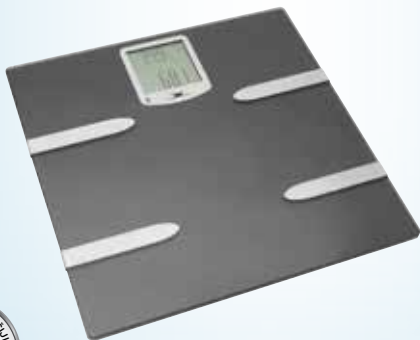




Navodila za uporabo



Bluetooth® diagnostična tehnica



Hitro in preprosto do cilja s kodami QR

Ne glede na to, ali potrebujete informacije o izdelkih, nadomestne dele, dodatno opremo, podatke o garancijah izdelovalcev ali servisih ali si želite udobno ogledati videoposnetek z navodili – s kodami QR boste zlahka na cilju.

Kaj so kode QR?

Kode QR (QR = Quick Response oziroma hiter odziv) so grafične kode, ki jih je mogoče prebrati s kamero pametnega telefona in na primer vsebujejo povezavo do spletne strani ali kontaktne podatke. Prednost za vas: Ni več nadležnega prepisovanja spletnih naslovov ali kontaktnih podatkov!

Postopek:

Za optično branje kode QR potrebujete le pametni telefon, nameščen program (bralnik) za branje kod QR ter povezavo z internetom*.

Bralniki kod QR so praviloma na voljo za brezplačen prenos iz spletne trgovine s programi (aplikacijami) vašega pametnega telefona.

Preizkusite zdaj

S pametnim telefonom preprosto optično preberite naslednjo kodo QR in izvedite več o Hoferjevem izdelku, ki ste ga kupili.*

Hoferjev storitveni portal

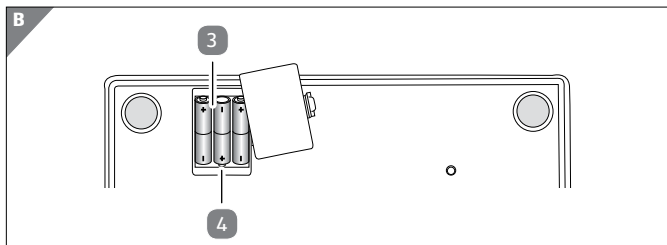
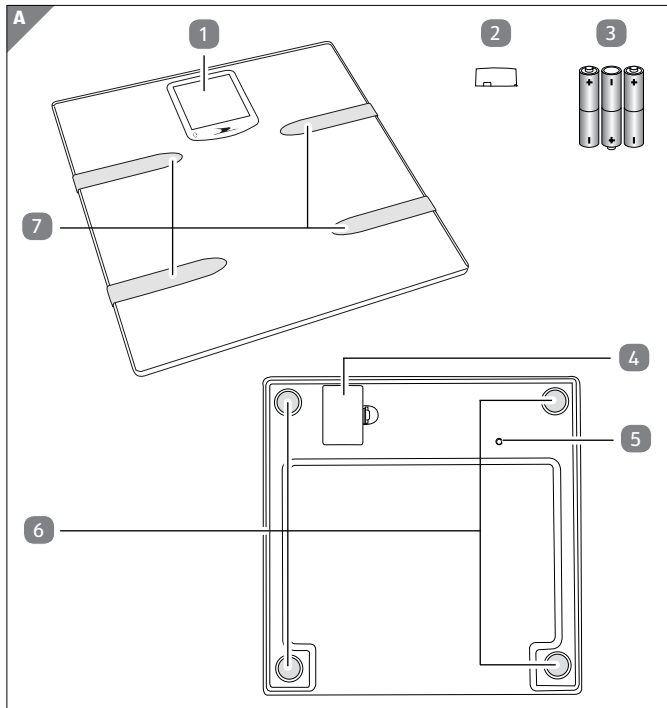
Vse zgoraj navedene informacije so na voljo tudi na Hoferjevem storitvenem portalu na spletnem naslovu www.hofer-servis.si.

* Pri uporabi bralnika kod QR lahko nastanejo stroški povezave z internetom, kar je odvisno od vrste vaše naročnine.

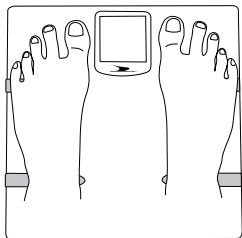


Kazalo

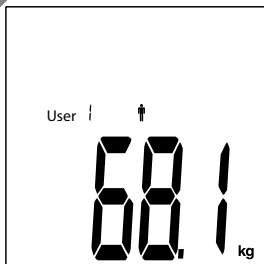
Pregled	4	Nastavitev stopnje aktivnosti	22
Uporaba	5	Izvajanje meritve	23
Vsebina kompleta/ deli naprave	6	Vrednotenje rezultatov meritve	25
Splošno	7	Omejitve	25
Preberite in shranite navodila za uporabo	7	Indeks telesne mase (BMI) ..	26
Razlaga znakov	8	Delež telesne maščobe	27
Varnost	9	Delež vode v telesu	28
Namenska uporaba	9	Delež mišic	30
Varnostni napotki	9	Kostna masa	31
Preverite tehtnico in vsebino kompleta	13	Poraba kalorij med mirovanjem (BMR)	32
Tehtnica in aplikacija Crane Connect	14	Vsakodnevna poraba kalorij (AMR)	32
Funkcije	14	Vrednosti meritev v kontekstu	33
Način merjenja	15	Čiščenje in vzdrževanje	35
Združljivost	16	Čiščenje	35
Uporaba brez aplikacije	16	Zamenjava baterij	36
Začetek uporabe	17	Shranjevanje	37
Vstavljanje baterij	17	Iskanje in odpravljanje napak	37
Postavitev tehtnice	18	Tehnični podatki	42
Nameščanje nožic za preproge	18	Izjava o skladnosti	43
Nastavitev merskih enot za težo	18	Odlaganje med odpadke	43
Ponastavitev pomnilnika tehtnice	18	Odlaganje embalaže med odpadke	43
Namestitev aplikacije	19	Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke	44
Ustvarjanje uporabniškega računa	19	Garancija	45
Uporaba	20	Garancijski list	45
Vzpostavitev povezave Bluetooth®	20	Garancijski pogoji	46



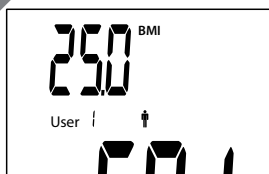
C



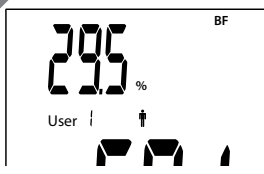
D



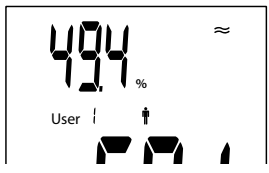
E



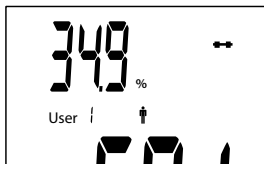
F



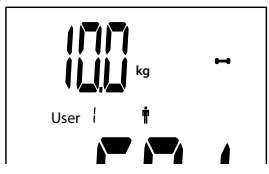
G



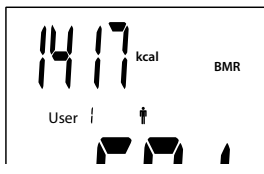
H



I



J



Vsebina kompleta/deli naprave

- 1 Zaslon
- 2 Nožice za preproge, 4×
- 3 Baterije, 3×
- 4 Predal za baterije
- 5 Tipko za ponastavitev
- 6 Noge
- 7 Merilne elektrode

Splošno

Preberite in shranite navodila za uporabo



Ta navodila za uporabo veljajo za to Bluetooth® diagnostično tehtnico. Vsebujejo pomembne informacije o začetku uporabe in ravnanju z izdelkom.

Zaradi boljše razumljivosti bomo Bluetooth® diagnostično tehtnico v nadaljevanju krajše imenovali „tehtnica“.

Pred začetkom uporabe tehtnice natančno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke. Neupoštevanje navodil za uporabo lahko poškoduje tehtnico.

Navodila za uporabo temeljijo na standardih in predpisih, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi predpise in zakone posamezne države.

Navodila za uporabo shranite za primer kasnejše uporabe. Če tehtnico predate tretjim osebam, jim hkrati z njimi obvezno izročite ta navodila za uporabo.

Razlaga znakov

V navodilih za uporabo, na tehtnici ali na embalaži so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede.



OPOZORILO! Opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, ki, če se ne prepreči, lahko ima za posledico smrt ali hudo telesno poškodbo.



OBVESTILO! Opozorilna beseda svari pred možno materialno škodo ali podaja koristne dodatne informacije o uporabi.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo zahteve direktive CE.



Ta simbol prikazuje, da garancija za tehtnico velja 36 mesecev (3 leta).

Varnost

Namenska uporaba

Tehtnica je zasnovana izključno kot pripomoček za merjenje in prikaz podatkov o telesu. Tehtnica je namenjena izključno za zasebno uporabo in ni primerna za poslovne ali zdravstvene namene. Tehtnica ni medicinski pripomoček in ni igrača.

Tehtnico uporabljajte samo na način, ki je opisan v teh navodilih za uporabo. Vsaka drugačna uporaba je nenamenska in lahko povzroči telesne poškodbe ali škodo na tehtnici.

Proizvajalec in prodajalec ne prevzemata nobenega jamstva za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

Varnostni napotki



OPOZORILO! **Nevarnost telesnih poškodb!**

V primeru neustrezne uporabe tehtnice obstaja visoko tveganje za poškodbe.

- Tehtnice ne uporabljajte, če ste odvisni od medicinskih vsadkov (če imate npr. srčni spodbujevalnik). Merilna napetost

za bioelektrično impedančno analizo, ki jo ustvari tehtnica, lahko ovira delovanje tovrstnih vsadkov.

- Tehtnice ne uporabljajte, če ste noseči.
- Ne stopajte z eno nogo na zunanji rob tehtnice.
- Ne stopajte na tehtnico, če imate mokra stopala ali če ste jih ravno namazali s kremo.
- Pred uporabo tehtnice obrišite njeno zgornjo površino.
- Če so na tehtnici vidne poškodbe, je ne uporabljajte več.



OPOZORILO!
Nevarnosti zaradi uporabe baterij!

Tehtnica deluje na baterije. Nepravilno ravnanje z baterijami lahko povzroči poškodbe ali materialno škodo.

- Baterije hranite izven dosega otrok. Če menite, da je otrok pogoltnil baterijo, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.

- Baterij nikoli ne izpostavljajte močnim toplotnim virom, kot je npr. neposredna sončna svetloba, odprt ogenj ipd.
- Baterij ne polnite in ne poskušajte jih znova aktivirati z drugimi sredstvi.
- Pazite, da ne pride do kratkega stika baterije.
- Baterij ne odpirajte.
- V tehtnici vedno uporabljajte samo baterije istega tipa, da preprečite iztekanje.
- Prazne baterije takoj odstranite iz tehtnice.
- Preprečite stik kisline iz baterij s kožo, očmi in sluznicami. Če pridete v stik z baterijsko kislino, prizadeta mesta takoj sperite z obilico čiste vode in takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Če pride do izlitja baterij v tehtnici, jih odstranite z rokavicami. Nato predal za baterije očistite s suho krpo; ne uporabite vode ali čistilnih sredstev.
- Če tehtnice ne boste uporabljali dlje časa, baterije vzemite iz predala za baterije.

**OBVESTILO!****Nevarnost poškodb!**

Nepravilna uporaba tehtnice lahko povzroči škodo na njej.

- Tehtnice ne izpostavljajte močnim magnetnim poljem (npr. transformatorjem), sicer lahko pride do napak v prenosu podatkov ali škode na tehtnici.
- Tehtnice ne odpirajte.
- Tehtnice ne potaplajte v vodo in ne spirajte je pod tekočo vodo.
- Tehtnico zaščitite pred udarci in kemikalijami.
- Tehtnice ne izpostavljajte ekstremnim temperaturnim nihanjem.
- Tehtnice ne postavljajte v bližino močnih virov toplote (npr. pečic ali štedilnikov).
- Kadar tehtnice ne uporabljate, nanjo ne postavljajte nobenih predmetov.

Preverite tehniko in vsebino kompleta



OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi ostrimi predmeti, lahko poškodujete tehniko.

– Zato embalažo odpirajte previdno.

1. Iz embalaže vzemite tehniko in pribor.
2. Odstranite embalažni material.
3. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte **sliko A**).
4. Preverite za morebitne poškodbe tehnice oz. njenih posameznih delov. V takem primeru tehnice ne uporabljajte. Obrnite se na izdelovalčev servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

Tehtnica in aplikacija Crane Connect

Tehtnica je namenjena tehtanju telesa in analizi podatkov o telesu. Izmerjeni podatki se preko povezave Bluetooth® pošljejo v pametni telefon ali tablico. Z brezplačno aplikacijo Crane Connect (v nadaljevanju „aplikacija“) lahko te podatke shranite na pametni telefon ali tablico in jih analizirate.

Tehtnica lahko sprejme in pošlje telesne podatke največ osmih različnih uporabnikov. Podatki so vedno vidni samo za trenutnega uporabnika, ne pa tudi za druge uporabnike.

Funkcije

Tehtnica ima naslednje funkcije:

- merjenje telesne teže (glejte **sliko D**),
- izračun indeksa telesne mase „BMI“ (glejte **sliko E**),
- izračun deleža telesne maščobe „BF“ v % (glejte **sliko F**),
- izračun deleža vode v telesu v % (glejte **sliko G**),
- izračun deleža mišic v % (glejte **sliko H**),
- izračun kostne mase v kg (glejte **sliko I**),
- izračun porabe kalorij med mirovanjem „BMR“ v kcal (glejte **sliko J**),
- izračun vsakodnevne porabe kalorij „AMR“ v kcal.

Način merjenja



OBVESTILO!

Rezultati analize, ki jo opravi tehtnica, so z medicinskega vidika zgolj približni. Natančne meritve deležev telesne maščobe, vode in mišic ter kostne mase lahko izvede le zdravnik specialist s posebnimi medicinskimi napravami.

Za merjenje telesnih podatkov tehtnica uporablja izjemno nizko električno napetost. Ta napetost potem steče skozi telo, natančneje skozi različne dele telesa. Tam električni tok naleti na različne upore. Voda in mišično tkivo imata nizek upor, torej dobro prevajata električni tok. Maščobno tkivo in kost pa slabo prevajata električni tok, torej imata visok upor.

Ti upori oz. impedance se nato izmerijo in skupaj s posameznimi lastnostmi telesa, kot so velikost, starost in spol tvorijo spremenljivke, s pomočjo katerih se izračuna delež vode, kosti in mišic. Temu načinu merjenja pravimo „Bioelektrična impedančna analiza“ (BIA).

Združljivost

S tehtnico in z aplikacijo so združljivi naslednji pametni telefoni in tablice, ki imajo Bluetooth® Smart Ready (Bluetooth® 4.0):

- Apple® iPhone® 4s in novejše različice
- Apple® iPad® 3. generacije in novejše različice
- Apple® iPad mini™ 1. generacije in novejše različice
- Apple® iPad Air™ in novejše različice
- Pametni telefoni in tablice z Android™ 4.3 ali novejšo različico

Podrobnejši seznam združljivih naprav lahko najdete na naslednji spletni strani:

www.cranesportsconnect.com/compatibility.

Uporaba brez aplikacije



OBVESTILO!

Če tehtnico uporabljate brez aplikacije, je edina pravilna meritev vaša teža. Vse druge merilne vrednosti bodo v primeru uporabe brez aplikacije izračunane s standardnimi parametri, zato so bolj ali manj nenatančne.

Poleg tega se izmerjeni podatki ne shranijo v tehtnico, če jo uporabljate brez aplikacije.

Za izračun deležev telesne maščobe, vode, mišične mase, kostne mase, BMI, AMR in BMR tehtnica potrebuje določene parametre, kot so spol, velikost in starost.

Teh parametrov pa ni mogoče nastaviti na tehtnici, ampak zgolj prek aplikacije ali na spletni strani Crane (glejte poglavje „Ustvarjanje uporabniškega računa“).

Če teh parametrov ne vnesete, lahko rezultati meritev občutno odstopajo od dejanskih vrednosti. Temu primerno bo v primeru uporabe brez aplikacije tudi teža prikazana brez prepoznavanja uporabnika. Priporočamo, da tehtnico uporabljate z aplikacijo.

Začetek uporabe

Vstavljanje baterij

1. Tehtnico z zgornjo stranjo navzdol položite na mehko podlago.
2. Odprite predal za baterije **4** (glejte **sliko B**).
3. S priloženih baterij odstranite zaščitno folijo **3**.
4. V predal za baterije vstavite baterije. Pazite na ustrezno polarnost baterij; negativni pol baterije mora biti vedno nameščen na vzmetne kontakte v predalu za baterije.
5. Zaprite predal za baterije.
6. Obrnite tehtnico.
Na zaslonu se izpiše prikaz „0.0“.
7. Če se na zaslonu ne prikaže nič, odstranite baterije in jih znova vstavite.

Postavitev tehtnice

Če želite dobiti pravilne vrednosti meritev, morate tehtnico postaviti na trdna tla ali na priložene nožice za preproge:

- Na preprogah vedno uporabljajte nožice za preproge.
- Tehtnico položite na ravno in stabilno površino.

Nameščanje nožic za preproge

1. Tehtnico z zgornjo stranjo navzdol položite na mehko podlago.
2. Nožic za preproge **2** pritrдите na noge **6** (glejte **sliko A**).

Tako lahko tehtnico uporabljate na preprogah.

Nastavitev merskih enot za težo

Za evropski trg (razen Velike Britanije in Irske) je tehtnica nastavljena na kilograme (kg). Za Veliko Britanijo, Irsko in ZDA je tehtnica nastavljena na funte (lb). Mersko enoto lahko spremenite s pomočjo aplikacije.

Ponastavitev pomnilnika tehtnice

Tehtnico lahko ponastavite v tovarniško stanje, s čimer izbrišete vse podatke:

1. Vključite tehtnico, tako da za trenutek stopite nanjo. Na zaslonu se prikaže „0.0 kg“.

2. Pritisnite in za približno 3 sekunde pridržite tipko za ponastavitev **5** na zadnji strani tehtnice (glejte **sliko A**).
3. Tehnica izbris podatkov prikaže tako, da na zaslonu izpiše „dEL“.

Namestitev aplikacije

1. Iz trgovine App Store ali Google Play si prenesite brezplačno aplikacijo Crane Connect. Aplikacijo si lahko prenesete tudi tako, da skenirate naslednjo kodo QR:

Za iOS:



Za Android™:



Aplikacijo si lahko prenesete tudi tako, da obiščete spletni naslov:

www.cranesportsconnect.com/downloads.

2. Namestite aplikacijo Crane Connect na pametni telefon ali tablico. Pri tem sledite navodilom na zaslonu.

Ustvarjanje uporabniškega računa

Tehnica ima osem uporabniških pomnilniških mest, v katere lahko vi in npr. vaši družinski člani shranite svoje nastavitve in vrednosti meritev. Za ta namen je treba za vsakega uporabnika ustvariti lasten uporabniški račun.

Poleg osebnih podatkov boste morali med drugim vnesti tudi: spol, datum rojstva in telesno višino. Ti podatki bodo uporabljeni kot parametri za izračun relativnih vrednosti, npr. za BMI.

Če želite uporabniški račun ustvariti prek aplikacije, upoštevajte naslednje napotke:

1. Zaženite aplikacijo.
Odprl se bo meni „Domov“ ("Home").
2. V aplikaciji izberite simbol „Vse nastavitve“ ("All settings").
3. Če želite ustvariti novega uporabnika ali se prijaviti z obstoječim uporabniškim računom, v aplikaciji izberite simbol „Uporabniške nastavitve“ ("User settings").
4. V korakih sledite navodilom v aplikaciji.

Uporabniške podatke lahko nastavite tudi na naslednji spletni strani: www.cranesportsconnect.com.

Uporaba

Vzpostavitev povezave Bluetooth®

1. Preverite, ali imate na telefonu ali tablici vključeno funkcijo Bluetooth®.
2. Zaženite aplikacijo, če je še niste. Odprl se bo meni „Domov“ ("Home").
3. V aplikaciji izberite simbol „Vse nastavitve“ ("All settings").
4. V aplikaciji izberite simbol „Diagnostična tehtnica“ ("Diagnostic Scale").

Odprle se bodo nastavitve tehtnice. Tu lahko določite svojo stopnjo aktivnosti (glejte poglavje „Nastavitev stopnje aktivnosti“).

5. Če želite vzpostaviti povezavo med tehtnico in pametnim telefonom oz. tablico, v polju „Seznanjanje“ ("Pairing") pritisnite „Poveži“ ("Connect").
6. Tehtnica se bo vklopila in izbran bo ustrezen uporabnik. Vsak uporabnik mora enkrat z bosimi nogami stopiti na tehtnico, da se vzpostavi kot uporabnik tehtnice.
7. Vrnite se v meni „Domov“ ("Home").
8. V aplikaciji izberite simbol „Diagnostična tehtnica“ ("Diagnostic Scale"), da odprete rezultate meritev.

Ko imate tehtnico povezano z aplikacijo in opravite meritve, se podatki pri vzpostavljeni internetni povezavi samodejno naložijo na vaš uporabniški račun na spletni strani www.cranesportsconnect.com.

Tam so vaši podatki varno shranjeni in se vam ohranijo tudi v primeru, da pametni telefon ali tablico izgubite oz. zamenjate.

Ko je vaš uporabniški račun prek aplikacije povezan s tehtnico, lahko meritve izvajate tudi brez povezave z aplikacijo. Ko aplikacijo naslednjič povežete s tehtnico, se bodo meritve, ki so shranjene v tehtnici, pri vzpostavljeni internetni povezavi naložile na spletno stran.

Tehtnica ima za vsakega uporabnika na voljo več kot 30 pomnilniških mest. Tako lahko vsak uporabnik v tehtnico shrani največ 30 meritev. Nato se bo na zaslonu izpisal napis „FULL“.

Nastavitev stopnje aktivnosti

Stopnja aktivnosti se uporablja za izračun vašega bazalnega in aktivnega metabolizma v kilokalorijah.

Realistično in srednje- do dolgoročno razmislite o svojem življenjskem slogu, da izberete ustrezno stopnjo aktivnosti. Prek aplikacije nastavite eno izmed naslednjih stopenj aktivnosti (glejte poglavje „Vzpostavitev povezave Bluetooth®“):

Stopnja aktivnosti	Opis
1 Nizka aktivnost	Aktivni niste niti v prostem času niti v službi in svoj čas večinoma preživljate v sedečem ali ležečem položaju. Primeri: starejše osebe ali osebe s telesnimi hibami.
2 Občasna aktivnost	V prostem času ali v službi ste zmerno aktivni, sicer pa svoj čas večinoma preživljate v sedečem položaju. Primeri: Pisarniški uslužbenci, študentje, finomehaniki.

Stopnja aktivnosti	Opis
3 Povprečna aktivnost	V svojem prostem času ste povprečno aktivni, v službi pa večinoma hodite ali stojite, ali pa se poleg svojega sedečega dela redno ukvarjate s športom. Primeri: Delavci za tekočim trakom, obrtniki.
4 Aktivnost	Aktivni ste tako v prostem času kot v službi. Primeri: Natararji, prodajalci, medicinski uslužbenci.
5 Visoka aktivnost	Tako v svojem prostem času kot v službi opravljate telesno napore dejavnosti. Primeri: Gradbeni delavci, kmetje, vrhunski športniki.

Izvajanje meritve



OBVESTILO!

Za optimalne in primerljive rezultate meritev upoštevajte naslednja pravila.

- Tehtajte se slečeni, na tešče in po možnosti vedno ob isti uri. Idealen čas je zjutraj po obisku stranišča.
- Delež telesne maščobe je mogoče izmeriti samo pri bosih nogah. Vaša stopala naj bodo rahlo navlažena, vendar nikakor ne namazana s kremo. Popolnoma suha ali poroženela stopala niso dovolj prevodna in lahko povzročijo nenatančne rezultate.

- Med meritvijo naj se stopala, noge, meča in stegna ne dotikajo med seboj.
- Če se tehtate, ko vstanete, počakajte približno 15 minut, da se voda v telesu pravilno razporedi.

Za opravljanje meritve sledite spodnjim korakom:

1. Preverite, ali je tehtnica na ravni in stabilni površini.
2. Stopite na tehtnico tako, da se stopali obeh nog dotikata sprednje in zadnje merilne elektrode (glejte **sliko C**).

3. Svojo težo razporedite enakomerno na obe nogi.

4. Med meritvijo stojite pokončno in se ne premikajte.

Nato se bo desno spodaj na zaslonu se izpisala vaša telesna teža v izbrani merski enoti (glejte **sliko D**).

Zatem se začne meritev drugih vrednosti. Levo zgoraj na zaslonu se ena za drugo izpišejo naslednje vrednosti meritve:

- BMI (glejte **sliko E**),
- delež telesne maščobe „BF“ (glejte **sliko F**),
- delež vode v telesu (glejte **sliko G**),
- delež mišic (glejte **sliko H**),
- kostna masa (glejte **sliko I**),
- bazalni metabolizem „BMR“ (glejte **sliko J**),
- aktivni metabolizem „AMR“.

Po prikazu aktivnega metabolizma se tehtnica po približno štirih sekundah samodejno izklopi.

5. Stopite s tehtnice.

Vrednotenje rezultatov meritve



OBVESTILO!

Upoštevajte, da so z izjemo telesne teže vse vrednosti meritve ustrezne le, če ste v aplikaciji pravilno vnesli parametre svojega telesa (starost, telesno višino itd.).

Omejitve

Upoštevajte, da pri večjih odstopanjih, še posebej pri teži, štejejo samo dolgoročni trendi. Na vrednosti meritev vedno glejte v kontekstu (glejte poglavje „Vrednosti meritev v kontekstu“).

V primeru določenih telesnih lastnosti ali hib lahko izračun deležev vode, maščobe, mišic in kosti ter tudi gostote kosti odstopa od normiranih vrednosti ali vrne napačne vrednosti. Med osebe, za katere to velja, spadajo:

- pacienti z dializo,
- osebe z vročino ali osteoporozo,
- osebe z boleznimi, ki lahko povzročajo otekline,
- osebe, ki jemljejo zdravila za srce in ožilje (npr. preparati za ožilje, zdravila za krvni obtok ali srce),
- osebe z občutno skrajšanimi ali podaljšanimi nogami,
- otroci, mlajši od 10 let.

Indeks telesne mase (BMI)

Indeks telesne mase se uporablja za ločevanje med prenizko, normalno in previsoko telesno težo. Vrednost lahko izračunate na naslednji način:

teža v kg / (telesna višina v m)².

BMI kot absolutna vrednost pove le malo. Razumeti jo je treba glede na spol in starost osebe. Za nasvet se torej obrnite na primerjalne vrednosti v naslednji tabeli.

Vrednosti BMI za ženske

Starost	Prenizka teža	Normalna teža	Zmerno previsoka teža	Previsoka teža
16–24	< 19	19–24	25–28	> 28
25–34	< 20	20–25	26–29	> 29
35–44	< 21	21–26	27–30	> 30
45–54	< 22	22–27	28–31	> 31
55–64	< 23	23–28	29–32	> 32
> 65	< 24	24–29	30–33	> 33

Vrednosti BMI za moške

Starost	Prenizka teža	Normalna teža	Zmerno previsoka teža	Previsoka teža
16	< 19	19–24	25–28	> 28
17–24	< 29	20–25	26–29	> 29
25–34	< 21	21–26	27–30	> 30
35–44	< 22	22–27	28–31	> 31
45–54	< 23	23–28	29–32	> 32
55–64	< 24	24–29	30–33	> 33
> 65	< 25	25–30	31–34	> 34

Delež telesne maščobe

V prikazani tabeli so navedene smernice za delež telesne maščobe v odstotkih (%). Če potrebujete natančnejše informacije o vrednostih telesne maščobe na splošno ali o vaših izmerjenih vrednostih, se posvetujte z zdravnikom.

Aktivni športniki imajo v primerjavi smernicami pogost nižje vrednosti telesne maščobe. Glede na stopnjo treningov in vrsto športa so lahko te vrednosti nižje od navedenih smernic.

Izjemno nizek odstotek telesne maščobe je lahko škodljiv za zdravje.

Vrednosti telesne maščobe za ženske

Starost	Nizka	Normalna	Povišana	Močno povišana
10–29	< 23	23–34	35–45	> 45
30–59	< 23	23–34	35–45	> 45
60–69	< 23	23–34	35–45	> 45
> 70	< 23	23–37	38–45	> 45

Vrednosti telesne maščobe za moške

Starost	Nizka	Normalna	Povišana	Močno povišana
10–29	< 11	11–24	25–35	> 35
30–59	< 13	13–25	26–35	> 35
60–69	< 12	12–25	26–35	> 35
> 70	< 12	12–29	30–35	> 35

Delež vode v telesu



OBVESTILO!

Rezultati meritev na tehtnici niso osnova za kakršne koli medicinske sklepe glede kopičenja vode zaradi starosti. Če se vam izmerjeni deleži vode v telesu zdijo zaskrbljujoči, se o tem pogovorite s svojim zdravnikom.

Delež vode v telesu je neposredno povezan z deležem maščobe in mišic. Maščoba vsebuje relativno malo vode, mišice pa relativno veliko.

Osebe z nizkim deležem telesne maščobe in visokim deležem mišic bodo zato imeli višje deleže vode v telesu, kot je navedeno v smernicah (še posebej vzdržljivostni športniki).

Nasprotno pa bo pri delež vode v telesu pri osebah visokim deležem telesne maščobe pogosto nižji od smernic.

Načeloma je zaželen visok delež vode v telesu.

V naslednjih tabelah so navedene smernice za deleže vode v telesu v odstotkih (%).

Vrednosti deleža vode v telesu za ženske

Starost	Nizka	Normalna	Povišana
10–29	< 52	52–72	> 72
30–49	< 40	40–60	> 60
> 50	< 45	45–65	> 65

Vrednosti deleža vode v telesu za moške

Starost	Nizka	Normalna	Povišana
10–29	< 55	55–75	> 75
30–49	< 50	50–70	> 70
> 50	< 48	48–68	> 68

Delež mišic

V naslednjih tabelah so navedene smernice za deleže mišic v odstotkih (%).

Vrednosti deleža mišic za ženske

Starost	Nizka	Normalna	Povišana
10–29	< 35	35–45 %	> 45
30–59	< 28	28–40 %	> 40
60–69	< 23	23–35 %	> 35
> 70	< 23	23–30 %	> 30

Vrednosti deleža mišic za moške

Starost	Nizka	Normalna	Povišana
10–29	< 40	40–50 %	> 50
30–59	< 33	33–45 %	> 45
60–69	< 32	32–40 %	> 40
> 70	< 30	30–35 %	> 35

Kostna masa



OBVESTILO!

Tehtnica izmeri težo vseh delov okostja v kilogramih. Ta vrednost ni enaka kot vsebnost kalcija ali gostota kosti. Vsebnost kalcija in gostoto gosti lahko izmeri samo zdravnik specialist s posebno medicinsko napravo. Kostna masa torej ne pove ničesar o spremembah kosti, trdoti kosti ali boleznih, kot je npr. osteoporoza.

Okostje človeka se s starostjo spreminja. Pri mladostnikih kostna masa hitro narašča in najvišji nivo doseže med 30. in 40. letom življenja. Nato se začne kostna masa počasi nižati.

Kostna masa je odvisna od spola, velikosti, starosti in teže, nanjo pa nimamo veliko vpliva. Zato splošne smernice ne obstajajo.

Izgubo kostne mase zaradi starosti lahko upočasnite z ustrežno prehrano in redno telesno aktivnostjo. Pazite na zadosten vnos vitamina D in kalcija. Svoje okostje lahko dodatno ojačate tako, da se ukvarjate s športom, pri katerem gradite mišično tkivo.

Poraba kalorij med mirovanjem (BMR)

Poraba kalorij v mirovanju oz. bazalni metabolizem (angl. Basal Metabolic Rate – BMR) označuje količino energije, ki jo telo dnevno potrebuje za vzdrževanje osnovnih funkcij v popolnem mirovanju. Zato morate s prehrano vnesti najmanj toliko energije, da preprečite zdravstvene težave.

Na bazalni metabolizem v največji meri vplivajo telesna višina, starost in teža. Tehnica vrednost izračuna s pomočjo Harris-Benedictove enačbe in jo prikaže v kilokalorijah na dan (kcal/24 h).

Vsakodnevna poraba kalorij (AMR)

Vsakodnevna poraba kalorij oz. aktivni metabolizem (angl. Active Metabolic Rate – AMR) označuje količino energije, ki jo telo dnevno porabi pri vseh aktivnostih. Tehnica vrednost izračuna in prikaže v kilokalorijah na dan (kcal/24 h).

Če želite obdržati svojo težo, morate s prehrano vnesti toliko energije, kot znaša vaš aktivni metabolizem. Če boste v telo vnesli manj energije, kot znaša vaš aktivni metabolizem, boste izgubljali težo.

Nasprotno pa boste v primeru vnosa več energije, kot znaša vaš aktivni metabolizem, težo pridobivali. Brez dodatne telesne aktivnosti, kot je npr. šport, povišan vnos energije pomeni naraščanje deleža telesne maščobe.

Na aktivni metabolizem vpliva predvsem stopnja telesne aktivnosti. Tehnica kot parametre za izračun uporablja pet stopenj aktivnosti.

Podrobnosti o stopnjah aktivnosti lahko najdete v poglavju „Nastavitev stopnje aktivnosti“.

Vrednosti meritev v kontekstu



OBVESTILO!

Seštevanje vrednosti deleža vode, maščobe in mišic ni smiselno, saj mišice vsebujejo del vode.

Načeloma so za analizo smiselne le dolgoročne spremembe vrednosti meritev. Poleg tega je treba posamezne rezultati obravnavati v kontekstu. Pri tem moramo upoštevati tri osnovne vidike:

- sprememba skupne telesne teže,
- sprememba deleža maščobe, vode in mišic,
- časovno obdobje, v katerem je prišlo do teh sprememb.

Časovna obdobja delimo na:

Kratkoročna Spremembe se merijo v dnevih

Srednjeročna Spremembe se merijo v tednih

Dolgoročna Spremembe se merijo v mesecih

Kratkoročna nihanja teže temeljijo skoraj izključno na spremembah deleža vode, saj se delež maščobe in mišic spreminja le srednje- ali dolgoročno.

Kratkoročna izguba teže pri povišanem deležu telesne maščobe je prav tako znak izgube deleža vode. Vzroki za to so lahko npr. diete za hitro izgubo teže ali športne aktivnosti brez zadostnega vnosa tekočine.

Diete po možnosti kombinirajte s telesno aktivnostjo, kot so npr. treningi za kondicijo ali moč, s katerimi boste povečali delež mišic.

Srednjeročno povečanje teže pri stalnem ali padajočem deležu telesne maščobe kaže na rast mišičnega tkiva.

Če teža in delež telesne maščobe padata, delež mišic pa ostaja enak ali raste, je to znak dobro zasnovane diete ali ustreznega treninga.

Čiščenje in vzdrževanje

Čiščenje



OBVESTILO!

Nevarnost materialne škode!

Če tehtnice ne čistite pravilno, jo lahko poškodujete.

- Ne uporabljajte agresivnih čistil ali razredčil.
 - Ne uporabljajte nobenih krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih predmetov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno.
 - Tehtnice v nobenem primeru ne dajajte v pomivalni stroj. Tako jo lahko uničite.
-
- Za čiščenje uporabljajte z vodo navlaženo krpo. Po potrebi lahko uporabite malo pomivalnega sredstva ali blage milnice.
 - Tehtnico po čiščenju osušite z mehko krpo.

Zamenjava baterij

Če stopite na tehtnico in se na zaslonu namesto vrednosti meritve prikaže napis „Lo“, baterije ne zagotavljajo več dovolj energije.

Če stopite na tehtnico in se na zaslonu ne izpiše nič, so baterije prazne. Če želite zamenjati baterije, sledite naslednjemu postopku:

1. Tehtnico z zgornjo stranjo navzdol položite na mehko podlago.
2. Odprite predal za baterije **4** (glejte **sliko B**).
3. Baterije **3** vzemite iz predala za baterije.
4. V predal za baterije vstavite nove baterije. Uporabljajte zgolj baterije iste vrste.
Pazite na ustrezno polarnost baterij; negativni pol baterije mora biti vedno nameščen na vzmetne kontakte v predalu za baterije.
5. Zaprite predal za baterije.
6. Obrnite tehtnico.
Na zaslonu se izpiše prikaz „0.0“.
7. Če se na zaslonu ne prikaže nič, odstranite baterije in jih znova vstavite.

Shranjevanje

Če tehtnice ne boste uporabljali dlje časa, upoštevajte naslednje napotke:

- Baterije vzemite iz predala za baterije,
- Tehtnice ne puščajte v bližini virov toplote,
- Kadar tehtnice ne uporabljate, nanjo ne postavljajte težkih predmetov.

Iskanje in odpravljanje napak

Če se pojavi napaka, pred pošiljanjem tehtnice v popravilo preverite naslednje točke.

Težava	Vzroki in rešitve
Zaslon ne prikazuje ničesar.	Baterij niste pravilno vstavili. <ul style="list-style-type: none">– Odstranite baterije in jih znova vstavite. Ob tem pazite na ustrezno polarnost.
	Baterije so prazne. <ul style="list-style-type: none">– Zamenjajte prazne baterije z novimi.
Zaslon namesto vrednosti meritve prikazuje „Lo“, tehtnica pa se ne vključi takoj.	Baterije na zagotavljajo dovolj energije. <ul style="list-style-type: none">– Zamenjajte baterije z novimi.

Težava	Vzroki in rešitve
Zaslon namesto vrednosti meritve prikazuje „Err“.	<p>Presežena je bila zgornja omejitve merjenja (180 kg).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tehnico obremenite z največ 180 kg. <p>Med meritvami niste bili pri miru, ali pa vaša telesna teža ni enakomerno razporejena na obe nogi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Med meritvami se ne premikajte in svojo težo razporedite enakomerno na obe nogi.
Prikaže se samo teža.	<p>Meritve niste izvedli bos, vaša stopala so presuha, ali pa imate poroženela stopala.</p>
Delež maščobe je izven merljivega območja (< 5 % ali > 50 %).	<ul style="list-style-type: none"> - Meritev ponovite bos. - Po potrebi rahlo navlažite stopala. - S stopal odstranite trdo kožo.

Težava	Vzroki in rešitve
Tehtnica meritev teže ne začne pri ničli.	<p>Tehtnica ni pravilno uravnana.</p> <ul style="list-style-type: none">- Počakajte, da se tehtnica samodejno izključi.- Znova stopite na tehtnico in počakajte, da se na zaslonu prikaže „0.0“.- Ponovite meritev.
Med pametnim telefonom oz. tablico in tehtnico se tudi po približno 180 sekundah ne vzpostavi povezava.	<p>Funkcija Bluetooth® na pametnem telefonu ali tablici je izključena.</p> <ul style="list-style-type: none">- Vključite funkcijo Bluetooth® na pametnem telefonu ali tablici.
	<p>Sprejemnik Bluetooth® na tehtnici ne deluje pravilno.</p> <ul style="list-style-type: none">- Vzemite baterije iz predala za baterije.- Ponovno vstavite baterije.- Izključite in znova vključite funkcijo Bluetooth® na pametnem telefonu ali tablici.

Težava	Vzroki in rešitve
Med pametnim telefonom oz. tablico in tehtnico se tudi po približno 180 sekundah ne vzpostavi povezava.	<p>Pametni telefon ali tablica ne deluje pravilno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Popolnoma izključite in znova vključite pametni telefon oz. tablico. <p>Namestitev aplikacije na pametni telefon ali tablico ni bila uspešna.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na novo namestite aplikacijo in se prijavite z uporabniškimi podatki.
Shranjeni podatki meritev se niso v celoti prenesli.	<p>Izvedli ste več kot 30 meritev brez povezave z aplikacijo.</p> <p>Tehtnica lahko po nastavitvi uporabnika shrani največ 30 meritev. Nato se bo na zaslonu izpisalo „Full“.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Redno vzpostavljajte povezavo med tehtnico in aplikacijo, da ne izgubite podatkov meritev.

Za dodatno pomoč si lahko ogledate tudi rubriko FAQ (angl. frequently asked questions = pogosto zastavljena vprašanja) na naslednji spletni strani: www.cranesportsconnect.com/faq.

Če z navedenimi ukrepi ne pridete do zelenih rezultatov, se obrnite na naš servis. Pri tem vam bodo v pomoč naslednje informacije, upoštevajte pa tudi poglavje „Garancija“.

Servisna SLUŽBA ZA KUPCE



Prosimo, upoštevajte, da iz organizacijskih razlogov ne moremo sprejeti **nobnih neprijavljenih** nefrankirano poslanih paketov.

Najprej uporabite našo servisno spletno stran ali se povežite z nami preko spodaj navedenega **naslova elektronske pošte** ali preko **servisne telefonske številke**.

Prosimo, imejte pripravljeno **številko izdelka**, ki jo najdete na **hrbtni oziroma spodnji strani** izdelka.



www.produktservice.info



service@produktservice.info



00386 31 581155

Tehnični podatki

Tip:	H05-CDSC-1
Številka izdelka:	92125
Električno napajanje:	baterije, 3 x 1,5 V DC, vrsta LR03/R03/AAA
Materiali	
Površina tehtnice:	varnostno steklo debeline 6 mm
Elektrode:	nerjaveče jeklo
Ohišje:	umetna masa – ABS
Dimenzije (Š x G x V):	30 x 30 x 2,3 cm
Zgornja omejitev merjenja:	180 kg / 396 lb / 28 st
Spodnja omejitev merjenja:	3 kg / 6,6 lb / 0 st (≈ 6,6 lb)
Natančnost prikaza	
Teža:	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Kostna masa:	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Delež telesne maščobe:	0,1 %
Delež vode v telesu:	0,1 %
Delež mišic:	0,1 %
Energijska potreba:	1 kcal

Izjava o skladnosti

CE Kratka izjava o skladnosti: Podjetje Krippel-Watches izjavlja, da je Bluetooth® diagnostična tehničnica (št. modela H05-CDSC-1) v skladu s temeljnimi zahtevami in drugimi zadevnimi zahtevami smernic 1995/5/EU in 2011/65/EU.

Celotno besedilo izjave o skladnosti dobite na naši spletni strani: <http://www.produkt-service.info>.

Pri tem vnesite naslednjo kodo EAN (evropska številka artikla): 20021016.

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo med odpadke odložite ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton oddajte med odpadni papir, folije pa med sekundarne surovine.

Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje sekundarnih surovin.)



Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!

Ko tehtnice ni več mogoče uporabljati, je vsak potrošnik **zakonsko obvezan, da stare naprave odda ločeno od gospodinjskih odpadkov**, npr. na zbirnem mestu občine/dela mesta, kjer stanuje. Tako se zagotovi strokovno recikliranje starih naprav in prepreči negativne vplive na okolje. Zato so električne naprave označene s tukaj prikazanim simbolom.

Baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!



Vsak potrošnik ima zakonsko dolžnost, da vse baterije in akumulatorske baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi* ali ne, odda na zbirno mesto v svoji občini, mestni četrti ali trgovini, da se odstranijo na okolju prijazen način. Baterije in akumulatorske baterije oddajte na zbirno mesto le, ko so izpraznjene!

* z naslednjimi oznakami: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec



GARANCIJSKI LIST

BLUETOOTH® DIAGNOSTIČNA TEHTNICA

Vaši podatki:

Ime kupca: _____

Poštna številka in kraj: _____

Ulica: _____

 _____ E-pošta _____

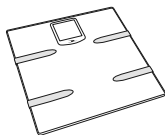
Datum nakupa * _____

* Priporočamo, da skupaj s to garancijsko kartico shranite tudi račun.

Kraj nakupa: _____

Opis napake:

Podpis: _____



Izpolnjen garancijski list
pošljite skupaj z izdelkom
v okvari na naslov:

Naslov(i) servisa:

Thesaurus d.o.o.

Stanežiče 95

1210 Ljubljana

SLOVENIA

POPRODAJNA PODPORA



+386 31 58 11 55



service@produktservice.info

Tip: H05-CDSC-1

Številka izdelka: 92125

04/2015

3

LETA
GARANCIJE



Garancijski pogoji

Spoštovane stranke!
Žal je napačna uporaba aparata razlog za približno 95% reklamacij. S koristnimi nasveti našega posebej za vas urejenega servisnega centra, lahko te težave enostavno odpravite, zato nas pokličite ali pa se javite po e-pošti ali po faksu.

Preden pošljete aparat na servis ali ga vrnete prodajalcu vam svetujemo, da se oglasite na naši dežurni telefonski številki, kjer vam bomo pomagali in vam tako prihranili nepotrebne poti.

Ob prevzemu izdelka, katerega je potrebno popraviti, servisno podjetje in prodajalec ne prevzemata odgovornosti za shranjene podatke oz. nastavitve. Popravila, ki se opravijo po izteku garancijske dobe, so ob predhodnem obvestilu plačljive.

Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje izdelka v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga. Če popravila ni mogoče izvesti v 45 dnevem roku, bo izdelek popravljen, zamenjan ali pa bo ob soglasju kupca, povrnjena kupnina.

Garancijska doba se podaljša za čas popravila. Proizvajalec je po poteku garancijske dobe dolžan zagotavljati servisiranje in nadomestne dele za obdobje 3 leta po preteku garancijske dobe. Če se servis za izdelek nahaja v tujini, se lahko kupec oglasi v najbližji Hofer prodajalni, od koder bo izdelek posredovan na ustrezen servis.

Oznaka proizvajalca/uvoznika:
Krippel-Watches
Warenhandels GmbH
Maria-Theresia-Str. 41
4600 Wels
AUSTRIA

Podjetje in sedež prodajalca:
Hofer trgovina d.o.o.
Kranjska cesta 1
1225 Lukovica
SLOVENIJA



SLO

Distributer:

Krippel-Watches Warenhandels GmbH
Maria-Theresia-Str. 41
4600 Wels
AUSTRIA

www.krippel-watches.com / www.produktservice.info

POPRODAJNA PODPORA



+386 31 58 11 55



service@produktservice.info

Tip: H05-CDSC-1

04/2015

Številka izdelka: 92125

3

LETA
GARANCIJE