

scale



|  |                   |
|--|-------------------|
| FR – Pèse-personne intelligent             |                   |
| <i>Mode d'emploi</i> .....                 | 2-12              |
| AR - الميزان الشخصي الذكي                  |                   |
| 13-23 .....                                | تعليمات الاستخدام |
| NL – Intelligente personenweegschaal       |                   |
| <i>Handleiding</i> .....                   | 24-34             |
| DE – Intelligente Personenwaage            |                   |
| <i>Gebrauchsanleitung</i> .....            | 35-45             |
| Certificat de garantie/شهادة الضمان/       |                   |
| Garantiecertificaat /Garantieurkunde ..... | 47                |

**Chère cliente, cher client,**

Nous vous remercions d'avoir acheté un pèse-personne intelligent HARTMANN. Le pèse-personne Veroval® est un produit de qualité pour l'analyse optimale du poids et de la composition corporelle.


Le poids est affiché par incréments de 100 grammes. Le pèse-personne est réservé à un usage privé. Le pèse-personne a peut-être utilisé par 4 personnes et permet de déterminer :

- le poids,
- le taux de masse grasseuse,
- le taux de masse hydrique,
- le taux de masse musculaire,
- le la masse osseuse et
- le taux métabolique actif.

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la BIA, l'analyse d'impédance bioélectrique. Un courant imperceptible permet de déterminer en quelques secondes la composition corporelle. La mesure de la résistance électrique (impédance) et la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de masse grasseuse et d'autres paramètres physiques.

Grâce au câble USB fourni, l'écran détachable de la balance peut être connecté à un PC. Vous pourrez analyser les valeurs mesurées sur votre ordinateur en utilisant le logiciel Veroval® medi.connect.

Nous vous souhaitons le meilleur pour votre santé.

 Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation, car une manipulation conforme de l'appareil est indispensable pour une pesée et une analyse de la composition corporelle correctes. Ce mode d'emploi est destiné à vous guider dès le début dans chaque étape de l'utilisation du pèse-personne. Il vous apporte des conseils importants et utiles pour vous aider à obtenir un résultat fiable sur votre poids et votre composition corporelle. Utilisez cet appareil conformément aux informations du présent mode d'emploi. Conservez soigneusement ce mode d'emploi et faites en sorte qu'il soit accessible à d'autres utilisateurs. Vérifiez que l'emballage de l'appareil est en parfait état et qu'il ne manque rien.

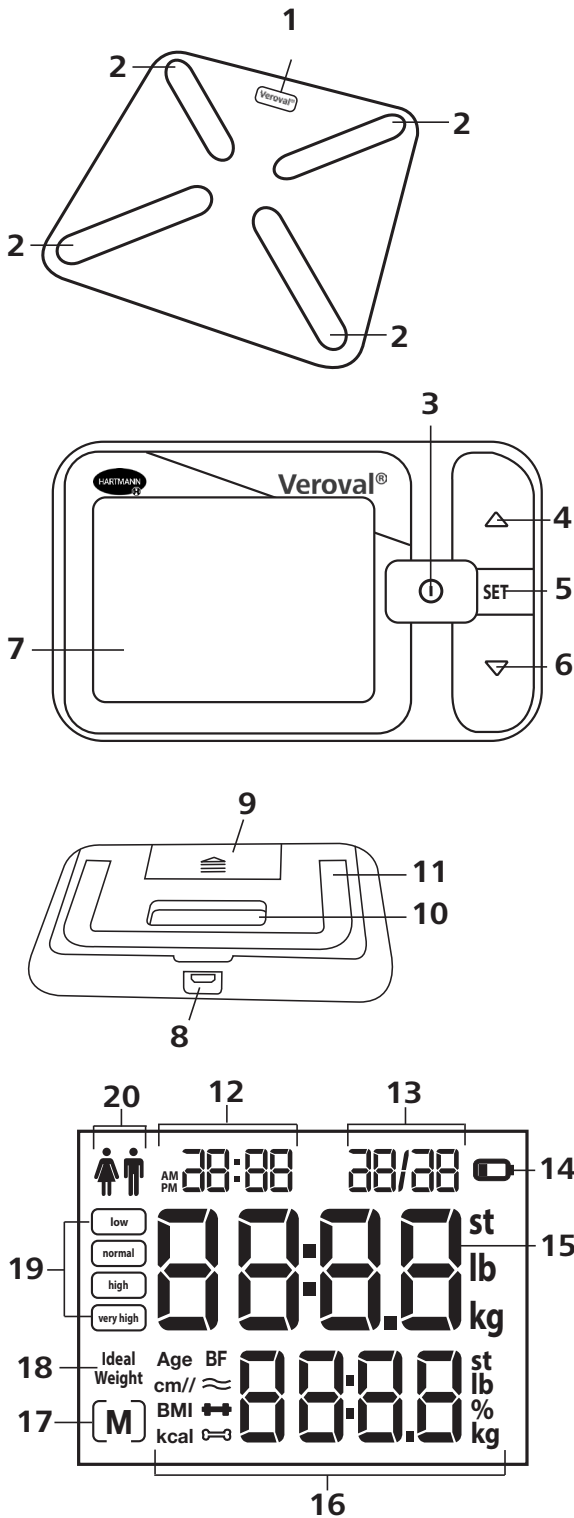
**Inclus dans la livraison :**

- Pèse-personne intelligent (plateau)
- Écran détachable (unité de contrôle)
- 2 piles boutons de 3V type CR2032 (pour l'unité de contrôle)
- 3 piles AAA de 1,5V (pour le plateau)
- Câble USB
- Mode d'emploi et certificat de garantie

**Table des matières**

|  | <b>Page</b> |
|--|-------------|
| 1. Description de l'appareil et de l'écran .....                               | 3           |
| 2. Indications importantes.....  | 4           |
| 3. Informations sur le poids et l'analyse de la composition corporelle.....    | 5           |
| 4. Préparation de la mesure de votre poids .....                               | 7           |
| 5. Mesurer le poids, analyser la composition corporelle .....                  | 9           |
| 6. Mémoire.....  | 10          |
| 7. Transfert des valeurs mesurées dans le logiciel Veroval® medi.connect ..... | 10          |
| 8. Explication des messages d'erreur.....                                      | 11          |
| 9. Entretien de l'appareil .....   | 11          |
| 10. Conditions de garantie .....   | 11          |
| 11. Coordonnées du service clientèle.....                                      | 12          |
| 12. Caractéristiques techniques .....  | 12          |

## 1. Description de l'appareil et de l'écran



### Pèse-personne

- 1 dispositif magnétique pour l'unité de contrôle amovible
- 2 électrodes

### Unité de contrôle amovible

- 3 Touche ON/OFF
- 4 Touche défilement HAUT
- 5 Touche SET
- 6 Touche défilement BAS
- 7 Écran LCD

- 8 Interface USB
- 9 Compartiment à piles
- 10 Support magnétique
- 11 Socle

### Écran

- 12 Heure
- 13 Date
- 14 Symbole de charge des piles
- 15 Poids
- 16 Composition corporelle
- 17 Mode mémoire
- 18 Poids idéal : « Ideal Weight »
- 19 Indicateur de masse grasseuse
- 20 Sexe

### Données corporelles

|      |   |   |
|------|---|---|
| Age  | = | Âge   |
| cm   | = | Taille en cm  |
| BMI  | = | IMC (en anglais « BMI ») l'Indice de Masse Corporelle |
| kcal | = | Taux métabolique basal en cal (BMR)                   |
| BF   | = | Body fat/masse grasseuse en %                         |
| ≈    | = | Masse hydrique en %                                   |
| ■    | = | Masse musculaire en %                                 |
| ○    | = | Masse osseuse en kg, lb ou st                         |

### Indicateur de masse grasseuse

|           |   |                                    |
|-----------|---|------------------------------------|
| low       | = | taux de masse grasseuse bas        |
| normal    | = | taux de masse grasseuse normal     |
| high      | = | taux de masse grasseuse élevé      |
| very high | = | taux de masse grasseuse très élevé |

## 2. Indications importantes

### Légendes



Veuillez respecter le mode d'emploi



Mise en garde



Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement



Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement



Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement



Symbole d'identification des appareils électriques et électroniques



Courant continu



Déclaration de conformité



Numéro de lot



Numéro de commande



Code recyclage papier






Numéro de série



### Indications importantes sur l'utilisation de l'appareil

- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux actifs (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.
- Ne convient pas aux porteurs d'implants conducteurs (p. ex., de prothèses de hanche).
- Cet appareil ne convient pas aux femmes enceintes.
- Ne montez pas sur le bord extérieur du pèse-personne (risque de basculement !).
- Tenez les enfants hors de portée des matériaux d'emballage (risque d'étouffement !).
- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas prévu pour un usage médical ou commercial.
- Veuillez noter que les valeurs déterminées par le pèse-personne ne représentent que des approximations par rapport aux analyses médicales effectuées par des professionnels de la santé.
- Posez le pèse-personne sur un sol plat et dur, pas sur la moquette ni sur un sol humide ou mouillé. Un sol dur est nécessaire pour une mesure correcte.
- Ne montez pas sur le pèse-personne avec les pieds mouillés ou avec des chaussettes/bas (risque de glissement !).
- Une mesure est possible avec une charge minimale d'au moins 5 kg.
- Le poids maximal est de 180 kg . Une charge supérieure risque d'endommager le pèse-personne.

### Alimentation électrique (piles)

- Respectez la polarité Plus (+) et Moins (-).
- N'utilisez que des piles de qualité (cf. indications au chapitre 13 : Caractéristiques techniques). En cas de piles défectueuses, les performances indiquées ne peuvent plus être garanties.
- Ne mélangez pas des piles neuves et usagées ou des piles de différentes marques.
- Retirez immédiatement les piles usagées.
- Vous devez rapidement changer les piles si l'icône de la pile  reste allumée. Si le plateau ou l'unité de contrôle affiche les résultats d'erreur  (plateau) ou  (unité de contrôle), voir le chapitre 8 : Explication des messages d'erreur.
- Il convient de toujours changer toutes les piles en même temps.
- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée, les piles doivent être retirées afin d'éviter qu'elles ne rejettent un liquide extrêmement corrosif.

## Indications sur les piles

### ■ Risque de suffocation

Les enfants en bas âge pourraient avaler les piles et s'étouffer. Par conséquent, conservez les piles hors de portée des enfants !

### ■ Risque d'explosion

Ne pas jeter les piles au feu.

■ Les piles ne doivent être ni rechargées ni court-circuitées.

■ Si une pile a coulé, mettez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec. Si le liquide d'une pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone concernée à l'eau et le cas échéant consultez un médecin.

■ Protégez les piles de la chaleur excessive.

■ Ne jamais désassembler, ouvrir ou broyer une pile.

### Précautions d'emploi de l'appareil

■ Le pèse-personne doit être nettoyé régulièrement. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et ne placez jamais l'appareil sous l'eau du robinet.

■ Veillez à ne pas renverser de liquide sur le pèse-personne. Ne le plongez pas dans l'eau. Ne le rincez jamais sous l'eau courante.

■ Ne posez pas d'objets tranchants sur le pèse-personne quand il n'est pas utilisé.

■ Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et évitez de le tenir à proximité des sources de chaleur (fours, radiateurs). N'appuyez pas sur les touches avec force ou avec des objets pointus.


■ N'exposez pas le pèse-personne à des températures élevées ou à des champs électromagnétiques (p. ex., les téléphones mobiles).

■ Utilisez l'appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation incorrecte peut être dangereuse et provoquer des blessures.

■ N'ouvrez pas ou ne réparez pas vous-même l'appareil, sinon son bon fonctionnement ne peut plus être garanti. Le non-respect du mode d'emploi entraîne l'annulation de la garantie.

### Indications pour l'élimination

■ Pour la protection de l'environnement, ne jetez pas les piles usagées avec vos ordures ménagères. Reportez-vous aux réglementations en vigueur sur l'élimination des déchets ou utilisez les centres de collecte publics.

■ Ce produit est conforme à la directive européenne 2012/19/UE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques et porte le marquage correspondant. N'éliminez jamais les appareils électroniques avec les déchets ménagers. Veuillez vous informer sur les réglementations locales relatives à l'élimination des produits électriques et électroniques. Les conditions correctes d'élimination visent à protéger l'environnement et la santé humaine. 

## 3. Informations sur le poids et l'analyse de la composition corporelle

### Le principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la BIA, l'analyse d'impédance bioélectrique. À cet effet, un courant imperceptible permet de déterminer en quelques secondes la composition corporelle. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de masse grasseuse et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductivité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductivité, car ils ont une résistance très élevée.

Veillez noter que les valeurs déterminées par le pèse-personne ne représentent que des approximations par rapport aux analyses médicales. Seul un spécialiste équipé d'un matériel médical (p. ex., un tomodynamomètre) est en mesure de déterminer précisément la masse grasseuse, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse.

### Conseils généraux

■ Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après avoir été aux toilettes, à jeun et sans vêtement, afin d'obtenir des résultats comparables.

■ Important : pour déterminer la masse grasseuse vous devez être pieds nus, la plante des pieds peut être légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ou avec d'importantes callosités ne donnent pas des résultats satisfaisants, leur conductivité étant trop faible.

■ Tenez vous droit et ne parlez pas pendant la mesure.

■ Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.

■ Attendez 15 minutes environ après le lever, afin que l'eau puisse se répartir dans le corps.

■ Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides ; l'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.


## Évaluation des valeurs

### Taux de masse grasseuse / Body fat (BF)

Les taux de masse grasseuse sont affichés sur l'écran et classés selon l'échelle suivante : taux « low » (faible), « normal », « high » (élevé) et « very high » (très élevé). Ceux-ci dépendent de l'âge et du sexe. Le taux de masse grasseuse (en %) se situe normalement dans les fourchettes suivantes (consultez votre médecin pour de plus amples informations) :

| Homme  | low | normal | high    | very high  |
|--------|-----|--------|---------|------------|
| Âge    | bas | normal | élevé   | très élevé |
| 10-14  | <11 | 11-16  | 16,1-21 | >21        |
| 15-19  | <12 | 12-17  | 17,1-22 | >22        |
| 20-29  | <13 | 13-18  | 18,1-23 | >23        |
| 30-39  | <14 | 14-19  | 19,1-24 | >24        |
| 40-49  | <15 | 15-20  | 20,1-25 | >25        |
| 50-59  | <16 | 16-21  | 21,1-26 | >26        |
| 60-69  | <17 | 17-22  | 22,1-27 | >27        |
| 70-100 | <18 | 18-23  | 23,1-28 | >28        |

| Femme  | low | normal | high    | very high  |
|--------|-----|--------|---------|------------|
| Âge    | bas | normal | élevé   | très élevé |
| 10-14  | <16 | 16-21  | 21,1-26 | >26        |
| 15-19  | <17 | 17-22  | 22,1-27 | >27        |
| 20-29  | <18 | 18-23  | 23,1-28 | >28        |
| 30-39  | <19 | 19-24  | 24,1-29 | >29        |
| 40-49  | <20 | 20-25  | 25,1-30 | >30        |
| 50-59  | <21 | 21-26  | 26,1-31 | >31        |
| 60-69  | <22 | 22-27  | 27,1-32 | >32        |
| 70-100 | <23 | 23-28  | 28,1-33 | >33        |

 Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Veuillez toutefois noter que des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

### Taux de masse hydrique ≈

Les taux de masse hydrique (en %) se situent normalement dans les fourchettes suivantes :

| Homme | faible | normal | correct |
|-------|--------|--------|---------|
|       | <50    | 50-65  | >65     |

| Femme | faible | normal | correct |
|-------|--------|--------|---------|
|       | <45    | 45-60  | >60     |

### Taux de masse musculaire 🏋️


Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les fourchettes suivantes :

| Homme  | bas | normal | élevé |
|--------|-----|--------|-------|
| Âge    |     |        |       |
| 10-14  | <44 | 44-57  | >57   |
| 15-19  | <43 | 43-56  | >56   |
| 20-29  | <42 | 42-54  | >54   |
| 30-39  | <41 | 41-52  | >52   |
| 40-49  | <40 | 40-50  | >50   |
| 50-59  | <39 | 39-48  | >48   |
| 60-69  | <38 | 38-47  | >47   |
| 70-100 | <37 | 37-46  | >46   |

| Femme  | bas | normal | élevé |
|--------|-----|--------|-------|
| Âge    |     |        |       |
| 10-14  | <36 | 36-43  | >43   |
| 15-19  | <35 | 35-41  | >41   |
| 20-29  | <34 | 34-39  | >39   |
| 30-39  | <33 | 33-38  | >38   |
| 40-49  | <31 | 31-36  | >36   |
| 50-59  | <29 | 29-34  | >34   |
| 60-69  | <28 | 28-33  | >33   |
| 70-100 | <27 | 27-32  | >32   |

### Masse osseuse 🦴

Comme le reste de notre corps, nos os subissent des processus naturels de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement pendant la croissance et atteint son pic entre 30 et 40 ans. Lorsque vous vieillissez, votre masse osseuse commence à diminuer progressivement. Si vous avez un régime sain (en particulier du calcium et de la vitamine D) et faites régulièrement de l'exercice, vous pouvez ralentir ce processus. Vous pouvez aussi renforcer la stabilité de votre structure squelettique à l'aide d'une croissance musculaire ciblée. Veuillez noter que ce pèse-personne relève la masse minérale osseuse. La masse osseuse est très difficile à modifier, mais varie légèrement en fonction de différents facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ou recommandation reconnue n'est disponible.

 Ne confondez pas la masse osseuse avec la densité osseuse. La densité osseuse ne peut être déterminée qu'en procédant à un examen médical (p. ex., la tomographie, l'échographie). C'est pourquoi ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (p. ex., l'ostéoporose).

### Taux métabolique actif (AMR)

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) est la quantité d'énergie que le corps utilise par jour à l'état actif, correspondant au besoin calorique en kcal par jour en fonction de l'activité. La consommation d'énergie d'un être humain augmente en fonction de l'activité physique et est déterminée par le pèse-personne selon un niveau d'activité spécifique (allant de 1 à 5). Pour maintenir le poids actuel, l'énergie consommée doit être renouvelée par un apport suffisant de nourriture et de boisson. Si au cours d'une longue période, la quantité d'énergie fournie est inférieure à celle consommée, le corps compense la différence en utilisant la quantité de graisse stockée et votre poids diminue. Si en revanche, plus d'énergie est fournie que le taux métabolique d'activité (AMR) calculé sur une période de temps significative, le corps ne peut pas brûler l'excès d'énergie. L'excès est stocké dans le corps sous forme de graisse et le poids augmente.

## Corrélation des résultats dans le temps

Veillez noter que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids total et des taux de masse grasseuse, hydrique et musculaire, ainsi qu'en fonction de la durée pendant laquelle ces modifications se produisent. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois). La règle générale veut que les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de masse grasseuse et de masse musculaire.

Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de masse grasseuse augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide. Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de masse grasseuse diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux. Si votre poids et votre taux de masse grasseuse diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne ; vous perdez de la graisse.

L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme. Il ne faut pas additionner la masse grasseuse, la masse hydrique ou le taux de masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

## IMC (en anglais « BMI ») l'Indice de Masse Corporelle

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est un chiffre qui est souvent utilisé pour évaluer le poids. Le chiffre est calculé à partir des valeurs du poids et de la taille, dont la formule est la suivante :

Indice de Masse Corporelle = poids ÷ taille<sup>2</sup>. L'unité de l'IMC est donc la suivante : [kg/m<sup>2</sup>]. En se basant sur l'IMC, la classification des poids chez les adultes (à partir de 20 ans) s'exprime avec les valeurs suivantes :

| Catégorie                    |   | IMC       |
|------------------------------|---|-----------|
| Poids inférieur à la normale | Poids fortement inférieur à la normale  | <16       |
|                              | Poids modérément inférieur à la normale | 16-16,9   |
|                              | Poids légèrement inférieur à la normale | 17-18,4   |
| Poids normal                 |   | 18,5-25   |
| Surpoids                     | Léger surpoids                          | 25,1-29,9 |
| Obésité (surpoids)           | Obésité de niveau I                     | 30-34,9   |
|                              | Obésité de niveau II                    | 35-39,9   |
|                              | Obésité de niveau III                   | ≥40       |

Source : OMS, 1999 (Organisation mondiale de la santé)

## Conseil pour un poids idéal

Le poids idéal diffère suivant les individus. Comme ligne directrice pour le poids idéal, la valeur moyenne de l'IMC du poids normal (21,75) est utilisée par rapport à la taille : 21,75 x taille en m<sup>2</sup> (exemple de calcul : 21,75 kg/m<sup>2</sup> x 1,8 m<sup>2</sup> = 70,47 kg).




## Restrictions

Lors de la détermination de la masse grasseuse et d'autres valeurs, des résultats différents et non plausibles peuvent se produire dans les cas suivants :


- les enfants de moins de 10 ans
- les athlètes ou les culturistes
- les femmes enceintes
- les personnes ayant de la fièvre, sous dialyse, ayant des symptômes d'oedème ou d'ostéoporose,
- les personnes prenant des médicaments cardiovasculaires (concernant le système cardiaque et vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes avec des écarts anatomiques importants dans les jambes par rapport à leur taille totale (longueur des jambes considérablement plus courte ou plus longue).

## 4. Préparation de la mesure de votre poids

### Mise en place / changement des piles

- Ouvrez le couvercle du compartiment à piles se trouvant à l'arrière du pèse-personne. Insérez trois piles AAA de 1,5V (cf. chapitre 12 Caractéristiques techniques). Veillez à faire correspondre les polarités « + » et « - ». Refermez le couvercle du compartiment à piles.
- Ouvrez le couvercle du compartiment à piles à l'arrière de l'unité de contrôle. Insérez deux piles boutons CR2032 de 3V (cf. Chapitre 12 Caractéristiques techniques). Veillez à faire correspondre les polarités « + » et « - ». Refermez le couvercle du compartiment à piles. Réglez désormais la date et l'heure tel que décrit ci-dessous.
- Lorsque l'indicateur de pile  apparaît, il n'est plus possible d'effectuer de pesée et vous devez remplacer les piles en fonction des messages d'erreurs suivants :  = pèse-personne ;  = unité de contrôle.
- Les valeurs mesurées ne seront pas perdues en changeant les piles.

## Réglage de l'heure, la date et de l'unité de mesure

 Réglez impérativement et correctement la date et l'heure. Vous pourrez ainsi sauvegarder vos valeurs mesurées avec la date et l'heure correctes et les récupérer plus tard.

### Date

Une fois que vous avez inséré les deux piles boutons dans l'unité de contrôle, l'année (a), le mois (b) et le jour (c) clignotent l'un après l'autre sur l'écran.

- Réglez l'année, le mois et le jour à l'aide de la touche défilement HAUT et de la touche défilement BAS en fonction de l'affichage, puis confirmez à chaque fois avec la touche SET.

### Heure

L'heure (d) et les minutes (e) clignotent successivement sur l'écran.

- Réglez le nombre d'heures (d) et le nombre de minutes (e) à l'aide des touches défilement HAUT et défilement BAS en fonction de l'affichage, puis confirmez à chaque fois avec la touche SET.

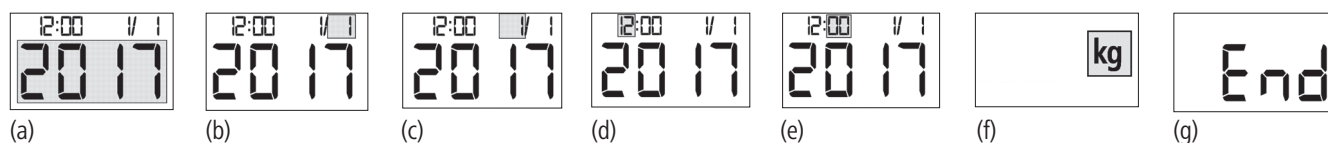
La date, l'heure et l'unité de mesure pourront être modifiées par la suite en appuyant sur le bouton SET. Pour annuler les opérations, appuyez sur le bouton ON/OFF.

La date et l'heure sont affichées en permanence en mode veille (Stand-by).

### Unité de mesure

L'unité de mesure (f) clignote sur l'écran. Vous pouvez choisir parmi les unités de mesure suivantes : kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st ».

- Réglez votre unité de mesure souhaitée à l'aide de la touche défilement HAUT et de la touche défilement BAS en fonction de l'affichage, puis confirmez avec la touche SET. **End** (g) s'affiche à l'écran. Les paramètres sont maintenant enregistrés.




## Réglage des données de l'utilisateur

Afin de déterminer votre taux de masse grasseuse et d'autres valeurs, vous devez stocker vos données d'utilisateur.

Le pèse-personne a 4 espaces mémoire utilisateur dans lesquels vous et les membres de votre famille, par exemple, pouvez enregistrer vos paramètres personnels et les consulter.

### Espace mémoire utilisateur

- Appuyez sur la touche ON/OFF.  (a) apparaît à l'écran.
- Appuyez sur la touche SET. **P 1** (b) clignote sur l'écran. Sélectionnez un espace mémoire utilisateur à l'aide de la touche défilement HAUT et de la touche défilement BAS, puis confirmez avec la touche SET.

### Taille

La taille (c) clignote sur l'écran.



- Réglez la taille à l'aide de la touche défilement HAUT et de la touche défilement BAS. Validez avec la touche SET.

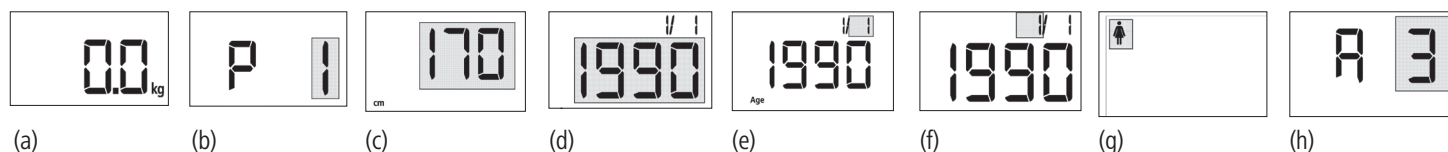
### Date de naissance

L'année de naissance (d), le mois (e) et le jour (f) clignotent successivement sur l'écran.

- Réglez l'année de naissance, le mois et le jour à l'aide des touches défilement HAUT et défilement BAS en fonction de l'affichage, puis confirmez à chaque fois avec la touche SET.

### Sexe


Le sexe (g) clignote sur l'écran. Réglez le sexe (homme  , femme ) à l'aide de la touche défilement HAUT et de la touche défilement BAS. Validez avec la touche SET.



### Degré d'activité

Le degré d'activité **A 3** (h) clignote sur l'écran.

- Réglez votre degré d'activité à l'aide de la touche défilement HAUT et de la touche défilement BAS en fonction de l'affichage, puis confirmez avec la touche SET.

 C'est seulement lorsque vous spécifiez le degré d'activité que la composition corporelle comme par ex. la masse grasseuse peut être déterminée avec plus de précision et que les besoins en calories (AMR) peuvent être affichés. Voici un aperçu des différents degrés d'activité, avec leur description.



| Degré d'activité | Activité physique  |
|------------------|--|
| 1                | Peu ou pas d'activité physique.  |
| 2                | Faible : peu d'activité physique nécessitant un effort minime (p. ex., marche, jardinage léger, exercices de gymnastique).       |
| 3                | Moyen : activité physique, à raison de 2 à 4 fois par semaine pendant 30 minutes.  |
| 4                | Important : activité physique, à raison de 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.   |
| 5                | Très important : effort physique intensif, entraînement intensif ou travail physique dur, chaque jour, pendant au moins 1 heure. |

Après avoir sélectionné votre niveau d'activité, **End** (i) apparaît sur l'écran. Les données de l'utilisateur sont enregistrées uniquement dans l'espace mémoire utilisateur choisi.



0.0 (j) apparaît sur l'écran. Le pèse-personne est maintenant prêt pour la mesure. Pour arrêter le pèse-personne, appuyez sur la touche ON/OFF. Si pendant 40 secondes vous n'appuyez sur aucune touche, le pèse-personne s'éteint automatiquement.



## 5. Mesurer le poids, analyser la composition corporelle

### Mise en marche du pèse-personne

- Appuyez sur la touche ON/OFF.

« 0.0 kg » (a) apparaît à l'écran. Le pèse-personne est prêt pour la pesée.

### Analyse de la composition corporelle

#### Sélectionner l'espace mémoire utilisateur

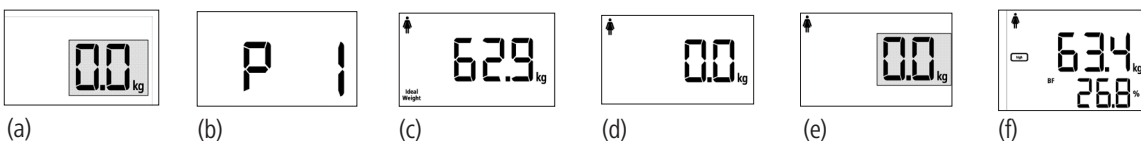
- Appuyez sur la touche défilement HAUT. **P I** (b), p. ex., apparaît à l'écran. Sélectionnez, en moins de 1,5 secondes, l'espace mémoire utilisateur souhaité à l'aide de la touche défilement HAUT et de la touche défilement BAS. Si vous n'actionnez plus de touche, l'espace mémoire utilisateur défini précédemment sera utilisé.
- Après 1,5 secondes, le poids idéal (c) défini à partir des données de l'utilisateur s'affiche brièvement.

#### Monter sur le pèse-personne

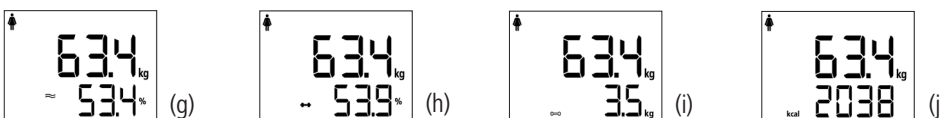
0.0 (d) apparaît à l'écran. Le pèse-personne est maintenant prêt pour la mesure.

- Montez maintenant pieds nus sur le pèse-personne, assurez-vous de répartir votre poids sur les deux jambes. Un signal sonore est émis. Assurez-vous que les deux pieds touchent les surfaces d'électrodes du pèse-personne. Pendant le processus de mesure, 0.0 (e) clignote sur l'écran.

Dans les 5 secondes, quatre carrés défilent sur l'écran. Puis apparaît le poids mesuré ainsi que la masse grasseuse (BF) (f).



En plus du poids, apparaissent, à intervalles de 5 secondes, la masse hydrique (g), le taux de masse musculaire (h), la masse osseuse (i) et le taux métabolique actif en kcal (j).



Après l'affichage du taux métabolique actif, apparaissent à nouveau le poids mesuré avec la masse grasseuse (f). Puis, le pèse-personne revient à l'état initial et 0.0 (c) apparaît.

Vous pouvez maintenant effectuer une nouvelle mesure pour le même utilisateur ou éteindre le pèse-personne en appuyant sur la touche ON/OFF. Après l'affichage du résultat, 2 signaux sonores sont émis pendant quelques secondes sur le plateau, et le pèse-personne s'éteint automatiquement.

### Déterminer le poids

Le poids peut également être déterminé sans sélectionner l'utilisateur.

- Allumez le pèse-personne jusqu'à ce que « 0.0 kg » s'affiche à l'écran. Montez sur le pèse-personne. Un signal sonore est émis. L'affichage « 0.0 kg » commence à clignoter.

Restez immobile sur le pèse-personne avec votre poids uniformément réparti sur les deux jambes. Après la mesure, le résultat est affiché (a), mais il n'est attribué à aucun espace mémoire.



## Éteindre le pèse-personne

Après l'affichage du résultat, 2 signaux sonores sont émis pendant quelques secondes sur le plateau, et le pèse-personne s'éteint automatiquement. Vous pouvez également éteindre le pèse-personne en appuyant sur la touche ON/OFF.

## 6. Mémoire

Le pèse-personne Veroval® peut stocker jusqu'à 30 mesures par espace mémoire utilisateur. La plus ancienne valeur mesurée sera toujours en première position, suivie des autres valeurs. Lorsque tous les espaces mémoire sont occupés, la valeur la plus ancienne est effacée.

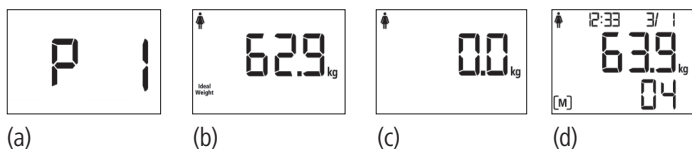
Pour retrouver les mesures enregistrées, suivez les étapes suivantes :

### Sélectionner l'espace mémoire utilisateur

- Appuyez sur la touche défilement HAUT. **P 1** (a) apparaît à l'écran. Sélectionnez, en moins de 1,5 secondes, l'espace mémoire utilisateur souhaité à l'aide de la touche défilement HAUT et de la touche défilement BAS pour consulter les mesures enregistrées. Si vous n'appuyez sur aucune une touche, l'espace mémoire utilisateur défini précédemment sera utilisé.
- Après 1,5 secondes, le poids idéal (b) défini à partir des données de l'utilisateur s'affiche brièvement.
- **0.0** (c) apparaît à l'écran.

### Sélectionner l'espace mémoire pour les valeurs mesurées

- Appuyez sur la touche défilement BAS. En bas à gauche de l'écran (d) apparaît un [M] (par exemple, 04) et la dernière valeur mesurée.



En plus du poids, apparaissent, à intervalles de 2 secondes, l'IMC, la masse grasseuse, la masse hydrique, le taux de masse musculaire, la masse osseuse et le taux métabolique actif en kcal.

- Appuyez à nouveau (dans les 10 secondes) la touche défilement HAUT pour consulter les valeurs précédemment mesurées.

### Supprimer la valeur mesurée

- Pour supprimer la valeur mesurée actuellement affichée, appuyez sur la touche SET de la mémoire. «DEL» et «YES» (e) apparaissent à l'écran. Confirmez la suppression en appuyant à nouveau sur la touche SET.



### Réinitialiser les paramètres

Retirez les piles du compartiment, appuyez simultanément sur les touches SET et ON, et insérez les piles.

## 7. Transfert des valeurs mesurées dans le logiciel Veroval® medi.connect

- Téléchargez le logiciel Veroval® medi.connect sur le site Web [www.veroval.fr](http://www.veroval.fr). Il est compatible avec tous les ordinateurs équipés d'un système d'exploitation Windows 7, 8 ou 10, aussi longtemps qu'il sera officiellement pris en charge par Microsoft.
- Démarrez le programme et connectez le pèse-personne Veroval® à votre ordinateur au moyen du câble USB fourni. Suivez ensuite les instructions du logiciel Veroval® medi.connect.



Aucun transfert de données ne peut être lancé pendant une mesure.

- Sur l'écran de l'unité de contrôle s'affiche le symbole « **usb** ».
- Lancez le transfert des données dans le logiciel pour PC « medi.connect ». Un transfert des données réussi est représenté par le symbole « **PASS** » sur l'unité de contrôle.

## 8. Explication des messages d'erreur

| Erreur                          | Causes possibles  | Solution   |
|---------------------------------|---|--|
| « Lo-1 » s'affiche sur l'écran. | Les piles du pèse-personne (plateau) sont vides.                              | Remplacez-les par des piles adéquates.   |
| « Lo-2 » s'affiche sur l'écran. | Les piles de l'unité de contrôle sont vides.                                  | Remplacez-les par des piles adéquates.   |
| « Err » s'affiche sur l'écran.  | Le poids maximal de 180 kg a été dépassé.                                     | Le pèse-personne peut supporter un poids maximal de 180kg.   |
| „FErr“                          | Pas de contact ou un mauvais contact avec les électrodes.                     | Mesurez pieds nus ou humidifiez les pieds.   |
| „FULL“                          | Tous les espaces mémoire sont occupés.  | Transférez les données dans le logiciel medi.connect Veroval®. Si le transfert des données n'a pas lieu, la valeur la plus ancienne sera effacée.  |
| Pas d'affichage.                | Les piles de l'unité de contrôle sont complètement vides.                     | Changez les piles (cf. chapitre 4 : Préparation de la mesure).   |
|                                 | Les piles de l'unité de contrôle ne sont pas correctement insérées.           | Vérifiez la polarité, (cf. chapitre 4 : Préparation de la mesure).   |
| La mesure n'a pas lieu.         | L'unité de contrôle n'a pas été activée avant l'utilisation du pèse-personne. | Activez le pèse-personne correctement (attendez que « 0.0 KG » s'affiche) et répétez la mesure.<br>Avant d'effectuer la mesure, allumez d'abord l'unité de contrôle. Le cas échéant, attendez 30 secondes puis répétez la mesure.  |
|                                 | La connexion entre le pèse-personne et l'unité de contrôle est perturbée.     | Insérez à nouveau les piles du pèse-personne et de l'unité de contrôle. Maintenez une plus grande distance avec des sources électromagnétiques comme : pylônes de lignes à haute tension, télévision ou équipements informatiques, téléphones portables, stations météorologiques. |
|                                 | L'unité de contrôle est trop éloignée du pèse-personne.                       | Rapprochez l'unité de contrôle du pèse-personne, car la distance maximale est de 2 mètres.   |
|                                 | Les piles du plateau sont vides ou mal insérées.                              | Insérez correctement de nouvelles piles.<br>En mettant les pieds sur le pèse-personne, un bip sonore se déclenche.   |
| Pesée erronée.                  | Le pèse-personne est posé sur de la moquette.                                 | Posez le pèse-personne sur un sol plat et stable.  |
|                                 | La position 0 du pèse-personne est incorrecte.                                | Activez le pèse-personne jusqu'à entendre un signal sonore. Attendez environ 4 secondes. Répétez la mesure.  |

## 9. Entretien de l'appareil

- Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer un peu de liquide vaisselle si nécessaire. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et ne placez jamais l'appareil sous l'eau du robinet.
- Ne mettez pas l'appareil dans le lave-vaisselle !
- Les électrodes peuvent être nettoyées avec de l'alcool ou un désinfectant.

## 10. Conditions de garantie

- Ce pèse-personne de haute qualité est garanti pendant 3 ans à partir de la date d'achat selon les conditions suivantes.
- Les droits à la garantie doivent s'exercer pendant la période de garantie. La date d'achat est attestée par un certificat de garantie dûment rempli et tamponné ou par la facture d'achat.
- Durant la période de garantie, HARTMANN assure gratuitement le remplacement ou la réparation pour tous les défauts matériels et de fabrication affectant le dispositif ou leur réparation. Cela ne prolonge pas la période de garantie.
- L'appareil n'est prévu qu'aux fins décrites dans ce mode d'emploi.
- La garantie ne comprend pas les dommages dus à une utilisation non conforme ou apparus après l'intervention d'une personne non-autorisée. Sont exclus de la garantie les accessoires sujets à l'usure (p. ex., les piles). Les indemnités éventuelles sont limitées à la valeur de la marchandise ; l'indemnisation des dommages consécutifs est expressément exclue.
- Si votre appareil est toujours sous garantie, envoyez l'appareil avec le certificat de garantie dûment rempli et tamponné, ou avec la facture. Ou encore rappez-le sur le lieu de vente ou au service après vente compétent.

## 11. Coordonnées du service clientèle

FR SAV HARTMANN  
 CHATENOIS  
 67607 SELESTAT  
 CEDEX  
 Tel. 03.88.82.44.36  
 www.veroval.fr  
 sav.veroval@hartmann.fr

BE N.V. PAUL HARTMANN  
 S.A Avenue Paul Hartmannlaan,  
 1 1480 Saintes/Sint-Renelde Belgium  
 02.391.44.44  
 www.veroval.be  
 audiodiagnostic.phbe@hartmann.info

DZ المستورد: ش.م.م. مخابير بول آرتمان  
 التخصيص البلدي رقم 03، فيلا 10 - الرويبة - الجزائر

Mise à jour des informations : 2017-02

## 12. Caractéristiques techniques

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| Dimensions du pèse-personne                                      | 320 x 320 x 22 mm                 |
| Piles pour le pèse-personne                                      | 3 x 1,5V type AAA                 |
| Piles pour l'unité de contrôle                                   | 2 piles boutons de 3V type CR2032 |
| Transmission radio entre le pèse-personne et l'unité de contrôle | 433 MHz                           |
| Plage de mesure  | 5 jusqu'à 180 kg                  |
| Répartition du poids, de la masse osseuse                        | 100 g                             |
| Répartition des masses grasseuse, hydrique et musculaire         | 0,1%                              |
| Répartition AMR  | 1 Kcal                            |

Sous réserve de modifications techniques.

- Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne R&TTE 1999/5/CE.
- Veuillez nous contacter à l'adresse du service mentionné pour obtenir des informations détaillées, telles que la déclaration de conformité CE.

## 11. بيانات الاتصال الخاصة باستفسارات العملاء

الإمارات العربية المتحدة  
بول هارتمان الشرق الأوسط، مؤسسة منطقة حرة  
المنطقة الحرة بمطار دبي  
ص.ب. ٥٤٥٢٥  
دبي  
الإمارات العربية المتحدة  
بول آرتمن ش.ذ.م.م.، رقم 3، فيلا 10، الروبية، الجزائر - DZ

تاريخ مراجعة النص: 02-2017

## 12. البيانات الفنية

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| أبعاد الميزان الشخصي                         | 22 × 320 × 320 ملم                |
| بطاريات الميزان                              | 3 × 1,5 فولت، النوع AAA           |
| بطاريات وحدة التشغيل                         | 2 × 3 فولت CR2032 بطاريات مستديرة |
| النقل اللاسلكي بين الميزان ووحدة التشغيل     | 433 ميغا هرتز                     |
| نطاق القياس                                  | 5 حتى 180 كجم                     |
| تصنيف الوزن، كتلة العظام                     | 100 جم                            |
| تصنيف الدهون والماء في الجسم ومجموعة العضلات | 0,1%                              |
| تقسيم معدل الاستقلاب في حالة النشاط          | 1 كيلو كالوري                     |

نحتفظ بالحق في إجراء تعديلات تقنية.

- نضمن بهذا أن هذا المنتج متوافق مع التوجيه الأوروبي 1999/5/EC الخاص بمعدات الراديو ومعدات الاتصالات السلكية واللاسلكية الطرفية (R&TTE).
- يُرجى الاتصال بعنوان الخدمة المذكور للحصول على معلومات تفصيلية - مثل علامة CE وإعلان المطابقة.

## 8. شرح رسائل الخطأ

| الأخطاء الحادثة               | الأسباب المحتملة                                   | العلاج   |
|-------------------------------|--|--|
| يظهر على الشاشة الرمز "Lo-1". | بطاريات الميزان الشخصي (المنصة) فارغة.             | استبدل البطاريات بأخرى جديدة مناسبة.   |
| يظهر على الشاشة الرمز "Lo-2". | بطاريات وحدة التشغيل فارغة.                        | استبدل البطاريات بأخرى جديدة مناسبة.   |
| يظهر على الشاشة الرمز "Err".  | تم تجاوز أقصى قدرة تحمل والبالغة 180 كجم.          | الميزان الشخصي لا يتحمل أكثر من 180 كجم.   |
| "FErr"                        | تلامس سبيء أو لا يوجد تلامس مع الأقطاب الكهربائية. | قم بالقياس وأنت حافي القدمين أو وهما رطبتين.   |
| "FULL"                        | كافة مواضع الذاكرة مخصصة.                          | انقل البيانات إلى برنامج Verival® medi.connect. فإذا لم يتم نقل البيانات سيتم الكتابة فوق أقدم قيمة.   |
| لا يوجد أي عرض.               | بطاريات وحدة التشغيل فارغة تمامًا.                 | استبدل البطاريات (انظر فصل 4: "الإعدادات قبل القياس").   |
|                               | بطاريات وحدة التشغيل غير مدرجة بشكل صحيح.          | تحقق من القطبية الصحيحة للبطاريات (انظر فصل 4: "الإعدادات قبل القياس").  |
| القياس لا يبدأ.               | لم يتم تنشيط وحدة التشغيل من قبل المستخدم.         | قم بتنشيط الميزان بشكل صحيح (انتظر حتى يظهر "KG 0.0" على الشاشة) وأعد القياس.<br>قم بتشغيل وحدة التشغيل أولاً قبل بدء القياس.<br>إذا لزم الأمر انتظر لمدة 30 ثانية ثم أعد القياس.                              |
|                               | تشوش الاتصال اللاسلكي بين الميزان ووحدة التشغيل.   | أعد إدراج بطاريات الميزان ووحدة التشغيل. حافظ على مسافة أكبر عن المصادر الكهرومغناطيسية التالية: أبراج الجهد العالي، التلفاز أو أنظمة الكمبيوتر اللاسلكية، أجهزة اللياقة البدنية، الهواتف الجوال، محطات الطقس. |
|                               | وحدة التشغيل بعيدة جداً عن الميزان.                | قم بتقليل المسافة بين الميزان ووحدة التشغيل.<br>أقصى مسافة مضمونة هي 2 متر.  |
|                               | بطاريات المنصة فارغة أو مدرجة بشكل خاطئ.           | أدرج البطاريات بالكامل بشكل صحيح.<br>عند الوقوف على منصة الميزان يدوي صوت تنبيه.   |
| قياس الوزن خاطئ.              | الميزان موضوع على سجادة.                           | ضع الميزان على أرضية مستوية وثابتة.  |
|                               | نقطة الصفر الخاصة بالميزان خاطئة.                  | قم بتنشيط الميزان حتى يدوي صوت نغمة صوتية. انتظر حوالي 4 ثوان، ثم أعد القياس.  |

## 9. العناية بالجهاز

- للتنظيف استخدم قطعة قماش رطبة، ويمكن وضع سائل تنظيف أواني عليها عند الحاجة لذلك. لا تستخدم أي مواد تنظيف عدائية، ولا تضع الجهاز أبداً تحت الماء.
- لا تنظف الجهاز في آلة غسل الأواني!
- يُسمح بتنظيف الأقطاب الكهربائية باستخدام كحول أو مادة مطهرة.

## 10. شروط الضمان

- نضمن هذا الميزان الشخصي عالي الجودة لمدة 3 سنوات تبدأ من تاريخ شرائه وفقاً للشروط التالية.
- يجب أن تتم مطالبات الضمان خلال فترة الضمان. ويتم إثبات تاريخ الشراء من خلال شهادة الضمان المملوءة بشكل صحيح والمختومة أو من خلال إيصال الشراء.
- خلال فترة الضمان تقوم شركة HARTMANN بتوفير البدائل مجاناً لأي عيوب في المواد أو أخطاء في تصنيع الجهاز أو تقوم بإصلاح هذه العيوب والأخطاء. ولا يؤدي ذلك إلى تمديد فترة الضمان.
- هذا الجهاز معد للاستخدام طبقاً للغرض الموصوف في تعليمات الاستخدام هذه فقط.
- لا يسري الضمان على الأضرار الناجمة عن التعامل غير المناسب أو التدخلات غير المصرح بها. ويُستثنى من نطاق الضمان الأجزاء المعرضة للتآكل والاستهلاك (مثل البطاريات). تقتصر مطالبات التعويض عن الأضرار على قيمة البضاعة فقط؛ ويُستثنى من ذلك صراحة التعويض عن التلفيات اللاحقة.
- في حالة الضمان يُرجى إرسال الجهاز مع شهادة الضمان المملوءة بالكامل والمختومة أو إيصال الشراء إلى قسم خدمة العملاء المختص في بلدك مباشرة أو عبر التاجر الذي تتعامل معه.

## 6. وظيفة الذاكرة

الميزان الشخصي Veroval® يحفظ حتى 30 قياس بكل ذاكرة مستخدم. يتم دائمًا إدراج قيمة القياس الأقدم على موضع الذاكرة رقم 1، بينما تتقدم كل القيم الأحدث موضعًا واحدًا للأمام. فإذا كانت كافة مواضع الذاكرة مخصصة بالفعل، يتم حذف أقدم قيمة.

لاستدعاء القيم المخزنة اتبع الخطوات التالية:

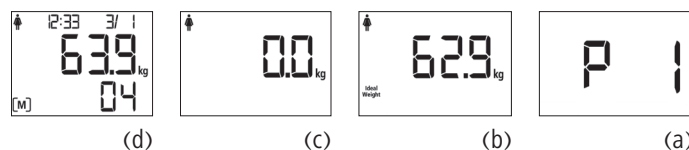
## اختيار ذاكرة المستخدم

- اضغط زر لأعلى  $\Delta$ . يظهر على الشاشة الرمز  $P 1$  (a). اختر ذاكرة المستخدم التي تريد استدعاء القيم المخزنة عليها، باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  خلال 1,5 ثانية. في حالة عدم الضغط على أي زر تظل ذاكرة المستخدم المضبوطة حاليًا.
- بعد 1,5 ثانية يظهر الوزن المثالي (b) لبيانات المستخدم الخاصة بك لفترة قصيرة.

يظهر على الشاشة الرمز  $0.0$  (c).

## اختيار ذاكرة القيم المقاسة

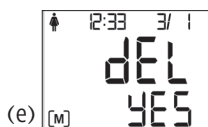
- اضغط زر لأسفل  $\nabla$ . يظهر على يسار الشاشة من الأسفل (d) الرمز [M] (مثلاً  $04$ ) وآخر قيمة قياس مقاسة (مثلاً  $04$ ).



- بالإضافة إلى وزن الجسم يظهر مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم ونسبة الماء في الجسم ونسبة العضلات وكتلة العظام ومعدل الاستقلاب في حالة النشاط بوحدة كيلو كالوري على فترات تبلغ 2 ثانية.
- اضغط زر لأسفل  $\nabla$  مرة أخرى خلال 10 ثوانٍ لاستدعاء قيمة القياس المقاسة قبل ذلك.

## حذف قيمة القياس

- لحذف قيمة القياس المعروضة حاليًا اضغط زر الضبط (SET) في وظيفة الذاكرة. يظهر على الشاشة الرمز  $dEL$  و  $YES$  (e). قم بتأكيد عملية الحذف بالضغط مرة أخرى على زر الضبط (SET).



## إعادة التعيين إلى إعدادات المصنع

أخرج البطاريات، واضغط زر الضبط (SET) وزر لأعلى في نفس الوقت، وأدرج البطاريات.

## 7. نقل قيم القياس إلى Veroval® medi.connect

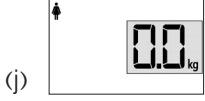
- قم بتنزيل برنامج Veroval® medi.connect من الموقع الإلكتروني [www.veroval.de](http://www.veroval.de). هذا البرنامج متوافق مع كافة أجهزة الكمبيوتر التي تستخدم أنظمة التشغيل Windows 7 أو 8 أو 10 - طالما كانت هذه الأنظمة مدعومة رسميًا من Microsoft.
- ابدأ تشغيل البرنامج واربط الميزان الشخصي Veroval® بجهاز الكمبيوتر عبر سلك USB. اتبع الإرشادات الخاصة ببرنامج Veroval® medi.connect.

لا يمكن بدء نقل البيانات أثناء القياس.

يظهر على شاشة وحدة التشغيل الرمز  $u5b$ .

■ ابدء نقل البيانات إلى برنامج الكمبيوتر "medi.connect". يتم الإشارة إلى نقل البيانات الناجح من خلال عرض الرمز  $PASS$  على شاشة وحدة التشغيل.

بعد تحديد مستوى النشاط الخاص بك يظهر على الشاشة الرمز *End* (i). تم الآن حفظ بيانات المستخدم على ذاكرة المستخدم المحددة.



يظهر على الشاشة الرمز *0.0* (j). الميزان الشخصي جاهز الآن للقياس. لإعادة إغلاق الميزان الشخصي اضغط زر تشغيل/إيقاف. وفي حالة عدم الضغط على أي زر لمدة 40 ثانية يتم أيضًا إغلاق الميزان الشخصي.

## 5. قياس الوزن وتنفيذ تحليل الجسم

### تشغيل الميزان

- اضغط زر تشغيل/إيقاف.
- يظهر على الشاشة الرمز "0.0 kg" (a). الميزان جاهز الآن لقياس الوزن.

### تنفيذ تحليل الجسم

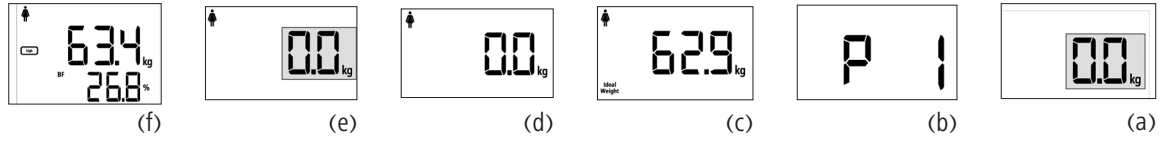
#### اختيار ذاكرة المستخدم

- اضغط زر لأعلى  $\Delta$ . يظهر على الشاشة الرمز *P 1* (b) مثلاً. اختر ذاكرة المستخدم المطلوبة باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  خلال 1,5 ثانية. في حالة عدم الضغط على أي زر آخر تظل ذاكرة المستخدم المضبوطة حالياً.
- بعد 1,5 ثانية يظهر الوزن المثالي (c) لبيانات المستخدم الخاصة بك لفترة قصيرة.

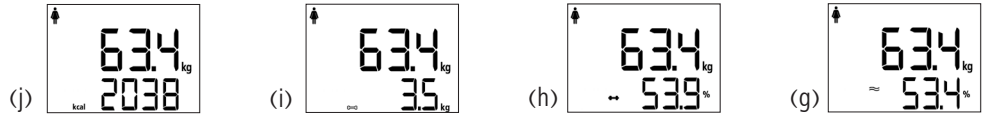
#### الوقوف على الميزان الشخصي

- يظهر على الشاشة الرمز *0.0* (d). الميزان الشخصي جاهز الآن للقياس.
- اصعد الآن على الميزان الشخصي وأنت حافي القدمين، مع مراعاة الوقوف بشكل ساكن وتوزيع الوزن بالتساوي على الساقين. يدوي صوت نغمة صوتية. تأكد من أن كلا القدمين ملائمة لسطح الأقطاب الكهربائية بالميزان الشخصي. أثناء عملية القياس يومض الرمز *0.0* (e) بالشاشة.

في غضون 5 ثوان يتم عرض أربع مربعات على الشاشة، ثم يظهر وزن الجسم المقاس ونسبة الدهون في الجسم (BF) (f).



بالإضافة إلى وزن الجسم تظهر نسبة الماء في الجسم (g) ونسبة العضلات (h) وكتلة العظام (i) ومعدل الاستقلاب في حالة النشاط بوحدة كيلو كالوري (j) على فترات تبلغ 5 ثوان.



بعد عرض معدل الاستقلاب في حالة النشاط، يظهر وزن الجسم المقاس من جديد مع نسبة الدهون في الجسم (f)، ثم يعود الميزان الشخصي لاحقاً إلى الحالة الأولية ويظهر *0.0* (c). يمكن الآن إجراء قياس جديد لنفس المستخدم أو إيقاف الميزان الشخصي بالضغط على زر تشغيل/إيقاف. بعد عرض نتيجة القياس يدوي لعدة ثوان صوت 2 نغمة صوتية من منصة الميزان ويتوقف الميزان عن العمل تلقائياً.

### تحديد وزن الجسم

يمكن أيضًا تحديد وزن الجسم دون اختيار المستخدم.




- قم بتشغيل الميزان، حتى يظهر على الشاشة الرمز "0.0 kg". اصعد الآن على الميزان. يدوي صوت نغمة صوتية. يبدأ الرمز "0.0 kg" في الوميض.
- قف الآن على الميزان بهدوء مع توزيع الوزن بالتساوي على الساقين. بعد القياس الناجح يتم عرض نتيجة القياس (a) لكن لا يتم تعيين موضع ذاكرة.

### إيقاف الميزان

بعد عرض نتيجة القياس لعدة ثوان يدوي صوت 2 نغمة صوتية من منصة الميزان ويتوقف الميزان عن العمل تلقائياً. أو يمكن إيقاف الميزان بالضغط على زر تشغيل/إيقاف.



## ضبط الوقت والتاريخ ووحدة القياس

تأكد من ضبط التاريخ والوقت بشكل صحيح، فهكذا فقط يمكنك حفظ قيم القياس الخاصة بك بالتاريخ والوقت الصحيح واستعادتها لاحقاً. 

## التاريخ

بمجرد إدراج بطاريتين مستديرتين في وحدة التشغيل يومض تاريخ السنة (a) والشهر (b) واليوم (c) على الشاشة بشكل متعاقب.  
• اضبط تبعاً للعرض، تاريخ السنة والشهر واليوم باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

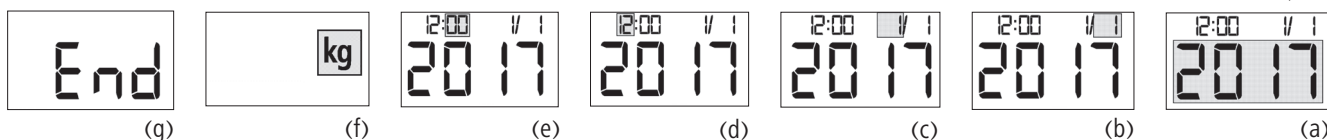
## الوقت

تومض الساعة (d) والدقائق (e) على الشاشة بشكل متعاقب.  
• اضبط تبعاً للعرض، الساعة (d) والدقائق (e) باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).  
يمكن تعديل التاريخ والوقت ووحدة القياس لاحقاً في أي وقت بالضغط على زر الضبط (SET). ويمكن إلغاء العملية بالضغط على زر تشغيل/ إيقاف.

في حالة الإغلاق (الاستعداد للعمل) يتم عرض التاريخ والوقت بشكل دائم.

## وحدة القياس

تومض وحدة القياس (f) بالشاشة. يمكنك الاختيار ما بين وحدة القياس كيلو جرام "kg" ورتل "lb" وحجر "st lb".  
• اضبط وحدة القياس المطلوبة باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET). يظهر على الشاشة الرمز End (g). تم الآن حفظ الإعدادات.



## ضبط بيانات المستخدم

لتتمكن من تحديد نسبة الدهون في الجسم وغيرها من قيم الجسم يجب عليك حفظ بيانات المستخدم الشخصية.  
الميزان الشخصي يحتوي على 4 ذاكرات مستخدم، يمكنك أنت وأفراد عائلتك على سبيل المثال حفظ واستدعاء إعداداتكم الشخصية على هذه الذاكرات.

## ذاكرة المستخدم

• اضغط زر تشغيل/ إيقاف. يظهر على الشاشة الرمز 00 (a).  
• اضغط زر الضبط (SET). يومض على الشاشة الرمز P 1 (b). اختر إحدى ذاكرات المستخدم باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

## طول الجسم

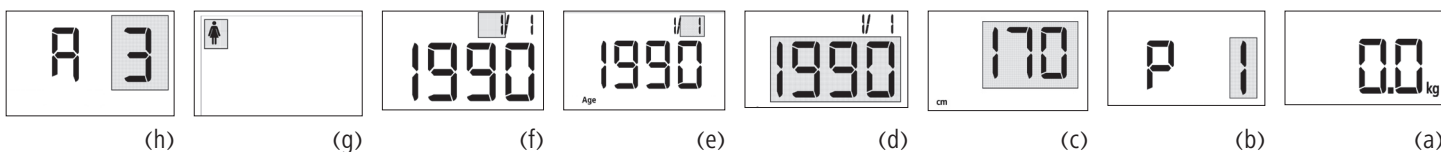
يومض على الشاشة طول الجسم (c).  
• اضبط طول الجسم باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$ ، وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).

## تاريخ الميلاد

تومض سنة الميلاد (d) والشهر (e) واليوم (f) على الشاشة بشكل متعاقب.  
• اضبط تبعاً للعرض، سنة الميلاد والشهر واليوم باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).


## الجنس

يومض على الشاشة رمز الجنس (g). اضبط نوع الجنس باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  (ذكر  $\♂$ ، أنثى  $\♀$ ). وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).



## مستوى النشاط

يومض على الشاشة رمز مستوى النشاط A3 (h).

• اضبط مستوى النشاط الخاص بك باستخدام زر لأعلى  $\Delta$  وزر لأسفل  $\nabla$  وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على زر الضبط (SET).  
فقط عند تحديد مستوى النشاط يمكن تحديد بيانات الجسم مثل نسبة الدهون في الجسم بشكل أكثر دقة وعرض احتياجات السعرات الحرارية (معدل الاستقلاب في حالة النشاط). وفيما يلي تجد نظرة عامة على مستويات النشاط الفردية شاملة توصيفات لها. 

| مستوى النشاط | النشاط الجسدي   |
|--------------|---|
| 1            | القليل من الحركة أو عدم التحرك نهائياً  |
| 2            | محدود: مجهود جسدي محدود أو بسيط (مثل المشي، أعمال الحديقة البسيطة، تدريبات اللياقة البدنية).  |
| 3            | متوسط: مجهود جسدي من 2 إلى 4 مرات أسبوعياً على الأقل، لمدة 30 دقيقة لكل تدريب.                |
| 4            | مرتفع: مجهود جسدي من 4 إلى 6 مرات أسبوعياً على الأقل، لمدة 30 دقيقة لكل تدريب.                |
| 5            | مرتفع جداً: مجهود جسدي مكثف أو تدريب مكثف أو عمل جسدي شاق يومياً، ولمدة ساعة واحدة على الأقل. |

## الارتباط الزمني بالنتائج

لاحظ أن الاهتمام هنا ينحصر على التوجهات طويلة المدى فقط، أما اختلافات الوزن قصيرة المدى خلال أيام معدودة فتتعلق في المعتاد بفقدان السوائل. يعتمد تفسير النتائج على تغيرات وزن الجسم ونسبة الدهون في الجسم ونسبة الماء في الجسم ونسبة العضلات، وكذلك المدة الزمنية التي تحدث فيها هذه التغيرات. تختلف التغيرات السريعة في نطاق الأيام عن التغيرات متوسطة الأجل (في نطاق الأسابيع) والتغيرات طويلة الأجل (الشهور). وكقاعدة عامة يمكن النظر إلى تغيرات الوزن قصيرة الأجل على أنها تحدث بشكل حصري تقريباً بسبب التغيرات في المحتوى المائي، في حين أن التغيرات المتوسطة وطويلة الأجل يمكن أن تشمل أيضاً نسبة الدهون والعضلات. في حالة انخفاض الوزن على المدى القصير، بالرغم من أن نسبة الدهون في الجسم ترتفع أو تظل كما هي، فأنت تفقد الماء فقط - مثلاً بعد التدريب أو الساونا أو فقدان وزن سريع بفضل نظام غذائي مقيد. وفي حالة ارتفاع الوزن على المدى المتوسط مع انخفاض نسبة الدهون في الجسم أو ثباتها، فهذا يعني أنك تمكنت من بناء مجموعة عضلات قيمة. وفي حالة انخفاض الوزن ونسبة الدهون في الجسم في نفس الوقت، فهذا يعني أن نظامك الغذائي يعمل جيداً - أنت تفقد كتلة دهون. من الناحية المثالية يمكنك دعم نظامك الغذائي بالنشاط الجسدي وتدريبات اللياقة البدنية أو تدريبات القوة، وبذلك يمكنك زيادة نسبة العضلات على المدى المتوسط. لا ينبغي زيادة دهون الجسم ولا نسبة الماء والعضلات في الجسم (الأنسجة العضلية تتضمن أيضاً مكونات من ماء الجسم).

## Body-Mass-Index (مؤشر كتلة الجسم)

مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو الرقم الذي يُستخدم غالباً لتقييم وزن الجسم. ويتم حساب هذا الرقم من قيم وزن الجسم والطول، من خلال الصيغة التالية: مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم + الطول<sup>2</sup>. وبالتالي فإن وحدة قياس مؤشر كتلة الجسم هي [كجم/م<sup>2</sup>]. يتم تصنيف الوزن على أساس مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين (أكبر من 20 عاماً) مع القيم التالية:

| مؤشر كتلة الجسم | الفئة               |
|-----------------|---------------------|
| 16 >            | النحافة الشديدة     |
| 16,9-16         | النحافة المتوسطة    |
| 18,4-17         | النحافة البسيطة     |
| 25-18,5         | الوزن الطبيعي       |
| 29,9-25,1       | زيادة الوزن         |
| 34,9-30         | السمنة، المستوى I   |
| 39,9-35         | السمنة، المستوى II  |
| 40 ≤            | السمنة، المستوى III |

المصدر: WHO، 1999 (منظمة الصحة العالمية)

## إرشادات للوزن المثالي

الوزن المثالي أمر فردي للغاية. كقيمة مرجعية للوزن المثالي يتم استخدام القيمة المتوسطة لمؤشر كتلة الجسم مع الوزن الطبيعي (21,75) بالنسبة إلى طول الجسم: 21,75 × طول الجسم بوحدة م<sup>2</sup> (حساب المثال: 21,75 كجم/م<sup>2</sup> × 1,8 م<sup>2</sup> = 70,47 كجم).


## القيود

عند تحديد نسبة الدهون في الجسم وغيرها من القيم يمكن أن تظهر نتائج مختلفة وغير منطقية في الحالات التالية:

- مع الأطفال الأصغر من 10 سنوات
- مع الرياضيين ولاعبين كمال الأجسام
- مع الحوامل
- مع الأشخاص المصابين بالحمى أو الذين يعانون من علاج غسيل الكلى أو متلازمة الاستسقاء أو هشاشة العظام،
- مع الأشخاص الذين يتناولون علاجاً لأمراض القلب والأوعية الدموية (الأمراض المتعلقة بنظام القلب والنظام الدوري)،
- مع الأشخاص الذين يتناولون أدوية موسعة أو مضيقة للأوعية الدموية،
- مع الأشخاص الذين يعانون من اختلافات تشريحية كبيرة بين الساقين فيما يخص الطول الإجمالي للجسم (طول ساق أقصر أو أطول كثيراً من الأخرى).

## 4. الاستعداد للقياس

## إدراج/ استبدال البطاريات

- افتح غطاء البطاريات بالجانب الخلفي للميزان الشخصي. أدرج ثلاث بطاريات 1,5 فولت AAA (انظر فصل 12: "البيانات الفنية"). انتبه للقطبية الصحيحة للبطاريات ("+" و "-" ) عند الإدراج. أعد إغلاق غطاء البطاريات.
- افتح غطاء البطاريات بالجانب الخلفي لوحدة التشغيل. أدرج بطاريتين مستديرتين 3 فولت CR2032 (انظر فصل 12: "البيانات الفنية"). انتبه للقطبية الصحيحة للبطاريات ("+" و "-" ) عند الإدراج. أعد إغلاق غطاء البطاريات. اضبط الآن التاريخ والوقت بالطريقة الموصوفة أدناه.
- عندما يظهر مؤشر البطاريات  لا يعد بالإمكان إجراء أي قياس ويجب استبدال البطاريات وفقاً لرسائل الخطأ التالية: 1-LU = الميزان الشخصي، 2-LU = وحدة التشغيل.
- عند استبدال البطاريات لا يتم حذف ذاكرة قيم القياس.

## تقييم قيم القياس

## نسبة الدهون في الجسم / Body fat (BF)

يتم عرض دهون الجسم بشاشة العرض مع تقييمها بـ "low" أو "normal" أو "high" أو "very high"، اعتمادًا على العمر والجنس. تقع النسبة المئوية لدهون الجسم عادة في النطاقات التالية (المزيد من المعلومات يُرجى التواصل مع طبيبك):

| المراة | low    | normal | high    | very high      |
|--------|--------|--------|---------|----------------|
| العمر  | منخفضة | طبيعية | مرتفعة  | شديدة الارتفاع |
| 14-10  | 16>    | 21-16  | 26-21,1 | 26<            |
| 19-15  | 17>    | 22-17  | 27-22,1 | 27<            |
| 29-20  | 18>    | 23-18  | 28-23,1 | 28<            |
| 39-30  | 19>    | 24-19  | 29-24,1 | 29<            |
| 49-40  | 20>    | 25-20  | 30-25,1 | 30<            |
| 59-50  | 21>    | 26-21  | 31-26,1 | 31<            |
| 69-60  | 22>    | 27-22  | 32-27,1 | 32<            |
| 100-70 | 23>    | 28-23  | 33-28,1 | 33<            |

| الرجل  | low    | normal | high    | very high      |
|--------|--------|--------|---------|----------------|
| العمر  | منخفضة | طبيعية | مرتفعة  | شديدة الارتفاع |
| 14-10  | 11>    | 16-11  | 21-16,1 | 21<            |
| 19-15  | 12>    | 17-12  | 22-17,1 | 22<            |
| 29-20  | 13>    | 18-13  | 23-18,1 | 23<            |
| 39-30  | 14>    | 19-14  | 24-19,1 | 24<            |
| 49-40  | 15>    | 20-15  | 25-20,1 | 25<            |
| 59-50  | 16>    | 21-16  | 26-21,1 | 26<            |
| 60-69  | 17>    | 22-17  | 27-22,1 | 27<            |
| 100-70 | 18>    | 23-18  | 28-23,1 | 28<            |

مع الرياضيين يتم غالبًا تحديد قيمة أقل، وتبعًا لنوع الرياضة التي يتم ممارستها وشدة التدريب والبنية الجسدية يمكن الوصول لقيم، أقل من القيم المرجعية المذكورة. ومع ذلك يُرجى مراعاة أنه مع القيم شديدة الانخفاض قد يوجد خطر على الصحة.

## نسبة الماء في الجسم

تقع النسبة المئوية للماء في الجسم عادة في النطاقات التالية:

| المراة | جيدة  | طبيعية | منخفضة |
|--------|-------|--------|--------|
| العمر  | جيدة  | طبيعية | منخفضة |
| 60<    | 60-45 | 45>    |        |

| الرجل | جيدة  | طبيعية | منخفضة |
|-------|-------|--------|--------|
| العمر | جيدة  | طبيعية | منخفضة |
| 65<   | 65-50 | 50>    |        |

## نسبة العضلات

تقع النسبة المئوية للعضلات عادة في النطاقات التالية:

| المراة | مرتفعة | طبيعية | منخفضة |
|--------|--------|--------|--------|
| العمر  | مرتفعة | طبيعية | منخفضة |
| 14-10  | 43<    | 43-36  | 36>    |
| 19-15  | 41<    | 41-35  | 35>    |
| 29-20  | 39<    | 39-34  | 34>    |
| 39-30  | 38<    | 38-33  | 33>    |
| 49-40  | 36<    | 36-31  | 31>    |
| 59-50  | 34<    | 34-29  | 29>    |
| 69-60  | 33<    | 33-28  | 28>    |
| 100-70 | 32<    | 32-27  | 27>    |

| الرجل  | مرتفعة | طبيعية | منخفضة |
|--------|--------|--------|--------|
| العمر  | مرتفعة | طبيعية | منخفضة |
| 14-10  | 57<    | 57-44  | 44>    |
| 19-15  | 56<    | 56-43  | 43>    |
| 29-20  | 54<    | 54-42  | 42>    |
| 39-30  | 52<    | 52-41  | 41>    |
| 49-40  | 50<    | 50-40  | 40>    |
| 59-50  | 48<    | 48-39  | 39>    |
| 69-60  | 47<    | 47-38  | 38>    |
| 100-70 | 46<    | 46-37  | 37>    |

## كتلة العظام

عظامنا مثلها مثل باقي الجسم تخضع لعمليات بناء وانخفاض وشيخوخة طبيعية. تنمو كتلة العظام سريعًا في مرحلة الطفولة وتصل إلى حدها الأقصى عند بلوغ 30 إلى 40 عامًا. ومع تزايد العمر تبدأ كتلة العظام في الانخفاض قليلاً. مع التغذية الصحية (وخصوصًا الكالسيوم وفيتامين د) والنشاط الجسدي المنتظم يمكن مواجهة هذا الانخفاض إلى حد ما. ومع بناء العضلات المناسبة يمكن أيضًا تقوية الهيكل العظمي. يرجى ملاحظة أن هذا التوازن يقيس نسبة المعادن في العظام. كتلة العظام لا تكاد تتأثر بالعوامل المؤثرة (الوزن، الطول، العمر، الجنس)، لكنها تختلف قليلاً فقط. ولا توجد لها أي مبادئ توجيهية أو توصيات معترف بها.

لا تخلط بين كتلة العظام وكتافة العظام. كثافة العظام يمكن تحديدها من خلال الفحص الطبي (مثل التصوير المقطعي المحوسب والموجات فوق الصوتية)، لذلك فإن الاستنتاجات القائمة على تغيرات العظام وصلابة العظام (مثل هشاشة العظام) غير ممكنة من خلال هذه الطريقة.

## معدل الاستقلاب في حالة النشاط (AMR)

معدل الاستقلاب في حالة النشاط (Active Metabolic Rate = AMR) هي كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم يوميًا في حالة النشاط، أي أنها احتياج الجسم اليومي من السعرات الحرارية في حالة النشاط بوحدة كيلو كالوري. يزيد استهلاك الطاقة عند الإنسان مع النشاط الجسدي المتزايد، ويتم تحديد استهلاك الطاقة بالميزان الشخصي عن طريق مستوى النشاط (1-5) المحدد. وللحفاظ على الوزن الحالي يجب إعادة تزويد الجسم بمقابل الطاقة المستهلكة في شكل طعام وشراب. فإذا كان يتم تزويد الجسم بطاقة أقل من الطاقة المستهلكة على مدى طويل، يعرض الجسم هذا الفارق بشكل أساسي من الدهون المخزنة، مما يؤدي إلى خفض الوزن. أما إذا كانت الطاقة المزودة أكثر من معدل الاستقلاب في حالة النشاط (AMR) على المدى الطويل فلا يمكن للجسم حرق الطاقة الزائدة، ويتم تخزين الفائض على شكل دهون في الجسم وبالتالي يزداد الوزن.

## إرشادات بخصوص البطاريات ⚠️

- **خطر الابتلاع**  
يمكن للأطفال الصغار ابتلاع البطاريات والاختناق بسببها، لذا يجب الحفاظ على البطاريات بعيداً عن متناول الأطفال الصغار!
- **خطر الانفجار**  
لا ترمي البطاريات في النار.
- غير مسموح بشحن البطاريات أو تعريضها لدائرة قصر.
- إذا تعرضت البطارية للتسريب، قم بارتداء قفازات واقية ونظف صندوق البطارية بقطعة قماش جافة. إذا تعرضت بشرتك أو عينك للملامسة السائل المتسرب من خلية البطارية، قم بتنظيف المنطقة المصابة بالماء، واستشر الطبيب عند الحاجة.
- قم بحماية البطارية من الحرارة المفرطة.
- لا تقم بتفكيك البطارية أو فتحها أو تدميرها.

## إرشادات السلامة الخاصة بالجهاز

- ينبغي تنظيف الميزان الشخصي من وقت لآخر. لا تستخدم أي مواد تنظيف عدائية، ولا تضع الجهاز أبداً تحت الماء.
- تأكد من عدم تسرب أي سوائل للميزان الشخصي، ولا تقم بغمر الميزان الشخصي في الماء أبداً. لا تشطف الميزان تحت الماء الجاري أبداً.
- لا تضع أي أغراض على الميزان الشخصي في حالة عدم استخدامه.
- قم بحماية الميزان الشخصي من التصادمات والرطوبة والغبار والمواد الكيميائية وتقلبات الحرارة الشديدة ومصادر الحرارة القريبة (الفرن، المدفأة). لا تضغط الأزرار بقوة ولا باستخدام أغراض حادة.
- لا تُعرض الميزان الشخصي لدرجات الحرارة العالية أو للمجالات الكهرومغناطيسية الشديدة (مثل الهواتف الجواله).
- لا تستخدم الجهاز إلا في الغرض الذي تم تطوير الجهاز من أجله، وبالطريقة الموصوفة في هذا الدليل. أي استخدام آخر يمكن أن يكون خطيراً وقد يؤدي إلى وقوع إصابات.
- لا تقم بفتح أو إصلاح الجهاز بنفسك، وإلا قد لا يمكن ضمان الأداء الوظيفي السليم للجهاز. وفي حالة عدم الالتزام يبطل الضمان.

## إرشادات بخصوص التخلص من الجهاز

- بغرض الحفاظ على البيئة لا يُسمح بالتخلص من البطاريات الفارغة مع النفايات المنزلية. يُرجى الامتثال للوائح التخلص السارية أو استخدام مراكز التجميع العامة.
- هذا المنتج يخضع للتوجيه الأوروبي 2012/19/EU الخاص بالأجهزة الكهربائية/الإلكترونية القديمة، وتم تعليمه بالعلامة المناسبة لذلك. لا تتخلص من الأجهزة الإلكترونية مع النفايات المنزلية. يُرجى الاستعلام عن القواعد المحلية الخاصة بالتخلص السليم من المنتجات الكهربائية والإلكترونية، فالتخلص السليم يساعد في الحفاظ على البيئة وصحة الإنسان.

## 3. معلومات بخصوص وزن وتحليل الجسم

### مبدأ القياس

- يعمل هذا الميزان الشخصي وفقاً لمبدأ تحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية (B.I.A)، حيث يمكن تحديد نسب الجسم في غضون ثوانٍ. ومع هذا القياس للمقاومة الكهربائية (المعاوقة) وحساب الثوابت أو القيم الفردية (العمر، الطول، الجنس، مستوى النشاط) يمكن تحديد نسبة الدهون في الجسم وغيرها من القيم الأخرى في الجسم.
- الأنسجة العضلية والماء يتمتعان بقدرة توصيل كهربائي جيدة وبالتالي مقاومة أقل. أما العظام والأنسجة الدهنية فيتمتعان بقدرة توصيل كهربائي منخفضة، لأن الخلايا الدهنية والعظام يمكنهما تقريباً توصيل التيار الكهربائي عبر المقاومة العالية للغاية.
- انتبه إلى أن القيم المسجلة بالميزان الشخصي لا تمثل سوى تقريب لقيم التحليل الطبية الحقيقية للجسم. أما التحديد الدقيق لنسب الدهون في الجسم والماء في الجسم ونسبة العضلات وبناء العظام فلا يمكن إجراؤه إلا من قبل طبيب متخصص وباستخدام طرق طبية (مثل التصوير المقطعي الحوسبي).

### نصائح عامة

- للحصول على نتائج قابلة للمقارنة قم بوزن نفسك في نفس الوقت من اليوم قدر المستطاع (وبفضل في الصباح)، وبعد استخدام الحمام، والمعدة فارغة، وأنت عارٍ.
- مهم عند القياس: ينبغي ألا يتم تحديد دهون الجسم إلا وأنت حافي القدمين، وقد يكون من المفيد أن يكون باطن القدم رطب قليلاً. باطن القدم الجاف تماماً أو المتصلب يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير مرضية، لأن قدرة التوصيل الكهربائي تكون منخفضة.
- قف أثناء القياس بشكل مستقيم وساكن.
- انتظر عدة ساعات بعد المجهود الجسدي غير المعتاد.
- انتظر حوالي 15 دقيقة بعد الاستيقاظ، حتى يمكن توزيع الماء الموجود في الجسد.
- من المهم الاعتدال على التوجهات طويلة المدى فقط، فاختلافات الوزن قصيرة المدى خلال أيام معدودة تتعلق في المعتاد بفقدان السوائل؛ مع مراعاة أن ماء الجسم يلعب دوراً هاماً لصحة العامة.

## 2. إرشادات هامة

## شرح العلامات

|  |  |
|--|--|
| الامتثال لتعليمات التشغيل                  |  |
| يُرجى مراعاة                               |  |
| التخلص من العبوات بشكل ملائم للبيئة        |  |
| التخلص من العبوات بشكل ملائم للبيئة        |  |
| التخلص من العبوات بشكل ملائم للبيئة        |  |
| رمز لتعليم الأجهزة الكهربائية والإلكترونية |  |
| تيار مستمر                                 |  |
| إعلان المطابقة                             |  |
| اسم الدفعة                                 |  |
| رقم الطلبية                                |  |
| إرشادات التخلص من الكرتون                  |  |
| الرقم التسلسلي                             |  |

## ⚠️ إرشادات هامة للاستخدام

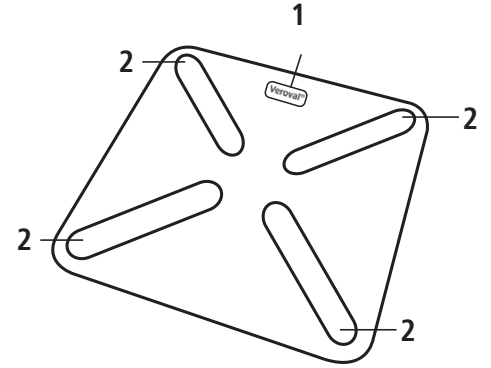
- لا ينبغي استخدام الميزان الشخصي من قبل الأشخاص الذين يحملون غرسات طبية نشطة (مثل منظم ضربات القلب)، وإلا قد يتعرض أداءها الوظيفي للضرر.
- غير مناسب للأشخاص ذوي الغرسات الموصلة للكهرباء (مثل طرف صناعي بالورك).
- لا يُستخدم أثناء الحمل.
- لا تقف على الحافة الخارجية للميزان من جانب واحد (خطر السقوط!).
- احتفظ بمواد التغليف بعيدًا عن متناول الأطفال (خطر الاختناق!).
- هذا الجهاز معد للاستخدام الخاص فقط، وليس صالحًا للاستخدامات الطبية أو التجارية.
- يُرجى ملاحظة أن ساحبات القياس ممكنة إلى حد ما تقنيًا، لأننا لا نتعامل هنا من ميزان مُعايير للاستخدامات المهنية الطبية.
- ضع الميزان الشخصي على أرضية مستوية وثابتة، ولا تضعه على سجادة أو على أرضية رطبة أو مبللة، فالأرضية الثابتة شرط للقياس الصحيح.
- لا تصعد على الميزان بقدم أو جوارب مبللة (خطر الانزلاق!).
- لا يمكن القياس مع حمولة تقل عن 5 كجم.
- أقصى قدرة تحمل للميزان تبلغ 180 كجم! أي حمولة أعلى من ذلك يمكن أن تتسبب في حدوث أضرار بالميزان.

## إمدادات الطاقة (البطاريات)

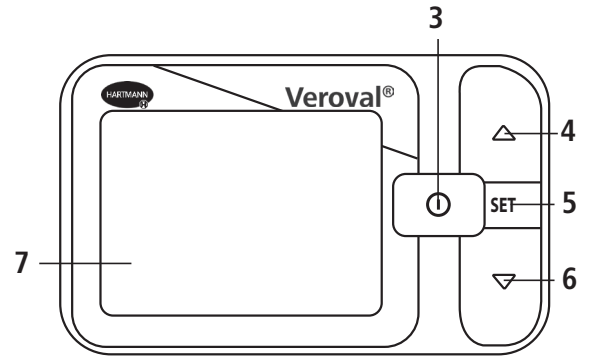
- يجب مراعاة علامات القطبية الموجبة (+) والسالبة (-).
- لا تستخدم سوى البطاريات عالية الجودة (انظر المعلومات الواردة في فصل 13: "البيانات الفنية"). في حالة استخدام بطاريات ضعيفة الأداء لا يمكن ضمان قدرة القياس المحددة.
- لا تخطط بطاريات جديدة مع البطاريات القديمة أبدًا ولا تستخدم بطاريات من شركات مختلفة.
- أزل البطاريات الفارغة على الفور.
- في حالة إضاءة رمز البطارية ينبغي استبدال البطاريات، يستوي في ذلك ظهور رسالة الخطأ L0-A (المنصبة) أو L0-C (وحدة التشغيل) مع المنصبة أو مع وحدة التشغيل، انظر الفصل 8: "شرح رسائل الخطأ".
- استبدل دائمًا كل البطاريات في نفس الوقت.
- في حالة عدم استخدام الجهاز لفترة طويلة، ينبغي إخراج البطاريات من الجهاز، لتجنب تسرب البطاريات المحتمل.

## 1. وصف الجهاز ووصف العرض

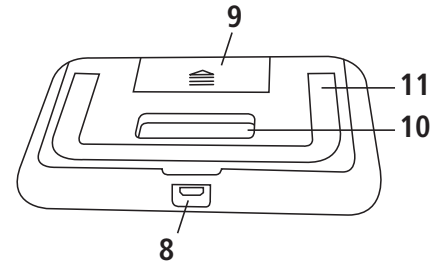
- الميزان الشخصي  
1 أداة مغناطيسية لوحدة التشغيل القابلة للفصل  
2 الأقطاب الكهربائية



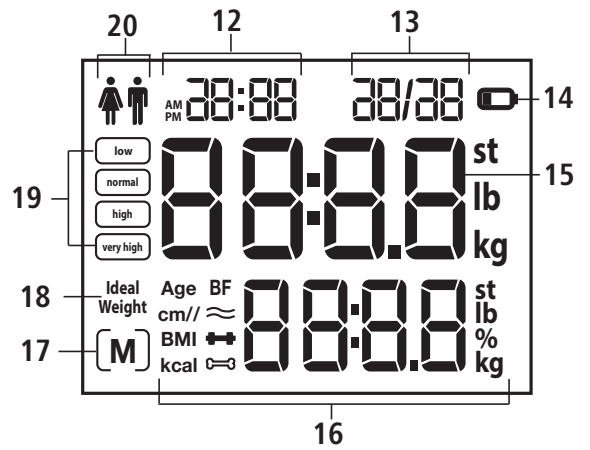
- وحدة التشغيل القابلة للفصل  
3 زر تشغيل/ إيقاف  
4 زر لأعلى  
5 زر الضبط (SET)  
6 زر لأسفل  
7 شاشة LCD



- 8 منفذ USB  
9 صندوق البطارية  
10 حامل مغناطيسي  
11 قاعدة



- الشاشة  
12 الوقت  
13 التاريخ  
14 رمز البطارية  
15 وزن الجسم  
16 بيانات الجسم  
17 وضع الذاكرة  
18 الوزن المثالي: "Ideal Weight"  
19 مؤشر نسبة الدهون في الجسم  
20 الجنس



## مؤشر نسبة الدهون في الجسم

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| نسبة الدهون في الجسم منخفضة      | low       |
| نسبة الدهون في الجسم معتدلة      | normal    |
| نسبة الدهون في الجسم مرتفعة      | high      |
| نسبة الدهون في الجسم مرتفعة جدًا | very high |

## بيانات الجسم

|  |      |
|--|------|
| العمر  | Age  |
| طول الجسم بوحدة السنتيمتر                    | cm   |
| مؤشر كتلة الجسم                              | BMI  |
| معدل الاستقلاب الأساسي بوحدة كيلو كالوري     | kcal |
| الدهون في الجسم / Body fat بالنسبة المئوية % | BF   |
| الماء في الجسم بالنسبة المئوية %             | ≈    |
| نسبة العضلات بالنسبة المئوية %               | ↔    |
| كتلة العظام بالكيلو جرام أو الرطل أو الحجر   | ⊖    |

## عزيرتي العميلة، عزيرتي العميل،

يسعدنا قرارك بشراء الميزان الشخصي الذكي الخاص بشركة HARTMANN. الميزان الشخصي Veroval® هو منتج عالي الجودة، يُستخدم لتحليل الوزن والجسم بشكل مثالي. يتم عرض الوزن بتدرج 100 جرام. والميزان مصمم للاستخدام الشخصي في المناطق الخاصة. يتمتع الميزان بوظائف التحليل التالية، والتي يمكن استخدامها من قبل 4 أشخاص:

- قياس وزن الجسم،
- تحديد نسبة الدهون في الجسم،
- نسبة الماء في الجسم،
- نسبة العضلات،
- كتلة العظام،
- معدل الاستقلاب في حالة النشاط.

يعمل هذا الميزان الشخصي وفقاً لمبدأ تحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية (B.I.A)، حيث يمكن تحديد نسب الجسم في غضون ثوانٍ من خلال تيار كهربائي غير محسوس. ومع هذا القياس للمقاومة الكهربائية (المعاوقة) وحساب الثوابت أو القيم الفردية (العمر، الطول، الجنس، مستوى النشاط) يمكن تحديد نسبة الدهون في الجسم وغيرها من القيم الأخرى في الجسم.

باستخدام سلك USB المورد مع الجهاز يمكن توصيل شاشة الميزان القابلة للفصل بجهاز كمبيوتر، وعلى جهاز الكمبيوتر هذا يمكنك تقييم قيم القياس بالاستعانة ببرنامج Veroval®.medi.connect.

نتمنى لكم جميعاً الصحة والعافية.

يُرجى قراءة تعليمات الاستخدام هذه بعناية قبل الاستخدام لأول مرة، حيث يعتمد الوزن الصحيح وتحليل الجسم الصحيح على الاستخدام المناسب للجهاز. وُضعت هذه التعليمات لإرشادك من البداية إلى الخطوات المتبعة لاستخدام الميزان الشخصي. ستجد نصائح مفيدة ومهمة للحصول على نتائج موثوقة بخصوص وزن الجسم وبيانات الجسم الشخصية الخاصة بك. قم بتشغيل هذا الجهاز وفقاً للمعلومات الواردة في تعليمات الاستخدام. احتفظ بتعليمات الاستخدام بعناية، واجعلها في متناول المستخدمين الآخرين. تحقق من عدم وجود أي أضرار خارجية بعنونة الجهاز وتأكد أيضاً من اكتمال المحتويات.



## محتويات التسليم:

- الميزان الشخصي الذكي (المنصة)
- شاشة قابلة للفصل (وحدة التشغيل)
- 3 × 2 فولت بطاريات مستديرة CR2032 (لوحة التشغيل)
- 1,5 × 3 فولت بطاريات AAA (للمنصة)
- سلك USB
- تعليمات الاستخدام مع شهادة الضمان

## صفحة

## فهرس المحتويات

|    |   |
|----|---|
| 22 | 1. وصف الجهاز ووصف العرض.....                     |
| 21 | 2. إرشادات هامة.....                              |
| 20 | 3. معلومات بخصوص وزن وتحليل الجسم.....            |
| 18 | 4. الاستعداد للقياس.....                          |
| 16 | 5. قياس الوزن وتنفيذ تحليل الجسم.....             |
| 15 | 6. وظيفة الذاكرة.....                             |
| 15 | 7. نقل قيم القياس إلى Veroval®.medi.connect.....  |
| 14 | 8. شرح رسائل الخطأ.....                           |
| 14 | 9. العناية بالجهاز.....                           |
| 14 | 10. شروط الضمان.....                              |
| 13 | 11. بيانات الاتصال الخاصة باستفسارات العملاء..... |
| 13 | 12. البيانات الفنية.....                          |

## Beste klant,

We zijn blij dat u hebt gekozen voor een intelligente personenweegschaal van HARTMANN. De Veroval®-personenweegschaal is een kwaliteitsproduct voor optimale gewichts- en lichaamsanalyse.

Het gewicht wordt in stappen van 100 gram weergegeven. De weegschaal is bedoeld voor eigen gebruik door particulieren. De weegschaal heeft de volgende analysefuncties, waar tot 4 personen gebruik van kunnen maken.

- meting van het lichaamsgewicht;
- bepalen van het percentage lichaamsvet;
- percentage lichaamsvocht;
- spierpercentage;
- botmassa en
- energie verbruikt door fysieke activiteit.

Deze weegschaal werkt met het principe van B.I.A., de bio-elektrische impedantieanalyse. Daarbij wordt binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare stroom een vaststelling van lichaamspercentages mogelijk. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de berekening van constante of individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald.

Via de meegeleverde USB-kabel kan het afneembare scherm van de weegschaal worden aangesloten op een pc. Op de pc kunt u de gemeten waarden met de software Veroval® medi.connect analyseren.

Wij wensen u een goede gezondheid toe.



Lees deze handleiding zorgvuldig door voor het eerste gebruik, want correct wegen en een correcte lichaamsanalyse zijn alleen mogelijk als het apparaat op de juiste wijze wordt gebruikt. Deze handleiding maakt u vanaf het begin vertrouwd met de verschillende stappen voor het gebruik van de personenweegschaal. U krijgt belangrijke en handige tips voor betrouwbare resultaten ten aanzien van uw lichaamsgewicht en -gegevens. Gebruik het apparaat volgens de instructies in de handleiding. Bewaar de handleiding zorgvuldig en binnen het bereik van andere gebruikers. Controleer of de verpakking van het apparaat onbeschadigd is en of de inhoud compleet is.

### Omvang van de levering:

- Intelligente personenweegschaal (plateau)
- Afneembaar scherm (bedieningseenheid)
- 2 x 3V CR2032-knoopcelbatterijen (voor bedieningseenheid)
- 3 x 1,5V AAA-batterijen (voor plateau)
- USB-kabel
- Handleiding met garantiecertificaat

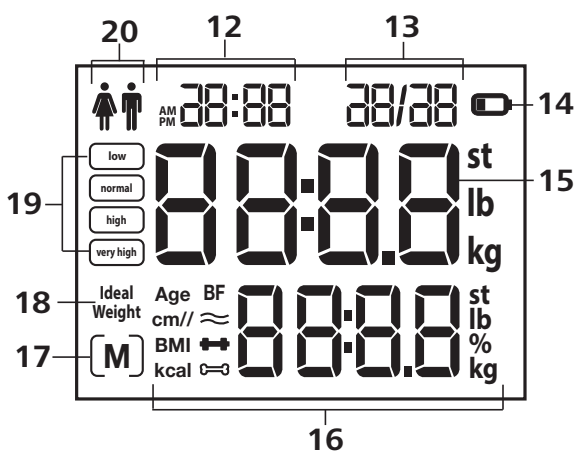
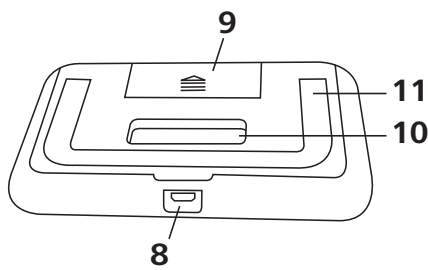
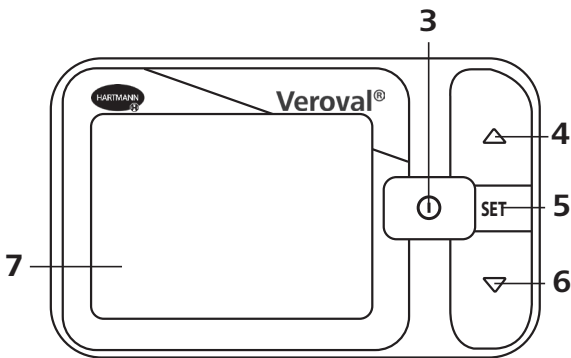
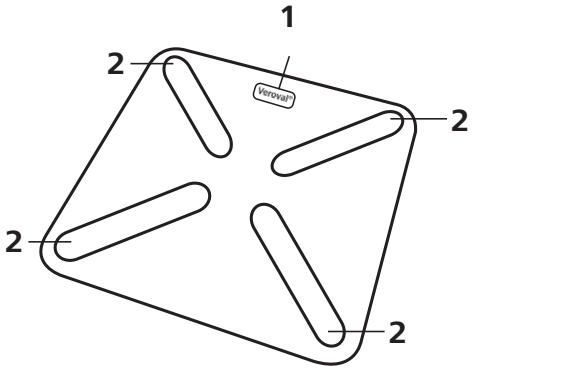
## Inhoudsopgave

## Pagina

|   |    |
|---|----|
| 1. Beschrijving van apparaat en scherm .....                    | 24 |
| 2. Belangrijke aanwijzingen .....                               | 25 |
| 3. Informatie over lichaamsgewicht en lichaamsanalyse.....      | 26 |
| 4. Voorbereiding van de meting .....                            | 28 |
| 5. Gewicht meten, lichaamsanalyse uitvoeren .....               | 30 |
| 6. Geheugenfunctie .....  | 31 |
| 7. Gemeten waarden overbrengen naar Veroval® medi.connect ..... | 31 |
| 8. Verklaring van foutmeldingen .....                           | 32 |
| 9. Onderhoud van het apparaat .....                             | 32 |
| 10. Garantievoorwaarden .....                                   | 32 |
| 11. Contactgegevens klantenservice .....                        | 33 |
| 12. Technische gegevens .....                                   | 33 |



## 1. Beschrijving van apparaat en scherm



### Personenweegschaal

- 1 Magnetische voorziening voor afneembare bedieningseenheid
- 2 Elektroden

### Afneembare bedieningseenheid

- 3 AAN-/UIT-knop
- 4 OMHOOG-toets
- 5 SET-toets
- 6 OMLAAG-toets
- 7 LCD-scherm

- 8 USB-poort
- 9 Batterijvak
- 10 Magneethouder
- 11 Standaard

### Scherm

- 12 Tijdstip
- 13 Datum
- 14 Batterijsymbool
- 15 Lichaamsgewicht
- 16 Lichaamsgegevens
- 17 Memory-modus
- 18 Ideaal gewicht: "Ideal Weight"
- 19 Indicator voor percentage lichaamsvet
- 20 Geslacht

### Lichaamsgegevens

|      |   |
|------|---|
| Age  | = leeftijd  |
| cm   | = lichaamslengte in cm                                |
| BMI  | = Body Mass Index                                     |
| kcal | = calorieomzetting in kcal                            |
| BF   | = body fat/lichaamsvet in %                           |
| ≈    | = lichaamsvocht in %                                  |
| ■    | = spierpercentage in %                                |
| ⚖    | = botmassa in kg (kilogram), lb (pound) of st (stone) |

### Indicator voor percentage lichaamsvet

|           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| low       | = laag percentage lichaamsvet      |
| normal    | = normaal percentage lichaamsvet   |
| high      | = hoog percentage lichaamsvet      |
| very high | = zeer hoog percentage lichaamsvet |

## 2. Belangrijke aanwijzingen

### Betekenis van de symbolen



Handleiding in acht nemen



Let op



Verpakking milieuvriendelijk afvoeren



Verpakking milieuvriendelijk afvoeren



Symbool ter aanduiding van elektrische en elektronische apparatuur



Gelijkstroom



Conformiteitsverklaring



Batchnummer



Referentienummer



Kartonrecyclingcode




Serienummer



### Belangrijke aanwijzingen voor het gebruik

- De personenweegschaal mag niet door personen met actieve medische implantaten (zoals een pacemaker) worden gebruikt. De werking daarvan kan hierdoor namelijk worden beïnvloed.
- Niet geschikt voor personen met elektrisch geleidende implantaten (zoals een heupprothese).
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Niet aan één zijde op de uiterste rand van de weegschaal gaan staan (kantelgevaar!).
- Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar!).
- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor eigen gebruik door particulieren, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is immers geen gekalibreerde weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond en niet op zachte vloerbedekking of een vochtige of natte ondergrond. Een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Ga niet met natte voeten of kousen op de weegschaal staan (gevaar voor uitglijden!).
- Meting is pas vanaf een belasting van 5 kg mogelijk.
- De maximale draagkracht is 180 kg! De weegschaal kan beschadigd raken als de belasting hoger is dan het maximum.

### Stroomvoorziening (batterijen)

- Let goed op de plus (+) en min (-) polariteit van de batterijen.
- Gebruik uitsluitend hoogwaardige batterijen (zie de gegevens in hoofdstuk 13, Technische gegevens). Bij gebruikmaking van batterijen van mindere kwaliteit kunnen de opgegeven meetprestaties niet meer worden gegarandeerd.
- Gebruik nooit oude batterijen in combinatie met nieuwe batterijen of batterijen van verschillende makelij.
- Verwijder lege batterijen meteen uit het apparaat.
- Als het batterijsymbool  voortdurend oplicht, moet u de batterijen vervangen. Op het plateau of op de bedieningseenheid verschijnt op basis van de foutmeldingen  $L3-1$  (plateau) of  $L3-2$  (bedieningseenheid), zie hoofdstuk 8: Verklaring van foutmeldingen.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijkertijd.
- Neem de batterijen uit het apparaat als het voor langere tijd niet wordt gebruikt, om te voorkomen dat de batterijen uitlopen.

## Waarschuwingen bij batterijen

### ■ Inslikkingsgevaar

Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken en erin stikken. Bewaar de batterijen daarom op een voor kinderen onbereikbare plaats!

### ■ Explosiegevaar

Werp batterijen niet in open vuur.

■ Laad de batterijen niet op en voorkom kortsluiting van de batterijen.

■ Trek veiligheidshandschoenen aan en maak het batterijvak waarin een batterij is uitgelopen, schoon met een droge doek. Als vloeistof uit een batterijcel in aanraking komt met de huid of ogen, maak deze dan schoon met water en roep zo nodig medische hulp in.

■ Bescherm batterijen tegen hitte.

■ Demonteer batterijen nooit, open ze niet en splits ze niet in delen op.

### Veiligheidsvoorschriften voor het apparaat

■ Nu en dan moet de personenweegschaal worden schoongemaakt. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.

■ Zorg ervoor dat er geen vloeistof op de weegschaal terechtkomt. Dompel de weegschaal nooit in water. Spoel deze nooit onder stromend water af.

■ Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als deze niet wordt gebruikt.

■ Bescherm de weegschaal en het bedieningselement tegen stoten, vochtigheid, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en de nabijheid van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat). Druk niet met geweld of met scherpe voorwerpen op de toetsen.

■ Stel de weegschaal niet aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijvoorbeeld mobiele telefoons) bloot.

■ Gebruik het apparaat uitsluitend voor het doel waarvoor het is gemaakt en op de manier die in deze handleiding wordt beschreven. Elk oneigenlijk gebruik kan gevaarlijk zijn en letsel veroorzaken.

■ Open of repareer het apparaat niet zelf, omdat anders een goede werking niet kan worden gegarandeerd. Bij niet nakomen hiervan vervalt de garantie.

### Adviezen voor verwerking

■ Denk aan het milieu: batterijen horen niet thuis bij het huisvuil. Houd u aan de in uw land geldende milieuvorschriften of breng de batterijen bij openbare inzamelingspunten.

■ Dit product valt onder de Europese richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur en is overeenkomstig gekenmerkt. Elektronische apparaten mogen in geen enkel geval met het normale huisvuil worden afgevoerd. Informeer naar de regionale voorschriften voor het correct afvoeren van elektrische en elektronische apparaten. Een correcte afvoer is minder belastend voor het milieu en de menselijke gezondheid.



## 3. Informatie over lichaamsgewicht en lichaamsanalyse

### Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt met het principe van B.I.A., de bio-elektrische impedantieanalyse. Daarbij wordt binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare stroom een vaststelling van lichaamspersentages mogelijk. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de berekening van constante of individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald.

Spierweefsel en vocht hebben een goed elektrisch geleidingsvermogen en daardoor een kleinere weerstand. Botten en vetweefsel daarentegen hebben een klein geleidingsvermogen, omdat de vetcellen en botten door de heel hoge weerstand de stroom bijna niet geleiden.

Houd er rekening mee dat de door de weegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (zoals computertomografie) nauwkeurig lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw onderzoeken.

### Algemene tips

■ Weeg u zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip (bij voorkeur 's ochtends), na een bezoek aan het toilet, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te behalen.

■ Belangrijk bij de meting: de meting van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten plaatsvinden en daarbij kunnen de voetzolen het best licht bevochtigd zijn. Volledig droge of erg eeltige voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze over een te klein geleidingsvermogen beschikken.

■ Blijf tijdens het meten rechtop en stil staan.

■ Wacht een paar uur na ongewone lichaamsinspanning.

■ Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen.

■ Belangrijk is dat alleen de trend op lange termijn telt. In de regel zijn kortdurende gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen door vochtverlies mogelijk; lichaamsvocht speelt echter voor het welzijn een belangrijke rol.

## Gemeten waarden beoordelen

### Percentage lichaamsvet/Body fat (BF)

In het scherm verschijnen de waarden „low“, „normal“, „high“ en „very high“ voor het lichaamsvet. De waarden zijn afhankelijk van leeftijd en geslacht. Het percentage lichaamsvet ligt normaliter binnen de volgende bereikwaarden (consulteer uw arts voor meer informatie!):

| Man      | low  | normaal | high    | very high |
|----------|------|---------|---------|-----------|
| Leeftijd | laag | normaal | hoog    | zeer hoog |
| 10-14    | <11  | 11-16   | 16,1-21 | >21       |
| 15-19    | <12  | 12-17   | 17,1-22 | >22       |
| 20-29    | <13  | 13-18   | 18,1-23 | >23       |
| 30-39    | <14  | 14-19   | 19,1-24 | >24       |
| 40-49    | <15  | 15-20   | 20,1-25 | >25       |
| 50-59    | <16  | 16-21   | 21,1-26 | >26       |
| 60-69    | <17  | 17-22   | 22,1-27 | >27       |
| 70-100   | <18  | 18-23   | 23,1-28 | >28       |

| Vrouw    | low  | normaal | high    | very high |
|----------|------|---------|---------|-----------|
| Leeftijd | laag | normaal | hoog    | zeer hoog |
| 10-14    | <16  | 16-21   | 21,1-26 | >26       |
| 15-19    | <17  | 17-22   | 22,1-27 | >27       |
| 20-29    | <18  | 18-23   | 23,1-28 | >28       |
| 30-39    | <19  | 19-24   | 24,1-29 | >29       |
| 40-49    | <20  | 20-25   | 25,1-30 | >30       |
| 50-59    | <21  | 21-26   | 26,1-31 | >31       |
| 60-69    | <22  | 22-27   | 27,1-32 | >32       |
| 70-100   | <23  | 23-28   | 28,1-33 | >33       |

 Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de tak van sport, trainingsintensiteit en lichamelijke gesteldheid kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Houd er wel rekening mee dat bij extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaar voor de gezondheid.

### Percentage lichaamsvocht ≈

Het percentage lichaamsvocht ligt normaliter binnen de volgende bereikwaarden:

| Man | laag | normaal | goed |
|-----|------|---------|------|
|     | <50  | 50-65   | >65  |

| Vrouw | laag | normaal | goed |
|-------|------|---------|------|
|       | <45  | 45-60   | >60  |

### Spierpercentage ⇄

Het spierpercentage ligt normaliter binnen de volgende bereikwaarden:

| Man      | laag | normaal | hoog |
|----------|------|---------|------|
| Leeftijd | laag | normaal | hoog |
| 10-14    | <44  | 44-57   | >57  |
| 15-19    | <43  | 43-56   | >56  |
| 20-29    | <42  | 42-54   | >54  |
| 30-39    | <41  | 41-52   | >52  |
| 40-49    | <40  | 40-50   | >50  |
| 50-59    | <39  | 39-48   | >48  |
| 60-69    | <38  | 38-47   | >47  |
| 70-100   | <37  | 37-46   | >46  |

| Vrouw    | laag | normaal | hoog |
|----------|------|---------|------|
| Leeftijd | laag | normaal | hoog |
| 10-14    | <36  | 36-43   | >43  |
| 15-19    | <35  | 35-41   | >41  |
| 20-29    | <34  | 34-39   | >39  |
| 30-39    | <33  | 33-38   | >38  |
| 40-49    | <31  | 31-36   | >36  |
| 50-59    | <29  | 29-34   | >34  |
| 60-69    | <28  | 28-33   | >33  |
| 70-100   | <27  | 27-32   | >32  |

### Botmassa ⇄

Net als de rest van ons lichaam ondergaan ook onze botten natuurlijke processen als groei, afbraak en veroudering. Tijdens de kinderjaren neemt de botmassa snel toe en bereikt zijn piek tussen een leeftijd van 30 en 40 jaar. Naarmate u ouder wordt, neemt de botmassa steeds verder af. Als u gezond eet (vooral veel calcium en vitamine D) en regelmatig beweegt, kunt u dit proces vertragen. U kunt ook de structuur van uw skelet versterken door spieren gericht te laten groeien. Houd er rekening mee dat deze weegschaal de mineralen in botten meet. Botmassa is heel moeilijk te beïnvloeden, maar vertoont een lichte variatie door de invloed van verschillende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Er zijn geen erkende richtlijnen en aanbevelingen beschikbaar.

 Verwar botmassa niet met botdichtheid. De botdichtheid kan alleen door middel van medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie, echoscopie) worden bepaald. Daarom zijn conclusies op grond van veranderingen in de botten en de hardheid van de botten (bijvoorbeeld osteoporose) niet mogelijk met deze weegschaal.

### Energie verbruikt door fysieke activiteit (AMR)

De activiteitsomzetting (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag in actieve toestand verbruikt, d.w.z. de dagelijkse calorieënbehoefte in kcal bij activiteit. Het energieverbruik van een mens stijgt met toenemende lichaamsactiviteit en wordt bij de personenweegschaal bepaald aan de hand van het opgegeven activiteitsniveau (1–5). Om het actuele gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken opnieuw worden toegediend. Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt, dan haalt het lichaam het verschil in principe uit het opgeslagen vet en neemt het gewicht af. Wordt echter gedurende een langere tijd meer energie toegevoerd dan de berekende totale energie verbruikt door fysieke activiteit (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

## Tijdelijke samenhang van de resultaten

Houd er rekening mee dat alleen de langdurige trend telt. Kortstondige gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen zijn meestal het gevolg van vochtverlies.

De duiding van de resultaten richt zich op de veranderingen van het totale gewicht en het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en het spierpercentage, evenals op de tijdsduur waarin deze veranderingen plaatsvinden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) worden onderscheiden. Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen van het gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betreffen.

Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, dan hebt u alleen vocht verloren – bijvoorbeeld na een training, saunabezoek of als u een crashdieet volgt. Als het gewicht geleidelijk stijgt en het percentage lichaamsvet daalt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa opgebouwd hebben. Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk dalen, dan werkt uw dieet: u verliest vetmassa. Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u geleidelijk aan uw spierpercentage verhogen. Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bestaat deels ook uit lichaamsvocht).

## Body Mass Index (index van de lichaamsmassa)

De Body Mass Index is een getal dat vaak wordt gebruikt om het lichaamsgewicht te beoordelen. Het getal wordt berekend op basis van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule is:

Body Mass Index = lichaamsgewicht ÷ lichaamslengte<sup>2</sup>. De eenheid van de BMI is dus [kg/m<sup>2</sup>]. De gewichtsindeling aan de hand van de BMI wordt voor volwassenen (vanaf 20 jaar) bepaald met de volgende waarden:

| Categorie              |                       | BMI       |
|------------------------|-----------------------|-----------|
| Ondergewicht           | Ernstig ondergewicht  | <16       |
|                        | Matig ondergewicht    | 16-16,9   |
|                        | Licht ondergewicht    | 17-18,4   |
| Normaal gewicht        |                       | 18,5-25   |
| Overgewicht            | Pre-obesitas          | 25,1-29,9 |
| Obesitas (overgewicht) | Obesitas gradatie I   | 30-34,9   |
|                        | Obesitas gradatie II  | 35-39,9   |
|                        | Obesitas gradatie III | ≥40       |

Bron: WHO, 1999 (Wereldgezondheidsorganisatie)

## Opmerking over het ideale gewicht

Het ideale gewicht verschilt van persoon tot persoon. Als maatstaf voor het ideale gewicht wordt de gemiddelde waarde van de BMI bij een normaal gewicht (21,75) in relatie tot de individuele lichaamslengte genomen: 21,75 x lichaamslengte in m<sup>2</sup> (voorbeeld: 21,75 kg/m<sup>2</sup> x 1,8 m<sup>2</sup> = 70,47 kg).


## Beperkingen

Bij het berekenen van het lichaamsvet en overige waarden kunnen afwijkende en niet-plausibele resultaten optreden bij:

- kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar;
- profsporters en bodybuilders;
- zwangere vrouwen;
- personen met koorts, in dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose;
- personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken (hart- en vaatstelsel betreffend);
- personen die vaatverwijdende of vaatvernauwende geneesmiddelen gebruiken;
- personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen, met betrekking tot de lengte van het lichaam (beenlengte aanzienlijk korter of langer).

## 4. Voorbereiding van de meting

### Plaatsen/vervangen van de batterijen

- Open het batterijklepje aan de onderkant van de personenweegschaal. Plaats drie 1,5 V AAA-batterijen (zie hoofdstuk 12, Technische gegevens). Let bij het plaatsen op de juiste polariteit („+“ en „-“). Sluit het batterijklepje weer.
- Open het batterijklepje aan de onderkant van de bedieningseenheid. Plaats twee 3V CR2032-knoopcelbatterijen (zie hoofdstuk 12, Technische gegevens). Let bij het plaatsen op de juiste polariteit („+“ en „-“). Sluit het batterijklepje weer. Stel nu de datum en tijd in, zoals hieronder wordt beschreven.
- Als de batterij-indicator  verschijnt, kunt u geen metingen meer doen en geeft de foutmelding aan welke batterijen u moet vervangen: L0-1 = weegschaal; L0-2 = bedieningseenheid.
- Als u batterijen vervangt, wordt het geheugen voor het laatste meetresultaat niet gewist.

## Tijd, datum en meeteenheid instellen

 Stel de datum en tijd correct in. Alleen dan kunt u de gemeten waarden met de juiste datum en tijd opslaan en later ophalen.

### Datum

Zodra u de twee knoopcelbatterijen in de bedieningseenheid hebt geplaatst, knipperen op het scherm achtereenvolgens het jaartal (a), de maand (b) en de dag (c).

- Kies afhankelijk van de weergave met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  het jaartal, de maand of de dag en bevestig uw keuze telkens met de SET-toets.

### Tijdstip

Op het scherm knipperen achtereenvolgens het uur (d) en de minuten (e).

- Kies afhankelijk van de weergave met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  de uren (d) of minuten (e) en bevestig uw keuze telkens met de SET-toets.

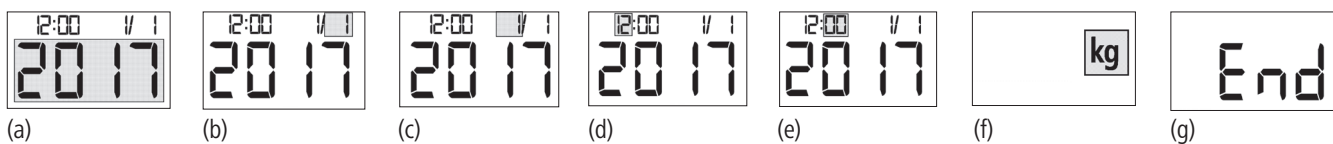
Datum, tijd en maateenheid kunnen naderhand altijd worden gewijzigd door op de SET-toets te drukken. U kunt annuleren door op de AAN-/UIT-knop te drukken.

Als de weegschaal is uitgeschakeld (stand-by) worden datum en tijd continu weergegeven.

### Meeteenheid

Op het scherm knippert de meeteenheid (f). U kunt kiezen uit de meeteenheden "kg" (kilogram), "lb" (pound) en "st" (stone).

- Kies met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  de gewenste meeteenheid en bevestig uw keuze met de SET-toets. Vervolgens verschijnt END (g) op het scherm. De instellingen zijn nu opgeslagen.



## Gebruikersgegevens instellen

Om uw percentage lichaamsvet en overige lichaamswaarden te kunnen bepalen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens opslaan.

De personenweegschaal heeft 4 opslagruimten voor de gebruiker om de persoonlijke instellingen van bijvoorbeeld uw gezinsleden en uzelf op te slaan en terug te halen.

### Opslagruimte voor gebruiker

- Druk op de AAN-/UIT-knop. Vervolgens verschijnt 0.0 (a) op het scherm.
- Druk op de SET-toets. P 1 (b) knippert op het scherm. Kies met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  een opslagruimte voor de gebruiker en bevestig uw keuze met de SET-toets.

### Lichaamslengte

Op het scherm knippert de lichaamslengte (c).

- Kies met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  een lichaamslengte. Bevestig uw keuze met de SET-toets.

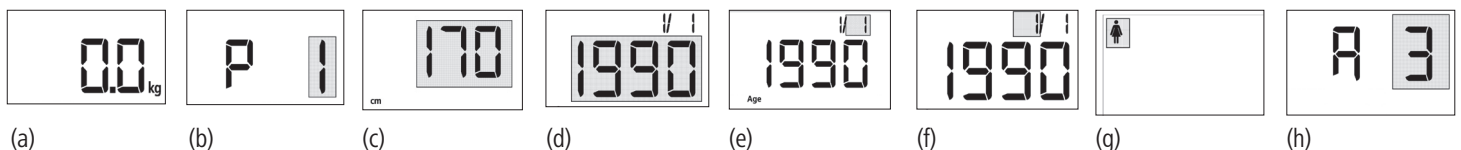
### Geboortedatum

Op het scherm knipperen achtereenvolgens het geboortjaar (d), de maand (e) en de dag (f).

- Kies afhankelijk van de weergave met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  het geboortjaar, de maand of de dag en bevestig uw keuze telkens met de SET-toets.

### Geslacht


Het geslacht (g) knippert op het scherm. Kies met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  het geslacht (mannelijk  $\♂$ , vrouwelijk  $\♀$ ). Bevestig uw keuze met de SET-toets.



### Activiteitsniveau

Activiteitsniveau A3 (h) knippert op het scherm.

- Kies met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  het gewenste activiteitsniveau en bevestig uw keuze met de SET-toets.

 Alleen als u het activiteitsniveau opgeeft, kunnen de lichaamsgegevens, bijvoorbeeld het lichaamsvet, nauwkeuriger worden bepaald en kan de calorieënbehoefte (AMR) op het scherm worden weergegeven. Hieronder ziet u een overzicht van de verschillende activiteitsniveaus en hun beschrijving.

| Activiteitsniveau | Lichamelijke activiteit   |
|-------------------|---|
| 1                 | Geen of weinig beweging.  |
| 2                 | Weinig: geringe en lichte lichamelijke inspanningen (bijvoorbeeld wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).   |
| 3                 | Gemiddeld: lichamelijke inspanningen, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.   |
| 4                 | Hoog: lichamelijke inspanningen, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.  |
| 5                 | Heel hoog: intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, dagelijks, telkens minstens 1 uur. |

Zodra u uw activiteitsniveau hebt gekozen, verschijnt **End** (i) op het scherm. De gebruikersgegevens zijn nu op de gekozen opslagruimte voor de gebruiker opgeslagen.



Vervolgens verschijnt **0.0** (j) op het scherm. De personenweegschaal is klaar om te meten. Als u de weegschaal weer wilt uitschakelen, drukt u op de AAN-/UIT-knop. Als u 40 seconden op geen enkele toets drukt, schakelt de weegschaal zichzelf ook uit.



## 5. Gewicht meten, lichaamsanalyse uitvoeren

### De weegschaal inschakelen

- Druk op de AAN-/UIT-knop.

Vervolgens verschijnt "0.0 kg" (a) op het scherm. De weegschaal is nu klaar om het gewicht te meten.

### Lichaamsanalyse uitvoeren

#### Opslagruimte voor de gebruiker kiezen

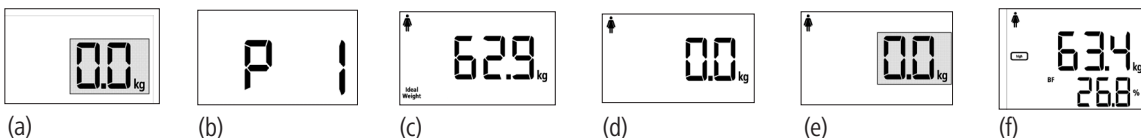
- Druk op de OMHOOG-toets  $\Delta$ . Vervolgens verschijnt, bijvoorbeeld, **P 1** (b) op het scherm. Kies binnen 1,5 seconden met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  de gewenste opslagruimte voor de gebruiker. Als u niet meer op een toets drukt, blijft de huidig ingestelde opslagruimte voor de gebruiker staan.
- Na 1,5 seconden verschijnt voor even het ideale gewicht (c) bij uw gebruikersgegevens.

#### Ga op de weegschaal staan

Vervolgens verschijnt **0.0** (d) op het scherm. De personenweegschaal is klaar om te gaan meten.

- Stap met blote voeten op de weegschaal en zorg dat u er rustig en met uw gewicht gelijkmatig verdeeld op staat. Er klinkt een piepsignaal. Zorg dat u met beide voeten op de gedeelten van de weegschaal staat waar de elektroden zijn. Tijdens de meting knippert **0.0** (e) op het scherm.

Binnen 5 seconden ziet u vier vierkantjes over het bewegen gaan. Vervolgens verschijnen de gemeten waarden van het lichaamsgewicht en lichaamsvet (BF) (f).



Naast het lichaamsgewicht verschijnen in intervallen van telkens 5 seconden achtereenvolgens het lichaamsvocht (g), het spierpercentage (h), de botmassa (i) en de de energie verbruikt door fysieke activiteit in kcal (j).



Nadat de de energie verbruikt door fysieke activiteit is verschenen, worden opnieuw het gemeten lichaamsgewicht en lichaamsvet (f) weergegeven. Vervolgens keert de weegschaal terug naar de beginstand en verschijnt 0.0 (c) op het scherm.

U kunt nu nog een meting uitvoeren voor dezelfde gebruiker of de weegschaal uitschakelen door op de AAN-/UIT-knop te drukken. Nadat de meetresultaten zijn weergegeven, hoort u enkele seconden lang 2 pieptonen en schakelt de weegschaal automatisch uit.

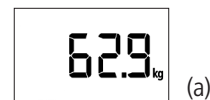


## Alleen lichaamsgewicht meten

Het lichaamsgewicht kan ook worden bepaald zonder dat de gebruiker keuzes heeft gemaakt.

- Schakel de weegschaal in zodat "0.0 kg" verschijnt. Ga op de weegschaal staan. Er klinkt een piepsignaal. Op het scherm begint "0.0 kg" te knipperen.

Blijf rustig op de weegschaal staan met uw gewicht gelijkmatig verdeeld over beide benen. Als de meting is gelukt, wordt het resultaat weergegeven (a), maar wordt er geen geheugenplaats aan toegewezen.



### Weegschaal uitschakelen

Nadat de meetresultaten zijn weergegeven, hoort u enkele seconden lang 2 pieptonen en schakelt de weegschaal automatisch uit. U kunt de weegschaal ook uitschakelen door op de AAN-/UIT-knop te drukken.

## 6. Geheugenfunctie

De Veroval®-personenweegschaal slaat maximaal 30 metingen per opslagruimte voor de gebruiker op. De oudste meting wordt altijd op geheugenplaats nr.1 opgeslagen; alle nieuwere meetwaarden schuiven dan een plaats op naar boven. Als alle opslagruimten voor de gebruiker vol zijn, wordt telkens de oudste meetwaarde gewist.

Ga als volgt te werk om alle opgeslagen metingen op te halen:

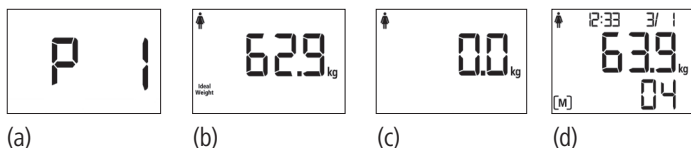
### Opslagruimte voor de gebruiker kiezen

- Druk op de OMHOOG-toets  $\Delta$ . Vervolgens verschijnt **P 1** (a) op het scherm. Kies binnen 1,5 seconden met de OMHOOG-toets  $\Delta$  en de OMLAAG-toets  $\nabla$  de gewenste opslagruimte voor de gebruiker van wie u de metingen wilt ophalen. Als u niet op een toets drukt, blijft de huidig ingestelde opslagruimte voor de gebruiker staan.
- Na 1,5 seconden verschijnt voor even het ideale gewicht (c) bij uw gebruikersgegevens.

Vervolgens verschijnt **0.0** (c) in het scherm.

### Kies de opslagruimte voor gemeten waarden

- Druk op de OMLAAG-toets  $\nabla$ . Linksonder in het scherm (d) verschijnt een [M] (bijvoorbeeld **04**) en de laatst gemeten waarde (bijvoorbeeld **63.9**).



Naast het lichaamsgewicht verschijnen in intervallen van telkens 2 seconden achtereenvolgens BMI, lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage, botmassa en de energie verbruikt door fysieke activiteit in kcal.

- Druk binnen 10 seconden weer op de OMLAAG-toets  $\nabla$ , om eerder gemeten waarden op te halen.

### Gemeten waarde wissen

- Om de momenteel weergegeven meetwaarde te wissen, drukt u op de SET-toets, terwijl u in de geheugenfunctie bent. Vervolgens verschijnen "**dEL**" en "**YES**" (e) op het scherm. Bevestig het wissen door weer op de SET-toets te drukken.



### Op de beginwaarden terugzetten

Verwijder de batterijen uit het batterijvak, druk gelijktijdig op de SET- en OMHOOG-toets en plaats de batterijen.

## 7. Gemeten waarden overbrengen naar Veroval® medi.connect

■ Download de software Veroval® medi.connect van de website [www.veroval.nl](http://www.veroval.nl). Dit kan op elke pc met Windows 7, 8 of 10, indien nog officieel door Microsoft ondersteund.

■ Start het programma en sluit de Veroval®-personenweegschaal via de USB-kabel op uw pc aan. Volg dan de instructies van de software Veroval® medi.connect.

 Gegevensoverdracht is tijdens een meting niet mogelijk.

■ Op het scherm van de bedieningseenheid wordt „**u5b**” weergegeven.

■ Start de gegevensoverdracht in de software „medi.connect” op de pc. Als de gegevensoverdracht is geslaagd, wordt dat met „**PASS**” op het scherm van de bedieningseenheid aangegeven.



## 8. Verklaring van foutmeldingen

| Opgetreden fout                         | Mogelijke oorzaken   | Oplossing  |
|---|--|--|
| Op het scherm wordt "Lo-1" weergegeven. | De batterijen van de personenweegschaal (plateau) zijn leeg.   | Vervang ze door batterijen van hetzelfde type.   |
| Op het scherm wordt "Lo-2" weergegeven. | De batterijen van de bedieningseenheid zijn bijna leeg.  | Vervang ze door batterijen van hetzelfde type.   |
| Op het scherm wordt "Err" weergegeven.  | De maximale draagkracht van 180 kg is overschreden.  | Belast de weegschaal met niet meer dan 180 kg.   |
| „FErr“                                  | Er wordt geen of weinig contact gemaakt met de elektroden.   | Voer de meting op blote of bevochtigde voeten uit.   |
| „FULL“                                  | Alle geheugenplaatsen zijn bezet.  | Breng de gegevens over naar de software Veroyal® medi.connect. Als de gegevens niet worden overgebracht, wordt de oudste waarde overschreven.  |
| Geen weergave.                          | De batterijen van de bedieningseenheid zijn helemaal leeg.   | Vervang de batterijen (zie hoofdstuk 4, Instellingen vóór de meting).  |
|   | De batterijen van de bedieningseenheid zijn verkeerd geplaatst.                                      | Controleer de poling van de batterijen (zie hoofdstuk 4, Instellingen vóór de meting).   |
| Meting begint niet.                     | De bedieningseenheid is niet geactiveerd voordat u op de weegschaal ging staan.                      | Activeer de weegschaal op de juiste wijze (wacht op "0.0 kg") en herhaal de meting.<br>Schakel de bedieningseenheid voorafgaand aan de meting uit.<br>Wacht eventueel 30 seconden en herhaal dan de meting.  |
|   | Er is een storing in de verbinding voor de transmissie tussen de weegschaal en de bedieningseenheid. | Plaats de batterijen van de weegschaal en de bedieningseenheid opnieuw. Houd meer afstand van de volgende elektromagnetische bronnen: hoogspanningsmasten, televisies of draadloze computersystemen, fitnessapparatuur, mobiele telefoons, weerstations. |
|   | De bedieningseenheid staat te ver af van de weegschaal.  | Zet weegschaal en bedieningseenheid dicht bij elkaar; de maximaal gegarandeerde afstand is 2 meter.  |
|   | De batterijen in het plateau zijn leeg of verkeerd geplaatst.  | Plaats volle batterijen op de juiste wijze.<br>Bij het betreden van het plateau van de weegschaal klinkt een pieptoon.   |
| Onjuiste gewichtsmeting.                | Weegschaal staat op zachte vloerbedekking.   | Zet de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond.   |
|   | Weegschaal heeft fout nulpunt.   | Activeer de weegschaal zodat een pieptoon te horen is. Wacht ca. 4 seconden. Herhaal de meting.  |

## 9. Onderhoud van het apparaat

- Gebruik voor de reiniging een vochtige doek waar u zo nodig wat afwasmiddel op hebt gedaan. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Maak het apparaat niet schoon in de vaatwasser!
- De elektroden kunnen met alcohol of een desinfecterend middel worden gereinigd.

## 10. Garantievoorwaarden

- Wij verlenen op deze hoogwaardige personenweegschaal op onderstaande voorwaarden 3 jaar garantie, gerekend vanaf de datum van aankoop.
- Aanspraak op garantie kan uitsluitend binnen de garantieperiode worden gemaakt. De datum van aankoop moet worden aangetoond met behulp van het ingevulde en afgestempelde garantiecertificaat of de aankoopbon.
- Gedurende de garantieperiode vergoedt HARTMANN alle kosten ten gevolge van materiaal- en fabricagefouten en zorgt voor reparatie van het apparaat. De garantieperiode wordt daardoor niet verlengd.
- Het apparaat is alleen bestemd voor het gebruik zoals in deze handleiding wordt beschreven.
- Schade die het gevolg is van oneigenlijk gebruik of ongeoorloofde ingrepen valt niet onder de garantie. Van de garantie uitgesloten zijn onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn (zoals batterijen). Eventuele schadevergoeding is beperkt tot de aankoopwaarde van het product. Vergoeding van indirecte schade wordt uitdrukkelijk uitgesloten.
- In het geval van een garantieaanspraak dient u het apparaat met het volledig ingevulde en afgestempelde garantiecertificaat of de aankoopbon rechtstreeks of via uw leverancier op te sturen naar de klantenservice in uw land.

## 11. Contactgegevens klantenservice

NL PAUL HARTMANN B.V.  
Postbus 26  
6500 AA Nijmegen  
www.veroval.nl

BE N.V. PAUL HARTMANN  
S.A Avenue Paul Hartmannlaan,  
1 1480 Saintes/Sint-Renelde Belgium  
02.391.44.44  
www.veroval.be  
audiodiagnostic.phbe@hartmann.info

Datum van herziening van de tekst: 2017-02

## 12. Technische gegevens

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| Afmetingen van de personenweegschaal               | 320 x 320 x 22 mm                 |
| Batterijen voor de weegschaal                      | 3 x 1,5 V type AAA                |
| Batterijen voor de bedieningseenheid               | 2 x 3 V CR2032-knoopcelbatterijen |
| Transmissie tussen weegschaal en bedieningseenheid | 433 MHz                           |
| Meetbereik   | 5 tot 180 kg                      |
| Indeling gewicht, botmassa                         | 100 g                             |
| Indeling lichaamsvet, vocht, spiermassa            | 0,1%                              |
| Indeling AMR                                       | 1 kcal                            |

Onder voorbehoud van technische wijzigingen.

- Wij garanderen dat dit product overeenstemt met de Europese R&TTE-richtlijn 1999/5/EG.
- Neem contact op via het vermelde serviceadres voor gedetailleerde informatie, bijvoorbeeld de CE-conformiteitsverklaring.

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für den Kauf einer intelligenten Personenwaage aus dem Hause HARTMANN entschieden haben. Die Veroval® Personenwaage ist ein Qualitätsprodukt zur optimalen Gewichts- und Körperanalyse.

Das Gewicht wird in 100-Gramm-Schritten angezeigt. Die Waage ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt. Die Waage verfügt über folgende Analyse-Funktionen, die von bis zu 4 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung,
- Bestimmung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse und
- Aktivitätsumsatz.

Diese Personenwaage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden.

Über das mitgelieferte USB-Kabel kann das abnehmbare Display der Waage an einen PC angeschlossen werden. Auf dem PC können Sie die Messwerte mit der Veroval® medi.connect Software auswerten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.



Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung vor der erstmaligen Anwendung sorgfältig durch, denn ein korrektes Wiegen und eine korrekte Körperanalyse sind nur bei richtiger Handhabung des Gerätes möglich. Diese Anleitung soll Sie von Anfang an in die einzelnen Schritte der Anwendung der Personenwaage einweisen. Sie erhalten wichtige und hilfreiche Tipps, damit Sie ein zuverlässiges Ergebnis über Ihr Körpergewicht und Ihre persönlichen Körperdaten bekommen. Betreiben Sie dieses Gerät gemäß den Informationen in der Gebrauchsanleitung. Bewahren Sie diese sorgfältig auf und machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich. Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts.

### Lieferumfang:

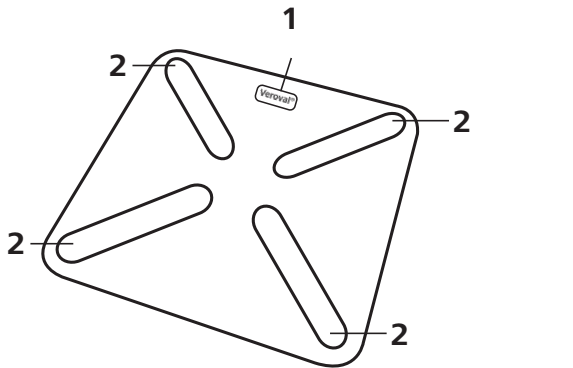
- Intelligente Personenwaage (Plattform)
- Abnehmbares Display (Bedieneinheit)
- 2 x 3V CR2032 Knopfzellen (für Bedieneinheit)
- 3 x 1,5V AAA Batterien (für Plattform)
- USB-Kabel
- Gebrauchsanleitung mit Garantiekunde

## Inhaltsverzeichnis

## Seite

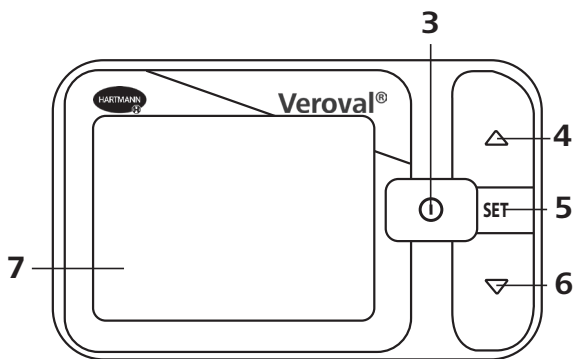
|  |    |
|--|----|
| 1. Geräte- und Displaybeschreibung.....                    | 35 |
| 2. Wichtige Hinweise.....                                  | 36 |
| 3. Informationen zu Körpergewicht und Körperanalyse .....  | 37 |
| 4. Vorbereitung der Messung .....                          | 39 |
| 5. Gewicht messen, Körperanalyse durchführen .....         | 41 |
| 6. Speicherfunktion .....                                  | 42 |
| 7. Übertragung der Messwerte in Veroval® medi.connect..... | 42 |
| 8. Erklärung von Fehleranzeigen .....                      | 43 |
| 9. Pflege des Gerätes.....                                 | 43 |
| 10. Garantiebedingungen.....                               | 43 |
| 11. Kontaktdaten bei Kundenfragen .....                    | 44 |
| 12. Technische Daten .....                                 | 44 |

## 1. Geräte- und Displaybeschreibung



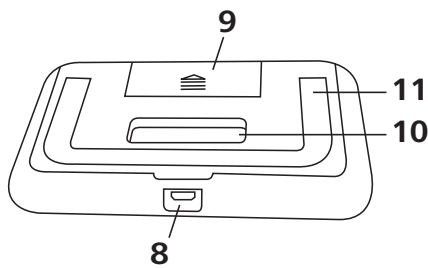
### Personenwaage

- 1 Magnetvorrichtung für abnehmbare Bedieneinheit
- 2 Elektroden

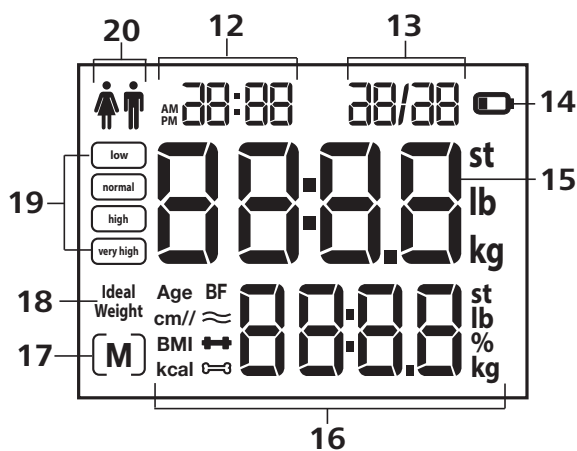


### Abnehmbare Bedieneinheit

- 3 AN/AUS-Taste
- 4 AUF-Taste
- 5 SET-Taste
- 6 AB-Taste
- 7 LCD-Display



- 8 USB-Schnittstelle
- 9 Batteriefach
- 10 Magnethalterung
- 11 Standfuß



### Display

- 12 Uhrzeit
- 13 Datum
- 14 Batterie-Symbol
- 15 Körpergewicht
- 16 Körperdaten
- 17 Memory-Modus
- 18 Idealgewicht: „Ideal Weight“
- 19 Körperfettanteil-Indikator
- 20 Geschlecht

### Körperdaten

|      |   |                                   |
|------|---|-----------------------------------|
| Age  | = | Alter                             |
| cm   | = | Körpergröße in cm                 |
| BMI  | = | Body-Mass-Index                   |
| kcal | = | Kaloriengrundumsatz in kcal       |
| BF   | = | Body fat/Körperfett in %          |
| ≈    | = | Körperwasser in %                 |
| ■    | = | Muskelanteil in %                 |
| ☪    | = | Knochenmasse in kg, lb oder st lb |

### Körperfettanteil-Indikator

|           |   |                             |
|-----------|---|-----------------------------|
| low       | = | niedriger Körperfettanteil  |
| normal    | = | normaler Körperfettanteil   |
| high      | = | erhöhter Körperfettanteil   |
| very high | = | sehr hoher Körperfettanteil |

## 2. Wichtige Hinweise

### Zeichenerklärung



Beachtung der Bedienungsanleitung



Bitte beachten



Verpackung umweltgerecht entsorgen



Verpackung umweltgerecht entsorgen



Symbol zur Kennzeichnung von Elektro- und Elektronikgeräten



Gleichstrom



Konformitätserklärung



Chargenbezeichnung



Bestellnummer




Seriennummer




### Wichtige Hinweise zur Anwendung

- Die Personenwaage darf nicht von Personen mit aktiven medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht für Personen mit elektrisch leitenden Implantaten (z.B. Hüftprothesen) geeignet.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage (Kippgefahr!).
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr!).
- Das Gerät ist nur zur privaten Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Stellen Sie die Personenwaage auf einen ebenen, festen Boden und nicht auf Teppichboden, feuchten oder nassen Boden. Ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Nicht mit nassen Füßen oder Strümpfen auf die Waage steigen (Rutschgefahr!).
- Eine Messung ist erst ab einer Belastung von 5 kg möglich.
- Die maximale Tragkraft beträgt 180 kg! Eine Belastung darüber hinaus kann zu Schäden an der Waage führen.

### Stromversorgung (Batterien)

- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Verwenden Sie ausschließlich hochwertige Batterien (siehe Angaben unter Kapitel 13: Technische Daten). Bei leistungsschwächeren Batterien kann die angegebene Messleistung nicht mehr garantiert werden.
- Mischen Sie nie alte und neue Batterien oder Batterien verschiedener Fabrikate.
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien unverzüglich.
- Wenn das Batterie-Symbol  aufleuchtet, sollten Sie die Batterien wechseln. Ob bei der Plattform oder Bedieneinheit ergibt sich aus den Fehleranzeigen  $L_3-1$  (Plattform) oder  $L_3-2$  (Bedieneinheit), siehe Kapitel 8: Erklärung von Fehleranzeigen.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, sollten die Batterien herausgenommen werden, um ein mögliches Auslaufen der Batterien zu vermeiden.

 **Hinweise zu Batterien****■ Verschluckungsgefahr**

Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!

**■ Explosionsgefahr**

Keine Batterien ins Feuer werfen.

**■ Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.****■ Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen. Sollte Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommen, die betroffene Stelle mit Wasser reinigen und ggf. ärztliche Hilfe aufsuchen.****■ Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.****■ Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.****Sicherheitshinweise zum Gerät****■ Von Zeit zu Zeit sollte die Personenwaage gereinigt werden. Benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.****■ Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Personenwaage gelangt. Tauchen Sie die Personenwaage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.****■ Stellen Sie keine Gegenstände auf die Personenwaage, wenn sie nicht benutzt wird.****■ Schützen Sie die Personenwaage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper). Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.****■ Setzen Sie die Personenwaage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.****■ Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein und zu Verletzungen führen.****■ Öffnen oder reparieren Sie das Gerät nicht selbst, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet werden kann. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.****Hinweise zur Entsorgung****■ Im Interesse des Umweltschutzes dürfen verbrauchte Batterien nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie die jeweils gültigen Entsorgungsvorschriften oder nutzen Sie öffentliche Sammelstellen.****■ Dieses Produkt unterliegt der Europäischen Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte und ist entsprechend gekennzeichnet. Entsorgen Sie elektronische Geräte nie mit dem Haushaltsabfall. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur ordnungsgemäßen Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten. Die ordnungsgemäße Entsorgung dient dem Schutz der Umwelt und der menschlichen Gesundheit.****3. Informationen zu Körpergewicht und Körperanalyse****Das Messprinzip**

Diese Personenwaage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden.

Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Personenwaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

**Allgemeine Tipps****■ Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.****■ Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß vorgenommen werden und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen erfolgen. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.****■ Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.****■ Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.****■ Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.****■ Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.**


## Messwerte beurteilen

### Körperfettanteil/Body fat (BF)

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt und mit „low“, „normal“, „high“ sowie „very high“ bewertet und sind abhängig von Alter und Geschlecht. Der Anteil des Körperfetts in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!):

| Mann   | low   | normal | high    | very high |
|--------|-------|--------|---------|-----------|
| Alter  | wenig | normal | hoch    | sehr hoch |
| 10-14  | <11   | 11-16  | 16,1-21 | >21       |
| 15-19  | <12   | 12-17  | 17,1-22 | >22       |
| 20-29  | <13   | 13-18  | 18,1-23 | >23       |
| 30-39  | <14   | 14-19  | 19,1-24 | >24       |
| 40-49  | <15   | 15-20  | 20,1-25 | >25       |
| 50-59  | <16   | 16-21  | 21,1-26 | >26       |
| 60-69  | <17   | 17-22  | 22,1-27 | >27       |
| 70-100 | <18   | 18-23  | 23,1-28 | >28       |

| Frau   | low   | normal | high    | very high |
|--------|-------|--------|---------|-----------|
| Alter  | wenig | normal | hoch    | sehr hoch |
| 10-14  | <16   | 16-21  | 21,1-26 | >26       |
| 15-19  | <17   | 17-22  | 22,1-27 | >27       |
| 20-29  | <18   | 18-23  | 23,1-28 | >28       |
| 30-39  | <19   | 19-24  | 24,1-29 | >29       |
| 40-49  | <20   | 20-25  | 25,1-30 | >30       |
| 50-59  | <21   | 21-26  | 26,1-31 | >31       |
| 60-69  | <22   | 22-27  | 27,1-32 | >32       |
| 70-100 | <23   | 23-28  | 28,1-33 | >33       |

 Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

### Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

| Mann | niedrig | normal | gut |
|------|---------|--------|-----|
| <50  | 50-65   | >65    |     |

| Frau | niedrig | normal | gut |
|------|---------|--------|-----|
| <45  | 45-60   | >60    |     |

### Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

| Mann   | wenig | normal | hoch |
|--------|-------|--------|------|
| Alter  | wenig | normal | hoch |
| 10-14  | <44   | 44-57  | >57  |
| 15-19  | <43   | 43-56  | >56  |
| 20-29  | <42   | 42-54  | >54  |
| 30-39  | <41   | 41-52  | >52  |
| 40-49  | <40   | 40-50  | >50  |
| 50-59  | <39   | 39-48  | >48  |
| 60-69  | <38   | 38-47  | >47  |
| 70-100 | <37   | 37-46  | >46  |

| Frau   | wenig | normal | hoch |
|--------|-------|--------|------|
| Alter  | wenig | normal | hoch |
| 10-14  | <36   | 36-43  | >43  |
| 15-19  | <35   | 35-41  | >41  |
| 20-29  | <34   | 34-39  | >39  |
| 30-39  | <33   | 33-38  | >38  |
| 40-49  | <31   | 31-36  | >36  |
| 50-59  | <29   | 29-34  | >34  |
| 60-69  | <28   | 28-33  | >33  |
| 70-100 | <27   | 27-32  | >32  |

### Knochenmasse

Wie der Rest unseres Körpers unterliegen die Knochen den natürlichen Wachstums- Verfalls- und Alterungsprozessen. Die Knochenmasse steigt im Laufe der Kindheit sprunghaft an und erreicht im Alter zwischen 30 und 40 ihr Maximum. Im Alter nimmt die Knochenmasse dann allmählich ab. Durch gesunde Ernährung (insbesondere reich an Calcium und Vitamin D) und regelmäßige sportliche Ertüchtigung lässt sich dieser Prozess verlangsamen. Die Stabilität der Skelettstruktur lässt sich auch durch gezielten Muskelaufbau stärken. Beachten Sie, dass diese Waage den Mineralanteil des Knochens ausweist. Die Beeinflussung der Knochenmasse ist kaum möglich, doch sie kann aufgrund bestimmter Einflussfaktoren (wie Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht) gewissen Schwankungen unterliegen. Es liegen keine anerkannten Leitlinien oder Empfehlungen vor.

 Verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte. Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

### Aktivitätsumsatz (AMR)

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht, d.h. der Kalorienbedarf in kcal pro Tag bei Aktivität. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Personenwaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1-5) ermittelt. Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR), kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen. Der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert und das Gewicht nimmt zu.

## Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden. Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät. Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben. Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.

Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen. Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

## Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:

Body-Mass-Index = Körpergewicht ÷ Körpergröße<sup>2</sup>. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m<sup>2</sup>]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

| Kategorie                |                       | BMI       |
|--------------------------|-----------------------|-----------|
| Untergewicht             | Starkes Untergewicht  | <16       |
|                          | Mäßiges Untergewicht  | 16-16,9   |
|                          | Leichtes Untergewicht | 17-18,4   |
| Normalgewicht            |                       | 18,5-25   |
| Übergewicht              | Präadipositas         | 25,1-29,9 |
| Adipositas (Übergewicht) | Adipositas Grad I     | 30-34,9   |
|                          | Adipositas Grad II    | 35-39,9   |
|                          | Adipositas Grad III   | ≥40       |

Quelle: WHO, 1999 (World Health Organization)

## Hinweis zum Idealgewicht

Das Idealgewicht ist sehr individuell. Als Richtwert für das Idealgewicht wird der Mittelwert des BMI's bei Normalgewicht (21,75) in Relation zur individuellen Körpergröße herangezogen: 21,75 x Körpergröße in m<sup>2</sup> (Beispielrechnung: 21,75 kg/m<sup>2</sup> x 1,8 m<sup>2</sup> = 70,47 kg).


## Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren
- Leistungssportlern und Bodybuildern
- Schwangeren
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz- und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## 4. Vorbereitung der Messung

### Einlegen/Wechsel der Batterien

- Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Personenwaage. Setzen Sie drei 1,5V AAA Batterien (siehe Kapitel 12: Technische Daten) ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität („+“ und „-“) beim Einlegen. Schließen Sie die Batterieabdeckung wieder.
- Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Bedieneinheit. Setzen Sie zwei 3V CR2032 Knopfzellen (siehe Kapitel 12: Technische Daten) ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität („+“ und „-“) beim Einlegen. Schließen Sie die Batterieabdeckung wieder. Stellen Sie nun, wie untenstehend beschrieben, Datum und Uhrzeit ein.
- Wenn die Batterieanzeige  erscheint, ist keine Messung mehr möglich und Sie müssen die Batterien gemäß folgender Fehlermeldungen erneuern:  $\text{LO-1}$  = Personenwaage;  $\text{LO-2}$  = Bedieneinheit.
- Beim Wechseln der Batterien wird der Messwertspeicher nicht gelöscht.



## Uhrzeit, Datum und Maßeinheit einstellen

 Stellen Sie Datum und Uhrzeit unbedingt korrekt ein. Nur so können Sie Ihre Messwerte korrekt mit Datum und Uhrzeit speichern und später abrufen.

### Datum

Sobald Sie die zwei Knopfbatterien in der Bedieneinheit eingelegt haben, blinken im Display nacheinander die Jahreszahl (a), der Monat (b) und der Tag (c).

- Stellen Sie je nach Anzeige mit der AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  die Jahreszahl, den Monat bzw. den Tag ein und bestätigen Sie jeweils mit der SET-Taste.

### Uhrzeit

Im Display blinken nacheinander die Stundenzahl (d) und die Minutenzahl (e).

- Stellen Sie je nach Anzeige mit der AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  die Stundenzahl (d) bzw. Minutenzahl (e) ein und bestätigen Sie jeweils mit der SET-Taste.

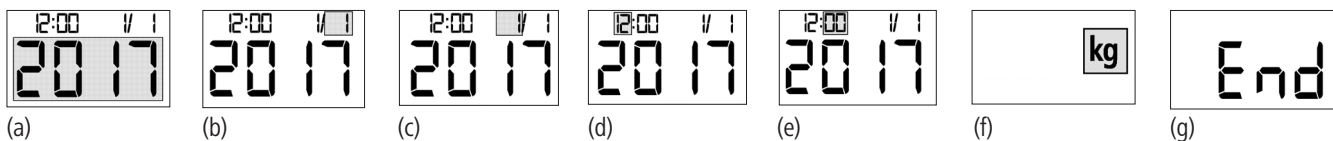
Datum, Uhrzeit und Maßeinheit können jederzeit auch im Nachhinein durch Drücken der SET-Taste verändert werden. Ein Abbruch ist über die AN/AUS-Taste möglich.

Im ausgeschalteten Zustand (Stand-by) werden dauerhaft Datum und Uhrzeit angezeigt.

### Maßeinheit

Im Display blinkt die Maßeinheit (f). Sie können zwischen den Maßeinheiten Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st lb“ wählen.

- Stellen Sie mit der AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  Ihre gewünschte Maßeinheit ein und bestätigen Sie mit der SET-Taste. **End** (g) erscheint im Display. Die Einstellungen sind nun gespeichert.



## Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.

Die Personenwaage verfügt über 4 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

### Benutzerspeicherplatz

- Drücken Sie die AN/AUS-Taste. Im Display erscheint **0.0** (a).
- Drücken Sie die SET-Taste. Im Display blinkt **P 1** (b). Wählen Sie mit AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  einen Benutzerspeicherplatz und bestätigen Sie mit der SET-Taste.

### Körpergröße

Im Display blinkt die Körpergröße (c).



- Stellen Sie mit der AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  die Körpergröße ein. Bestätigen Sie mit der SET-Taste.

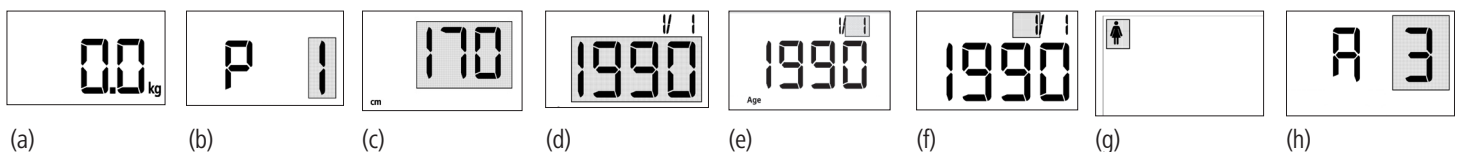
### Geburtsdatum

Im Display blinken nacheinander das Geburtsjahr (d) der Monat (e) und Tag (f).

- Stellen Sie je nach Anzeige mit der AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  das Geburtsjahr, Monat bzw. Tag ein und bestätigen Sie jeweils mit der SET-Taste.

### Geschlecht

Im Display blinkt das Geschlecht (g). Stellen Sie mit der AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  das Geschlecht ein (männlich , weiblich ). Bestätigen Sie mit der SET-Taste.



## Aktivitätsgrad

Im Display blinkt der Aktivitätsgrad **h** (h).

- Stellen Sie mit der AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  Ihren Aktivitätsgrad ein und bestätigen Sie mit der SET-Taste.

 Nur wenn Sie den Aktivitätsgrad angeben, können die Körperdaten wie z.B. Körperfett genauer ermittelt und der Kalorienbedarf (AMR) angezeigt werden. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht mit den einzelnen Aktivitätsgraden inklusive Beschreibung.

| Aktivitätsgrad | Körperliche Aktivität  |
|----------------|--|
| 1              | Keine oder wenig Bewegung.   |
| 2              | Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).                 |
| 3              | Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.   |
| 4              | Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.   |
| 5              | Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde. |

Nachdem Sie Ihren Aktivitätsgrad gewählt haben, erscheint **End** (i) im Display. Die Benutzerdaten sind nun auf dem gewählten Benutzerspeicherplatz gespeichert.



Im Display erscheint **0.0** (j). Die Personenwaage ist nun messbereit. Um die Personenwaage wieder auszuschalten, drücken Sie die AN/AUS-Taste. Wenn Sie 40 Sekunden keine Taste drücken, schaltet sich die Personenwaage ebenfalls aus.



## 5. Gewicht messen, Körperanalyse durchführen

### Waage einschalten

- Drücken Sie die AN/AUS-Taste.

Es erscheint in der Displayanzeige „0.0 kg“ (a). Die Waage ist jetzt bereit zur Gewichtsmessung.

### Körperanalyse durchführen

#### Benutzerspeicherplatz wählen

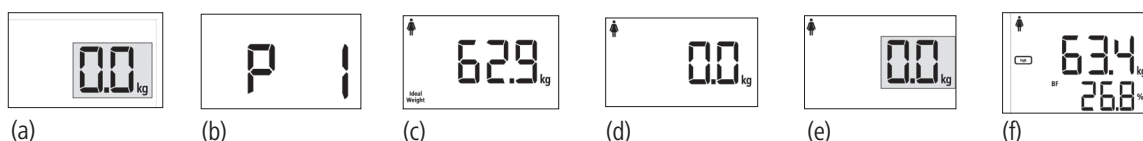
- Drücken Sie die AUF-Taste  $\triangle$ . Im Display erscheint z.B. **P 1** (b). Wählen Sie innerhalb von 1,5 Sekunden mit der AUF-Taste  $\triangle$  und AB-Taste  $\nabla$  den gewünschten Benutzerspeicherplatz. Wenn Sie keine weitere Taste drücken, bleibt der bisher eingestellte Benutzerspeicherplatz.
- Nach 1,5 Sekunden erscheint für einen kurzen Moment das Idealgewicht (c) für Ihre Benutzerdaten.

#### Auf die Personenwaage stellen

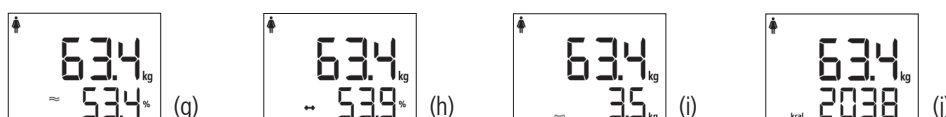
Im Display erscheint **0.0** (d). Die Personenwaage ist nun messbereit.

- Stellen Sie sich nun barfuß auf die Personenwaage, achten Sie dabei auf einen ruhigen Stand mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Ein Signalton ertönt. Achten Sie darauf, dass beide Füße die Elektrodenflächen der Personenwaage berühren. Während des Messvorgangs blinkt **0.0** (e) im Display.

Innerhalb von 5 Sekunden laufen vier Quadrate durch das Display. Danach erscheint das gemessene Körpergewicht sowie Körperfett (BF) (f).



Neben dem Körpergewicht erscheinen im Abstand von jeweils 5 Sekunden nacheinander Körperwasser (g), Muskelanteil (h), Knochenmasse (i) und Aktivitätsumsatz in kcal (j).



Nachdem der Aktivitätsumsatz angezeigt wurde, erscheint erneut das gemessene Körpergewicht mit Körperfett (f). Anschließend kehrt die Personenwaage zum Ausgangsstatus zurück und es erscheint **0.0** (c).

Sie können nun entweder eine neue Messung für denselben Benutzer durchführen oder die Personenwaage durch Drücken der AN/AUS-Taste ausschalten. Nach Anzeige des Messergebnisses ertönen für einige Sekunden 2 Signaltöne von der Waagenplattform und die Waage schaltet sich automatisch aus.

## Körpergewicht ermitteln

Das Körpergewicht kann auch ohne Auswahl des Benutzers ermittelt werden.

- Schalten Sie die Waage ein, bis die Displayanzeige „0.0 kg“ erscheint. Stellen Sie sich nun auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige „0.0 kg“ beginnt zu blinken.

Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt (a), jedoch keinem Speicherplatz zugewiesen.



### Waage ausschalten

Nach Anzeige des Messergebnisses für einige Sekunden ertönen 2 Signaltöne von der Waagenplattform und die Waage schaltet sich automatisch aus. Alternativ können Sie die Waage durch Drücken der AN/AUS-Taste ausschalten.

## 6. Speicherfunktion

Die Veroval® Personenwaage speichert bis zu 30 Messungen je Benutzerspeicherplatz. Der älteste Messwert wird immer auf Speicherplatz Nr. 1 hinterlegt, alle neueren Speicherwerte rücken um einen Speicherplatz nach oben. Sind alle Speicherplätze belegt, wird jeweils der älteste Wert gelöscht.

Um die gespeicherten Messungen abzurufen, befolgen Sie die folgenden Schritte:

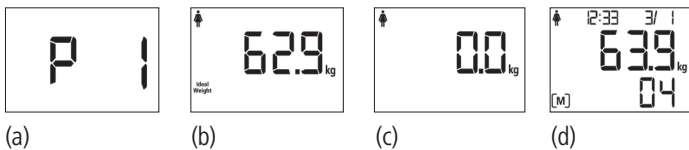
### Benutzerspeicherplatz wählen

- Drücken Sie die AUF-Taste  $\Delta$ . Im Display erscheint **P 1** (a). Wählen Sie innerhalb von 1,5 Sekunden mit der AUF-Taste  $\Delta$  und AB-Taste  $\nabla$  den Benutzerspeicherplatz, dessen gespeicherte Messungen Sie abrufen möchten. Wenn Sie keine Taste drücken, bleibt der bisher eingestellte Benutzerspeicherplatz.
- Nach 1,5 Sekunden erscheint für einen kurzen Moment das Idealgewicht (b) für Ihre Benutzerdaten.

Im Display erscheint **0.0** (c).

### Messwertspeicherplatz wählen

- Drücken Sie auf die AB-Taste  $\nabla$ . Links unten im Display (d) erscheint ein [M] (z.B. **04**) und der zuletzt gemessene Messwert (z.B. **04**).



Neben dem Körpergewicht erscheinen im Abstand von jeweils 2 Sekunden nacheinander BMI, Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil, Knochenmasse, Aktivitätumsatz in kcal.

- Drücken Sie innerhalb von 10 Sekunden erneut die AB-Taste  $\nabla$ , um zuvor gemessene Messwerte abzurufen.

### Messwert löschen

- Um den aktuell angezeigten Messwert zu löschen, drücken Sie in der Speicherfunktion die SET-Taste. Im Display erscheinen „**dEL**“ und „**YES**“ (e). Bestätigen Sie den Löschvorgang durch erneutes Drücken der SET-Taste.




### Auf Auslieferungszustand zurücksetzen

Entfernen Sie die Batterien im Handteil, drücken Sie gleichzeitig die SET- und AUF-Taste und legen Sie die Batterien ein.

## 7. Übertragung der Messwerte in Veroval® medi.connect

- Laden Sie die Veroval® medi.connect Software von der Website [www.veroval.de](http://www.veroval.de) herunter. Geeignet ist jeder PC mit einem der Betriebssysteme Windows 7, 8 oder 10 – solange von Microsoft offiziell unterstützt.
- Starten Sie das Programm und verbinden Sie die Veroval® Personenwaage über das beigelegte USB-Kabel mit Ihrem PC. Folgen Sie dann den Hinweisen der Veroval® medi.connect Software.

 Während einer Messung kann keine Datenübertragung gestartet werden.

- Auf dem Display der Bedieneinheit wird „**usb**“ angezeigt.
- Starten Sie die Datenübertragung in der PC-Software „medi.connect“. Eine erfolgreiche Datenübertragung wird mit „**PRSS**“ auf dem Display der Bedieneinheit dargestellt.

## 8. Erklärung von Fehleranzeigen

| Aufgetretener Fehler              | Mögliche Ursachen   | Behebung   |
|-----------------------------------|---|--|
| „Lo-1“ wird im Display angezeigt. | Die Batterien in der Personenwaage (Plattform) sind leer.       | Erneuern Sie die entsprechenden Batterien.   |
| „Lo-2“ wird im Display angezeigt. | Die Batterien der Bedieneinheit sind leer.                      | Erneuern Sie die entsprechenden Batterien.   |
| „Err“ wird im Display angezeigt.  | Die maximale Tragkraft von 180kg wurde überschritten.           | Die Personenwaage nur bis 180 kg belasten.   |
| „FErr“                            | Kein oder schlechter Kontakt zu den Elektroden.                 | Barfuß messen oder Füße anfeuchten.  |
| „FULL“                            | Alle Speicherplätze sind belegt.                                | Übertragen Sie die Daten in die Veroyal® medi.connect Software. Erfolgt keine Übertragung der Daten, so wird jeweils der älteste Wert überschrieben.   |
| Keine Anzeige.                    | Die Batterien der Bedieneinheit sind vollständig leer.          | Wechseln Sie die Batterien (siehe Kapitel 4: Einstellungen vor der Messung).   |
|                                   | Die Batterien der Bedieneinheit sind nicht richtig eingelegt.   | Überprüfen Sie die korrekte Polung, (siehe Kapitel 4: Einstellungen vor der Messung).  |
| Messung startet nicht.            | Die Bedieneinheit wurde vor dem Betreten nicht aktiviert.       | Waage korrekt aktivieren (auf „0.0 KG“ warten) und Messung wiederholen.<br>Vor der Messung zuerst die Bedieneinheit einschalten.<br>Ggf. 30 Sekunden warten und dann Messung wiederholen.  |
|                                   | Funkverbindung zwischen Waage und Bedieneinheit ist gestört.    | Setzen Sie die Batterien der Waage und der Bedieneinheit erneut ein. Halten Sie einen größeren Abstand von folgenden elektromagnetischen Quellen: Hochspannungsmasten, Fernseher oder Computerfunksystemen, Fitnessgeräten, Mobiltelefonen, Wetterstationen. |
|                                   | Die Bedieneinheit ist zu weit von der Waage entfernt.           | Verringern Sie den Abstand zwischen Waage und Bedieneinheit, maximal garantierter Abstand ist 2 Meter.   |
|                                   | Die Batterien in der Plattform sind leer oder falsch eingelegt. | Volle Batterien richtig einlegen.<br>Bei Betreten der Waagenplattform ertönt ein Piepton.  |
| Falsche Gewichtsmessung.          | Waage steht auf Teppichboden.                                   | Waage auf ebenen und festen Boden stellen.   |
|                                   | Waage hat falschen Nullpunkt.                                   | Waage aktivieren bis ein Signalton ertönt. Ca. 4 Sekunden warten. Messung wiederholen.   |

## 9. Pflege des Gerätes

- Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können. Benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!
- Elektroden dürfen mit Alkohol oder Desinfektionsmittel gereinigt werden.

## 10. Garantiebedingungen

- Für diese hochwertige Personenwaage gewähren wir entsprechend nachstehender Bedingungen 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum.
- Garantieansprüche müssen innerhalb der Garantiezeit geltend gemacht werden. Das Kaufdatum ist durch die ordnungsgemäß ausgefüllte und abgestempelte Garantieurkunde oder die Kaufquittung nachzuweisen.
- Innerhalb der Garantiezeit leistet HARTMANN kostenlosen Ersatz für sämtliche Material- und Fertigungsfehler am Gerät bzw. setzt dieses wieder instand. Eine Verlängerung der Garantiezeit entsteht dadurch nicht.
- Das Gerät ist nur für den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Zweck vorgesehen.
- Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung oder unbefugte Eingriffe entstanden sind, werden von der Garantieleistung nicht erfasst. Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind Zubehörteile, die einer Abnutzung unterliegen, (z.B. Batterien). Schadensersatzansprüche sind auf den Warenwert beschränkt; der Ersatz von Folgeschäden wird ausdrücklich ausgeschlossen.
- Im Garantiefall senden Sie bitte das Gerät mit vollständig ausgefüllter und abgestempelter Garantieurkunde oder der Kaufquittung direkt oder über Ihren Händler an den für Sie zuständigen Kundenservice in Ihrem Land.

## 11. Kontaktdaten bei Kundenfragen

DE PAUL HARTMANN AG  
 Service Center Diagnostic  
 Friedrich-Penseler-Str. 17  
 21337 Lüneburg  
 customer.care.center@hartmann.info  
 www.veroval.com

0800-400 400 9 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands)  
 Mo.-Fr. von 8.00 bis 16.30 Uhr

NL PAUL HARTMANN B.V.  
 Postbus 26  
 6500 AA Nijmegen  
 www.veroval.nl

BE N.V. PAUL HARTMANN  
 S.A Avenue Paul Hartmannlaan,  
 1 1480 Saintes/Sint-Renelde Belgium  
 02.391.44.44  
 www.veroval.be  
 audiodiagnostic.phbe@hartmann.info

AT UTS Geräte Service Ges.m.b.H.  
 Tel.: 0043 1 706 14 15  
 E-Mail: office@uts.at  
 www.veroval.at

Stand der Information: 2017-02

## 12. Technische Daten

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Abmessungen der Personenwaage                 | 320 x 320 x 22mm             |
| Batterien Waage                               | 3 x 1,5V Typ AAA             |
| Batterien Bedieneinheit                       | 2 x 3V CR2032 Knopfbatterien |
| Funkübertragung zwischen Waage und Bedienteil | 433 MHz                      |
| Messbereich                                   | 5 bis 180kg                  |
| Einteilung Gewicht, Knochenmasse              | 100g                         |
| Einteilung Körperfett, Wasser, Muskelmasse    | 0,1%                         |
| Einteilung AMR                                | 1 Kcal                       |

Technische Änderungen vorbehalten.

- Wir garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen R&TTE Richtlinie 1999/5/EC entspricht.
- Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse, um detaillierte Angaben - wie zum Beispiel die CE - Konformitätserklärung - zu erhalten.



**Veroval®**

Certificat de garantie  
شهادة الضمان  
Garantiecertificaat  
Garantieurkunde

Pèse-personne

ميزان  
Weegschaal  
Waage

Date d'achat · تاريخ الشراء · Datum van aankoop · Kaufdatum

Numéro de série (voir compartiment à piles)  
الرقم التسلسلي (انظر صندوق البطارية)  
Serienummer (zie batterijvak)  
Seriennummer (siehe Batteriefach)

Motif de réclamation · سبب الشكوى · Reden voor de klacht ·  
Reklamationsgrund ·

Cachet du revendeur · ختم التاجر · Stempel van de leverancier ·  
Händlerstempel ·



PAUL HARTMANN AG  
Paul-Hartmann-Straße 12  
89522 HEIDENHEIM, GERMANY

030 692/0 (0217)

