

# PROFI CARE®

## Bedienungsanleitung / Garantie

Gebbruksaanwyzing • Mode d'emploi • Manual de instrucciones • Istruzioni per l'uso  
Instruction Manual • Instrukcja obsługi / Gwarancja • Használati utasítás  
Руководство по эксплуатации • دليل التعليمات



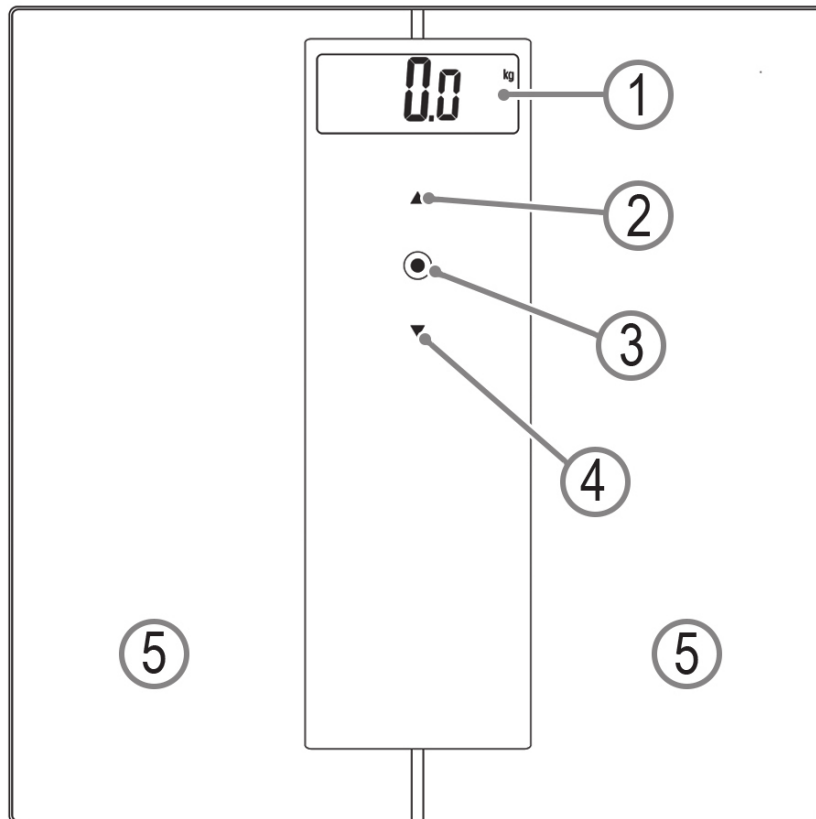
## 9 in 1 Diagnose-Waage mit Bluetooth PC-PW 3008 BT

9-in-1 Diagnose weegschaal met Bluetooth • Balance de diagnostic Bluetooth 9 en 1  
Báscula de diagnosis 9 en 1 con Bluetooth • 9 in 1 Bilancia analitica con Bluetooth • 9 in 1 Diagnosis Scale with Bluetooth  
9 w 1, waga diagnostyczna z funkcją Bluetooth • 9 az 1-ben diagnosztikai mérleg Bluetooth funkcióval  
Диагностические весы "9 в 1" с поддержкой Bluetooth • ميزان تشخيصي 9 في 1 مزود ببلوتوث

CE

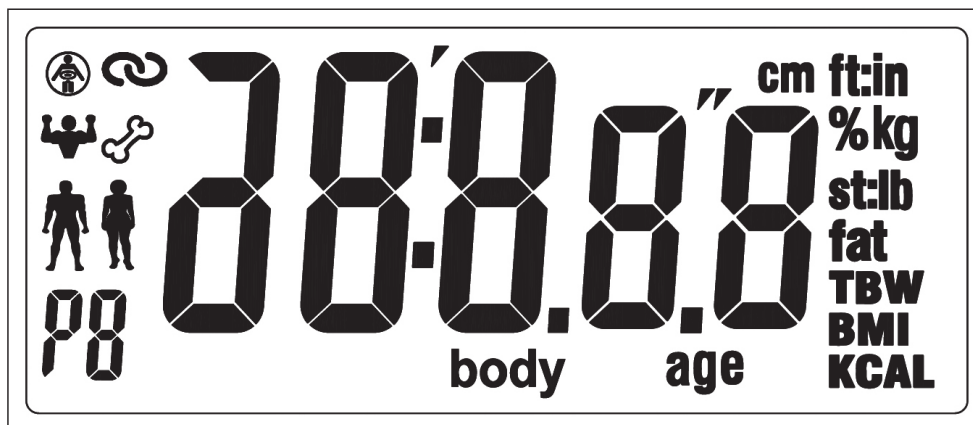
## Übersicht der Bedienelemente

Overzicht van de bedieningselementen • Liste des différents éléments de commande  
Indicación de los elementos de manejo • Elementi di comando • Overview of the Components  
Przegląd elementów obsługi • A kezelőelemek áttekintése  
Обзор деталей прибора • نظرة عامة على المكونات



## Display

Display • Affichage • Pantalla • Display • Display • Wyświetlacz • Kijelző • Дисплей • شاشة العرض



## Instrukcja obsługi

Dziękujemy za wybór naszego produktu. Mamy nadzieję, że użytkowanie urządzenia przyniesie Państwu satysfakcję.

### Symbole użyte w tej instrukcji obsługi

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkownika są specjalnie wyróżnione. Koniecznie stosuj się do tych wskazówek, aby uniknąć wypadków i uszkodzenia urządzenia.

#### **OSTRZEŻENIE:**

Ostrzega przed zagrożeniami dla zdrowia i wskazuje na potencjalne ryzyka obrażeń.

#### **UWAGA:**

Wskazuje na potencjalne zagrożenia dla urządzenia lub innych przedmiotów.

#### **WSKAZÓWKA:**

Wyróżnia porady i informacje ważne dla użytkownika.

## Spis treści

Przegląd elementów obsługi .....	3
Ogólne uwagi .....	45
Specjalne wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia.....	45
Obchodzenie się z bateriami.....	46
Założenie baterii.....	46
Przegląd elementów obsługi .....	46
Dane techniczne.....	46
Bluetooth .....	47
Ogłoszenie zgodności z dyrektywą.....	47
Informacje dotyczące wagi analizującej .....	47
Informacja dotycząca Bluetooth.....	47
Informacja dotycząca aplikacji „Dr. Curve+” .....	47
Wymagania systemowe do użytkowania aplikacji.....	47
Pierwsze użycie wraz z aplikacją.....	47
Użytkowanie .....	48
Ważenie.....	48
Zapisywanie danych personalnych.....	48
Pomiar i analiza.....	48
Ocena wyników .....	49
Tkanka tłuszczowa.....	49
Znaczenie wody dla naszego zdrowia.....	49
Udział procentowy tłuszczu w organizmie (dane orientacyjne).....	49
Punkty odniesienia dla poziomu wody w organizmie i poziomu masy mięśniowej w procentach (dane orientacyjne) .....	49
Punkty odniesienia dla masy kostnej w kilogramach (dane orientacyjne).....	50
BMR (Basal Metabolic Rate/Wydatek energii) .....	50
Wartości odniesienia dziennej dawki kilokalorii bez aktywności fizycznej.....	50
BMI (Body Mass Index).....	50

Wartości odniesienia dla wskaźnika BMI .....	50
Udział procentowy tłuszczu w jamie brzusznej (dane orientacyjne) .....	50
<b>Komunikaty o błędach .....</b>	<b>50</b>
<b>Czyszczenie.....</b>	<b>50</b>
<b>Ogólne warunki gwarancji .....</b>	<b>51</b>
<b>Usuwanie .....</b>	<b>51</b>
Usuwanie baterii.....	51
Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci” .....	51

## Ogólne uwagi

Przed uruchomieniem urządzenia proszę bardzo dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Proszę zachować ją wraz z kartą gwarancyjną, paragonem i w miarę możliwości również karto-nem z opakowaniem wewnętrznym. Przekazując urządzenie innej osobie, oddaj jej także instrukcję obsługi.

- Urządzenie przeznaczone jest do użytku prywatnego, niekomercyjnego.
- Korzystać z urządzenia wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie używać uszkodzonego urządzenia.
- Trzymać z dala od gorąca, bezpośredniego nasłonecznienia, wilgoci (nigdy nie zanurzać w płynach) oraz ostrych krawędzi.
- W razie awarii proszę nie naprawiać urządzenia samemu lecz skorzystać z pomocy autoryzowanego specjalisty.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem.
- Dla bezpieczeństwa dzieci proszę nie zostawiać swobodnie dostępnych części opakowania (torby plastikowe, kartony, styropian itp.).

#### **OSTRZEŻENIE:**

Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią. **Niebezpieczeństwo uduszenia!**

## Specjalne wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia

#### **OSTRZEŻENIE:**

Jeśli powierzchnia ważąca jest mokra lub są na niej krople wody, najpierw należy je wytrzeć ze względu na ryzyko **poślizgnięcia się**.

#### **UWAGA:**

- Proszę ostrożnie obchodzić się z wagą, ponieważ jest to instrument pomiarowy. Proszę nie upuścić jej i nie wskakiwać na nią.
- Proszę nie obciążać wagi więcej niż do 180 kg (396,8 lb, 28: 3½ st.lb) w przeciwnym razie mogą Państwo spowodować uszkodzenie urządzenia.
- W czasie przenoszenia lub gdy nie jest używana, waga powinna zawsze znajdować się w pozycji poziomej.
- Z wagi do pomiaru ilości tkanki tłuszczowej nie powinny korzystać:

- Dzieci poniżej 6 roku życia oraz osoby dorosłe powyżej 100 roku życia
- Osoby, u których występuje gorączka, obrzęk lub chore na osteoporozę
- Osoby przechodzące leczenie dializami
- Osoby z wszczepionym stymulatorem serca
- Osoby przechodzące farmakologiczne leczenie układu krążenia
- Ciężarne kobiety
- Sportowcy wykonujący intensywny trening sportowy przez 5 godzin każdego dnia
- Osoby, u których tętno wynosi mniej niż 60 uderzeń na minutę
- Osoby z poważnymi odchyleniami anatomicznymi nóg w odniesieniu do całkowitego rozmiaru ciała (znacznie skrócone lub wydłużone nogi).

### Obchodzenie się z bateriami



**Nie** doładowuj!



**Nie** demontuj!



Włóż poprawnie!



**Nie** zwierać!



**Zagrożenie wybuchem!** Nie wystawiaj baterii na działanie intensywnego ciepła, jak bezpośrednie światło słoneczne, ogień czy podobne.

### Założenie baterii

(Baterie poza zestawem)

1. Otworzyć przegródkę na baterie u spodu.
2. Proszę umieścić w środku 3 baterii typu AAA/R03.  
Proszę pamiętać o właściwej polarności (patrz na spód kieszeni na baterie)!
3. Proszę ponownie zamknąć kieszeń na baterie.
4. Jeśli komunikat „L□” pojawia się na wyświetlaczu, należy wymienić baterie.

### Przegląd elementów obsługi

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przycisk ▲
- 3 Przycisk ●
- 4 Przycisk ▼
- 5 Płytki kontaktowe

**Spód** (niewidoczny)

Przegródka na baterie

Wskaźniki na wyświetlaczu	Znaczenie
P0 - P9	Pamięć danych
	Mężczyzna
	Kobieta
cm (ft:in)	Wzrost
age	Wiek
kg (lb / st:lb)	Masa ciała
fat	Odczyt zawartości tłuszczu
	Odczyt masy mięśni
TBW	Odczyt zawartości wody
	Odczyt masy kości
%	Wartość procentowa - tłuszcz / woda / masa mięśni
KCAL	Podstawowa przemiana materii, czyli wymagana dzienna dawka energii w kilokaloriach (BMR)
BMI	Wskaźnik masy ciała
	Wyświetlenie tłuszczu w jamie brzusznej (tłuszcz okołorganowy)
body age	Wiek biologiczny
	Połączenie Bluetooth z aplikacją pomyślnie

### Dane techniczne

Model:..... PC-PW 3008 BT  
 Napięcie zasilające: ..... 3 baterie typ 1,5V „AAA” / „R03”  
 Waga netto urządzenia: ..... ok. 1,7 kg  
 Pojemność pamięci: ..... 10  
 Wzrost: ..... od 80 do 220 cm (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ft:in)  
 Wiek: ..... od 6 do 100 lat  
 Minimalna waga: ..... do 5,0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb)  
 Maksymalna waga: ..... 180 kg (396.8 lb / 28: 3 1/2 st:lb)  
 Jednostka miary wagi: ..... przyrost co 100 g (0.2 lb / 1/4 st:lb)  
 Jednostka miary tkanki tłuszczowej: ..... 0,1 %  
 Podziałka płynów ustrojowych: ..... 0,1 %  
 Zalecane warunki użytkowania:  
 Temperatura: ..... 0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F  
 Względna wilgotność powietrza: ..... < 85 %  
 Zakres pomiarowy  
 zawartości tłuszczu w ciele: ..... 5 % - 85 %  
 Zakres pomiarowy zawartości wody w ciele: ..... 7 % - 75 %  
 Zakres pomiarowy masy mięśniowej: ..... 13 % - 82 %  
 Zakres pomiarowy masy kostnej: ..... 0,5 kg - 8 kg

## Bluetooth

Obsługiwany standard Bluetooth:..... V 4.1  
Maksymalnej mocy częstotliwości  
radiowej emitowanej: ..... 2,5 mW  
Zakres: ..... ok. 15 metrów  
Częstotliwość transmisji:..... 2,4 GHz  
Zastrzegamy sobie prawo wprowadzania zmian technicznych  
i projektowych w trakcie ciągłego rozwoju produktu.

## Ogłoszenie zgodności z dyrektywą

Clatronic International GmbH niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego PC-PW 3008 BT jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE.

Ponadto, urządzenie jest zgodne z wymaganiami dyrektywy RoHS 2011/65/EC.

Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: [www.sli24.de](http://www.sli24.de)

W obszarze pobierania należy wprowadzić nazwę modelu PC-PW 3008 BT.

Sprawdzono do działania w Polsce.

## Informacje dotyczące wagi analizującej

### ⚠ OSTRZEŻENIE:

Nie używać wagi, w przypadku posiadania rozrusznika serca lub innych medycznych implantów z elektronicznymi komponentami. Funkcja implantu może być naruszona z powodu pomiaru.

Zasada działania tego urządzenia opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ludzkiego ciała. Celem dokonania pomiarów urządzenie przesyła przez ciało słaby, niezauważalny dla człowieka sygnał elektryczny.

Przesyłany sygnał jest ogólnie biorąc bezpieczny! Prosimy jednak zapoznać się ze szczególnymi zaleceniami na temat bezpieczeństwa!

Metoda pomiaru zwana jest „analizą bioimpedancji elektrycznej” (BIA), a opiera się na pomiarze stosunku masy ciała do masy wody zawartej w organizmie, przy uwzględnieniu innych danych biologicznych (wiek, płeć, waga ciała).

## Informacja dotycząca Bluetooth

Bluetooth jest technologią zdalne połączenie bezprzewodowe urządzeń na krótkim dystansie. Urządzenia ze standardem Bluetooth przesyłają w paśmie ISM (Industrial, Scientific and Medical) pomiędzy 2,402 a 2,480 GHz. Zakłócenie mogą spowodować np. sieci WLAN, radia DAB, telefony bezprzewodowe czy kuchenki mikrofalowe, które operują na tej samej częstotliwości.

Ta waga oferuje Użytkownikowi możliwość przesyłania obliczonych danych poprzez Bluetooth do jego smart fonu lub tabletu czy komputera. Więcej informacji można znaleźć w następnej części (Informacja dotycząca aplikacji „Dr. Curve+”).

Ze względu na wielu różnych producentów urządzeń, modeli oraz wersji oprogramowania, nie można zagwarantować pełnej funkcjonalności sprzętu.

## Informacja dotycząca aplikacji „Dr. Curve+”

Aplikacja Dr.Curve+ jest dostępna dla systemu Android oraz iOS. Zeskanuj odpowiedni kod QR i pobierz ją bezpośrednio.

### i WSKAZÓWKA:

W zależności od dostawcy, mogą zaistnieć koszty związane z pobieraniem aplikacji.



Google Play



App Store

Dodatkowo, link do pobrania aplikacji można znaleźć na naszej stronie internetowej:



## Wymagania systemowe do użytkowania aplikacji

- iOS 8.0 lub wyższy + Bluetooth 4.0 lub wyższy
- Android 4.4 lub wyższy + Bluetooth 4.0 lub wyższy

## Pierwsze użycie wraz z aplikacją

1. Zainstalować aplikację „Dr. Curve+” z odpowiedniego App Store/Google Play.
2. Uruchomić Bluetooth w ustawieniach swojego urządzenia.
3. Wprowadzić dane użytkownika w aplikacji.
4. Następnie wybierz w aplikacji „Body fat scale”.
5. Włącz urządzenie przyciskiem ●.

### i WSKAZÓWKA:

- Aby połączyć się z wagą, należy otworzyć aplikację w smartfonie.
  - Urządzenie połączy się z aplikacją tylko po jego włączeniu przyciskiem ●.
  - Upewnij się, że wybrano użytkownika.
  - Upewnij się, że w aplikacji i w wadze jest wprowadzona ta sama jednostka miary i wagi.
6. Symbol ☰ pojawi się na wyświetlaczu po podłączeniu wagi do aplikacji.
  7. Wykonaj pomiar w sposób opisany w punkcie 2 części „Użytkowanie ⇔ Pomiar i analiza”.



## Użytkowanie

### **i WSKAZÓWKA:**

- Przyciski są przyciskami dotykowymi. Aby wykonać funkcję wystarczy lekko dotknąć przycisk.
- Ustawienia fabryczne wagi to jednostki „kg” i „cm”.

Aby zmienić ustawienia na „lb” lub na „st:lb” czy na „ft:in”, należy:

1. Włączyć wagę lekko naciskając nogą na powierzchnię ważącą.
2. Wciskaj przycisk ▼ lub ▲, aż pojawi się żądana jednostka wagi. Jednostka dla wzrostu również zmienia się automatycznie.

### **Ważenie**

1. Wagę położyć na twardej, płaskiej powierzchni (unikaj dywanów i wykładzin). Nierówne podłoże jest przyczyną niedokładności pomiarów.
  2. Stań na wadze obydwiema stopami. Urządzenie włącza się automatycznie.
  3. Równomiernie rozłóż ciężar ciała i poczekaj, aż waga dokona pomiaru.
  4. Przed pokazaniem dokładnej wagi cyfry na wyświetlaczu będą migać.
- Celem wydłużenia okresu żywotności baterii, urządzenie samoczynnie się wyłączy po 15 sekundach od chwili zejścia z wagi.
  - Jeśli nie ma żadnej czynności określania wagi przy jednoczesnym wskazaniu „0,0”, waga automatycznie się wyłączy po upływie 15 sekund.

### **Zapisywanie danych personalnych**

### **i WSKAZÓWKA:**

- Do pamięci wagi wprowadzono wartości domyślne, które można zmieniać w sposób opisany poniżej.
- Przeprowadzić poniższe etapy w kolejności, w ciągu kilku sekund. W przeciwnym razie, urządzenie automatycznie anuluje tryb wprowadzenia.
- Przytrzymując przez około 2 sekundy jeden z przycisków (▲/▼), wybrać tryb szybki.

1. Nacisnąć przycisk ●. Na wyświetlaczu miga ostatnio wybrana lokalizacja pamięci (na przykład: **P0**). Potwierdzić wybór naciskając przycisk ● albo wybrać inne miejsce w pamięci naciskając przycisk ▲/▼. Z kolei ponownie nacisnąć przycisk ● i przejść tym samym do kolejnego kroku programowania.
2. Na wyświetlaczu błyskać będzie symbol oznaczający „mężczyzna” lub „kobieta”. Potwierdzić wybór naciskając przycisk ● lub za pomocą przycisku ▲ lub ▼ wybrać symbol swojej płci. Z kolei ponownie nacisnąć przycisk ● i przejść tym samym do kolejnego kroku programowania.

3. Na wyświetlaczu błyskać będzie komunikat oznaczający wzrost. Korzystając z przycisków ▲ lub ▼ wprowadzić swój wzrost. Potwierdzić wybór naciskając przycisk ●.
4. Na wyświetlaczu błyskać będzie komunikat age (wiek). Korzystając z przycisków ▲ lub ▼ wprowadzić swój wiek. Potwierdzić wybór naciskając przycisk ●.
5. Krótkie wyświetlenie „----” przerwie tryb wprowadzania dla tej komórki pamięci. Następnie na ekranie wyświetli się komórka pamięci, symbol płci oraz waga „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 00 st:lb).

Masz teraz następujące opcje:

- Kilkakrotnie nacisnąć przycisk ● w celu ponownego wyświetlenia ustawień, lub aby je zmienić.
- Można ustawić dalsze lokalizacje programowane. Postępować w sposób opisany powyżej.
- Można od razu rozpocząć pomiary.

### **Pomiar i analiza**

Dane na swój temat można zapisać w pamięci.

### **i WSKAZÓWKA:**

- Waga analizująca będzie pracowała poprawnie tylko wtedy, gdy zainteresowana osoba stanie na powierzchniach kontaktu na bosą z lekko wilgotnymi spodami stóp, o ile jest to możliwe. Całkowicie suche stopy mogą prowadzić do uzyskania niedokładnych wyników, gdyż ich przewodnictwo jest zbyt małe.
- Jeśli to konieczne, płytki kontaktowe należy wytrzeć do sucha. Dzięki temu odczyty będą dokładniejsze.
- Z uwagi na znaczne wahania ilości tłuszczu w organizmie trudno jest uzyskać wartość standardową. Dlatego aby uzyskać spójne dane, pomiar należy wykonywać o tej samej porze dnia.
- Nasze ciało składa się między innymi z tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej i masy kostnej. Uzyskane wartości mogą różnić się w zależności od indywidualnej retencji wody w obrębie tych głównych składników. Jest to normalne i wysoce zależne od odżywiania i stylu życia.

1. Nacisnąć przycisk ●. Za pomocą przycisku ▲/▼ należy wybrać zapisaną pozycję, w której zapisywane są dane. Lokalizacja miga przez ok. 3 sekundy. Następnie na ekranie wyświetli się komórka pamięci, symbol płci oraz waga „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 00 st:lb).
2. Stań na powierzchniach styczności (5) na wadze obydwiema nogami.
3. Najpierw na wyświetlaczu pojawi się waga. Analiza rozpoczyna się w momencie, gdy wyświetlacz przestaje migać. W trakcie analizy na ekranie pojawi się obraz „□□□□”. Należy pozostać na wadze, dopóki nie pojawi się ostatnie wyświetlenie (**body age**).

Po kolei pojawiają się następujące wyniki:

1. Waga podana we wcześniej wybranej jednostce (kg/lb/st.lb)
2. Proporcja tkanki tłuszczowej % (**fat**)
3. Proporcja płynów ustrojowych % (**TBW**)
4. Proporcja masy mięśni % (**⚡**)
5. Waga kości w kg (**⚖**)
6. Podstawowa przemiana materii, czyli wymagana dzienna energia w **KCAL**
7. Wskaźnik masy ciała (**BMI**)
8. Tłuszcz trzewny (**⚖**)
9. Wiek biologiczny (**body age**)

Następnie na wyświetlaczu kilkakrotnie pojawi się odczyt, po czym waga samoczynnie się wyłączy.

## Ocena wyników

Wiele osób o dużej masie ciała ma odpowiedni stosunek tkanki tłuszczowej do masy mięśni, natomiast wiele pozornie szczupłych osób może wykazywać znacznie podwyższone ilości tkanki tłuszczowej. Tłuszcz stanowi poważne obciążenie dla organizmu, szczególnie dla układu sercowo-naczyniowego. Kontrola obydwu wartości (ilości tkanki tłuszczowej i masy ciała) jest zatem zasadniczym warunkiem utrzymania zdrowia i sprawności.

### Tkanka tłuszczowa

Tkanka tłuszczowa jest istotnym elementem składowym ciała. Odgrywa ona bardzo ważną rolę w organizmie, czy to jako magazyn witamin koniecznych do ochrony stawów, czy też regulator temperatury ciała. Celem nie jest zatem radykalna redukcja ilości tkanki tłuszczowej, lecz uzyskanie i utrzymanie równowagi pomiędzy ilością tkanki mięśniowej a ilością tkanki tłuszczowej.

### Udział procentowy tłuszczu w organizmie (dane orientacyjne)

Wiek (lata)	Kobiety				Mężczyźni			
	Niedowaga	Normalny	Nadwaga	Otyłość	Niedowaga	Normalny	Nadwaga	Otyłość
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

### Punkty odniesienia dla poziomu wody w organizmie i poziomu masy mięśniowej w procentach (dane orientacyjne)

Wiek (lata)	Kobiety				Masa mięśniowa	Mężczyźni			Masa mięśniowa
	Poziom wody w ciele			Masa mięśniowa		Poziom wody w ciele			
	Niska	Normalny	Wysoka			Niska	Normalny	Wysoka	
6-15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40	
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67		
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61		
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56		

## Znaczenie wody dla naszego zdrowia

Woda stanowi około 55% do 60% ludzkiego ciała, zależnie od wieku i płci.

Woda odgrywa szereg funkcji w organizmie:

- Jest budulcem komórek. Oznacza to, że wszystkie komórki organizmu, czy to komórki skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy też inne, spełniają swoje funkcje tylko wtedy, gdy zawierają odpowiednią ilość wody.
- Jest rozpuszczalnikiem dla ważnych substancji w naszym ciele.
- Jest środkiem transportu dla składników odżywczych, substancji produkowanych przez organizm oraz produktów metabolizmu.

W poniższej tabeli przedstawiono wartości określające zależność ilości tkanki tłuszczowej od wieku i płci. Zawsze należy zwracać uwagę na równowagę hydrologiczną organizmu. Ilość wody w organizmie, podobnie jak ilość tłuszczu, ulega dużym zmianom w ciągu dnia. Chcąc zatem uzyskać miarodajne dane, pomiarów zawsze należy dokonywać o tej samej porze dnia.

Uzyskane wyniki pomiarów ilości tkanki tłuszczowej i wody należy traktować wyłącznie jako wartości orientacyjne. Nie należy z nich korzystać do stawiania diagnozy lekarskiej. Chcąc poznać odpowiedzi na pytania dotyczące leczenia lub diety prowadzącej do uzyskania normalnej wagi ciała należy zasięgnąć porady lekarskiej.

## Punkty odniesienia dla masy kostnej w kilogramach (dane orientacyjne)

	Kobiety			Mężczyźni		
Masa ciała	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Masa kostna	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

## BMR (Basal Metabolic Rate /Wydatek energii)

Wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) charakteryzuje zużycie/wydatek energii. Wydatek energii służy do opisu ilości energii wyrażonej w jednostce KCAL, której wymaga ciało w ciągu dnia podczas całkowitego spoczynku, w obojętnej temperaturze (28-30 °C) oraz przy pustym żołądku w celu utrzymania swoich funkcji (np. podczas snu).

## Wartości odniesienia dziennej dawki kilokalorii bez aktywności fizycznej

Wiek (lata)	Kobiety		Mężczyźni	
	Waga (kg)	KCAL	Waga (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

## BMI (Body Mass Index)

Indeks masy ciała (BMI) odnosi się do wagi ciała względem kwadratu wzrostu.

BMI = Waga w kg: (wzrost w m x wzrost w m)

### Przykład:

Kobieta waży 55 kg i jest wzrostu 1,68 m. Jej wskaźnik BMI oblicza się w następujący sposób:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m<sup>2</sup> ⇒ Waga normalna

Wartość „wzrost do kwadratu” nie ma żadnego związku z powierzchnią ciała. Wskaźnik BMI stanowi zaledwie zgrubną wartość odniesienia, ponieważ ani nie odnosi się do konstrukcji postaci i płci, ani do składu ciała danej osoby odniesieniu do masy tkanki tłuszczowej i mięśniowej człowieka.

## Wartości odniesienia dla wskaźnika BMI

BMI	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
	< 18,5	18,5-27	30-39	> 40

Należy zauważyć, że interpretacja wg wskaźnika BMI wskazuje nadmierną wagę w przypadku bardzo muskularnych osób (kulturysty). Przyczyna tkwi w tym, iż ponadprzeciętna masa mięśni nie jest brana pod uwagę we wzorze na obliczenie wskaźnika BMI.


## Udział procentowy tłuszczu w jamie brzusznej (dane orientacyjne)

Tłuszcz trzewny	Normalny	Nieco za duży	Za duży
	<9	10-14	>15

## Komunikaty o błędach

### WSKAZÓWKA:

Jeśli na ekranie wyświetlacza pojawi się komunikat o błędzie, należy poczekać do chwili automatycznego wyłączenia urządzenia i ponownie włączyć wagę. Jeśli komunikat o błędzie nadal będzie widoczny na ekranie należy wyjąć baterie z komory na 10 sekund.

Wskaźniki wyświetlacza	Znaczenie
	Test automatyczny (po włożeniu baterii) poprawnej pracy wyświetlacza
Lo	Niski poziom baterii
Err2	Zawartość procentowa tkanki tłuszczowej zawiera się poniżej lub powyżej limitów ustalonych dla wagi
Err	Waga znajduje się powyżej wartości maksimum.

## Czyszczenie

### UWAGA:

- Proszę nie zanurzać wagi w wodzie, mogłoby to spowodować uszkodzenia elektroniki.
- Nie używaj szczotki drucianej ani innych podobnych przedmiotów.
- Nie używaj ostrych lub ściernych środków czyszczących.
- Urządzenie proszę czyścić przy pomocy lekko wilgotnej nie mokrej ściereczki. Proszę uważać, aby do środka urządzenia nie dostała się wilgoć, ewent. woda!
- Najlepszym środkiem czyszczącym jest dostępny w handlu płyn do zmywania naczyń lub delikatne mydło.
- Po zakończeniu czyszczenia proszę osuszyć urządzenie suchą, miękką ściereczką.



## Ogólne warunki gwarancji

Producent / Dystrybutor udziela 24 miesięcy gwarancji na zakupione urządzenie. Okres gwarancji liczony jest od daty zakupu urządzenia.

W tym okresie uszkodzone urządzenie będzie bezpłatnie wymienione na wolne od wad. W przypadku, gdy wymiana będzie niemożliwa do zrealizowania, Nabywca otrzyma zwrot ceny zakupu urządzenia.

Za uszkodzone urządzenie uważa się takie, które nie spełnia funkcji określonych w instrukcji obsługi, a przyczyną takiego stanu jest wewnętrzna wada fabryczna lub materiałowa.

Gwarancją nie są objęte uszkodzenia mechaniczne, chemiczne, termiczne, powstałe w wyniku działania sił zewnętrznych (np. przepięcie w sieci energetycznej czy wyładowania atmosferyczne), jak również wady powstałe w wyniku obsługi niezgodnej z instrukcją obsługi urządzenia.

Nabywcy przysługuje prawo do wymiany urządzenia na wolne od wad lub, jeśli wymiana jest niemożliwa, zwrotu gotówki tylko po dostarczeniu do punktu zakupu kompletnego urządzenia z oryginalnymi akcesoriami, instrukcją obsługi i w oryginalnym opakowaniu wraz z dowodem zakupu i prawidłowo wypełnioną kartą gwarancyjną (pieczętka sklepu, data sprzedaży urządzenia).

Gwarancja oraz zawarte w niej warunki obowiązują na terenie Rzeczypospolitej Polskiej.

Niniejsza gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Nabywcy wynikających z przepisów Ustawy z dnia 27 lipca 2002 r. o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej oraz o zmianie kodeksu cywilnego (Dz. U. z 2002 r. Nr 141, poz. 1176).

Dystrybutor:  
CTC Clatronic Sp. zo.o.  
Ul. Brzeska 1  
45 - 960 Opole

## Usuwanie

### Usuwanie baterii

Państwa urządzenie posiada baterie. Jeśli te baterie zostały zużyte, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami:

#### UWAGA:

Nie wolno wyrzucać baterii / akumulatorów z odpadami gospodarstwa domowego!

- Baterie należy wyjąć z urządzenia.
- Zużyte baterie należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki lub diler.
- W miejskich lub lokalnych instytucjach rządowych można uzyskać informacje na temat punktów zbiórki.

### Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci”



Proszę oszczędzać nasze środowisko, sprzęt elektryczny nie należy do śmieci domowych.

Proszę korzystać z punktów zbiorczych, przewidzianych do zdawania sprzętu elektrycznego, i tam proszę oddawać sprzęt elektryczny, którego już nie będą państwo używać.

Tym sposobem pomagają państwo unikać potencjalnych następstw niewłaściwego usuwania odpadów, mających wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Tą drogą przyczyniają się państwo do ponownego użycia, do recyklingu i do innych form wykorzystania starego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Informacje, gdzie można zdać sprzęt, otrzymają państwo w swoich urzędach komunalnych lub w administracji gminy.