



BILANCIA PESAPERSONA

Con sistema di analisi della massa corporea

MANUALE D'USO



Leggere attentamente il manuale d'uso per garantire un utilizzo sicuro del prodotto e conservarlo per ulteriori riferimenti in caso di problemi.

INDICE

Avvertenze	3
Avvertenze sulla sicurezza	3
Legenda simboli	6
Dove effettuare le misurazioni	7
Inserimento o sostituzione delle batterie	7
Indicazioni per l'uso	8
Istruzioni generali	8
Uso della bilancia	8
Descrizione dell'apparecchio	8
Selezione dell'unità di misura	10
Impostazione del profilo	10
Impostare ID	10
Impostare la statura	10
Impostare l'età	11
Primo utilizzo della bilancia	11
Misurazione solo del peso	11
Misurazione giornaliera	12
Messaggi di errore	12
Suggerimenti per la composizione del grasso corporeo	14
Suggerimenti per la composizione acqua corporea	15
Suggerimenti per la composizione massa muscolare	16
Suggerimenti per la composizione massa ossea	16
Informazioni sulla guida per l'utente FCC	16
Avvertenze	17
Manutenzione	17
Smaltimento	18
Assistenza e garanzia	18
Modalità di assistenza	19
Condizioni di reso	20
Caratteristiche tecniche	23

AVVERTENZE

ISTRUZIONI E AVVERTENZE PER UN IMPIEGO SICURO.

PRIMA DI UTILIZZARE L'APPARECCHIO, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'USO E IN PARTICOLARE LE AVVERTENZE SULLA SICUREZZA, ATTENENDOSI A ESSE. CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER L'INTERA DURATA DI VITA DELL'APPARECCHIO, A SCOPO DI CONSULTAZIONE.

IN CASO DI CESSIONE DELL'APPARECCHIO A TERZI,
CONSEGNARE ANCHE L'INTERA DOCUMENTAZIONE.

NOTA

SE NELLA LETTURA DI QUESTO LIBRETTO DI ISTRUZIONI D'USO ALCUNE PARTI RISULTASSERO DI DIFFICILE COMPrensIONE O SE SORGESSERO DUBBI, PRIMA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO CONTATTARE L'AZIENDA ALL'INDIRIZZO INDICATO IN ULTIMA PAGINA.

AVVERTENZE SULLA SICUREZZA

 Questo apparecchio non è adatto per uso ospedaliero.
L'apparecchio è destinato ad uso domestico.

  L'apparecchio non è destinato al gioco dei bambini.
I bambini devono essere controllati per assicurarsi che non giochino con il dispositivo.



**ATTENZIONE! NON IMMERGERE
MAI L'APPARECCHIO IN ACQUA!**

Nel caso in cui l'apparecchio dovesse cadere accidentalmente in acqua o in altri liquidi estrarlo immediatamente, togliere le batterie, asciugarlo bene con un panno asciutto e farlo controllare presso un centro di assistenza autorizzato.

ATTENZIONE:

 **Non cortocircuitare i poli della batteria PERICOLO.**

 Non gettare nel fuoco,

 Non aprire e non bagnare le batterie.

 Non utilizzare la bilancia con batterie usate o di altro tipo, potrebbero esplodere, perdere liquido e causare danni.

 Non esporre le batterie a fonti di calore, al sole o a luce intensa.

 Nel caso le batterie dovessero rilasciare del liquido, evitare il contatto diretto di parti del corpo con il liquido.

 Non ingerire le batterie.

 Rispettare sempre la polarità indicate nell'apparecchio. Conservare le batterie lontano da oggetti metallici, chiavi o simili che inavvertitamente potrebbero cortocircuitare i poli.

 I bambini non devono maneggiare o giocare con le batterie. Tenere i bambini lontani dalle batterie. Non fare giocare bambini con i materiali di imballaggio, pericolo di soffocamento.

Non toccare l'uscita delle batterie quando si utilizza la bilancia.

Non toccare la molla della batteria quando si sostituiscono le batterie.

L'utilizzatore può eseguire tutte le operazioni descritte nel manuale, come la misurazione e la sostituzione delle batterie.

 **IMPORTANTE:** Le batterie non funzionanti devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite separatamente come rifiuto speciale secondo le norme vigenti presso i centri autorizzati per la raccolta di rifiuti speciali o presso il proprio comune.

 Non aprire, smontare o provare a riparare l'apparecchio da soli.
Ogni manomissione determina il decadimento dei termini di garanzia e può causare il malfunzionamento dei dispositivi di protezione.

- Questo apparecchio dovrà essere destinato all'uso per il quale è stato espressamente concepito e cioè come bilancia pesa persone per uso domestico. Pertanto ogni uso diverso è da considerarsi improprio e quindi pericoloso. Safety S.p.A. non può essere considerata responsabile per eventuali danni derivanti da usi impropri, erronei od irragionevoli.

 Non saltare sulla bilancia, salire delicatamente un piede alla volta evitando di sbilanciarsi

 Attenzione, salire sulla bilancia a piedi nudi e asciutti per evitare di scivolare.

 Assicurarsi che il piano pesa (b) sia perfettamente pulito e asciutto.
Se il piano pesa (b) è bagnato potrebbe essere scivoloso, pericolo.

 Non salire sul display LCD (a)

- Utilizzare la pesa persona solo per pesare persone.

 Non salire in più di una persona alla volta.

 Non pesare pacchi o altra merce.

- Salire sulla pesa persona in modo che il display LCD risulti posizionato in avanti

 Non lasciare l'apparecchio esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole..).

 Non utilizzare l'apparecchio all'esterno.

- In caso di guasto e/o cattivo funzionamento spegnerlo e non manometterlo.

Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente al rivenditore e richiedere l'utilizzo di ricambi originali. Il mancato rispetto di quanto sopra può compromettere la sicurezza dell'apparecchio e la validità della garanzia.

- Dopo aver tolto l'imballaggio assicurarsi dell'integrità dell'apparecchio. In particolare che l'apparecchio si presenti integro senza visibili danneggiamenti che potrebbero essere stati causati dal trasporto. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e rivolgersi al rivenditore o centro di assistenza.

 **ATTENZIONE:** È ammesso l'uso dell'apparecchio da parte di bambini con più di 8 anni di età e di persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza solo se sono sotto il controllo di un adulto responsabile o dopo essere state istruite sull'uso sicuro dell'apparecchio e aver compreso i rischi connessi.

-  I bambini non devono pulire o eseguire la manutenzione dell'apparecchio.
- Appoggiare l'apparecchio sempre su una superficie stabile e piana resistente al calore.
- Tenere l'apparecchio lontano da fonti elettromagnetiche, radio, trasmettitori, cellulari, cordless, etc. che possono influire sul buon funzionamento dell'apparecchio. Nel caso di anomalia togliere le batterie per 30 minuti c.a. spostando l'apparecchio di posizione allontanandolo da eventuali fonti elettromagnetiche.
- Prestare molta attenzione alle parti dedicate al display che sono delicate.
-  Non superare la portata massima della bilancia stessa. Un peso maggiore alla portata può danneggiare la bilancia.
-  Non utilizzare l'apparecchio se non correttamente assemblato e completo di tutti i suoi componenti.
- Funzionamento non corretto ed uso improprio possono danneggiare l'apparecchio e causare danni all'utente.

-  Non usare l'apparecchio se è caduto o in altro modo danneggiato.
-  Non accendere l'apparecchio se mostra malfunzionamenti o anomalie.

 **Gli elementi dell'imballaggio (sacchetti in plastica, scatola, cartone, ecc..) non devono essere lasciati alla portata dei bambini in quanto potenziali fonti di pericolo.** 

 Gli elementi dell'imballaggio (sacchetti in plastica, scatola, cartone, ecc..) devono essere smaltiti nella raccolta differenziata come da regolamentazione del proprio comune.

 I cartoni utilizzati possono essere riciclati. Smaltirli in conformità alle norme di tutela ambientale.

- Allorché si decida di non utilizzare più un apparecchio di questo tipo, si raccomanda di renderlo inoperante smaltendo separatamente le batterie scariche.
- Si raccomanda inoltre di rendere innocue quelle parti dell'apparecchio suscettibili di costituire un pericolo, specialmente per i bambini che potrebbero servirsi dell'apparecchio fuori uso per i propri giochi. Smaltire secondo norme vigenti.

Le informazioni fornite da questo dispositivo non sono in alcun modo destinate a trattare, curare o prevenire l'insorgere di malattie o patologie.

Questo dispositivo non deve essere utilizzato da chi è malato acuto o cronico, soffre di una malattia o assume farmaci che influenzano i livelli di acqua. L'accuratezza delle letture per questi pazienti non è stata verificata.

È necessario richiedere una consulenza medica medico specialista.

Prima di seguire una dieta o un esercizio fisico, è necessario rivolgersi a un medico professionista.

Interrompere l'uso del dispositivo in caso di disturbi o reazioni allergiche. Il degrado dei sensori e degli elettrodi può ridurre la precisione.

Durante l'uso, l'utilizzatore entra in contatto con la superficie e l'elettrodo della bilancia. La superficie e l'elettrodo sono parti applicate di tipo BF.

 **Questo dispositivo è controindicato per qualsiasi soggetto di sesso femminile che possa essere o sia in stato di gravidanza. Oltre a fornire letture imprecise, gli effetti di questo dispositivo sul feto sono sconosciuti.**

 **La corrente ha un'intensità inferiore a 0,5 mA. Tuttavia, è bene tenere presente che chiunque abbia uno strumento elettronico medico indossabile o impiantabile, come ad esempio un pacemaker, deve evitare di utilizzare questo dispositivo.**

L'uso previsto di questo dispositivo è per bambini in salute fra 10-17 anni e adulti sani.

 **Questo dispositivo è controindicato per qualsiasi persona collegata a un dispositivo o strumento elettronico indossabile o impiantabile, come un pacemaker o un defibrillatore.**

 **Questo prodotto è stato progettato appositamente per l'analisi del grasso corporeo e per la misurazione del peso.**

 **Questo prodotto NON deve essere utilizzato da nessuno durante la vendita per la verifica del peso della merce.**

LEGENDA SIMBOLI

I segnali e i simboli di avvertenza sono essenziali per garantire un utilizzo corretto e sicuro di questo prodotto e proteggere voi e gli altri da eventuali lesioni. Si prega gentilmente di notare i significati dei simboli di avvertenza che compaiono sull'etichetta e sul manuale dell'utente, come segue:

	Leggere le istruzioni d'uso		fabbricante
	TYPE BF APPLIED PARTS		Data di produzione
	Numero seriale		Smaltimento: I prodotti elettrici da smaltire non devono essere gettati con i rifiuti domestici. Si prega di riciclare dove esistono le apposite strutture. Per informazioni sul riciclaggio rivolgersi alle autorità locali o al rivenditore
	Corrente diretta		
	Rivolto verso l'alto		
	FRAGILE		Numero Limite di impilaggio
	Tenere lontano dalla pioggia		Attenzione: queste note devono essere rispettate per evitare eventuali danni al dispositivo o alle persone
	Divieto		Non immergere in acqua
	Leggere il manuale d'uso		Smaltimento batterie
	Superficie scivolosa		

ATTENZIONE

La bilancia pesapersona con sistema di misurazione della massa corporea offre un modo semplice per gestire la propria salute.

Questo dispositivo è stato progettato per l'auto-misurazione e l'auto-monitoraggio del livello di grasso corporeo negli adulti.

Le apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili possono influire sulla precisione di misurazione del dispositivo.

Tenere presente che l'uso improprio di apparecchiature elettriche può causare scosse elettriche, ustioni, incendi e altri rischi.

Non utilizzare il dispositivo in ambienti con gas infiammabili.

Attenzione: la bilancia non deve essere utilizzata in prossimità o sovrapposta ad altre apparecchiature.

Il produttore mette a disposizione, su richiesta, gli schemi dei circuiti, l'elenco dei componenti, ecc.

AVVERTENZA: non è consentito modificare questo dispositivo.

Non è necessario calibrare il dispositivo per i primi cinque anni dalla messa in funzione.

Non è previsto l'utilizzo in terapia con anestetici infiammabili, in combinazione con agenti e in ambienti ricchi di ossigeno.

Dove effettuare le misurazioni:

Per garantire la vostra sicurezza e la durata della bilancia, EVITATE di utilizzare la bilancia nelle seguenti circostanze:

- Pavimenti scivolosi, come quelli rivestiti di piastrelle
- Immediatamente dopo il bagno e con le mani bagnate
- Nelle vicinanze di un cellulare o di un forno a microonde

NON riporre la bilancia:

- Vicino all'esposizione con l'acqua
- A temperature estreme, umidità, luce solare diretta, polvere o aria salata.
- Dove esiste il rischio di urti o cadute
- Dove si immagazzinano sostanze chimiche o gas corrosivi
- Alla portata di bambini o neonati. Smaltire immediatamente le batterie usate. Tenere le batterie nuove e usate lontano dai bambini. Se si pensa che le batterie possano essere state ingerite o inserite in una parte del corpo, rivolgersi immediatamente a un medico.

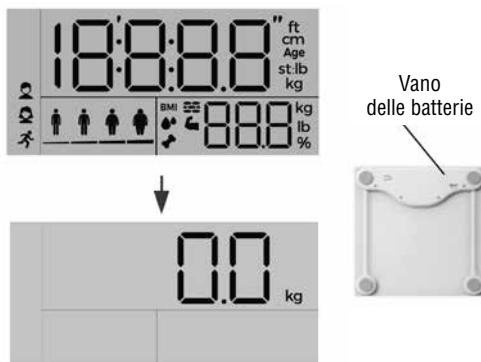
Inserimento o sostituzione delle batterie (BATTERIE NON INCLUSE)

Rimuovere il coperchio del vano batterie
posto sul fondo della bilancia.

Inserire le batterie (2x AAA) all'interno del vano rispettando la polarità evidenziata all'interno

* il simbolo 8888 apparirà sul display LCD.

Chiudere il vano delle batterie e attendere che compaia "0.0kg" sul display LCD



Quando appare il simbolo “Lo “, il dispositivo si spegnerà a breve. A questo punto è necessario sostituire le batterie con un nuovo set. Sostituire le due batterie contemporaneamente. **NON** mischiare le batterie vecchie con quelle nuove.

Le batterie usurate sono rifiuti pericolosi.

Non smaltirle insieme ai rifiuti domestici. Consultare le ordinanze locali e le istruzioni per il riciclaggio relative allo smaltimento delle batterie usurate e del dispositivo dismesso.

Se non si intende utilizzare l'apparecchio per un periodo di tempo prolungato, è consigliabile rimuovere le batterie prima di riporlo.

Utilizzando la bilancia una volta al giorno, la durata delle batterie è di circa un anno.

Indicazioni per l'uso

Istruzioni generali

La bilancia pesapersona con sistema di misurazione della massa corporea applica la tecnologia BIA (analisi della bio-impedenza). Una debole quantità di corrente attraversa il corpo umano in modo da rilevare la bio-impedenza e stimare il **grasso corporeo**, **l'acqua corporea totale**, la **massa muscolare** e la **massa ossea**. La corrente elettrica di piccola intensità e può non essere percepita.

Questa tecnologia BIA è sicura, non invasiva, non tossica e innocua. Possiede inoltre le caratteristiche di semplicità di funzionamento e di abbondanza di informazioni.

La bilancia pesapersona con sistema di misurazione della massa corporea misura il peso e utilizza la tecnologia dell'impedenza bioelettrica (BIA) per stimare:

- il grasso corporeo,
- la percentuale di acqua corporea totale,
- la massa ossea e
- la massa muscolare

in ragazzi/e sani/e di 10-17 anni e in adulti sani.

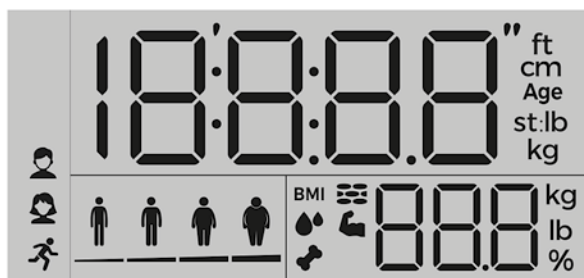
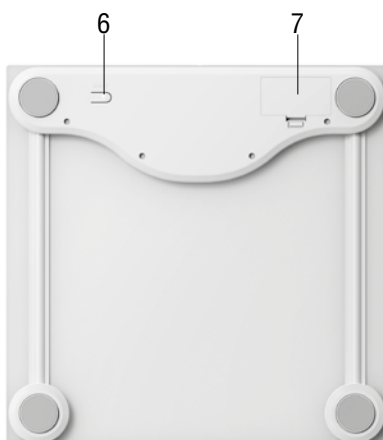
Uso della bilancia

Per garantire l'accuratezza della misurazione, seguite le seguenti istruzioni quando iniziate la misurazione.

- Posizionare la bilancia su una superficie piana e dura. Superfici morbide come i tappeti compromettono le prestazioni della bilancia.
- Salire sulla piattaforma a piedi nudi. Rimanere fermi e mantenere il pieno contatto con gli elettrodi fino al completamento della misurazione.
- Eseguire la misurazione almeno due ore dopo essersi alzati o aver mangiato.
- Evitare di eseguire la misurazione subito dopo un esercizio fisico intenso, una sauna o un bagno, un pasto o dopo aver bevuto.
- Iniziare sempre la misurazione nella stessa fascia oraria e sulla stessa bilancia e sulla stessa superficie piana e dura.

Descrizione dell'apparecchio

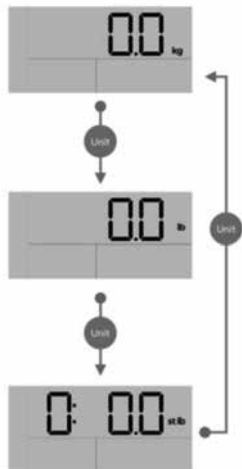
- 1- Display LCD
- 2- Pulsante scorrimento in alto
- 3 - Pulsante conferma
- 4 - Pulsante scorrimento in basso
- 5 - Elettrodi
- 6 - Unità di misura
- 7- Vano batterie



	Risultato Body Fat Analysis		Maschio
	Acqua corporea totale		Atleta maschio
	Massa muscolare		Femmina
	Massa ossea		Atleta femmina
st lb	Libbra		Livello di massa grassa: sottopeso
lb	Pound		Livello di massa grassa: salutare
kg	Kilogrammi		Livello di massa grassa: sovrappeso
%	Percentuale		Livello di massa grassa: Obeso
ft	Piedi	BMI	Indice di massa corporea
cm	Centimetri	age	Età

Selezione dell'unità di misura

Con le batterie correttamente installate, premere il pulsante "UNIT" sul retro della bilancia per selezionare l'unità di misura. L'unità di misura predefinita è "kg". Premendo il pulsante "UNIT" è possibile scegliere tra chilogrammo, libbra e stone.



ATTENZIONE:

Al termine della selezione dell'unità, appoggiare la bilancia su una superficie piana e dura. Attendere qualche secondo, poi si può procedere secondo la procedura di misurazione riportata di seguito. *Se non si effettua alcuna operazione*, la bilancia si spegnerà dopo alcuni secondi.

Attendere almeno due ore prima di utilizzare la bilancia se è stata riposta in ambienti prossimi al limite massimo o minimo di temperatura di stoccaggio.

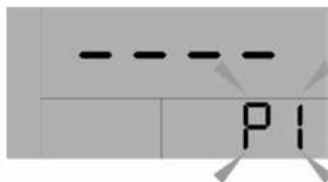
Impostazione del profilo

La bilancia pesapersona con sistema di misurazione della massa corporea può gestire fino a 8 profili diversi. Di seguito le istruzioni per creare il proprio ID e definire il proprio profilo (genere, statura, età).

Impostare ID

Con le batterie correttamente inserite, premere il tasto "SET" per attivare l'impostazione quando la bilancia è accesa.

Il sistema richiede innanzitutto la selezione dell'ID utente. Come illustrato di seguito, "P1" lampeggia. L'operatore può premere il tasto funzione ▲ o ▼ per selezionare l'ID utente tra P1 e P8. premere "SET" per confermare l'User ID.



Impostare il genere

Dopo aver confermato l'ID utente, il sistema passa all'impostazione del genere.

L'immagine  lampeggia. Premere ▲ o ▼ per selezionare il genere (maschio/femmina) (maschio atleta/femmina atleta). Premere "SET" per confermare.



Modalità "Atleta":

Si considera atleta una persona che svolge 10 o più ore alla settimana di attività aerobica e ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto. Questi individui dovrebbero selezionare la modalità Atleta per ottenere risultati di misurazione più accurati. L'analisi di grasso corporeo non è calibrato per gli atleti professionisti o i body builder.

Impostare la statura

Dopo aver confermato il genere, il sistema passa automaticamente all'impostazione della statura.

Come illustrato di seguito, il numero "170" lampeggia. L'operatore può premere il tasto funzione o per aumentare o diminuire il valore. È possibile tenere premuto il tasto funzione o per cambiare rapidamente il numero. Premere il tasto "SET" per confermare.

modifiche necessarie.

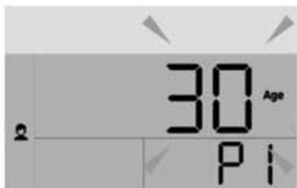
Primo utilizzo della bilancia

1. Premere il centro della piattaforma e togliere il piede.
2. Viene visualizzato "0,0 kg".



Impostare l'età

Dopo aver confermato la statura, il sistema passa all'impostazione dell'età. Come illustrato di seguito, le cifre "30" lampeggiano. L'operatore può premere il tasto funzione o per aumentare o diminuire la cifra. È possibile tenere premuto il tasto funzione o per cambiare rapidamente la cifra. Premere il tasto "SET" per confermare l'età.



Dopo aver confermato l'età, il display LCD visualizzerà "0.0kg", quindi sarà possibile iniziare la misurazione.



Ripetere la procedura per un secondo utente o per modificare i dati dell'utente. Nota: per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le

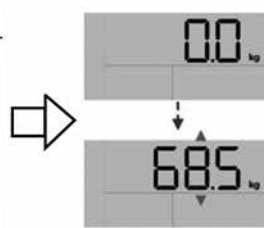
3. La bilancia si spegne ed è pronta per l'uso. Questa procedura di inizializzazione deve essere ripetuta se la bilancia viene spostata. In tutti gli altri casi, salire direttamente sulla bilancia.

Misurazione solo del peso

La bilancia pesapersona con sistema di misurazione della massa corporea funziona come una normale bilancia per la lettura del peso. Non sono necessarie particolari fasi di programmazione.

Una volta inizializzata la bilancia, come descritto in precedenza, è sufficiente salire sulla bilancia per misurare il peso attuale.

1. Posizionare la bilancia su una superficie piana e dura. Pavimenti con moquette o irregolari possono influire sulla precisione.
2. Salite sulla superficie della bilancia e rimanete fermi mentre la bilancia calcola il vostro peso.
3. Il display della bilancia indicherà il valore del peso.
4. La bilancia si spegne automaticamente dopo alcuni secondi.



Misurazione specifica utente

- Posizionare la bilancia su una superficie pian^a.
- A
- Mentre il numero utente dell'ultima misurazione lampeggia, selezionare il proprio profilo utente premendo il tasto ▲ o ▼. Premere il tasto SET, il numero selezionato è bloccato e la bilancia mostra la lettura zero.

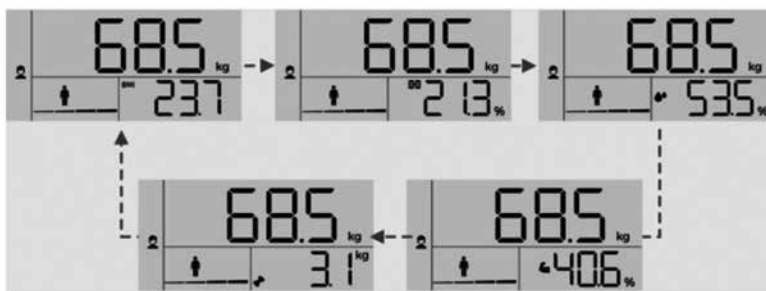
Fase 1: Salire sulla piattaforma a piedi nudi quando il display LCD visualizza "0.0".



Fase 2: Rimanendo fermi, i dati del peso saranno fissi e il valore del peso smetterà di lampeggiare. Mantenere il contatto completo con gli elettrodi finché il display LCD non smette di visualizzare il movimento "o".



Fase 3: Il vostro peso verrà visualizzato seguito da Tipologia di corpo, BMI, Grasso corporeo, Acqua corporea totale, Massa muscolare e Massa ossea. I dati verranno visualizzati tre volte



* Se non si riesce a completare l'analisi, sul display LCD vengono visualizzati solo i dati relativi al peso. (Per ulteriori informazioni sulle soluzioni, consultare la sezione Risoluzione dei problemi).

Misurazione giornaliera

Grazie alla tecnologia brevettata SENSE ON, la bilancia si accende non appena si sale su di essa a piedi nudi. Rimanere fermi e mantenere il pieno contatto con gli elettrodi finché il display LCD non smette di visualizzare la "o" in movimento.





In base ai risultati dell'analisi corporea, il sistema identificherà automaticamente il possibile utente con i parametri memorizzati più simili. I risultati della misurazione verranno quindi visualizzati in sequenza per tre volte dopo di che la bilancia si spegnerà.



Quando il sistema individua due o più utenti con parametri simili, avvisa l'utente di scegliere, ad esempio, tra P1 e P3.

È possibile premere ▲ per P1 o ▼ per P3, premere il tasto di impostazione per confermare.

I risultati della misurazione verranno ordinati in base all'utente selezionato e visualizzati in sequenza per tre volte, quindi si spegneranno.

Se non si seleziona l'utente, l'opzione utente verrà visualizzata in sequenza per alcuni secondi, quindi la bilancia si spegnerà.



Se la bilancia non riesce a identificare nessun utente possibile, il display LCD visualizzerà solo i dati del peso.

(Per ulteriori informazioni sulle soluzioni, consultare la sezione Risoluzione dei problemi).

Messaggi di errore

Errore	Descrizione	Soluzione
	Sovraccarico. Il dispositivo si spegne automaticamente.	Non utilizzare questa bilancia per ulteriori misurazioni
	Batterie scariche. La bilancia smette di funzionare a breve.	Sostituire contemporaneamente le due batterie AAA. Acquistare le batterie idonee per la sostituzione.

Problema	Causa	Soluzione
NON SI PUÒ procedere all'analisi del grasso corporeo, dell'acqua corporea totale, della massa muscolare e della massa ossea.	La misurazione è stata fatta indossando calzini o scarpe	Durante la misurazione si consiglia di rimanere a piedi nudi e di mantenere un pieno contatto con gli elettrodi.
	Il sistema non è in grado di identificare il possibile utente con i dati più simili.	Assegnare un profilo utente seguendo le istruzioni riportate in "Impostazione del profilo".
	L'utilizzatore non riesce a selezionare il profilo utente tra quelli trovati dal sistema.	Assegnare un nuovo profilo utente seguendo le istruzioni riportate in "Impostazione del profilo".
La bilancia non rimane accesa	Le batterie sono scariche.	Sostituire contemporaneamente le due batterie AAA. Acquistare le batterie idonee per la sostituzione.

Suggerimenti per la composizione del grasso corporeo

Il corpo umano è composto, tra le altre cose, da una percentuale di grasso. Il grasso corporeo è fondamentale per un corpo sano e funzionante; esso protegge gli organi vitali, aiuta a regolare la temperatura corporea, immagazzina vitamine e aiuta l'organismo a sostenersi quando il cibo scarseggia. Tuttavia, una quantità eccessiva di grasso corporeo, o addirittura troppo bassa, può danneggiare la salute.

Per questo motivo è importante misurare e monitorare la percentuale di grasso corporeo. Essa fornisce una valutazione migliore della forma fisica rispetto al solo peso: la composizione della perdita di peso potrebbe significare che si sta perdendo massa muscolare piuttosto che la massa grassa; si potrebbe comunque avere un'alta percentuale di grasso anche quando la bilancia indica "peso normale".

La tabella sottostante può essere considerata come una guida:

Valori indicativi per uomini

Valore%	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	<13	<14	<16	<17	<18
Normale	13-20	14-21	16-23	17-24	18-25
Moder. alto	20.1-23	21.1-24	23.1-26	24.1-27	25.1-28
Alto	>23	>24	>26	>27	>28

Valori indicativi per donne

Valore%	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	<19	<20	<21	<22	<23
Normale	19-28	20-29	21-30	22-31	23-32
Moder. alto	28.1-31	29.1-32	30.1-33	31.1-34	32.1-35
Alto	>31	>32	>33	>34	>35

Suggerimenti per la composizione acqua corporea

L'acqua corporea è la componente più importante del peso corporeo. Rappresenta oltre la metà del peso totale e quasi due terzi della massa magra (prevalentemente muscolare). L'acqua svolge una serie di ruoli importanti nell'organismo: tutte le cellule dell'organismo, che si trovino nella pelle, nelle ghiandole, nei muscoli, nel cervello o in qualsiasi altro luogo, possono funzionare correttamente solo se dispongono di acqua a sufficienza. L'acqua svolge inoltre un ruolo fondamentale nella regolazione della temperatura corporea, in particolare attraverso la sudorazione.

La combinazione di peso e massa grassa potrebbe sembrare "normale", ma il livello di idratazione del corpo potrebbe essere insufficiente per una vita sana.

% grasso corporeo		% di acqua ottimale
Uomini	da 4 a 14%	da 70 a 63%
	da 15 a 21%	da 63 a 57%
	da 22 a 24%	da 57 a 55%
	da 25 a oltre	da 55 a 37%

Donne	da 4 a 20%	da 70 a 58%
	da 21 a 29%	da 58 a 52%
	da 30 a 32%	da 52 a 49%
	da 33 a oltre	da 49 a 37%

Suggerimenti per la composizione massa muscolare

Secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM), la massa muscolare magra può diminuire di quasi il 50% tra i 20 e i 90 anni. Se non pratica attività, si perde muscolo e si aumenta il grasso. È inoltre importante conoscere la propria percentuale di massa muscolare durante la perdita di peso. A riposo, il corpo brucia circa 110 calorie in più per ogni chilo di muscolo guadagnato. I vantaggi dell'aumento della massa muscolare sono:

- rallentare la perdita della forza, della densità ossea e della massa muscolare con l'invecchiamento

- Mantenimento di articolazioni flessibili

- Riduzione del peso forma se abbinata a una dieta sana.

La tabella sottostante può essere considerata come una guida:

Uomini	approssimativamente 40% del peso corporeo totale
Donne	approssimativamente 30% del peso corporeo totale

Suggerimenti per la composizione massa ossea

L'esercizio fisico regolare e una dieta equilibrata possono contribuire a mantenere le ossa sane. Come il muscolo, l'osso è un tessuto vivo che può rispondere all'esercizio fisico diventando più forte. Per la maggior parte delle persone, il picco di massa ossea si raggiunge intorno ai 30 anni. Poi si comincia a perdere massa ossea. L'esercizio fisico regolare può aiutare a prevenire questa perdita.

Il calcio e la vitamina D, le cui principali fonti sono i latticini, le verdure a foglia verde e il pesce, contribuiscono alla salute delle ossa.

I soggetti affetti da osteoporosi o da bassa densità ossea potrebbero non ottenere valori precisi. In caso di dubbi sulle ossa, consultare tempestivamente il medico.

La percentuale media di massa ossea, sia per gli uomini che per le donne, è compresa tra il 4% e il 5% del peso corporeo.

Informazioni sulla guida per l'utente FCC

Requisiti dell'interfaccia a radiofrequenza - FCC

Nota: Questa apparecchiatura è stata testata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Parte 15 delle norme FCC. Questi limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non viene installata e utilizzata secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non è possibile garantire che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questa apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radiotelevisiva, che possono essere determinate spegnendo e riaccendendo l'apparecchiatura, l'utente è invitato a cercare di correggere l'interferenza con una o più delle seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente;
- Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore;
- Collegare l'apparecchiatura a una presa di corrente su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore;

- Consultare il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo esperto.

Trasmettitori radio (Parte 15)

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) il dispositivo non può causare interferenze dannose e (2) deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese quelle che possono causare un funzionamento indesiderato.

Cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dalla parte responsabile della conformità possono invalidare l'autorizzazione dell'utente a utilizzare l'apparecchiatura.

Avvertenze

Avvertenza: Non avvicinarsi ad apparecchiature chirurgiche HF attive e alla sala schermata RF di un sistema ME per la risonanza magnetica, dove l'intensità dei disturbi EM è elevata.

Avvertenza: L'uso di questa apparecchiatura adiacente o sovrapposta ad altre apparecchiature deve essere evitato perché potrebbe comportare un funzionamento improprio. Se tale uso è necessario, questa apparecchiatura e le altre apparecchiature devono essere osservate per verificare che funzionino normalmente.

Avvertenza: L'uso di accessori, trasduttori e cavi diversi da quelli specificati o forniti dal produttore di questa apparecchiatura potrebbe causare un aumento delle emissioni elettromagnetiche o una riduzione dell'immunità elettromagnetica di questa apparecchiatura e provocare un funzionamento improprio".

Avvertenza: le apparecchiature di comunicazione RF portatili (comprese le periferiche, come i cavi d'antenna e le antenne esterne) non devono essere utilizzate a una distanza inferiore a 30 cm (12 pollici) da qualsiasi parte dell'apparecchiatura GBF-835-A11, compresi i cavi specificati dal produttore. In caso contrario, le prestazioni dell'apparecchiatura potrebbero essere compromesse.

Guida EMC

Guidance and manufacturer's declaration- electromagnetic emissions and Immunity

Table 1

Guidance and manufacturer's declaration- electromagnetic emissions	
Emissions test	Compliance
RF emissions CISPR 11	Group 1
RF emissions CISPR 11	Class B
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Not applicable
Voltage fluctuations/flicker emissions IEC 61000-3-3	Not applicable

Manutenzione

Quando si esegue la manutenzione ordinaria, è necessario attenersi alle seguenti regole:

- Utilizzare un panno morbido asciutto per pulire la polvere.
- Utilizzare un panno morbido bagnato, immerso in acqua e strizzato, per pulire lo sporco. Quindi utilizzare un panno morbido e asciutto per asciugare il dispositivo.

Questa operazione deve essere eseguita prima e dopo l'uso del dispositivo.

- Assicurarsi che la bilancia sia intatta prima dell'uso.
- NON lavare il dispositivo con acqua o immergerlo in acqua.
- NON usare propellenti, abrasivi o altri prodotti chimici per pulire lo sporco, per evitare che si scolorisca o che si verifichino malfunzionamenti.
- NON effettuare la manutenzione del dispositivo quando è in uso.
- NON smontare il dispositivo. In caso di problemi, contattare l'assistenza (Per informazioni sui contatti, consultare la sezione Garanzia)

SMALTIMENTO



L'imballaggio del prodotto è composto da materiali riciclabili.
Smaltirlo in conformità alle norme di tutela ambientale.



Ai sensi dell'art. 26 del Decreto Legislativo 14 marzo 2014, n. 49

“Attuazione della direttiva 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)” il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti. L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita agli idonei centri comunali di raccolta differenziata dei rifiuti elettrotecnici ed elettronici. In alternativa alla gestione autonoma è possibile consegnare l'apparecchiatura che si desidera smaltire al rivenditore, al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente. Presso i rivenditori di prodotti elettronici con superficie di vendita di almeno 400 metri quadrati è inoltre possibile consegnare gratuitamente, senza obbligo di acquisto, i prodotti elettronici da smaltire con dimensioni inferiori a 25 centimetri. L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il reimpiego e/o riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.

ASSISTENZA E GARANZIA

L'apparecchio è garantito per un periodo di due anni dalla data di acquisto. Fa fede la data riportata sullo scontrino/fattura (purché chiaramente leggibile), a meno che l'acquirente non provi che la consegna è successiva.

In caso di difetto del prodotto pre esistente alla data di consegna, viene garantita la riparazione o la sostituzione senza spese, salvo che uno dei due rimedi risulti sproporzionato rispetto all'altro. L'acquirente ha l'onere di denunciare al proprio rivenditore di fiducia il difetto di conformità entro due mesi dalla scoperta del difetto stesso.

Non sono coperte dalla garanzia tutte le parti che dovessero risultare difettose a causa di:

- a. danni da trasporto o da cadute accidentali,
- b. errata installazione o inadeguatezza impianto elettrico,
- c. riparazioni o modifiche operate da personale non autorizzato,
- d. mancata o non corretta manutenzione e pulizia,

- e. prodotto e/o parti di prodotto soggette a usura e/o consumabili,
- f. mancata osservanza delle istruzioni per il funzionamento dell'apparecchio, negligenza o trascuratezza nell'uso,
- g. cavo attorcigliato e/o piegato in modo eccessivo,
- h. cavo tirato o strappato,
- i. pannello riscaldante piegato durante l'uso o piegato quando ancora caldo,
- j. pannello riscaldante stropicciato o strappato o rovinato da oggetti riposti su di esso,
- k. lavaggio non conforme alle istruzioni di lavaggio,
- l. evidenti segni di bruciature da fonti esterne.

L'elenco di cui sopra è a titolo meramente esemplificativo e non esaustivo, in quanto la presente garanzia è comunque esclusa per tutte quelle circostanze che non possono farsi risalire a difetti di fabbricazione dell'apparecchio. La garanzia è inoltre esclusa in tutti i casi di uso improprio dell'apparecchio ed in caso di uso professionale. Si declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano direttamente o indirettamente derivare a persone, cose ed animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nel presente libretto in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio. Sono fatte salve le azioni contrattuali di garanzia nei confronti del venditore.

Modalità di assistenza

La riparazione dell' apparecchio deve essere effettuata presso il proprio rivenditore di fiducia. L'apparecchio difettoso, se in garanzia, dovrà pervenire al proprio rivenditore di fiducia unitamente ad un documento fiscale che ne attesti la data di vendita o di consegna.

CONDIZIONI DI RESO

Rivolgersi al rivenditore presso cui si è acquistato l'apparecchio.

Le spese di trasporto sono a carico del cliente.

Nome del Prodotto	Bilancia pesa persone
Dimension	300×300×21.8mm approx
Peso netto	1.3 kg circa (senza le batterie)
Display	LCD digitale
Unità di misura	kg / Pound / Stone
Intervallo di misurazione	Da 5kg a 180kg / 11lb a 397lb / 0st:11lb a 28st:5lb
Divisione	0.1kg / 0.2b / 0.2lb
Accuratezza	50kg: ±0.3kg; 100kg: ±0.4kg; 150kg: ±0.5kg; 180kg: ±0.6kg
Temperatura di attività	Temperatura: 5°C - 40°C umidità relativa: ≤90% RH Pressione atmosferica: 86kPa - 106kPa
Temperature di stoccaggio	Temperatura: -20°C - 60°C umidità relativa: ≤90% RH Pressione atmosferica 50kPa - 106kPa
Alimentazione	3V (2×AAA Batterie) (NON INCLUSE)
Modalità di accensione	Tecnologia SENSE ON
Spegnimento	Auto-off dopo 15 sec di mancato utilizzo
Accessori	Manuale d'uso
Opratività	Uso continuo
Protezione	Parte Type BF applicata
Software	A04
Protezione contro l'ingresso l'acqua	IP21

VERDE
848 580600
A D D E B I T O R I P A R T I T O

CARATTERISTICHE TECNICHE



Bilancia digitale pesa persona
con sistema di analisi della massa corporea

Mod: 05400

Cod. GBF-2218

Portata max: 180 kg

Pesata minima: 5 Kg

Divisione: 100 g

Unità di misura: kg / lb / st:lb

Temperatura di esercizio: 5°C- 40°C con umidità relativa da 15% RH a 93% RH

Tolleranza di precisione: 3 % +/-

DC 3V (2 x 1,5 V **batterie** di tipo AAA - **NON IN DOTAZIONE**)



900520661

REF 22890

Prodotto in Cina

Vietata la riproduzione e l'utilizzo totale o parziale di testi e/o immagini delle presenti istruzioni d'uso.



ZHONGSHAN TRANSTEK ELECTRONICS CO., LTD

Zone E, No. 105, Dongli Road, Torch Development District, 528437 Zhongshan, Guangdong, China



Safety S.p.A. Via G. Di Vittorio, 17

20813 Bovisio Masciago (MB) - Italy - www.safety.it

P.IVA 00770020964 - Codice fiscale 04074050156

C.C.I.A.A. nr. 986273 - Iscr. Trib. Monza nr. 14764 reg. soc.

