



Navodila za uporabo



BLUETOOTH® DIAGNOSTIČNA TEHTNICA



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

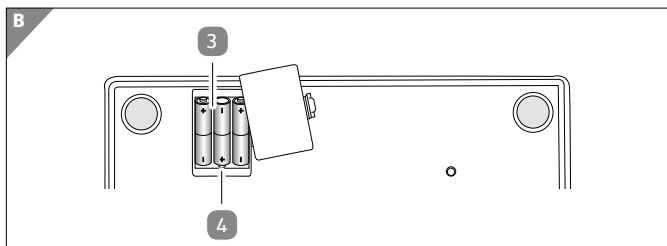
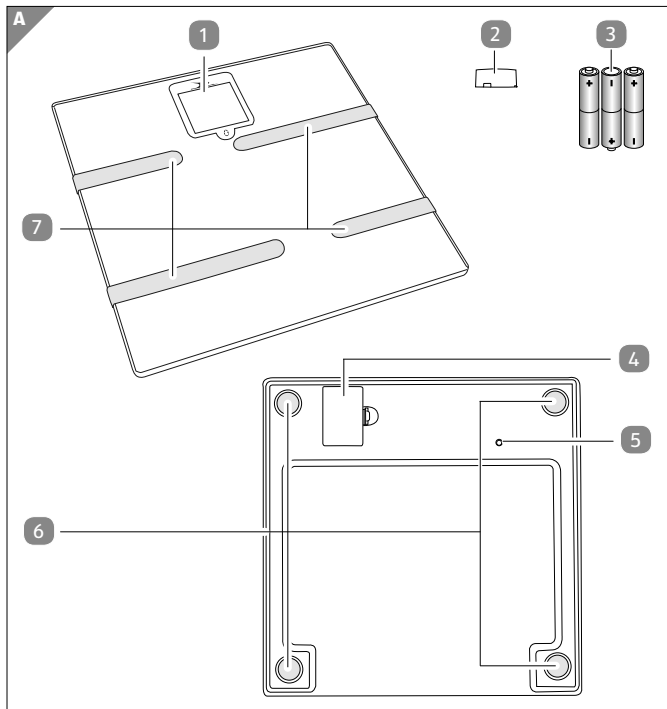
Vse zgoraj navedene informacije so na voljo tudi na Hoferjevem storitvenem portalu na spletnem naslovu www.hofer-servis.si.

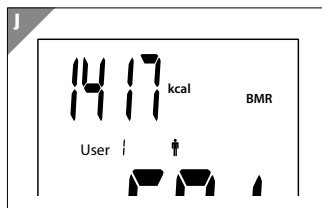
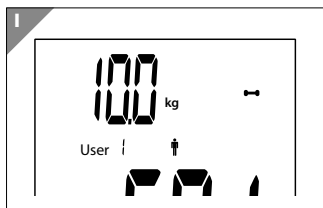
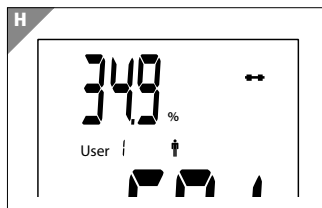
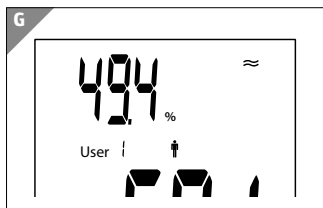
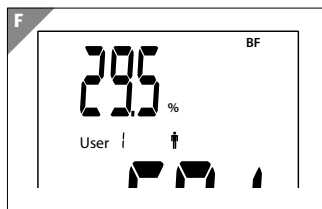
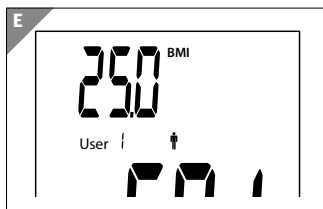
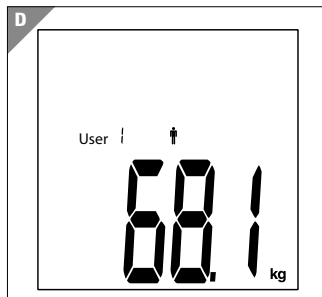
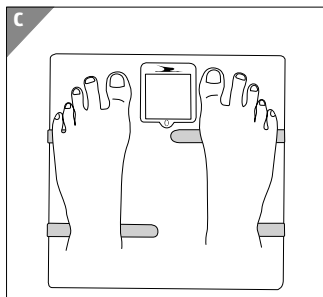


Pri uporabi bralnika kod QR lahko nastanejo stroški povezave z internetom, kar je odvisno od vrste vaše naročnine.

Kazalo

Pregled	4	Nastavljanje več uporabnikov v aplikaciji.....	19
Uporaba	5	Nastavitev stopnje aktivnosti	20
Vsebina kompleta/ deli naprave	6	Izvajanje meritve	21
Splošno	7	Vrednotenje rezultatov meritve	22
Preberite in shranite navodila za uporabo	7	Omejitve	22
Razlaga znakov	7	Indeks telesne mase (BMI) ..	23
Varnost	8	Delež telesne maščobe	24
Namenska uporaba	8	Delež vode v telesu	25
Varnostni napotki	9	Delež mišic	26
Preverite tehtnico in vsebino kompleta	12	Kostna masa	27
Tehtnica in aplikacija Crane Connect	12	Poraba kalorij med mirovanjem (BMR).....	28
Funkcije	13	Vsakodnevna poraba kalorij (AMR)	28
Način merjenja	13	Vrednosti meritev v kontekstu	29
Združljivost	14	Čiščenje in vzdrževanje	30
Uporaba brez aplikacije	14	Zamenjava baterij	30
Začetek uporabe	15	Shranjevanje	31
Vstavljanje baterij	15	Iskanje in odpravljanje napak	32
Postavitev tehtnice	15	Tehnični podatki	36
Nameščanje nožic za preproge	16	Izjava o skladnosti	37
Nastavitev merskih enot za težo	16	Odlaganje med odpadke	37
Ponastavitev pomnilnika tehtnice.....	16	Odlaganje embalaže med odpadke	37
Namestitev aplikacije	16	Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke	37
Ustvarjanje uporabniškega računa	17		
Uporaba	18		
Vzpostavitev povezave Bluetooth®	18		





Vsebina kompleta/deli naprave

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



Izdelku so ob dobavi priložene tri 1,5-voltne baterije tipa LR03/R03/AAA.

Splošno

Preberite in shranite navodila za uporabo



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

Zaradi boljše razumljivosti bomo Bluetooth® diagnostično tehniko v nadaljevanju krajše imenovali „tehnica“.

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

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 tehniko 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!

Ta opozorilni simbol/beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Simbol podaja koristne dodatne informacije o sestavljanju ali uporabi.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse predpise Skupnosti v Evropskem gospodarskem prostoru, ki jih je treba upoštevati.



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 krpo brez 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 poškodbe.

- 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 tehtnico in vsebino kompleta

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če med odpiranjem embalaže z ostrim nožem ali drugim koničastim predmetom niste previdni, lahko tehtnico hitro poškodujete.

– Zato embalažo odpirajte previdno.

1. Iz embalaže vzemite tehtnico in pribor.
2. Odstranite embalažni material.
3. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte **sliko A**).
4. Preverite za morebitne poškodbe tehtnice oz. njenih posameznih delov. V takem primeru tehtnice 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



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 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 kosti pa slabo prevajajo električni tok, torej imajo 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. Ta način merjenja je imenovan „Bioelektrična impedančna analiza“ (BIA).

Združljivost

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

- 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



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 tehnico uporabljate z aplikacijo.

Začetek uporabe

Vstavljanje baterij

1. Tehnico z zgornjo stranjo navzdol položite na mehko podlago.
2. Odprite predal za baterije **4** (glejte **sliko B**).
3. S priloženih baterij **3** odstranite zaščitno folijo.
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 tehnico.
Na zaslonu **1** 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 tehnico postaviti na trdna tla ali na priložene nožice za preproge:

- Na preprogah vedno uporabljajte nožice za preproge **2**.
- Tehnico položite na ravno in stabilno površino.

Nameščanje nožic za preproge

- Tehtnico z zgornjo stranjo navzdol položite na mehko podlago.
- Nožice za preproge **2** pritrdite 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:

- Vključite tehtnico, tako da za trenutek stopite nanjo. Zaslona **1** sveti modro in prikazuje „0.0 kg“.
- Pritisnite in za približno 3 sekunde pridržite tipko za ponastavitev (Reset) **5** na zadnji strani tehtnice (glejte **sliko A**). Tehtnica izbris podatkov prikaže tako, da na zaslonu izpiše „dEL“.

Namestitev aplikacije

- 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

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

Ustvarjanje uporabniškega računa

Tehtnica 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.

1. Da določite uporabnika v aplikaciji Crane Connect App, sledite navodilom za registracijo korak za korakom.
 2. Za izvajanje nastavitvev, specifičnih za uporabnika ali izdelek, izberite simbol aplikacije „All settings“.
- Zdaj se na zaslonu pokažejo različni simboli.
3. Za prijavo z obstoječim uporabnikom izberite simbol „User settings“.

Korak za korakom upoštevajte navodila programa Crane Connect App.

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 „Home“.
3. V aplikaciji izberite simbol „All Settings“.
4. V aplikaciji izberite simbol „Diagnostic scale“.
5. Odprejo se nastavitve za tehtnico. Tukaj lahko določite svojo stopnjo aktivnosti (glejte poglavje „Nastavitev stopnje aktivnosti“).
6. Sedaj vklopite tehtnico, tako da za trenutek stopite nanjo.
7. Če želite vzpostaviti povezavo med tehtnico in pametnim telefonom oz. tablico, v polju „Pairing“ pritisnite „Connect“.
8. Aplikacija vzpostavi povezavo s tehtnico in aplikacija vas prosi, da stopite na tehtnico, da se izvede začetno merjenje. Vsak uporabnik mora enkrat z bosimi nogami stopiti na tehtnico, da se shrani kot uporabnik tehtnice.
9. Vrnite se v meni „Home“.
10. V aplikaciji izberite simbol „Diagnostic scale“, da odprete rezultate meritev.

Ko je tehtnica povezana z aplikacijo in opravite meritev, 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 na zaslonu prikaže besedilo „FULL“.

Nastavljanje več uporabnikov v aplikaciji

Če želite nastaviti nadaljnje uporabnike za tehtnico, izvedite te korake:

1. Odprite aplikacijo.
2. V aplikaciji izberite simbol „All settings“.
3. V aplikaciji izberite simbol „Diagnostic scale“.
4. Na kratko pritisnite tehtnico, da se vzpostavi povezava Bluetooth®.
5. V aplikaciji izberite „Manage user“.
6. Nato pritisnite „+“.
7. Vnesite ime uporabnika in podatke o novem uporabniku.
8. Nato sledite navodilu „Please step on scale“.

Po izvajanju začetnih merenj je nastavljanje novega uporabnika zaključeno.

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.
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 naporne dejavnosti. Primeri: Gradbeni delavci, kmetje, vrhunski športniki.

Izvajanje meritve



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 **7** (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.



Če se teže različnih uporabnikov med seboj razlikujejo le za 2 kg in/ali se deleži njihove telesne maščobe razlikujejo le za 2 %, tehtnica uporabnika ne more prepoznati. V takšnem primeru se meritve shranjujejo v mapo „Neznana meritve“.

- Na kratko pritisnite tehtnico, da se vzpostavi povezava Bluetooth®. V aplikaciji odprite mapo „Unknown measurement“ in meritve na svojem pametnem telefonu ročno dodelite ustreznim uporabnikom.

Vrednotenje rezultatov meritve



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	< 20	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

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 delež vode v telesu pri osebah z 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



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 ustrezno 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 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



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

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. Vzemite baterije **3** 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 tehcnico.
Na zaslonu **1** se izpiše prikaz „0.0“.
7. Če se na zaslonu ne prikaže nič, odstranite baterije in jih znova vstavite.

Shranjevanje

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

- Baterije **3** vzemite iz predala za baterije **4**.
- Tehcnice ne puščajte v bližini virov toplote,
- Kadar tehcnice 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.	<p>Baterij niste pravilno vstavili.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Odstranite baterije in jih znova vstavite. Ob tem pazite na ustrezno polarnost. <p>Baterije so prazne.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zamenjajte prazne baterije z novimi.
Zaslon namesto vrednosti meritve prikazuje „Lo“, tehtnica pa se takoj izključi.	<p>Baterije na zagotavljajo dovolj energije.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zamenjajte baterije z novimi.
Zaslon namesto vrednosti meritve prikazuje „Err“.	<p>Presežena je bila zgornja omejitev merjenja (180 kg).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tehtnico 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.
<p>Prikaže se samo teža.</p> <p>Delež maščobe je izven merljivega območja (< 5 % ali > 50 %).</p>	<p>Meritve niste izvedli bos, vaša stopala so presuha, ali pa imate poroženela stopala.</p> <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 svojem 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.
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.

Težava	Vzroki in rešitve
Shranjeni podatki meritev se niso v celoti prenesli.	Izvedli ste več kot 30 meritev brez povezave z aplikacijo. Tehtnica lahko po nastavitvi uporabnika shrani največ 30 meritev. Nato se na zaslonu prikaže besedilo „Full“. – Redno vzpostavljajte povezavo med tehtnico in aplikacijo, da ne izgubite podatkov meritev.

Za dodatno pomoč v zvezi z vašo tehtnico si lahko ogledate tudi rubriko FAQ (frequently asked questions = pogosta vprašanja) na naslednji spletni strani: www.cranesportsconnect.com/faq.php

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 garancijske pogoje.

Servisna **SLUŽBA ZA KUPCE**



Prosimo, upoštevajte, da iz organizacijskih razlogov ne moremo sprejeti **nobenih 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.cranesportsconnect.com



service@cranesportsconnect.com



00386 31 581155

Tehnični podatki

Tip:	H07-CDSC-3
Številka izdelka:	94018
Električno napajanje:	baterije, 3× 1,5 V DC, tip 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 × 30 × 2,3 cm

Zgornja omejitev merjenja: maks. 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



Kratka izjava o skladnosti: Podjetje Krippel-Watches izjavlja, da je Bluetooth® diagnostična tehnika (št. modela H07-CDSC-3) v skladu s temeljnimi zahtevami in drugimi zadevnimi zahtevami smernic 1999/5/EU in 2011/65/EU.

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

Pri tem vnesite naslednjo kodo EAN (evropska številka artikla): 20040857.

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!

Ta simbol nakazuje, da tega izdelka ni dovoljeno odstranjevati med gospodinjske odpadke skladno z direktivo o odpadni električni in elektronski opremi (2012/19/EU). Ta izdelek je treba zavreči na zbirnem mestu, ki je predvideno za tovrstne odpadke. To je mogoče storiti npr. ob vračilu stare naprave pri nakupu podobnega izdelka

ali z oddajo na zbirnem mestu, ki je pooblaščen za ponovno obdelavo odpadne električne in elektronske opreme. Nepravilno ravnanje z odpadnimi napravami lahko zaradi potencialno nevarnih snovi, ki jih pogosto vsebuje odpadna električna in elektronska oprema, negativno vpliva na okolje in zdravje. Z ustrežno odstranitvijo tega izdelka boste prispevali k učinkoviti rabi naravnih virov. Informacije o zbirnih mestih za odpadno opremo boste dobili pri komunalni upravi, lokalnemu organu, odgovornemu za odstranjevanje odpadkov, pri organu, pooblaščenemu za odstranjevanje odpadne električne in elektronske opreme ali pri podjetju, ki odvaža smeti.

Baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!



Kot potrošnik ste po zakonu dolžni vse baterije in akumulatorske baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi* ali ne, oddati na zbirnem mestu v svoji občini/delu mesta ali v trgovini, da bodo odstranjene 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



Distributer:

KRIPL-WATCHES WARENHANDELS GMBH
MARIA-THERESIA-STR. 41
4600 WELS
AUSTRIA

POPRODAJNA PODPORA

94018

  00386 31 581155

 www.cranesportsconnect.com

IZDELEK:
H07-CDSC-3

01/2017

3
LETA
GARANCIJE