

- CZ **Osobní váha PSM** s funkcemi rozboru těla
- HU **PSM személyi mérleg** testelemző funkciókkal
- PL **Waga osobowa PSM** z funkcjami analizy stanu organizmu
- TR **Beden analizi fonksiyonlu Baskül PSM**
- RU **Весы электронные индивидуальные PSM**
с функциями анализа параметров тела



Art. 40446



Обязательной сертификации не подлежит

Návod k použití
Használati utasítás
Instrukcja obsługi
Kullanım talimatı
Инструкция по применению

Přečtěte si prosím pečlivě!
Kérjük, gondosan olvassa el!
Przeczytaj uważnie!
Lütfen dikkatle okuyunuz!
Внимательно ознакомьтесь!



CZ Návod k použití

1 Bezpečnostní pokyny	1
2 Užitečné informace	3
3 Provoz	7
4 Různé	10
5 Záruka	12

HU Használati útmutató

1 Biztonsági utasítások	13
2 Tudnivalók	15
3 Üzemelés	19
4 Egyéb információk	22
5 Garancia	24

PL Instrukcja obsługi

1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	25
2 Warto wiedzieć	27
3 Funkcjonowanie	31
4 Informacje różne	34
5 Gwarancja	36

TR Kullanım talimatı

1 Güvenlik bilgileri	37
2 Bilinmesi gerekenler	39
3 Çalıştırma	43
4 Çeşitli bilgiler	46
5 Garanti	48

RU Инструкция по применению

1 Указания по безопасности	49
2 Полезные сведения	51
3 Применение	55
4 Разное	58
5 Гарантия	60

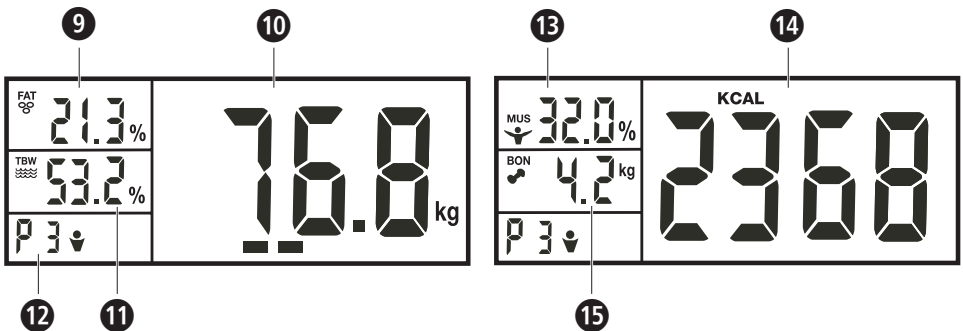
*Otevřete prosím tuto stranu a nechte ji k rychlé orientaci otevřenou.
Hajtsa ki ezt az oldalt és hagyja kihajtvá a gyors tájékozódás érdekében.*

Otwórz tę stronę i dla szybszej orientacji zostaw zawsze otwartą.

Lütfen bu sayfayı açınız ve hızlı uyum için bu sayfayı açık bırakınız.

Откройте эту страницу и оставьте открытой для более быстрой ориентации.

Přístroj a ovládací prvky
A készülék és a kezelőelemek
Urządzenie i elementy obsługi
Cihaz ve Kullanma Elemanları
Прибор и органы управления



RU

- 1 Отсек для батареек
(на нижней стороне)
- 2 Кнопка для настройки единицы
измерения веса
(на нижней стороне)
- 3 Дисплей
- 4 Кнопка уменьшения ▼ (DOWN)
- 5 Кнопка увеличения ▲ (UP)
- 6 Кнопка SET
для ввода персональных данных
- 7 Кнопка ON/OFF
для включения и выключения весов
- 8 Электроды
- 9 Величина содержания жира
- 10 Величина веса тела
- 11 Величина содержания воды
- 12 Ячейка памяти P3
(например, профиль пользователя 3,
мужчина)
- 13 Величина мышечной массы
- 14 Величина потребности в энергии
- 15 Величина массы костей



ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ! ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНЯТЬ!

Прежде, чем начать пользоваться прибором, внимательно прочтите инструкцию по применению, в особенности указания по технике безопасности, и сохраняйте инструкцию по применению для дальнейшего использования. Если Вы передаете аппарат другим лицам, передавайте вместе с ним и эту инструкцию по применению.

Пояснение символов



Данная инструкция по применению относится к данному прибору. Она содержит важную информацию о вводе в работу и обращении с прибором. Полностью прочтите эту инструкцию. Несоблюдение инструкции может привести к тяжелым травмам или повреждению прибора.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Во избежание возможных травм пользователя необходимо строго соблюдать эти указания.



ВНИМАНИЕ!

Во избежание возможных повреждений прибора необходимо строго соблюдать эти указания.



УКАЗАНИЕ

Эти указания содержат полезную дополнительную информацию о монтаже или работе.

LOT

Номер LOT



Производитель



Указания по безопасности

- Используйте данный прибор только по его прямому назначению согласно инструкции по эксплуатации.
- При использовании весов не по назначению прилагаемая гарантия будет аннулирована.
- Весы предназначены для домашнего пользования. Они не предназначены для профессионального применения в больницах и прочих медицинских учреждениях.
- Любое лечение, а также диета для снижения или повышения веса требует квалифицированной консультации соответствующих специалистов (врача, диетолога). Определение индивидуального веса при помощи данных весов будет хорошей ориентировочной базой для такого курса лечения.
- Данный прибор не предназначен для беременных женщин!
- Весы не предназначены для людей с кардиостимуляторами или другими медицинскими имплантатами. При сахарном диабете и иных заболеваниях и физических ограничениях расчет процентного содержания жира может быть неточным. Это относится также к профессиональным спортсменам.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (в т. ч. детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и/или знаний, за исключением случаев, когда они находятся под постоянным присмотром ответственных за них лиц или получили от них указания, по использованию прибора.
- За детьми необходимо постоянно следить, чтобы не допустить их игры с прибором.
- Не возобновляйте пользование прибором, если его функции нарушены, а также, если он получил повреждения от удара, упал в воду или сломался.
- Поместите весы в помещении с комнатной температурой и нормальной влажностью.



- Предохраняйте прибор от попадания влаги. Предохраняйте весы от попадания на них воды.
- При наличии влаги поверхность весов скользкая. Поддерживайте поверхность в сухом состоянии.



- **Внимание! Соблюдайте равновесие, используя весы!**
Никогда не ставьте весы на неровную поверхность.
Никогда не вставляйте только на угол весов.
Не вставляйте только на одну сторону весов либо на их край.



- **Внимание! Не поскользнитесь на весах!**
Никогда не вставляйте на весы мокрыми ногами.
Никогда не вставляйте на весы в надетых носках.



- Поставьте весы на твердую, ровную поверхность. Мягкие, неровные поверхности непригодны для взвешивания и ведут к неверным результатам измерения.



- Всегда измеряйте свой вес на одних и тех же весах, в одном и том же месте и на одной и той же опорной поверхности.
- Измеряйте свой вес без одежды, носков и обуви, перед приемом пищи и всегда в одно и то же время дня.
- Максимальный допустимый вес для данных весов – 180 кг (396 фунтов / 28 st 4 lb). Не перегружайте весы, это может привести к серьезным повреждениям.
- Бережно обращайтесь с весами. Оберегайте их от ударов и сотрясений. Не роняйте весы и не допускайте падения на них других предметов.
- Не разбирайте весы, иначе гарантия будет аннулирована. Кроме элемента питания данный прибор не содержит деталей, которые могут быть заменены либо отремонтированы потребителем.
- В случае поломки прибора не ремонтируйте его самостоятельно, т. к. при этом гарантия будет полностью аннулирована. Ремонт должен проводиться только имеющими на это соответствующую лицензию станциями техобслуживания.
- После использования очищайте платформу и электроды слегка влажной тряпкой. Не используйте абразивные средства и не погружайте прибор в воду.
- Во избежание выливания электролита из батареек не храните весы в вертикальном положении.
- Если Вы намереваетесь на продолжительное время прекратить использование прибора, удалите из него элементы питания.

2 Полезные сведения

Благодарность

Благодарим Вас за доверие и поздравляем с покупкой!

С приобретением весов **PSM** Вы получили высококачественное изделие **MEDISANA**.

Данный прибор предназначен для взвешивания и расчета содержания жира, воды и мышечной массы человека.

Для достижения наилучшего результата и удовлетворения от использования весов **MEDISANA PSM** с функцией анализа параметров тела рекомендуем внимательно ознакомиться с приведенными ниже указаниями по использованию и уходу.

2.1

Комплектация и упаковка

Проверьте комплектность прибора и отсутствие повреждений.

В случае сомнений не вводите прибор в работу и обратитесь в торговую организацию или в сервисный центр.

В комплект входят:

- 1 Весы электронные индивидуальные **MEDISANA PSM**
- 3 батарейки (тип AAA, R03P), 1,5 В
- 1 инструкция по применению

Упаковка может быть подвергнута вторичному использованию или переработке. Ненужные упаковочные материалы утилизировать надлежащим образом. Если при распаковке Вы обнаружили повреждение вследствие транспортировки, немедленно сообщите об этом продавцу.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Следите за тем, чтобы упаковочная пленка не попала в руки детям. Опасность удушья!

2.2 Характеристики прибора

- Плоская конструкция, высота 26 мм
- Высококачественное безопасное стекло
- Продвинутое сенсорное устройство
- Ввод значения возраста в диапазоне 6 - 100 лет
- Ввод значения роста в диапазоне от 80 до 220 см
- Атлетический режим
- Диапазон измерения - 180 кг, 396 фунтов или 28 st 4 lb
- Шаг 100 г, 0,2 фунта или 1/4 фунта
- Единица измерения кг или фунты (- / ST)
- Анализ содержания жира шагами по 0,1% (3 - 50 %)
- Измерение содержания воды шагами по 0,1 % (20 - 75 %)
- Измерение мышечной массы шагами по 0,1 % (20 - 75 %)
- Измерение массы костей в диапазоне 0,5 - 8 кг с шагом 0,1 кг
- Индикация суточной потребности в энергии в ккал
- 10 ячеек памяти для сохранения данных 10 людей
- Прямое измерение веса тела
- Информативный ЖК-дисплей с подсветкой
- Удобство пользования
- Автомат. отключение
- Индикация при перезаряде
- Индикация при разряженной батарейке
- В объем поставки входят 3 батарейки на 1,5 В, тип AAA, R03P

2.3 Почему важно знать содержание жира в своем теле?

Человеческое тело состоит из воды, жира и мышечной массы. Слишком высокое или низкое содержание жира может привести к повышенному риску различных заболеваний. Благодаря контролю содержания жира и другим функциям анализа веса поддерживают мотивацию человека достичь и поддерживать оптимальный вес тела.

2.4 Как работают весы с функциями анализа параметров тела?

Принцип измерения основан на биоэлектрическом анализе полного сопротивления тела (BIA). Когда Вы стоите босыми ногами на металлических пластинах, через Ваше тело пропускаются очень слабые электрические токи. Весы измеряют отклонения этих сигналов. Измеренные значения сопоставляются с личными данными, такими как возраст, пол, рост и вес для определения процентного содержания жира в организме.



УКАЗАНИЯ

Чрезмерное питье, питание, тренировки, медицинское лечение, менструальный цикл и др. оказывают влияние на результаты измерения.

Измерения содержания жира, воды и мышечной массы дают неверные результаты для женщин в период беременности.

2.5

Условия для достижения правильных результатов измерения

Точные результаты измерения можно получить только при определенных условиях:

- Всегда измеряйте свой вес при постоянных условиях.
- Взвешивайтесь всегда с босыми ногами.
- Ступни должны плотно прилегать к электродам на опорной поверхности.
- Стойте прямо и спокойно.
- Лучше всего выполнять измерение по утрам, после принятия душа или ванны, хорошо высушив ноги.
- Желательно взвешиваться в одно и то же время суток.
- Не взвешивайтесь после утомительных физических нагрузок, выждите не менее одного часа.
- Подошвы ног должны быть чистыми. Сухие или мозолистые подошвы могут привести к неверным результатам измерения.

Контроль за содержанием жира, воды и мышечной массы на основе результатов измерений возможен только при последовательном проведении измерений.

Измерения при изменившихся условиях могут дать другие результаты.



УКАЗАНИЯ

Данные в таблицах являются ориентировочными.

Вопросы, связанные с содержанием жира и состоянием здоровья, следует обсуждать с врачом.

2.6

Диапазон содержания жира в %

женщина (такие же значения для атлетов)	возраст	низк.	норма	высок.	очень высок.
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>мужчина</i> (такие же значения для атлетов)	возраст	низк.	норма	высок.	очень высок.
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Анализ содержания жира в теле:

Для анализа содержания жира в теле сравните свое значение с данными в таблице.

2.7
Диапазон
содержания воды
в %

<i>женщина</i> (такие же значения для атлетов)	возраст	низк.	норма	высок.
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>мужчина</i> (такие же значения для атлетов)	возраст	низк.	норма	высок.
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Анализ содержания воды в теле:

Для анализа содержания воды в теле сравните свое значение с данными в таблице.

2.8
Среднее
содержание
мышечной массы

Среднее содержание мышечной массы в возрасте с 15 до 100 лет у женщин - максимум 44 % (для спортсменок/атлетов макс. 46 %), у мужчин - максимум 46 % (для спортсменов/атлетов макс. 48 %). Для анализа мышечной массы сравните свое значение со стандартным значением.

2.9
Масса костей
тела в кг

<i>женщина</i> (такие же значения для атлетов)	Вес тела	<45	45-60	>60
	Средняя масса костей	макс. 3.0	4.2	макс. 6.5

<i>мужчина</i> (такие же значения для атлетов)	Вес тела	<60	60-75	>75
	Средняя масса костей	макс. 4.5	6,0	макс. 7.5

2.10 Суточная потребность в энергии, в зависимости от веса

<i>женщина</i>	возраст	Вес тела (кг)	Потребность в энергии (ккал)
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>мужчина</i>	возраст	Вес тела (кг)	Потребность в энергии (ккал)
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>спортсменки атлетки</i>	возраст	Вес тела (кг)	Потребность в энергии (ккал)
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>спортсмены атлеты</i>	возраст	Вес тела (кг)	Потребность в энергии (ккал)
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Применение

3.1 Элемент питания установка/замена

Прежде, чем ввести цифровые весы в работу, вставьте в прибор три входящих в объем поставки батарейки на 1,5 В (тип AAA, R03P). Для этого откройте отсек для батареек **1** на нижней стороне прибора и установите батарейки. Следите за правильностью расположения полюсов (указано в отсеке для батареек). Установите крышку отсека для батареек на место и прижмите ее, чтобы она зафиксировалась с характерным щелчком. Заменяйте батарейки, когда загорается символ разряда батареек "Lo" на дисплее **3** или если на дисплее отсутствует индикация после включения прибора.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!
УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЩЕНИЮ С
БАТАРЕЙКАМИ

- Батарейки не разбирать!
- При необходимости, перед установкой батареек очистить контакты в приборе и на батарейках!
- Разряженные батарейки немедленно удалить из прибора!
- Повышенная опасность вытекания электролита - избегайте попадания на кожу, слизистые оболочки и в глаза! В случае попадания электролита сразу промойте пострадавшие участки достаточным количеством чистой воды и незамедлительно обратитесь к врачу!
- Если батарейка случайно была проглочена, немедленно обратитесь к врачу!
- Всегда заменяйте все батарейки одновременно!
- Используйте только батарейки одного типа, не комбинируйте батарейки различных типов или использованные батарейки с новыми!
- Правильно вставляйте батарейки, учитывайте полярность!
- Отсек для батареек должен быть всегда тщательно закрыт!
- Если прибор долго не используется, удалите из него батарейки!
- Не допускать попадания батареек в руки детей!
- Не заряжать батарейки заново! Существует опасность взрыва!
- Не закорачивать! Существует опасность взрыва!
- Не бросать в огонь! Существует опасность взрыва!
- Храните неиспользованные батарейки в упаковке. Во избежание короткого замыкания не храните их вблизи металлических предметов!
- Не выкидывайте использованные батарейки в бытовой мусор, а только в специальные отходы или в контейнеры для сбора батареек, имеющиеся в магазинах!

3.2
Только
взвешивание /
функция «Step-on»

1. Следите за тем, чтобы весы стояли на ровной и прочной поверхности. Если Вы хотите только измерить вес, но непосредственно перед этим перемещали весы, то вначале необходимо их инициализировать. Для этого коротко нажмите ногой на центр поверхности весов. На дисплее появляется сообщение "**0.0 kg**". После отключения весов они готовы к функции "Step-on".
 Если Вы предварительно не перемещали весы, то эта процедура не требуется.
2. Встаньте на весы и останьтесь спокойно стоять. Прибор включается автоматически, и на дисплее **3** на короткое время появляется сообщение "**0.0 kg**".
3. Значение Вашего веса измеряется, мигает два раза, а затем остается неподвижным на дисплее.
4. Сойдите с весов. Индикация сменяется на "**0.0 kg**". Весы автоматически выключаются приблизительно через 8 секунд, если не производится никаких дальнейших действий.

3.3 Изменение единицы веса

1. Для включения весов нажмите кнопку ON/OFF **7**. На дисплее появляется сообщение **“0.0 kg”**.
2. Переверните весы и выберите нажатием красной кнопки **2** требуемую единицу измерения веса (**кг - стойн - фунт**).

3.4 Программирование личных данных

Весы могут сохранять данные 10 человек: пол, возраст, рост. Весы имеют предварительно заданные значения. Этими значения являются: **кг, женщина, 25 лет, 165 см**.

1. Для включения весов нажмите кнопку ON/OFF **7**. На дисплее мигает ячейка памяти с указанием пола.
2. Затем на дисплее один за другим появляются разряды настройки роста и возраста, **“- - - -”** и **“0.0 kg”**.
3. Нажатием кнопки **▲ 5** и/или кнопки **▼ 4** выберите ячейку памяти для Вашего профиля пользователя (0-9).
4. Для сохранения настройки нажмите кнопку SET **6**. На дисплее начинает мигать пиктограмма пола.

 = мужчина  = женщина  = мужчина/атлет

 = женщина/атлетка

5. Настройте Ваш пол, выбирая кнопкой **▲ 5** и/или кнопкой **▼ 4** соответствующую пиктограмму на дисплее. Если Вы спортсмен, а Ваш возраст составляет от 15 до 50 лет, то при этой настройке Вы можете выбрать. т. н. атлетический режим.

 = атлет  = атлетка



УКАЗАНИЕ

В связи с тем, что спортсмены, как правило, имеют очень небольшую составляющую жировой ткани, рекомендуется настроить атлетический режим. Этот режим обеспечивает, что атлетические фигуры спортсменов в связи с небольшой составляющей жировой ткани не рассматриваются как весом ниже нормы.

6. Для сохранения настройки нажмите кнопку SET **6**. На дисплее начинает мигать предварительно заданное значение роста.
7. Настройте кнопкой **▲ 5** и/или кнопкой **▼ 4** Ваш рост.
8. Для сохранения настройки нажмите кнопку SET **6**. На дисплее начинает мигать предварительно заданное значение возраста.
9. Теперь настройте кнопкой **▲ 5** и/или кнопкой **▼ 4** Ваш возраст.
10. Для сохранения настройки нажмите кнопку SET **6**.
11. Процедура настройки завершена. На дисплее появляется сообщение **“0.0 kg”**.

Перед тем, как прибор выключится, Вы можете нажать кнопку **▲ 5** и/или кнопку **▼ 4**, чтобы запрограммировать остальные ячейки памяти. Соблюдая описанный выше порядок действий, повторите операции **4. - 10.** Если во время программирования Вы в течение 10 секунд не нажимаете ни одну из кнопок, то весы автоматически выключаются.

3.5 Взвешивание и измерение содержания жира, воды и мышечной массы

1. Для включения весов нажмите кнопку ON/OFF **7**. На дисплее мигает номер ячейки памяти.
2. Нажатием кнопки **▲ 5** и/или кнопки **▼ 4** выберите Вашу персональную ячейку памяти (0-9).
3. Появляются Ваши сохраненные в памяти персональные данные.
4. Когда на дисплее появляется сообщение **“0.0 kg”**, встаньте на весы босиком и стойте спокойно. Расположите ноги на электродах **8**. Вначале указывается вес. Одновременно на дисплее появляется бегущая пиктограмма **“■■■■■”**, которая указывает на то, что идет измерение масса жира, воды и мышечной массы.
5. Прекращение движения пиктограммы **“■■■■■”** на дисплее **3** означает, что значения измерены. На дисплее указываются результаты измерений массы жира, содержания воды, веса, а затем мышечной массы, массы костей и потребности в энергии. Последовательность результатов измерения повторяется еще два раза. Затем весы автоматически выключаются. Сойдите с весов.



УКАЗАНИЕ

- Надежные результаты измерения достигаются только в определенных условиях, см. **“2.5 Условия для достижения правильных результатов измерения”**, стр. 5.
- Учтите, что измеренная мышечная масса содержит определенное количество воды, которое входит в результат измерения. Поэтому нельзя складывать результаты измерений содержания воды и мышечной массы.

3.6 Сообщения об ошибках

OL	Весы перегружены.
LO	Батарейки разряжены и нуждаются в замене.
ERR	Ошибка измерения.
----	Данные не были сохранены в памяти.

4 Разное

4.1 Очистка и уход

- Выньте батарейки перед чисткой прибора.
- Не пользуйтесь агрессивными чистящими средствами и грубыми щетками.
- После использования очищайте платформу и электроды ияжкой, слегка влажной тряпкой. Не используйте острые предметы или спирт.

- Вода не должна попадать внутрь. Не погружайте прибор в воду. Используйте прибор, только когда он полностью сухой.
- Не подвергайте прибор действию прямых солнечных лучей, оберегайте его от грязи и влаги.
- Не храните весы в вертикальном положении и вынимайте из них батарейку, если Вы долгое время не будете ими пользоваться. В противном случае грозит опасность вытекания электролита из батарейки.

4.2 Указание по утилизации



Запрещается утилизировать данный прибор вместе с бытовыми отходами. Каждый потребитель обязан сдавать все электрические и электронные приборы независимо от того, содержат ли они вредные вещества, в городские приемные пункты или предприятия торговли, чтобы обеспечить их экологичную утилизацию. Выньте батарейки перед утилизацией прибора. Не выбрасывайте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами, а сдавайте их как специальные отходы или в пункты приема батареек на предприятиях специализированной торговли! По вопросам утилизации обращайтесь в коммунальные службы или к дилеру.

4.3 Технические характеристики

Название и модель	: Весы электронные индивидуальные MEDISANA PSM
Электропитание	: 4,5 В =, 3 батарейки по 1,5 В (тип AAA, R03P)
Индикация	: электронный индикатор
Память	: для 10 человек
Диапазон измерения	: - 180 кг, 396 фунтов или 28 st 4 lb
Максимальная погрешность измерения	: ± 1 %
Содержание жира	: шагами по 0,1% (3 - 50 %)
Содержание воды	: шагами по 0,1% (20 - 75 %)
Мышечная масса	: шагами по 0,1% (20 - 75 %)
Масса костей	: 0,5 - 8 кг с шагом 0,1 кг
Шаг	: 100 г, 0,2 фунта или 1/4 фунта
Автомат. отключение	: прикл. через 8 секунд
Размеры (Д x Ш x В)	: прикл. 32 см x 32 см x 2,6 см
Вес	: прикл. 2,45 кг
Рабочие условия	: температура 0 - 40 °C / 32 - 104 °F влажн. возд. 85 %
№ арт.	: 40446
EAN-номер	: 4015588 40446 7



В ходе постоянного совершенствования прибора возможны технические и конструктивные изменения.