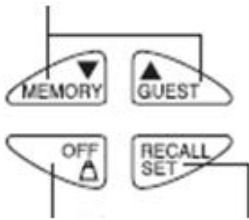


מאפיינים ופונקציות – משקל למדידת הרכב גוף TANITA UM 076

משטח השקילה/מדידה

5. לחצני חיצים (בחירה)



4. כפתור הגדרות 6. הפעלה / כיבוי משקל



אבזרים
7. סוללות גודל AA (4)

1. מסך תצוגה

2. אלקטרודות לחלק של כפות הרגליים



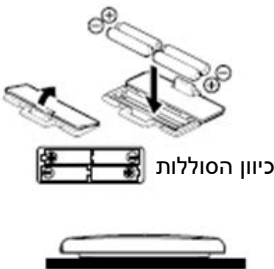
3. אלקטרודות לעקבים

הכנות טרם השימוש



הכנסת הסוללות

פתחו כמוצג באיור



כיוון הסוללות

פתחו את מכסה הסוללה שבחלק האחורי של המשקל. הכניסו את סוללות ה-AA המסופקות לכם כמצוין באיור.

שימו לב: אנא וודאו כי הקוטביות של הסוללות מכוונת כראוי. במידה והסוללות מוכנסות למקומן בצורה לא נכונה נזל הסוללות עשוי לדלוף החוצה ולגרום נזק לרצפה. במידה ואין בכוונתכם לעשות שימוש במכשיר זה למשך פרק זמן ארוך, מומלץ להוציא את הסוללות ממקומן טרם האחסון.

שימו לב לכך שיתכן והסוללות במכשיר הוכנסו בעת קבלתו מהמפעל, ולכן רמת האנרגיה של הסוללות תפחת עם חלוף הזמן.



מיקום המכשיר

מקמו את המשקל על גבי משטח קשה ושטוח וזאת על מנת להבטיח מדידה בטוחה ומדויקת.

שימו לב: על מנת למנוע פגיעה אפשרית, אין לדרוך על קצה המשקל.

טיפים לטיפול במכשיר

- מכשיר זה נחשב לכלי מדיוק העושה שימוש בטכנולוגיה עדכנית. על מנת לשמור את היחידה במצבה הטוב ביותר, נהגו בהתאם להוראות אלו בקפידה:
- אין לנסות ולפרק את המשקל.
- אחסנו את המכשיר בצורה אופקית ומקמו אותו כך שהלחצנים לא יילחצו בטעות.
- הימנעו מפגיעה מוגזמת או מרטט של היחידה.
- מקמו את המכשיר במקום ללא אור שמש ישיר, ציוד חימום, לחות גבוהה (אמבטיה) או שינוי קיצוני בטמפרטורה.
- אין לטבול את המכשיר במים. את האלקטרודות יש לנקות עם אלכוהול או במנקה חלונות (אותו שמים קודם על מטלית) על מנת לשמור אותן במצב מבריק, הימנעו מסבונים.
- אין לדרוך על משטח השקילה כשהוא רטוב.
- אין להפיל חפצים מכל סוג שהוא על המשטח.

מאפיינים שימושיים

- משקל Tanita מאפשר לכם למדוד הן את המשקל ואת אחוז שומן הגוף במקביל ובקלות, באמצעות דריכה על המשקל בלבד.
- את המכשיר ניתן להגדיר עבור מבוגרים או עבור ילדים (גילאים 7-17), זכר או נקבה.
- נתונים אישיים (נקבה/זכר, גיל, גובה) ניתן להגדיר מראש ולאחסן בזיכרונות של נתונים אישיים.
- תכונת אורח (Guest) מאפשרת לכם לקבל נתונים מבלי לתכנת משתמש חדש בזיכרון.
- המכשיר משמיע צליל "ביפ" בעת הפעלתו, וגם במגוון שלבים בתכנות ובתהליך המדידה. האזינו לצלילים אלה אשר יבקשו מכם לדרוך על המכשיר, הסתכלו על קריאות הנתונים או אשרו את ההגדרה.

שינוי יחידות המשקל

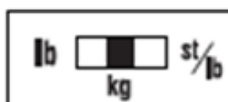
שימו לב: לשימוש רק עם דגמים המכילים את מתג יחידות משקל. באפשרותכם לשנות את חיווי המכשיר באמצעות שימוש במתג שמאחורי המכשיר כמוצג באיור.

שימו לב: במידה ויחידת המשקל מכוונת על משקל פאונד או על stone-pounds, מצב תכנות הגובה יכוון באופן אוטומטי ליחידות רגל ולאינצ'ים. בדומה לכך, במידה ונבחרת יחידת קילוגרמים, הגובה יכוון באופן אוטומטי לסנטימטרים.

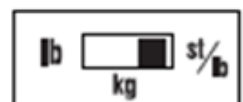
(stone pounds) st-lb



(קילוגרמים) kg



(פאונדים) lb



- פונקציית הכיבוי האוטומטי מכבה את המכשיר באופן אוטומטי במקרים הבאים:
- במידה ואתם מפסיקים את תהליך המדידה. המכשיר ייכבה באופן אוטומטי תוך 10 עד 20 שניות, בהתאם לסוג הפעולה.
 - במידה ומופעל משקל חריג על המשקל.
 - במידה ואתם עושים טעות במהלך המדידה או בעת לחיצה על מקש או לחצן.
 - במהלך תכנות, במידה ואינכם נוגעים באף אחד מהמקשים או הלחצנים תוך 60 שניות.
 - לאחר שהשלמתם את תהליך המדידה.
- שימו לב:** במידה והמכשיר נכבה באופן אוטומטי, חזרו על השלבים מהחלק של "הגדרה ואחסנה של נתונים לתוך הזיכרון" (ע"מ 4).

קבלת קריאות מדויקות



קצות אצבעות הרגליים נתלות מעל פלטפורמת המדידה



עקבים ממורכזים על האלקטרודות

על מנת להבטיח דיוק, עדיף להימדד ללא בגדים ובתנאים עקביים של נוזלים בגוף. מדידת הרכב הגוף תתבצע תמיד ללא גרביים או גרביונים כשאתם יחפים, וודאו כי כפות הרגליים שלכם נקיות לפני שאתם דורכים על המשקל. וודאו כי העקבים שלכם בקו ישר עם האלקטרודות שעל המשקל. אל תדאגו אם נראה לכם שכפות הרגליים גדולות מדי למכשיר – קריאות נתוני המדידה יהיו עדיין מדויקות.

על מנת שיהיו מדידות טובות עדיף להימדד באותה שעה של היום. נסו להמתין כשלוש שעות לאחר הקימה בבוקר, אכילה או אימון קשה טרם המדידות. המדידות הן מדויקות לקביעת אחוז השינוי כל זמן שהמדידות נעשות בצורה עקבית. על מנת לפקח אחר ההתקדמות, השוו את נתוני המשקל ואת אחוז שומן הגוף הנמדדים באותם תנאים לאורך פרק זמן מסוים.

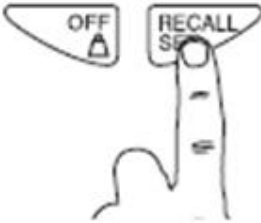
שימו לב: קריאה מדויקת של נתוני המדידה לא תהיה אפשרית במידה וכפות הרגליים שלכם אינם נקיים, או אם הברכיים שלכם מכופפות או במידה ואתם במצב ישיבה.

כיצד לקבוע את אחוז שומן הגוף

הגדרה ואחסנה של נתונים לזיכרון

את המכשיר ניתן להפעיל רק במידה והנתונים תוכנתו לתוך זיכרונות נתונים אישיים או במצב אורח.

1. הפעילו את המכשיר



לחצו על לחצן SET להפעלת המכשיר. המכשיר ישמיע צליל ביפ לאישור ההפעלה, מספר הנתון האישי יופיע על גבי הצג והצג יבהבה.

שימו לב: במידה ואינכם מפעילים את המכשיר למשך ששים שניות לאחר הפעלת המכשיר, המכשיר ייכבה באופן אוטומטי.

2. בחרו במספר המשתמש האישי



לחצו על הלחצנים עם החצים מעלה/מטה לבחירה מספר המשתמש. ברגע שהגעתם למספר המשתמש שברצונכם לעשות בו שימוש, לחצו על לחצן SET. המכשיר ישמיע צליל ביפ אחד לאישור.

3. הגדירו גיל



הגדרת ברירת המחדל של הצג הינה גיל 30 (טווח גיל המשתמש הינו בין 7-99). סמל של חץ מופיע בצד השמאלי התחתון במטרה לציין את הגדרת הגיל. השתמשו בלחצני החצים למעבר בין המספרים. ברגע שאתם מגיעים לגיל שלכם, לחצו על לחצן SET. המכשיר ישמיע צליל ביפ אחד לאישור.

4. בחרו באפשרות של אישה או גבר



השתמשו בלחצני החצים למעבר בין הגדרות של אישה (♀), גבר (♂), לאחר מכן לחצו על לחצן SET. המכשיר ישמיע צליל ביפ אחד לאישור.

5. ציינו את הגובה



הגדרת ברירת המחדל של הצג היא 170 ס"מ (טווח של משתמש הינו בין 100 ס"מ -220 ס"מ). השתמשו בלחצני החצים לציין הגובה ולאחר מכן לחצו על לחצן SET.

המכשיר ישמיע שני צלילי ביפ והצג יציג את כל הנתונים בהבהוב (גבר/אישה, גיל, גובה) שלוש פעמים לאישור התכנות. בשלב זה המכשיר ייכבה באופן אוטומטי.

מדידת נתוני משקל ושומן גוף



ניתן להשתמש באפשרות זיכרון הנתונים לאחר תכנות הנתונים האישיים שלכם.

1. בחרו מספר המשתמש

לחצו על לחצן MEMORY להדלקת המשקל. השתמשו בלחצני החצים לבחירה במספר המשתמש שלכם. לחצו על לחצן SET לאישור. (שחררו את המקש תוך 3 שניות ולא על הצג תופיע המילה "שגיאה - ERROR"). המכשיר ישמיע צליל ביפ ועל גבי הצג יופיע הנתון המתוכנת. המכשיר ישמיע שוב צליל ביפ ועל גבי הצג יופיע "0.0". כעת דרכו על המשקל.

שימו לב:

- במידה ואתם דורכים על המשקל לפני ש-"0.0" מופיע על גבי הצג, על הצג תופיע המילה "שגיאה - ERROR" ולא תשיגו קריאה של נתון. יותר מכך, במידה ואינכם דורכים על המשקל תוך כ-30 שניות לאחר שמופיע "0.0", המכשיר ייכבה באופן אוטומטי.
- בעת השימוש בלחצן "MEMORY" להפעלת המכשיר, מספר המשתמש שהיה אחרון בשימוש יופיע ראשון על גבי הצג. המכשיר מדלג באופן אוטומטי על מספרים שאינם מתוכנתים.

2. קבלו את נתוני המדידה שלכם

המשקל שלכם יוצג ראשון. המשיכו לעמוד על המשקל.

"00000" יופיע על גבי הצג וייעלם ספרה אחר ספרה משמאל לימין. אחוז שומן הגוף שלכם (%FAT) וטווח שומן הגוף יופיעו על גבי מסך הצג. לאחר שאחוז שומן הגוף שלכם חושב, שורה לבנה תהבהב בעזרת חיווי הטווח הבריא לאורך תחתית הצג במטרה לזהות היכן אתם ממוקמים בטווחי אחוז השומן נכון לגיל ולמגדר שלכם ((-) =תת שומן, (0) = אחוז שומן תקין, (+) = שומן עודף קל, (++) = שומן עודף גבוה).

שימו לב: אין לרדת מהמשקל עד שאחוז שומן הגוף מוצג על גבי הצג.

שימו לב: עבור ילדים (גיל 5-17), המכשיר יציג רק את המשקל ואת אחוז שומן הגוף. לצפייה בקריאות נתונים אחרות, רדו בזהירות מהמשקל, לחצו על לחצן חץ מעלה להצגת קריאות הנתונים בסדר הרשום להלן. (לחצו על לחצן חץ מטה למצב הפוך).

לחצני החצים לא יפעלו בזמן שאתם נשארים על המשקל.



3. פונקציית RECALL (קריאות נתונים קודמות)

קריאות מדידות הנתונים של המאפיינים הבאים ניתן לקבל בעזרת שימוש בפונקציית RECALL.

- משקל
- אחוז שומן גוף
- אחוז כולל של מים בגוף
- מסת שריר
- BMR (kcal/kj)
- דרגת שומן תת בטני (ויסרלי).

על מנת לקרוא את התוצאות הקודמות, לחצו על לחצן SET בזמן שהקריאה הנוכחית מוצגת על גבי הצג. על גבי הצג תופיע הקריאה הקודמת.

על מנת לצפות בנתוני הקריאה הקודמת, לחצו על לחצני החצים לדפדוף בין הנתונים. לחצו שוב על לחצן SET לחזרה לצג התוצאות הנוכחי.

שימו לב: עבור ילדים (גיל 5-17), המכשיר יציג רק את נתוני המשקל ואת אחוז שומן הגוף.

תכנות מצב אורח

מצב האורח מאפשר לכם למדוד אנשים שלא מוגדרים בזיכרון וגם לא רוצים להכניס אותם לזיכרון. **לתכנות מצב האורח:**

לחצו על כפתור GUEST להדלקת המכשיר. לאחר מכן נהגו בהתאם לשלבים 3 עד 5 בתוך הסעיף "הגדרה ואחסנה של נתונים לזיכרון" (עמוד 4). המכשיר ישמיע שני צלילי ביפ ועל גבי הצג יופיעו הספרות "0.0". עמדו על המשקל. לאחר מכן נהגו בהתאם להנחיות עבור "קבלת נתוני המדידה שלכם" (עמוד 5).



שימו לב: במידה ואתם דורכים על המשקל לפני שהספרות "0.0" מופיעות על גבי הצג, הצג יראה את המילה "שגיאה - ERROR" ולא תצליחו לקבל קריאה.

מדידת משקל בלבד

בחרו במקש "משקל בלבד" (ציור המשקולת/OFF)



כשהמכשיר כבוי לחצו על מקש "משקל בלבד". לאחר 2 או 3 שניות "0.0" יופיע על גבי הצג והמכשיר ישמיע צליל ביפ. כאשר "0.0" מופיע על הצג, דרכו על המשקל. ערך משקל הגוף יופיע על גבי הצג. במידה ואתם נשארים על המשקל, הצג יהבהב במשך כ-30 שניות, ולאחר מכן המכשיר ייכבה באופן אוטומטי. במידה ואתם יורדים מהמכשיר, המשקל ימשיך להופיע על גבי הצג במשך 5 שניות לערך, לאחר מכן "0.0" יופיע על גבי הצג והמכשיר ייכבה באופן אוטומטי.

איתור תקלות ופתרון בעיות

במידה ואתם נתקלים בבעיות המצוינות להלן.... אז....

- **פורמט לא נכון של משקל מופיע על גבי הצג בליווי ק"ג, פאונד או st-lb**
עיינו בסעיף "שינוי מצב משקל" שבעמוד 2.
- **"Lo" מופיע על גבי הצג, או שכל הנתונים מופיעים ומיד נעלמים.**
הסוללות חלשות. ברגע שהודעה זו מופיעה, וודאו להחליף את הסוללות, כיוון שסוללות חלשות יפגעו בדיקת המדידות שלכם. החליפו את כל הסוללות יחד בסוללות חדשות בגודל AA.
- **שימו לב:** ההגדרות שלכם לא יימחקו מהזיכרון ברגע שאתם מוציאים את הסוללות.
- **"שגיאה – ERROR" מופיע על גבי הצד בזמן מדידה.**
אנא עמדו על הפלטפורמה תוך תזוזה מינימלית.
- **מדידת אחוז שומן הגוף אינה מופיעה על גבי הצג או ש- "-----" מופיע לאחר מדידת המשקל.**
הנתונים האישיים שלכם לא תוכנתו. נהגו בהתאם לשלבים המצוינים בעמוד 6. וודאו להוריד גרביים או גרביונים, וכי כפות הרגליים שלכם נקיות ובקו ישר עם משטחי הדריכה.
- **"OL" מופיע על הצג בזמן מדידה.**
לא ניתן לקבל קריאה במידה ועוברים את המשקל המותר (150 ק"ג).
- **"Error %" מופיע על גבי הצג בזמן מדידה.**
אחוז שומן הגוף מעל 75%, לא ניתן לקבל קריאות מהמכשיר.