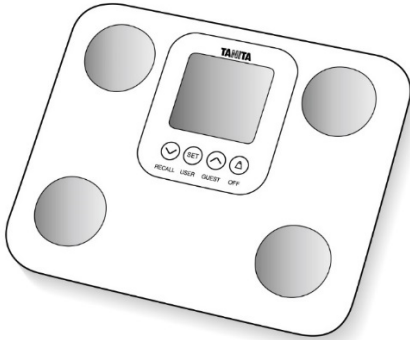


**משקל למדידת הרכב גוף**



**דגם: BC-730**  
**מדריך למשתמש**

קראו את ההוראות בקפידה  
ושמרו לעיין עתידי.

**תוכן עניינים**

1 ..... הקדמה

1 ..... תכונות ופונקציות

2 ..... הכנות לפני השימוש

2 ..... קבלת מדידות מדויקות

3 ..... פונקציית כיבוי אוטומטי

3 ..... שינוי מצב המשקל

3 ..... הגדרה (איפוס) תאריך ושעה

4 ..... קביעת ואחסון נתונים אישיים בזכרון

5 ..... מדידת משקל ושומן גוף

6 ..... תכנות מצב אורח

6 ..... מדידת משקל בלבד

7 ..... פתרון תקלות



תודה על בחירתכם במשקל למדידת הרכב גוף מבית Tanita. משקל זה הוא אחד ממגוון רחב של מוצרי בריאות ביתיים המיוצרים על ידי Tanita. מדרוך זה ידריך אתכם באופן ההתקנה ויתאר את תכונות המפתח. אנא שמרו מדרוך זה לעיון עתידי. מידע נוסף על חיים בריאים ניתן למצוא באתר האינטרנט שלנו [www.tanita.com](http://www.tanita.com)

מוצרי Tanita משלבים מחקר קליני עדכני עם חדשנות טכנולוגית. כל הנתונים מפוקחים על ידי המועצה המייעצת הרפואית של Tanita על מנת להבטיח דיוק. **הערה:** קראו בעיון מדרוך זה ושמרו אותו לשימוש עתידי.

**אמצעי בטיחות**

לתשומת לבכם, על אנשים הנושאים שתל רפואי אלקטרוני, כגון קוצב לב, להימנע משימוש במשקל הרכב הגוף שכן הוא מעביר אות חשמלי ברמה נמוכה בגוף, אשר עלול להפריע לפעולתו. על נשים בהריון להשתמש במצב מדידת משקל בלבד. כל שאר הפונקציות אינן מיועדות לנשים בהריון. אין להניח את המשקל על משטחים חלקלקים כמו רצפה רטובה.

**הערות חשובות למשתמשים**

משקל זה מיועד למבוגרים וילדים (גילאי 5-17) עם אורח חיים בלתי פעיל עד פעיל באופן בינוני ולמבוגרים עם גוף אתלטי.

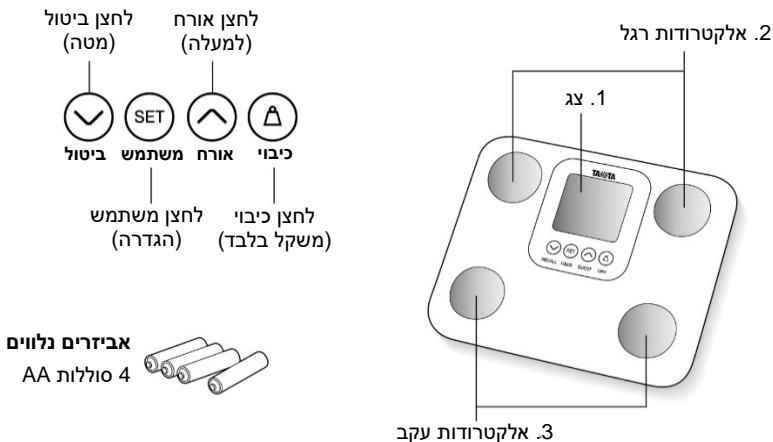
**טניטה מגדירה "אתלט" כאדם העוסק בפעילות גופנית אינטנסיבית של כ-10 שעות בשבוע ואשר לו דופק במנוחה של כ-60 פעימות בדקה או פחות. הגדרת האתלט של טניטה כוללת אנשים שעסקו בפעילות גופנית במשך שנים אך מתאמנים כיום פחות מעשר שעות בשבוע.**

פונקציית רמת השומן בגוף אינה מיועדת לנשים בהריון, ספורטאים מקצועיים או מפתחי גוף. הנתונים השמורים במשקל עלולים להימחק במקרה של שימוש לא תקין במשקל או חשיפה לנחשולי מתח. טניטה אינה נוטלת אחריות לכל סוג של אובדן שנגרם כתוצאה מאובדן נתונים שמורים.

טניטה אינה נושאת באחריות לכל סוג של נזק ואובדן שנגרם על ידי משקל שהנתונים בו אבדו, או לכל סוג של תביעה על ידי צד שלישי.

**הערה:** אומדני אחוזי השומן בגוף עשויים להשתנות לפי כמות המים בגוף ויכולים להיות מושפעים מהתייבשות או שתיית יתר כתוצאה מגורמים כמו צריכת אלכוהול, מחזור, מחלה, פעילות גופנית אינטנסיבית וכו'.

**תכונות ופונקציות**

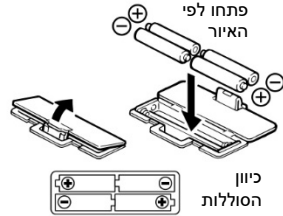


## הכנות לפני השימוש

### הכנסת הסוללות ⚠

פתחו את מכסה הסוללות בגב משטח המדידה. הכניסו את סוללות ה-AA המסופקות כמצוין.

**הערה:** וודאו כי הקוטביות של הסוללות מוצבת כראוי. אם הסוללות ממוקמות בצורה לא נכונה נזל עלול לדלוף ולפגוע בריצוף. אם אינכם מתכוונים להשתמש במשקל במשך זמן רב, רצוי להסיר את הסוללות לפני האחסון. שימו לב כי ייתכן שהסוללות המסופקות ע"י היצרן יהיו בעלות רמת אנרגיה פחותה לאורך הזמן.



### מיקום המשקל ⚠

הציבו את משטח המדידה על משטח קשה ושטוח עם מינימום רעידות בכדי להבטיח מדידה בטוחה ומדויקת.



**הערה:** כדי למנוע פציעה, אין לעמוד על קצה המשטח.

## טיפים לטיפול

- משקל זה הוא מכשיר מדויק בעל טכנולוגיה חדישה. כדי לשמור על המשקל במצב הטוב ביותר, עקבו אחר ההוראות הבאות:
- אל תנסו לפרק את משטח המדידה.
  - אחסנו את המשקל בצורה אופקית והניחו אותו כך שהלחצנים לא יילחצו בטעות.
  - הימנעו ממגע או רטט מוגזם למשקל.
  - הניחו את המשקל באזור ללא אור שמש ישיר, ציוד חימום, לחות גבוהה או שינוי טמפרטורה קיצוני.
  - לעולם אל תשקעו את המשקל במים. השתמשו באלכוהול כדי לנקות את האלקטרודות ובחומר ניקוי לזכוכית (על מטלית) כדי להבריך אותו. הימנע משימוש בסבון.
  - אין לדרוך על המשטח כשהוא רטוב.
  - אין להפיל חפצים על המשטח.

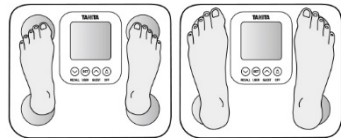
## קבלת מדידות מדויקות

כדי להבטיח דיוק, יש לבצע מדידות ללא לבוש ובתנאי לחות אחידים. אם אינכם מתפשטים, הסירו תמיד את הגרביים או הגרביונים וודאו כי כפות הרגליים שלכם נקיות לפני שתדרכו על משטח המדידה.

וודאו כי העקבים שלכם מיושרים על האלקטרודות במשטח המדידה. אל תדאגו אם כפות רגליכם נראות גדולות מדי עבור המשקל, עדיין ניתן להשיג מדידות מדויקות גם אם בהונות הרגליים תלויות מחוץ למשטח.

עדיף לבצע מדידות באותה שעה ביום. נסו להתמין כשלוש שעות לאחר קימה, אכילה או פעילות גופנית לפני ביצוע מדידות.

בעוד שמדידות שנערכו בתנאים אחרים עשויות שלא להיות בעלות אותם ערכים מוחלטים, הן מדויקות מספיק לקביעת אחוז השינוי כל עוד המדידות נעשות באופן עקבי. כדי לעקוב אחר ההתקדמות, השוו בין המשקל ואחוזי השומן בגוף שנמדדו באותם תנאים לאורך פרק זמן.



עקבים ממורכזים על האלקטרודות

הבהונות יכולות לבלוט מעבר למשטח

**הערה:** לא תתאפשר מדידה מדויקת אם כפות הרגליים אינן נקיות, או אם הברכיים כפופות או במצב ישיבה.

## פונקציית כיבוי אוטומטי

- פונקציית הכיבוי האוטומטית מכבה את המשקל באופן אוטומטי במקרים הבאים:
- בעת הפרעה לתהליך המדידה. המשקל ייכבה אוטומטית תוך 30 שניות, תלוי בסוג הפעולה.
- במהלך תכנות, המשקל ייכבה תוך 60 שניות במקרה בו לא נלחץ אף אחד מהלחצנים.\*
- לאחר סיום תהליך המדידה.

## שינוי מצב המשקל

**הערה:** לשימוש רק בדגמים הכוללים את מתג מצב המשקל.

ניתן לשנות את יחידת המשקל באמצעות המתג בגב המשקל.

**הערה:** אם מצב המשקל מוגדר לליברות, מצב הגובה יוגדר אוטומטית לרגל ואינץ'. באופן דומה, אם נבחרו קילוגרמים, הגובה יוגדר אוטומטית לסנטימטרים.

## הגדרה (איפוס) תאריך ושעה

### 1. הגדרת תאריך

הכניסו סוללות למשקל ואז לחצו על לחצן כלשהו כדי להתחיל בהגדרת השנה. לחצו על הלחצנים <Up/Down> כדי להגדיר שנה ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפצף פעם אחת לאישור.

### 2. הגדר שעה

לחצו על הלחצנים <Up/Down> כדי להגדיר שעה ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפצף פעם אחת לאישור.

### 3. הגדר דקות

לחצו על הלחצנים <Up/Down> כדי להגדיר דקות ואז לחצו על SET. המשקל יצפצף פעמיים כדי לאשר את התכנות. לאחר מכן המשקל ייכבה אוטומטית.



## הערה:

- לאחר החלפת הסוללות או אם ברצונכם לאפס תאריך ושעה, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן החץ (זיכרון) כדי להתחיל בתהליך התכנות והשעה. החלפת הסוללות תגרום לאובדן הגדרות התאריך והשעה.
- 60 שניות או יותר של חוסר פעילות יגרמו לכיבוי אוטומטי במהלך תהליך זה. לא יישמרו נתונים כתוצאה מכך.
- אם הנכם מבצעים שגיאה או שאתם מעוניינים לכבות את המשקל לפני השלמת התכנות, לחצו על לחצן OFF כדי לכבות את המשקל. לא יישמרו נתונים כתוצאה מכך.

## קביעת ואחסון נתונים אישיים בזכרון

ניתן להפעיל את המשקל רק אם תוכנתו הנתונים האישיים לאחד מהזיכרונות.

### 1. הפעילו את המשקל

לחצו על לחצן SET כדי להפעיל את המשקל.

המשקל יצפצף כדי לאשר את ההפעלה, מספר הנתונים האישיים יוצג והתצוגה תהבהב.

**הערה:** אם המשקל לא בשימוש במשך 60 שניות לאחר ההפעלה, המשקל ייכבה אוטומטית.

**הערה:** אם ביצעם שגיאה או שהנכם רוצים לכבות את המשקל לפני סיום תכנות המשקל, לחצו על לחצן ה-OFF כדי לצאת.

### 2. בחרו מספר נתונים אישיים

לחצו על הלחצנים <Up/Down> כדי לבחור את מספר הנתונים האישיים (1, 2, 3, 4, 5). לאחר שתגיעו למספר שבו תרצו להשתמש, לחצו על לחצן SET. המשקל יצפצף פעם אחת לאישור.



### 3. הגדרת תאריך הלידה

קבעו את תאריך הלידה (שנה / חודש / יום) באמצעות הלחצנים <Up/Down>.

לחצו על לחצן SET כדי לאשר בכל תכנות. המשקל יצפצף פעם אחת לאישור.

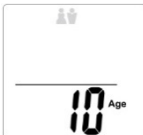
**הערה:** טווח הגילים הוא 5 - 99.



### 4. בחרו נקבה או זכר

השתמשו בלחצנים <Up/Down> כדי לגלול בין הגדרות נקבה (♀) או זכר (♂).

נקבה / ספורטאית / גבר / ספורטאי, ואז לחצו על לחצן SET. המשקל יצפצף פעם אחת לאישור.



### 5. הגדרת הגובה

התצוגה מוגדרת כברירת מחדל לגובה 170 ס"מ (טווח הגובה הוא 90 ס"מ - 220 ס"מ).

השתמשו בלחצנים <Up/Down> כדי לציין גובה ולחצו על לחצן SET. המשקל יצפצף פעם אחת לאישור. הצג מציג את הנתונים האישיים פעם אחת לאישור ואז הצג מציג "0.0" ומוכן למדידה.



### 6. מדידת משקל ושומן גוף

עמדו על המשקל לאחר שמוצג "0.0" על הצג תוך 30 שניות.

יש לעמוד על המשקל עד שמוצג אחוז שומן הגוף.

התוצאה תוצג במשך 40 שניות.

לאחר מכן ייכבה המשקל והתוצאות יישמרו בזיכרון.

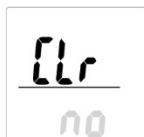


**שימו לב:** אם תעלו על המשקל לפני שמופיע "0.0", הצג יראה "שגיאה" ולא תתקבל תוצאה. בנוסף, אם לא תעלו על המשקל תוך כ-30 שניות לאחר הופעת "0.0", המשקל נכבה אוטומטית. אנא נסה שוב את תהליך הגדרת ואחסון הנתונים האישיים.

**שימו לב:** אם תשנו את תאריך הלידה /או המין, המשקל יציג CLR.

אם תבחרו "כן" באמצעות הלחצנים <Up/Down> הנתונים האישיים הקיימים יימחקו.

אם תבחרו "לא" באמצעות הלחצנים <Up/Down>, לא יישמרו נתונים חדשים (הנתונים הקיימים לא ישתנו) ואז המשקל ייכבה.



## מדית משקל ושומן גוף

לאחר הגדרת הנתונים האישיים המשקל מוכן לשימוש.



### 1. עלו על המשקל

עלו על המשקל בזמן שהמשקל אינו פעיל, המשקל נדלק אוטומטית ומתחיל למדוד.

### 2. קבלת תוצאות

לאחר ביצוע המדידה, התוצאות יוצגו אוטומטית בסדר המפורט להלן. לאחר הצגת התוצאה האחרונה, שוב יופיעו משקל ואחוז שומן גוף ואז המשקל ייכבה אוטומטית.

ניתן להשתמש בלחצן Up כדי לגלול את התוצאות השונות.

לגלילה מתקדמת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן Up.

לאחר קריאת המדידות הרצויות, שחררו את הלחצן כדי להציג את התוצאה. התוצאה תופיע במשך 40 שניות לפני שהמשקל ייכבה אוטומטית.



### אם מופיע מספר אישי שגוי על הצג.

ניתן לשנות את המספר האישי באמצעות לחצן SET.

לחצו על לחצן SET עד להופעת המספר האישי והפרופיל הרצוי.

לאחר בחירת המספר האישי הנכון והמתנה של 4 שניות, הצג יציג את התוצאות הנכונות באופן אוטומטי.

התוצאות יאוחסנו בזיכרון יחד עם המספר האישי שלכם.



אם תבחרו באופציה dEL לא יאוחסנו התוצאות בזיכרון.

הערה: לילדים (גיל 5-17) המשקל יציג רק משקל ואחוז שומן גוף (לא יוצג אינדיקטור הטווח הבריא).



### 3. אחזור זיכרון

כדי לצפות במדידה קודמת, לחצו על לחצן Recall בזמן הצגת המדידות.

תוצאות המדידות הקודמות יוצגו באמצעות לחצן Up בסדר הבא:

- משקל
- אחוזי שומן בגוף
- סך המים בגוף
- מסת שריר
- שומן בטני
- BMR
- גיל מטבולי
- מסת עצם

לחצו שוב על לחצן Recall כדי לחזור לתצוגת התוצאה הנוכחית.

שימו לב: לילדים (גיל 5-17) המשקל יציג רק את המשקל ואחוז שומן הגוף (לא יוצג אינדיקטור הטווח הבריא).

שימו לב: הישארו עומדים על המשקל עד שמוצג אחוז השומן בגוף.

---

## תכנות מצב אורח

---



מצב אורח מאפשר לתכנת את המשקל לשימוש חד פעמי מבלי להשתמש במספר אישי.

לחצו על לחצן GUEST כדי להפעיל את המשקל. לאחר מכן בצעו את הצעדים: הגדירו גיל, בחרו נקבה או זכר, וציינו גובה.

עלו על המשקל לאחר שמוצג "0.0" בצג. תחילה יוצג המשקל שלכם, המשיכו לעמוד על המשקל עד להצגת תוצאת אחוז השומן בגוף. התוצאה תוצג למשך 40 שניות.

**שימו לב:** הישארו עומדים על המשקל עד שמוצג אחוז השומן בגוף.

**שימו לב:** אם תעלו על המשקל לפני שמופיע "0.0", הצג יציג "שגיאה" ולא יתקבלו תוצאות.

---

## מדידת משקל בלבד

---



לחצו על לחצן המשקל בלבד. לאחר שתיים או שלוש שניות, יופיע "0.0" בתצוגה והמשקל יצפצף. כאשר מופיע "0.0" בתצוגה, עלו על המשקל. ערך משקל הגוף יופיע.

הצג ידלק למשך כ- 20 שניות ואז המשקל יכבה אוטומטית.

אם מתרחשות התקלות הבאות...

- מופיע פורמט משקל שגוי ואחריו lb, kg או st-lb עיינו בסעיף "שינוי מצב המשקל" בעמוד 3.
- מופיע Lo בתצוגה, או כל הנתונים מופיעים ונעלמים מייד. הסוללות חלשות. כאשר הודעה זו מופיעה, הקפידו להחליף את הסוללות באופן מיידי מכיוון שהסוללות החלשות ישפיעו על דיוק המדידות. החליפו את כל הסוללות במקביל בסוללות חדשות בגודל AA. הערה: ההגדרות לא יימחקו מהזיכרון בעת הסרת הסוללות.
- מופיע Err בזמן המדידה. אנא עמדו על המשטח והקפידו על מינימום תנועה. המשקל לא יכול לבצע מדידה מדויקת אם הוא מזהה תנועה. אחוז השומן בגוף הוא למעלה מ-75%, לא ניתן לקבל מדידה מהמשקל.
- תוצאת אחוזי השומן בגוף לא מופיעה או מופיע "----" לאחר מדידת המשקל. הנתונים האישיים לא הוגדרו. עקבו אחר השלבים בעמ' 4. וודאו כי אינכם לובשים גרביים או גרביונים, ושכפות הרגליים נקיות ומונחות כראוי לפי קווי המתאר שעל משטח המדידה.
- מופיע OL בזמן המדידה. לא ניתן לקבל תוצאה בעת חריגה מטווח המדידה של המשקל.

שימו לב:  
ניתן למצוא סימנים אלה על סוללות המכילות מזהמים:  
Pb Pb = הסוללה מכילה עופרת,  
Cd Cd = הסוללה מכילה קדמיום,  
Hg Hg = הסוללה מכילה כספית.



אין לערבב סוללות עם פסולת ביתית!



כצרכנים הנכם מחויבים על פי חוק להחזיר סוללות משומשות או ריקות. ניתן להשליך את הסוללות הישנות בנקודות איסוף ציבוריות, או בכל מקום בו נמכרות סוללות ואשר בהן יש תיבות איסוף ספציפיות למטרה זו. במקרה של גריטת המכשיר, יש להסיר את הסוללות ולהשליך אותן בנקודות האיסוף.

המכשיר כולל מערכת לצמצום הפרעות רדיו בהתאם לתקנות 2004/108/EC



מפרט	BC-730
טווח יכולת שקילה	150 ק"ג
מרווחי משקל	0.1 ק"ג
מרווחי אחוז שומן גוף	0.1%
נתונים אישיים	5 זכרונות
אספקת מתח	4 סוללות AA (כלולות)
צריכה	עד 60 mA
זרם	50 kHz, 500 µA