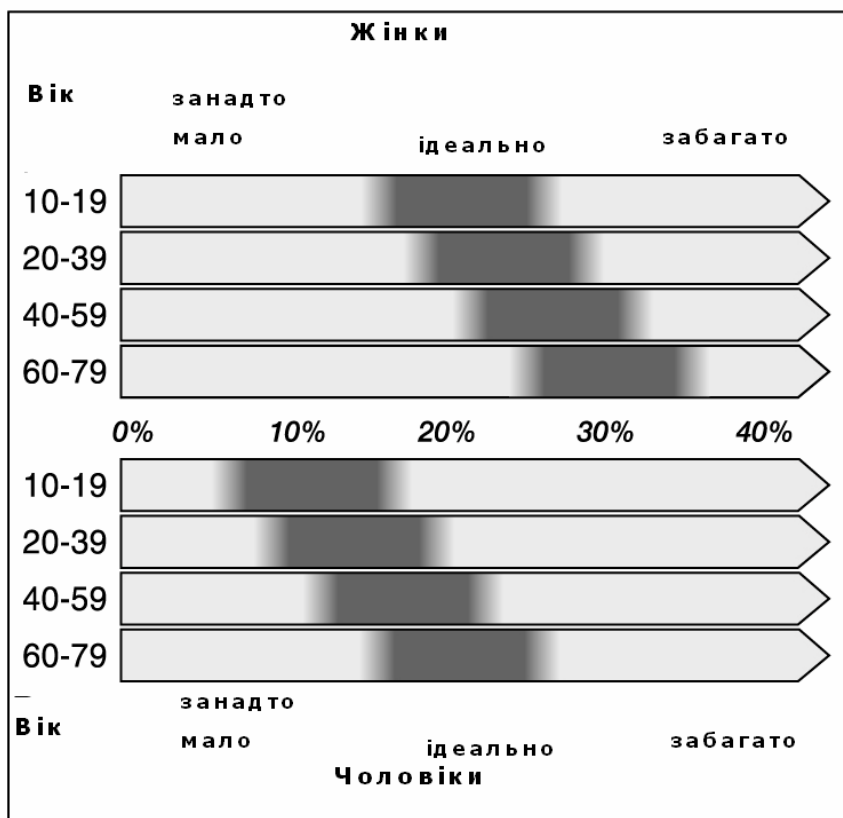
## Як функціонує система вимірювання вмісту жиру?

Вміст жиру в організмі вимірюється за принципом ВІА (біоелектричний аналіз повного опору тіла). Для цього ваги посилають через тіло слабкий, зовсім нешкідливий електричний сигнал.

Потім вимірюється опір (імпеданс), який тіло робить сигналу, що проходить. Цей опір залежить від складу людського тіла. М'язи та органи містять воду, тому вони добре проводять струм. Жир чинить опір, тому він погано проводить струм.

На підставі цього обчисленого опору, з урахуванням введених у пам'ять вагів особистих даних (зріст, вік, сать), обчислюється вміст жиру в організмі у відсотках.

Кількість жиру в організмі в кожній людині різна. Тому в наведеній нижче таблиці зазначені лише орієнтовні значення.



Джерела: Директиви BMI NIH/WHO, що цитуються згідно Gallagher, при NY Obesity Research Center.

**Це важливо:** результати вимірювань слугують лише як дані для нагляду за змінами, що відбуваються протягом тривалого часу. Вони не можуть замінити лікарського спостереження та порад лікаря. Щоб отримати більше докладну інформацію про те, що значать отримані під час зважування значення кількості жиру і води, що містяться в організмі, а також дізнатися про ідеальні особисто для Вас значення цих параметрів, зверніться, будь ласка, до Вашого домашнього лікаря.

**Рекомендація:**

- Щоб отримати відповідні значення вимірювань, проводьте зважування кожного дня в один і той же час в однакових умовах (рекомендовано через три години після їжі або занять спортом). Протягом дня значення параметрів можуть змінюватися приблизно на 5 %, що обумовлено законами природи.
- На ваги слід ставати таким чином, щоб подошви ніг стикалися з якомога більшою кількістю контактів.
- Дуже суха шкіра і/або дуже сильне ороговіння шкіри на ногах може негативно вплинути на правильність результатів зважування. Гарне кровопостачання та злегка вологі ступні ніг призводять до більш точних результатів. Стежте, будь ласка, за тим, щоб ступні ніг не були мокрими.

## Що говорить вимірюване значення про вміст води в організмі?

Вода відіграє в організмі життєво важливу роль. З віком кількість води зменшується. У дорослої людини загальний вміст води в середньому становить 50-65 %. Підтримка оптимальної кількості води в організмі є передумовою збереження здоров'я, тому що вода допомагає уникнути багатьох хвороб.

## Загальна інформація

На результати виміру кількості жиру і води в організмі впливає наявна в організмі кількість води. Воно змінюється, наприклад, залежно від часу доби, навантаження на організм, прийому ванни або душу, менструації, прийому їжі або рідини. Хвороби чи прийом медикаментів можуть також позначитися на точності результатів вимірювання.

**Вказівка:** для дітей молодше 10 років результати вимірювання не дають повної інформації про стан організму.

## Чищення

Ніколи не занурюйте ваги у воду. Не користуйтеся для чищення вагів пароочисниками.

- Протріть ваги вологою ганчіркою, користуватися абразивними засобами для чищення не можна.
- Вимірювальні контакти можна протерти, злегка змочивши ганчірку спиртом.

## Повідомлення про помилки

- **На дисплеї замість результату вимірювання Вага з'являється індикація EE:**

Вимірювана вага занадто велика (макс. 150 кг).

Людина, що зважується, не стояла спокійно протягом достатньо довгого часу. На вагах слід стояти спокійно протягом мінімум п'яти секунд.

- **На дисплеї замість результату вимірювання «Жир, що міститься в організмі» з'являється індикація EE:**

Занадто слабкий контакт між п'ятами ніг і вимірювальними контактами 3. Поставте ноги точно на вимірювальні контакти 3.

- **На дисплеї з'являється індикація LO:**

Батарейки розрядилися або вони занадто слабкі. Замініть батарейки (дивіться малюнок 2).

**Акумуляторами користуватися не можна! У ваги можна вставляти лише батарейки такого ж типу.**

## **Утилізація**

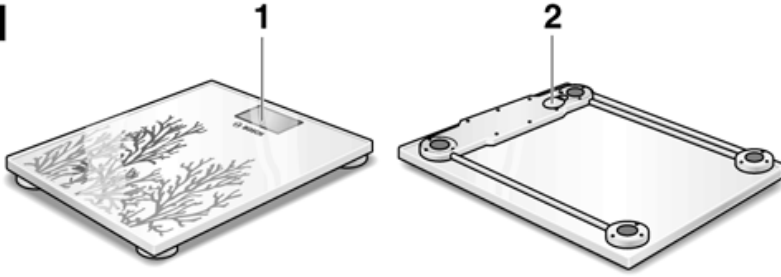
Цей побутовий електроприлад має відмітку згідно з вимогами Директиви ЄС 2002/96/EG про електричні та електронні прилади, які відслужували свій термін (waste electrical and electronic equipment - WEEE). У цій директиві наведені правила, діючі на всій території ЄС, щодо прийому та утилізації приладів, що відслужували свій термін. Інформацію про актуальні методи утилізації Ви зможете отримати у Вашого торгового агента.

Відпрацьовані батареї слід здавати до громадських приймальних пунктів або повертати торговій організації, де Ви придбали Ваші ваги.

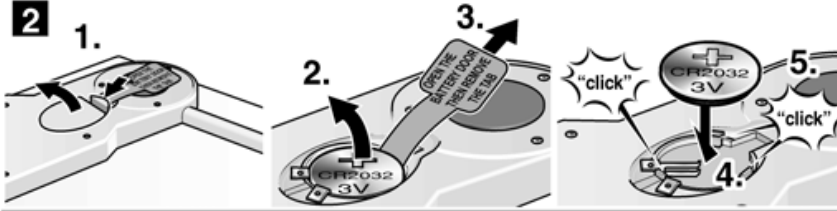
## **Гарантія виробника**

Якщо Вам необхідна інформація або обслуговування, якщо у Вас виникла проблема, відвідайте веб-сайт компанії BOSCH: [www.bosch-home.com.ua](http://www.bosch-home.com.ua) або зверніться до Центру обслуговування клієнтів BOSCH у Вашій країні (телефон можна знайти на гарантійному талоні). Якщо у Вашій країні немає Центру обслуговування клієнтів, зверніться до місцевого дилера BOSCH

**1**



**2**



**3**

