

מדריך למשתמש

InnerScan® *Body Composition Monitor*



גדם: BC-587

הוראות הפעלה

אנא קראו הוראות הפעלה אלה בעיון ושמרו אותן לעיון בעתיד.

1	מבוא
1	תכנות ופונקציות
2	הכנות לפני שימוש
2	קבלת מדידות מדויקות
2	פונקציית כיבוי אוטומטי
3	החלפת יחידות המדידה
3	הגדרה ואחסון של נתונים אישיים בזיכרון
4	מדידה של הרכב הגוף
6	תכנות מצב אורח
6	מדידת משקל בלבד
6	פתרון בעיות



תודה שבחרתם את המשקל למדידת הרכב הגוף של Tanita מכשיר זה הוא אחד ממגוון רחב של מוצרי בריאות ביתיים המיוצרים על ידי Tanita.

הוראות הפעלה אלה ידריכו אתכם דרך הליכי ההגדרה ופרטו את המאפיינים העיקריים של המכשיר. אנא שמרו אותם זמינים לעיון בעתיד. מידע נוסף על אורח חיים בריא תוכלו למצוא באתר שלנו בכתובת www.tanita.com.

המוצרים של Tanita משלבים בתוכם את המחקר הקליני העדכני ביותר ואת החידושים הטכנולוגיים. מועצת הייעוץ הרפואית של Tanita עוקבת אחר כל הנתונים כדי להבטיח את דיוקם.

הערה: אנא קראו הוראות הפעלה אלה בעיון ושמרו אותן לעיון בעתיד.

⚠️ בטיחות ואמצעי זהירות

שימו לב, אסור לבעלי שתל רפואי אלקטרוני, כגון קוצב לב, להשתמש במשקל הרכב הגוף מכיוון שהוא מעביר אות חשמלי ברמה נמוכה דרך הגוף, מה שעלול להפריע לפעולתו של קוצב הלב.

על נשים הרות להשתמש בפונקציית המשקל בלבד. כל שאר הפונקציות אינן מיועדות לנשים בהריון. אין למקם את המשקל על משטח חלק, כגון רצפה רטובה.

הנתונים שנמדדו עלולים ללכת לאיבוד אם נעשה שימוש לא נכון במכשיר או אם הוא חשוף לנחשולי מתח חשמלי. Tanita אינה נושאת באחריות כלשהי לכל נזק שייגרם עקב אובדן נתונים שנמדדו. Tanita אינה נושאת באחריות על נזק או אובדן מכל סוג שייגרמו על ידי המכשיר או על תביעה מכל סוג שהוא שנעשתה על ידי אדם שלישי.

הערות חשובות עבור המשתמשים

מדד זה של השומן בגוף מיועד למבוגרים וילדים (בגילאי 7-17) המנהלים אורח חיים לא פעיל עד בינוני ומבוגרים בעלי מבנה גוף אתלטי.

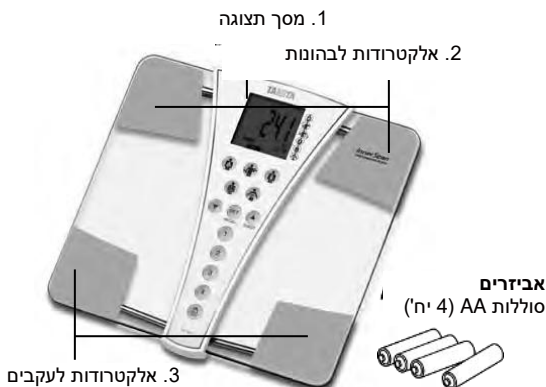
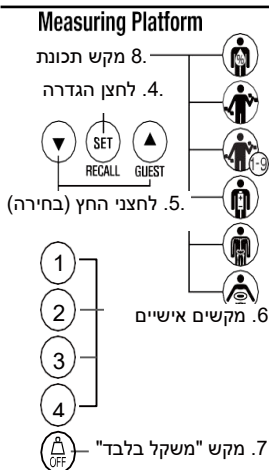
"ספורטאי" בהגדרתה של Tanita הוא אדם המעורב בפעילות גופנית אינטנסיבית של כ-10 שעות שבועיות ושקצב הלב שלו במנוחה עומד על כ-60 פעימות לדקה או פחות. הגדרת "הספורטאי" של Tanita כוללת אנשים המנהלים "אורח חיים של כושר" שהיו בכושר במשך שנים רבות, אך כיום מתאמנים פחות מ-10 שעות בשבוע. פונקציית מד שומן הגוף אינה מיועדת לנשים הרות, ספורטאים מקצועיים או מפתחי גוף.

הנתונים שנמדדו עלולים ללכת לאיבוד אם נעשה שימוש לא נכון במכשיר או אם הוא חשוף לנחשולי מתח חשמלי. Tanita אינה נושאת באחריות כלשהי לכל נזק שייגרם עקב אובדן נתונים שנמדדו.

Tanita אינה נושאת באחריות על נזק או אובדן מכל סוג שייגרמו על ידי היחידה או על תביעה מכל סוג שהוא שנעשתה על ידי אדם שלישי.

הערה: האומדנים של אחוזי השומן בגוף ישתנו בהתאם לכמות המים בגוף ויכולים להיות מושפעים מהתייבשות או מעודפי הנוזלים עקב גורמים כמו צריכת אלכוהול, מחזור חודשי, מחלה, פעילות גופנית אינטנסיבית וכו'.

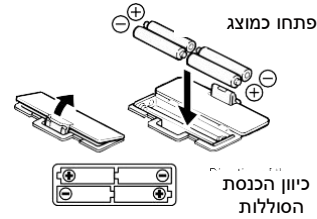
תכונות ופונקציות



▲ הכנסת הסוללות

פתחו את מכסה הסוללות בציוד האחורי של המשטח. הכניסו את סוללות ה-AA המסופקות כמצוין.

הערה: ודאו להכניס את הסוללות בצורה נכונה ובהתאם לקוטביות. אם הסוללות יוכנסו בצורה לא נכונה, הנוזל עלול לדלוף ולהזיק לרצפה. אם אין בכוונתכם להשתמש במכשיר למשך פרק זמן ארוך, מומלץ להסיר את הסוללות לפני האחסון. אנא שימו לב שהקיבולת של הסוללות שצורפו במפעל עלולה להצטמצם עם הזמן.



▲ מיקום המכשיר

הניחו את משטח המדידה על משטח קשיח ושטוח ללא רטט כדי להבטיח מדידה בטוחה ומדויקת.

הערה: למניעת פציעה אפשרית, אין לעמוד על קצה המשטח.



עצות להתנהלות נכונה

משקל זה הוא מכשיר מדויק המשתמש בטכנולוגיה העדכנית ביותר. כדי לשמור על המכשיר במצב הטוב ביותר, הקפידו על ההוראות להלן:

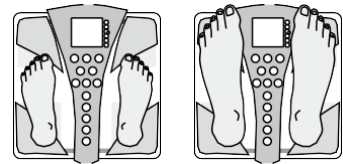
- אל תנסו לפרק את משטח המדידה.
- אחסנו את המכשיר במצב אופקי והניחו אותו כך שהלחצנים לא יילחצו בטעות.
- הימנעו מפגיעה מופרזת או מטלטול המכשיר.
- הניחו את המכשיר הרחק מאור שמש ישיר, ציוד חימום, לחות גבוהה או שינויי טמפרטורה קיצוניים.
- אין לטבול במים. השתמשו באלכוהול כדי לנקות את האלקטרודות ובחומר לניקוי חלונות (שהוזהר על מטלית) כדי לשמור על המכשיר במצב מבריק. הימנעו משימוש בסבונים.
- אין לעלות על המשקל כשהוא רטוב.
- אין להפיל חפצים על המשקל.

קבלת מדידות מדויקות

כדי להבטיח דיוק, יש לבצע מדידה ללא בגדים ובתנאים עקביים של צריכת נוזלים. אם אינכם מתפשטים לפני המדידה, הסירו את הגרביים וודאו שכפות הרגליים שלכם נקיות לפני שתדרכו על משטח המדידה.

ודאו שהעקבים שלכם מיושרים כהלכה עם האלקטרודות על משטח המדידה. אל תדאגו אם נראה לכם שכפות הרגליים שלכם גדולות מדי עבור המכשיר - עדיין ניתן לקבל מדידות מדויקות, גם אם הבהונות בולטות מעבר לקצות המשטח. כדאי לבצע את המדידות באותה שעה ביום. נסו להמתין כשלוש שעות אחרי השכמה, אכילה או פעילות גופנית מאומצת לפני ביצוע מדידות.

למרות שהמדידות שנעשו בתנאים אחרים עלולות שלא להציג אותם ערכים מוחלטים, הן עדיין יהיו מדויקות לקביעת אחוז השינוי, כל עוד הן נעשות באופן עקבי. למעקב אחר ההתקדמות, השוו את נתוני המשקל ואחוז השומן בגוף שנמדדו באותם תנאים לאורך תקופה.



בהונות יכולים לבלוט מחוץ למשטח המדידה
עקבים נמצאים בצורה ממוקדת על אלקטרודות

הערה: מדידה מדויקת לא תתאפשר אם כפות הרגליים שלכם אינן נקיות, או אם הברכיים כפופות או אם אתם יושבים.

פונקציית הכיבוי אוטומטי

פונקציית הכיבוי האוטומטי מכבה את המכשיר באופן אוטומטי במקרים הבאים:

- אם הייתה הפרעה לתהליך המדידה. המכשיר יכבה באופן אוטומטי תוך 10 עד 20 שניות, כתלות בסוג הפעולה.
- אם משקל עודף קיצוני מופעל על המשטח.
- במהלך התכנות, אם לא תגעו באף אחד מהמקשים או הלחצנים תוך 60 שניות.*
- לאחר השלמת הליך המדידה.

***הערה:** אם המכשיר נכבה באופן אוטומטי, חזרו על השלבים המוזכרים בסעיף "הגדרה ואחסון של נתונים אישיים בזיכרון" (עמ' 3).

החלפת יחידות המדידה

הערה: לשימוש רק בדגמים הכוללים את מתג מצב המשקל

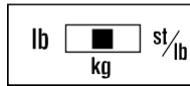
אפשר לשנות את תצוגת המכשיר באמצעות המתג בגב המשקל כפי שמוצג באיור.

הערה: אם מצב המשקל מוגדר לפאונד או טון-פאונד, מצב תכנות הגובה יוגדר אוטומטית לרגל ולאנץ'. באופן דומה, אם נבחרה יחידת משקל בקילוגרמים, הגובה יוגדר אוטומטית לסנטימטרים.

lb (pounds)



kg (kilograms)



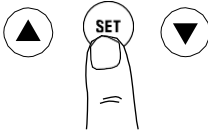
st-lb (stone pounds)



הגדרה ואחסון של נתונים אישיים בזיכרון

תקבלו מדידות רק אם בוצע תכנות נתונים לאחד מזיכרונות הנתונים האישיים או למצב אורח. המכשיר יכול לשמור נתונים אישיים עבור עד 4 אנשים.

1. הפעלת המכשיר

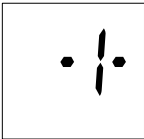


לחצו על לחצן ההגדרה (Set) כדי להפעיל את המכשיר (לאחר שתבצעו את התכנות של אחד המקשים האישיים, תוכלו להפעיל את המכשיר בלחיצה עליו). המכשיר יצפץ כדי לאשר את ההפעלה, מספרי המקשים האישיים (1,2,3,4) יוצגו, והתצוגה תהבהב.

הערה: אם לא תפעילו את המכשיר בתוך שישים שניות לאחר ההפעלה, המכשיר יכבה אוטומטית.

הערה: אם טעיתם או אם אתם רוצים לכבות את המכשיר לפני שסיימתם את התכנות, לחצו על מקש "משקל בלבד" (⚖️) כדי לצאת מהתפריט.

2. בחירת מספר של מקש אישי



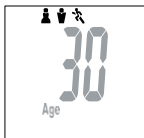
לחצו על הלחצן מעלה/מטה כדי לבחור מקש אישי. ברגע שתגיעו למספר המקש האישי שברצונכם להשתמש בו, לחצו על לחצן ההגדרה Set. המכשיר ישמיע צפצוף לאישור.

3. הגדרת הגיל



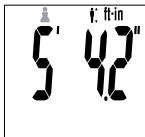
התצוגה מוגדרת כברירת מחדל לגיל 30 (טווח גיל המשתמשים נע בין 7-99). סמל חץ מופיע בצד שמאל למטה כדי לציין את הגדרת הגיל. השתמשו בלחצנים מעלה/מטה כדי לגלול בין המספרים. כשתגיעו לגיל שלכם, לחצו על לחצן ההגדרה. המכשיר ישמיע צפצוף לאישור.

4. בחירת גבר או אישה



השתמשו בלחצנים מעלה/מטה כדי לגלול בין ההגדרות הבאות: אישה (♀️) או גבר (♂️), אישה/ספורטאית (♀️/⚡️) וגבר/ספורטאי (♂️/⚡️), ולאחר מכן לחצו על לחצן ההגדרה. המכשיר ישמיע צפצוף לאישור.

5. הזנת הגובה



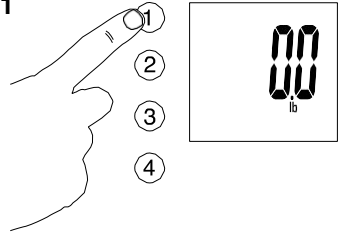
ברירת המחדל של התצוגה היא 5' 7" (170 ס"מ) (טווח המשתמש הוא בין 3' 0"–7' 4.0" א"מ). 100 ס"מ עד 220 ס"מ). השתמשו בלחצנים מעלה/מטה כדי לבחור גובה ולאחר מכן לחצו על לחצן ההגדרה. המכשיר ישמיע צפצוף לאישור.

מדידה של הרכב גוף

1. בחירת מקש אישי ועלייה על המשטח

לחצו על המקש האישי שלכם שתוכנת מראש. (שחררו את המקש בתוך 3 שניות או שבתצוגה תופיע הודעת השגיאה ("Error")). המכשיר ישמיע צפצוף ובתצוגה יופיע התאריך המתוכנת. **המכשיר יצפץ שוב ובתצוגה יופיע "0.0". כעת תעלו על המשטח.**

הערה: אם תעלו על המשטח לפני שיופיעו הספרות "0.0", הודעת שגיאה "Error" תופיע בתצוגה ולא תוכלו לבצע מדידה. אך אם לא תעלו על משטח המדידה תוך כ-60 שניות לאחר הופעת הספרות "0.0", המכשיר יכבה אוטומטית.



2. קבלת נתוני המדידה

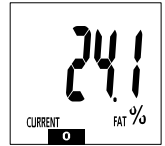
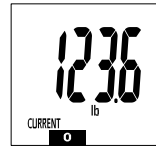
תחלה יופיע המשקל. הישארו על המשטח. הספרות "00000" יופיעו על הצג וייעלמו זו אחר זו משמאל לימין. אחוז השומן (FAT%) וטווח שומן הגוף יופיעו על צג המכשיר.

לאחר חישוב אחוז השומן בגוף, פס שחור יבהב בתחתית המסך ויציג, היכן אתם נמצאים בטווחי השומן בגוף עבור הגיל ומין שלכם.

הערה: אל תרדו ממשטח המשקל לפני שיוצג אחוז השומן בגוף. להצגת מדידות נוספות לחצו על לחצן של כל פונקציה בזמן שאחוז השומן בגוף מוצג.

לחצו שוב על אותו לחצן פונקציה כדי לחזור לתצוגת משקל ואחוז השומן בגוף.

הערה: המדידות הבאות חלות על מבוגרים בני 18 עד 99 בלבד.



% הנוזלים בגוף (TBW)



מסת שריר / דירוג מבנה גוף



שומן בטני





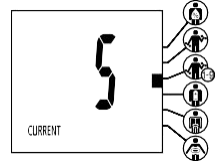
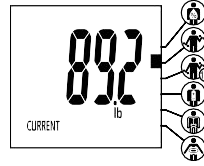
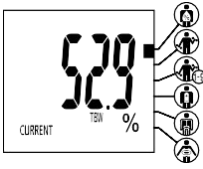
BMR / גיל מטבולי





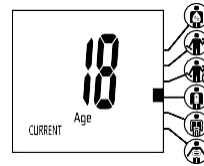
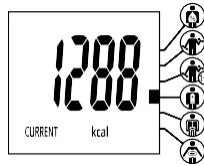
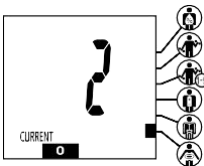
מסת עצמות

תכנות מצב אורח

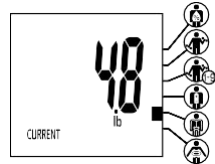
• לחצו על הלחצן  כדי להציג מסת שריר ודירוג מבנה גוף. • לחצו על הלחצן  כדי להציג את האחוז הכולל של נוזלים בגוף.



• לחצו על הלחצן  כדי להציג BMR וגיל מטבולי. • לחצו על הלחצן  כדי להציג אחוז שומן בטני והערכה.



• לחצו על הלחצן  כדי להציג מסת עצמות.



3. פונקציית אחזור

אפשר לקבל נתונים של מדידות קודמות של התכונות הבאות באמצעות פונקציית האחזור.

- משקל
- % השומן בגוף
- אחוז כולל של נוזלים בגוף
- מסת שריר ודירוג מבנה גוף
- BMR וגיל מטבולי
- מסת עצמות
- רמת שומן בטני

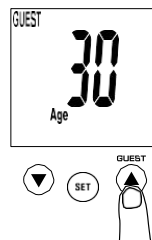
לצפייה בנתוני מדידות קודמות לחצו על הלחצן SET בזמן שהמדידות הנוכחיות מוצגות. בתצוגה יוצגו אוטומטית נתוני המדידות הקודמות של משקל ואחוז השומן בגוף.

לצפייה בנתוני מדידות קודמות נוספות לחצו על מקש התכונה המתאים עבור כל מדידה מבוקשת. (לחיצה כפולה על אותו מקש תכונה תאפשר לכם לראות את הנתונים הקודמים של מדידת משקל ואחוז השומן בגוף.) לחצו שוב על הלחצן SET כדי לחזור לתצוגת התוצאה הנוכחית של משקל ואחוז השומן בגוף.

הערה: עבור ילדים (גילאי 7-17), המכשיר יציג רק את המשקל ואת אחוז השומן בגוף.

מצב אורח מאפשר לכם לתכנת את המכשיר לשימוש חד פעמי מבלי לאפס את המספר של מקש הנתונים האישיים.
לחצו על הלחצן ▲ כדי להפעיל את המכשיר. כעת עקבו אחר השלבים להלן: הגדירו גיל, בחרו את מין המשתמש וציינו גובה.

הערה: אם תעלו על המשטח לפני שיופיעו הספרות "0.0", הודעת שגיאה "Error" תופיע בתצוגה ולא תוכלו לבצע מדידה.



מדידה של משקל בלבד

בחירת המקש Weight-Only

לחצו על המקש Weight-Only. לאחר 2 או 3 שניות, "0.0" יופיע בתצוגה והמכשיר יצפצף. כאשר הספרות "0.0" מופיעות על התצוגה, עלו על המשטח. בתצוגה יופיע ערך משקל הגוף. אם תישארו על המשטח, התצוגה תהבהב למשך כ-30 שניות, ולאחר מכן המכשיר יכבה אוטומטית.

אם תרדו מהמשטח, המשקל יוצג למשך 5 שניות נוספות ולאחר מכן הספרות "0.0" יופיעו והמכשיר יכבה אוטומטית.



פתרון בעיות

אם מתרחשות הבעיות הבאות... אז...

- מופיעה תבנית שגויה של משקל ולאחריה אותיות lb או kg או st-lb. עיינו בסעיף החלפת יחידות המדידה בעמוד 3.
- "Lo" מופיע בתצוגה או שהנתונים מופיעים ומיד נעלמים. הסוללות חלשות. אם הודעה זו מופיעה בתצוגה, החליפו את הסוללות בהקדם האפשרי שכן סוללות חלשות משפיעות על דיוק המדידה. החליפו את כל הסוללות בו-זמנית בסוללות AA חדשות.
הערה: ההגדרות שלכם לא יימחקו מהזיכרון בעת החלפת הסוללות.
- "Error" מופיע בתצוגה בעת מדידה. עמדו על המשטח ללא תזוזה, עד כמה שאפשר.
המכשיר אינו יכול לבצע את המדידה אם הוא מזהה תנועה.
לא ניתן לקבל קריאות של אחוז השומן בגוף אם נתון זה חורג מעל 75%.
- מדידה של אחוז השומן בגוף אינה מופיעה או שמופיע " " בתצוגה לאחר מדידת המשקל. לא ביצעתם תכנות של הנתונים האישיים שלכם. בצעו את השלבים בעמוד 3.
- הקפידו להסיר גרביים ולעלות על משטח המדידה כאשר כפות הרגליים נקיות ומיושרות היטב על משטח המדידה.
- "OL" מופיע בתצוגה בעת מדידה. לא ניתן לקבל מדידה עקב חריגה מקיבולת המשקל של המכשיר.

קיבולת משקל

440 פאונד (200 ק"ג) (31 טון 6 פאונד)

שנתות המשקל

0.1 ק"ג (0.2 פאונד) (0.2 פאונד)

שנתות שומן גוף

0.1%

נתונים אישיים

4 זיכרונות

אספקת חשמל

4 סוללות AA (כלולות)

צריכת החשמל

100 mA לכל הזייתר

זרם מדידה100 μ A, 6.25, 50 kHz

הערה:

ניתן למצוא סימנים אלה על סוללות המכילות מזהמים:

Pb Pb = הסוללה מכילה עופרת,**Cd Cd** = הסוללה מכילה קדמיום,**Hg Hg** = הסוללה מכילה כספית.**אסור להשליך סוללות בפסולת צרכנית!**

כצרכן אתם מחויבים על פי חוק להחזיר סוללות משומשות או פרוקות. תוכלו להשליך את הסוללות הישנות בנקודות האיסוף הציבוריות במקום מגורכם, או בכל מקום שבו נמכרות הסוללות והוצבו קופסאות איסוף המסומנות בהתאם. במקרה של גריטת המכשיר יש להוציא ממנו את הסוללות ולהשליך אותן בנקודת האיסוף.

המכשיר מצויד בפונקציית דיכוי הפרעות רדיו בהתאם לתקנת EC/2004/108 של האיחוד האירופי.

