

# Analüüskaal Fit Go



## Ülevaade seadmest

1. Kaalumisplaat
2. Ekraan
3. SET nupp
4. ▲ nupp
5. ▼ nupp
6. Metallelektroodid keha rasva- ja veesisalduse mõõtmiseks.

### **Alumine pool (ei ole pildil)**

Patareisahtel (ei ole pildil) asub seadme all.



# Analüüskaal

## Kasutusjuhend

### OHUTUSJUHISED NING OLULISED MÄRKUSED

- Enne esimest kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit, isegi juhul kui olete juba sama tüüpi seadet kasutanud. Kasutage seadet ainult juhendis kirjeldatud viisil. Hoidke juhend alles kohas, kust selle tulevikus vajaduse korral kergesti kätte saate.
- Hoidke vähemalt garantiiperioodi vältel alles originaalkarp, pakkematerjal, ostutšekk ja garantiikaart juhuks kui seade vajab garantiiremonti. Sellisel tarnimisel pakkige seade ainult originaalpakendisse.
- Seade on loodud kasutamiseks koduses majapidamises ja muudes sarnastes kohtades. Ärge kasutage seadet ärilisel, meditsiinilisel ega muul otstarbel.
- See seade pole mõeldud kasutamiseks isikute (sh laste) poolt, kellel on puudulikud kehalised, sensoorsed või vaimsed võimed, samuti puudulik kogemus ja teadmised, välja arvatud juhul, kui nad toimivad nende ohutuse eest vastutava isiku järelevalve all ja juhendamisel.
- Hoidke lapsi järelevalve all ning jälgige, et nad ei mängiks seadmega.
- Ärge kasutage seadet õues, ärge asetage seadet ebastabiilsele pinnale, samuti hoidke see eemale lahtisest tulest või muudest kütteseadmetest.
- Ärge jätke seadet otsese päikese kiirguse või niiskuse kätte ning ärge kasutage seda väga tolmuses keskkonnas.
- Kasutamise ajal tuleb jälgida, et seade oleks asetatud tasasele, siledale, tugevale ning kindlale pinnale. See kehtib eriti seadme kasutamisel. See võib põhjustada ebatäpseid mõõtmistulemusi.
- Ärge kasutage seadet tugeva elektromagnetvälja lähedal.
- Enne kaalule astumist kontrollige, et see ei oleks niiske või et teie jalad ei oleks märjad. Vastasel korral võite raskesti kukkuda.
- Ärge hüpake kaalul ning ärge ületage maksimaalset kaalumiskogust. See võib seda kahjustada.
- Kaalumiseks ja keha näitajate analüüsimiseks tuleb seista kaalul puhaste paljaste jalgadega, mis peavad asetsema elektroodide peal.
- Mõõdetud rasva- ja veesisaldus on ainult indikatiivne. Ärge kasutage neid meditsiinilise diagnoosi panemiseks. Kui mõõteväärtused on normidest märkimisväärselt erinevas, pidage nõu oma arsti või toitumisenõustajaga. Sobivate soovitude soovitamiseks optimaalse kehakaalu saavutamiseks küsige nõu oma arstilt või dieedikonsultandilt.
- Vee ja rasvasisalduse mõõtmisel organismis võivad olla suuremad kõrvalekalded üle 70-aastastel ja sportlastel.
- Keha rasva ja vee mõõtmise funktsiooni kasutamine ei ole soovitatav järgmistel juhtudel:
  - isikutel, kellel on südamestimulaator või muud meditsiinilised implantaadid.
  - rasedad,
  - inimestel, kellel esinevad tursed, kellel on dialüüsravi.
- Alla 10-aastased lapsed ja üle 100 aastased võivas seadet kasutada ainult kaalumisrežiimil.
- Ärge kasutage seadet panipaigana. Hoidke seadet horisontaalses asendis ja veenduge, et sellele ei asetataks esemeid.

- Patarei lekke vältimiseks eemaldage patareid, kui te ei soovi seadet pikema perioodi vältel kasutada. Kui patareid lekivad sisemusse, võib see põhjustada parandamatuid kahjustusi.
- Ärge kasutage seadmes akusid.
- Hoidke patareid laste käeulatuses eemal, kuna need kätkevad endas ohtu. Kui laps neelab patarei alla, pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Hoidke seade puhtana. Puhastamise ajal järgige juhiseid peatükis "Puhastamine ja hooldus". Ärge puhastage seadet voolava vee all ega kastke seda vette ega muudesse vedelikesse.
- Ärge hakake kaalu ise parandama ega püüdke seda ise mingil moel seadistada. Kui seade vajab parandamist, tuleb seda lasta teha vastavas teeninduses. Omavolilise parandamisega riskite tulenevalt juhendi mittenõuetekohasest täitmisest garantii katkemisega.

## KEHA RASVA- JA VEESISALDUSE MÕÕTMISE PÕHIMÕTE.

- Personaalkaal on varustatud keha parameetrite mõõtmise ja analüüsi funktsiooniga. Keha rasva- ja veesisalduse protsent põhineb bioelektrilise takistuse (BIA) mõõtmiseks meetodil. BIA meetod võimaldab tuvastada need väärtused inimese mõõdetud elektritakistuse põhjal, milleks kasutatakse nõrka elektriimpulssi. Keha rasva ja vee protsendid arvutatakse inimese koe elektrilise takistuse erinevuste põhjal.
- Elektriimpulss saadetakse ja võetakse vastu metallelektroodide **(6)** poolt, mis asuvad kaalumisplaadil **(1)** selliselt, et mõõtering tekib kui mõlemad jalad on kaalumisalusel **(1)**.

## PATAREIDE SISESTAMINE

(patareid ei ole seadmega kaasas)

1. Avage seadme all olev patareisahtli kate.
2. Sisestage 4 patareid (1,5 V AAA, LR03) Veenduge polaarsuse õigsuses (vt patareisahtli põhjast!)
3. Sulgege patareisahtli kaas.
4. Kui ekraanile ilmub teade „ „, vahetage patareid.

## KAALU KASUTAMINE:

- Kaal tuleb asetada tasasele, tugevale ja stabiilsele pinnale. Ärge asetage kaalu vaibale ega muule pehmele pinnale, vastasel korral võib näit olla ebaõige.
- Kui ennast kaalute, seiske rahulikult. Kaalumistulemuste võrdlemiseks tuleks teostada iga päev samal ajal, ideaalis hommikul. Kaalumistulemust mõjutavad riided, mida kannate, samuti enne kaalumist tarvitatud söök ja jook.
- Kaalumiseks ja keha näitajate analüüsimiseks tuleb seista kaalul puhaste paljaste jalgadega, mis peavad asetsema elektroodide **(6)** peal.

### 1. KAALUMISREŽIIM

- Kaalul on „Auto-on“ funktsioon, mis käivitab kaalumisprotsessi automaatselt peale kaalule **(1)** astumist.
- Seiske mõlema jalaga kaalumisalusel **(1)** ning oodake mõõdetud kaalu stabiliseerumist ekraanil **(2)** Mõõdetud kaal vilgub korra ja seejärel lülitub kaal automaatselt välja.

## 2.KAALUMISREŽIIM KOOS KEHA PARAMEETRITE MÕÕTMISE NING ANALÜÜSIMISEGA

- Vajutage „SET“- nuppu **(3)** ning sisestage oma isiklikud andmed. Kui patareid on paigaldatud ja käivitate seadme esimest korda, määratakse vaikeandmed: kasutaja kood P-01, sugu, pikkus ning. Isiklikud andmed võite määrata järgmised: kasutaja koos P-01 kuni P-10, sugu - naine/mees, pikkus 100-250 cm ning vanus 10-100 aastat.
- Kasutaja koodi valimiseks kasutage nuppe **(4)** ja **(5)**. Kinnitamiseks vajutage SET nuppu **(3)**. Kasutage nuppe **(4)** ja **(5)**. soo valimiseks ning kinnitamiseks vajutage SET nuppu **(3)**. Samal viisil määrake pikkus ning vanus. Vanuse sisestamiseks toksake kaalule **(1)** või oodake 6 sekundit. Ekraanile **(2)** kuvatakse 0-väärtus ning mõne sekundi järel lülitub kaal automaatselt välja.



### Märkus:

Kui te andmete sisestamisel ei vajuta 6 sekundi vältel ühtegi nuppu, kuvatakse ekraanile **(2)** 0. See näitab, et on alanud keha parameetrite mõõtmine ja analüüsimine. Parameetrid, mis määrati enne kaalu lülitamist kaalumisrežiimi, salvestatakse mällu automaatselt.

Vajutage ja hoidke SET nuppu **(3)** u 3 sekundit, et naasta isikuandmete seadistamise režiimi.

- Sisselülitamiseks vajutage SET nuppu **(3)** kaalul. Kasutage nuppe **(4)** ja **(5)**, et valida kood, mille alla on salvestatud kasutaja andmed. Toksake kaalu platvormi **1** jalaga. Ekraanil **(2)** näidatakse 0 kaalu. Veenduge, et teie jalad on puhtad ning kuivad, seiske kaalumisalusele **(1)** selliselt, et jalad on elektroodidel **(6)**. Vastasel korral mõõtmist ka analüüsimist ei toimu. Seiske mõlema jalaga kaalumisalusel ning oodake mõõdetud kaalu stabiliseerumist ekraanil **(2)** Mõõdetud kaal vilgub ühe korra. Järgmiseks analüüsitakse keha andmeid ning mõõdetakse väärtused. Lühikese aja vältel kuvatakse ekraanile **(2)** järjest kolm mõõdetud näitu - keha massi, rasvaprotsendi % koos graafilise rasvaprotsendi kuvaga ning veesisalduse %. kehamassi indeksi (BMI) ja soovitava päevase energiavajaduse (BMR). Seejärel lülitub kaal automaatselt välja.

## 3. KEHA ANDMETE HINDAMINE

- Inimkeha sisaldab keskmiselt 45-85% vett, samal ajal kui lihastes on veesisaldus umbes 90% ja rasvkoos ligikaudu 45%. Kui imiku kehal võib veesisaldus olla kuni 85%, siis vanuse suurenedes, keha veesisaldus väheneb, kehavedelikud dehüdraaditakse ja ekstratsellulaarsed vedelikud kaovad. Seetõttu võib vanematel inimestel langeda veesisaldus alla 55 %. Täisealise mehe keha veesisaldus on keskmiselt 62 % ja naisel 56 %. Naiste madalam näitaja on põhjustatud nende suuremast rasvasisaldusest.
- Meestel on normaalne rasvaprotsent vahemikus 15-25%. Füsioloogilistel põhjustel on naiste rasvasisaldus 18-28 %. Rasvaprotsent suureneb koos vanusega, nt üle 50-aastaselt naisel võib see olla 33-35 %.

Vanus	Rasvasisaldus (N)	Hüdratsioon (N)	Rasvasisaldus (M)	Hüdratsioon (M)	Hinnang tingimused	Graafiline
≤30	4.0-16.0%	66.0-57.8 %	4.0-11.0%	66.0-61.2%	Väga madal rasvaprotsent	i-- (kuvatakse ekraanile)
	16.1-20.5%	57.7-54.7%	11.1-15.5%	61.1-58.1 %	Madal keha rasvaprotsent	i-
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	Normaalne keha	i

				rasvaprotsent	
25.1-30.5%	515-47.8%	20.1-245%	54.9-51.9%	Kõrge rasvaprotsent	i+
30.6-60.0%	47.7-275%	24.6-60.0%	51.8-275%	Väga kõrge rasvaprotsent	i++
4.0-20.0%	66.0-55.0%	4.0-15.0%	66.0-58.4%	Väga madal rasvaprotsent	i--
20.1-25.0%	54.9-51.6%	15.1-195%	583-555 %	Väga madal rasvaprotsent	i-
>30 25.1-30.0%	515-48.1 %	19.6-24.0%	55.2-523 %	Normaalne keha rasvaprotsent	i
30.1-35.0%	48.0-44.7%	24.1-285%	52.2-49.2%	Kõrge rasvaprotsent	i+
35.1-60.0%	44.6-275%	28.6-60.0%	49.1-275%	Väga kõrge rasvaprotsent	i++



#### Märkus:

Ülalmainitud info on ainult orienteeruv.

#### 4.SOOVITUSLIK IGAPÄEVANE ENERGIAVAJADUS

- Keha parameetri ja mõõdetud väärtuse analüüsi käigus arvutatakse soovitatav ööpäevane energiahulk (BMR). See on energia, mis on vajalik, et tagada 24 tunni jooksul organismi põhifunktsioonid. BMR arvestab kaalu, pikkust, vanust ja sugu. Mis tahes vaimne või füüsiline tegevus, näiteks sõitmine, kõndimine jne, suurendab energiatarbimist, mis peab kajastuma kogu päevas tarbitavas energias. Mida aktiivsem on inimene, seda suurem on igapäevane energiatarbimine.
- Kui soovite kaalust alla võtta, on kõige tõhusam meetod vastav päevane energiatarve, tasakaalustatud toitumine ja piisav füüsiline aktiivsus.

#### 5.AUTOMAATNE KASUTAJA TUVASTAMISE FUNKTSIOON

- Astuge kaalumisalusele **(1)** selliselt, et jalad on elektroodidel **(6)**. Mõne sekundi jooksul kaalu kuvatakse näit ekraanil **(2)**. Kui mälus on kirje, mis sarnaneb mõõdetud kaaluga ( $\pm 2 \text{ kg} / \pm 4,4 \text{ kilo}$ ), kuvatakse ekraanil **(2)** kasutajakood ja alustatakse keha parameetrite ja mõõdetud väärtuste analüüsimeetodit ekraanile **(2)** kuvatakse järjest kolm mõõdetud näitu - keha massi, rasvaprotsendi % koos graafilise rasvaprotsendi kuvaga ning veesisalduse % kehamassi indeksi (BMI) ja soovitava päevase energiavajaduse (BMR). Seejärel lülitub kaal automaatselt välja. Seejärel lülitab kaal ennast automaatselt välja.



#### Märkus:

Automaatset kasutaja tuvastamist ei toimu, kui mõlemad jalad pole elektroodidel **(6)**, kui pole leitud sarnast väärtust või kui isiklike andmeid ei salvestata mällu. Peale kaalu kuvamist lülitub kaal automaatselt välja.

Juhul, kui kaks või enam samalaadset kaalumistulemust salvestatakse mällu, määratakse tulemus kasutajale, kellel on kõige lähem väärtus. Juhul, kui kaks identset väärtust salvestatakse mällu, määratakse tulemus kasutajale, kellel on madalam kasutaja kood.

#### 6.MÄLU KUVAMINE

- Sisselülitamiseks vajutage SET nuppu **(3)**. Ekraanil **(2)** näidatakse viimase kasutaja koodi või vaikeseadistust. Kasutaja koodi valimiseks kasutage nuppe **(4)** ja **(5)**. Oodake 6 sekundit või toksake kaalule **(1)**. Ekraanil **(2)** näidatakse 0 kaalu. Vajutage nuppu **(4)**, et lülitada salvestatud andmete mälu režiimile. Ekraanile **(2)** kuvatakse järjest kolm mõõdetud näitu - keha massi,

rasvaprotsendi % koos graafilise rasvaprotsendi kuvaga ning veesisalduse % kehamassi indeksi (BMI) ja soovitava päevase energiavajaduse (BMR). Seejärel lülitub kaal automaatselt välja. Seejärel

lülitab kaal ennast automaatselt välja. Selleks, et kiiremini läbi kuvatud andmete kerida, võite kasutada nuppe **(4)** ja **(5)**.

## 7. ÜLEVAADE EKRAANIL OLEVATEST SÕNUMITEST

- Kui kaalult maha astudes ilmub ekraanile **(2)** „C“, tähendab et kaalumisel on tehtud viga. Kaaluge ennast uuesti.
- Kui maksimaalne kandevõime ületatakse, ilmub ekraanile **(2)** #Err#. Kaalu kahjustamise vältimiseks astuge kohe kaalumisplaadilt **(1)** maha.
- Kui ekraanile **(2)** ilmub „ErrL“, on keha rasvaprotsent liiga madal.
- Kui ekraanile **(2)** ilmub „Errh“, on keha rasvaprotsent liiga kõrge.
- Ekraanile **(2)** ilmub „Lo“, on patarei peaaegu tühi.

## 8. KAALUTAV KOGUS NING TÄPSUS

- Maksimaalne koormus on 150 kg Kui maksimaalne kandevõime ületatakse, ilmub ekraanile **(2)** „Err“. Kaalu kahjustamise vältimiseks astuge kohe kaalumisplaadilt **(1)** maha.
- Kaalumistäpsust  $\pm 100$  g ei tagata kui kaal on alla 2 kg.

## PUHASTAMINE JA HOOLDUS

- Puhastamiseks kasutage käesooja veega niisutatud lappi. Seejärel kuivatage hoolikalt. Puhastamise ajal jälgige, et vesi ei lekiks patareisaitlisse.
- Ärge kasutage puhastamiseks terasvilla, abrasiivseid puhastusvahendeid, lahusteid vms. Vastasel korral võite seadet kahjustada.
- Ärge puhastage seadet voolava vee all ega kastke seda vette ega muudesse vedelikesse

## TEHNILISED ANDMED

Toide .....	4 x 1,5 V AAA patareid
Maksimaalne koormus on .....	150 kg
Kaalumistäpsus.....	100 g
Keha rasvasisalduse vahemik .....	4-60%
Keha rasvaprotsendi mõõtetäpsus.....	0.1 %
Keha veeprotsendi mõõtevahemik .....	27.5-66 %
Keha veeprotsendi mõõtetäpsus.....	0.1 %
BMI arvestuse täpsus.....	0.1
Igapäevane energiahulga arvutamise täpsus (BMR) .....	1 kcal
Mälu :.....	10-le inimesele

Jätame endale õiguse muuta teksti ja tehnilisi näitajaid.

## JUHISED JA INFORMATSIOON PAKKEMATERJALI UTILISEERIMISE KOHTA.

Kasutatud pakkematerjal hävitage vastavalt kohalikule regulatsioonile.

## KASUTATUD AKUDE HÄVITAMINE



Patareid sisaldavad keskkonnale ohtlikke ühendeid ja seetõttu ei tohi neid visata olmejäätmete hulka. Viige kasutatud patareid nõuetekohaseks kõrvaldamiseks nende kogumiseks ettenähtud kohtadesse.

## ELEKTRI- JA ELEKTROONIKASEADMETE HÄVITAMINE



See tootel või originaaldokumentis olev sümbol tähendab, et kasutatud elektri- või elektroonikaseade ei kuulu olmejäätmete hulka. Õigeks hävitamiseks või taaskasutamiseks viige seade vastavasse kogumispunkti. Vastavalt EL seadusele võite kasutatud seadme viia kauplusesse, kust selle ostsite ning vahetada samalaadse uue

toote vastu.

Seadme korrektse hävitamisega aitate kaasa looduse säästmisele ja väldite võimaliku kahju tekitamist keskkonnale ja inimeste tervisele. Küsige lisainfot kohalikust omavalitsusest või kogumiskohtadest

Ebakorrektsel utiliseerimisel võib kohalik seadusandlus ette näha karistusi.

Kui soovite seadet hävitada, küsige vajadusel informatsiooni müüjalt.

### Utiliseerimine väljaspool EL.

Need sümbolid kehtivad EÜ-s. Kui soovite seadet hävitada, küsige vajadusel informatsiooni korrektse utiliseerimise kohta kohalikust omavalitsusest või müüjalt.



**See toode vastab kõikidele EL vastavatele põhinõuetele.**