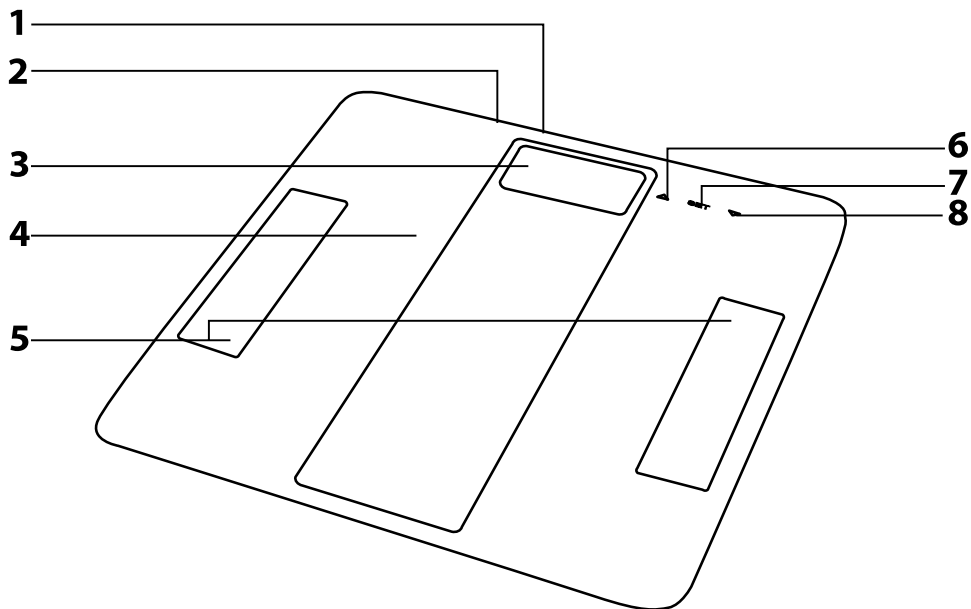


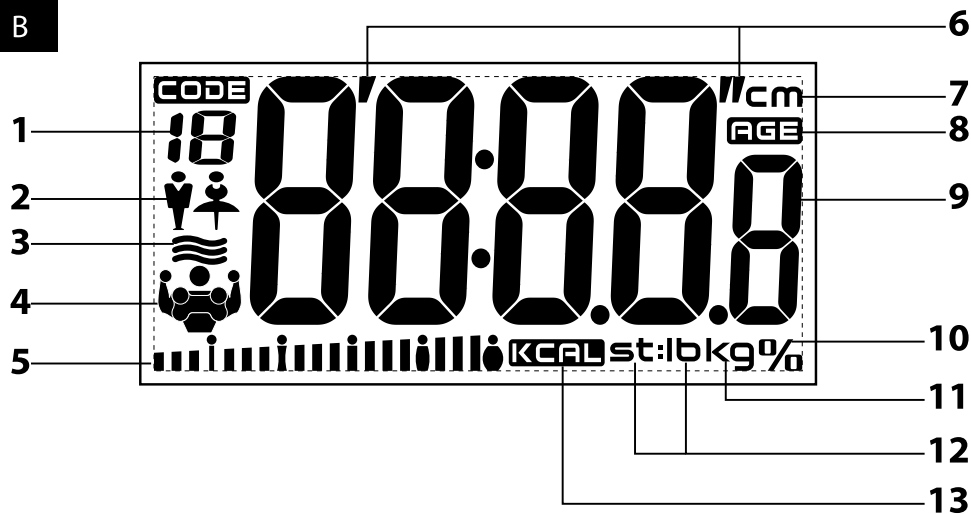


### مقياس اللياقة البدنية الذي يعمل بالبلوتوث ■ AR يصلح لاليلدلأ قمجرت

A

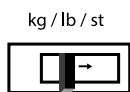


B

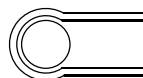


C

1



2



# ميزان اللياقة البدنية الشخصية المجهز بالبولتوت

AR

دليل المستخدم

## تعليمات السلامة وملاحظات هامة

- يرجى قراءة دليل المستخدم بدقة قبل استخدام هذا الجهاز، حتى لو كنت معتاداً بالفعل عليه قبل ذلك نتيجة استخدامك أنواع مماثلة من الأجهزة. لا تستخدمي الجهاز إلا وفقاً للطريقة الموضحة في دليل المستخدم. احتفظي بدليل المستخدم في مكان آمن بحيث يمكن استرجاعه بسهولة لاستخدامه في المستقبل.
- نوصي بالاحتفاظ بالعبوة الكرتونية الأصلية ومواد التغليف وإيصال الاستلام وبيان مسؤولية الموزع أو بطاقة الضمان طوال فترة المسؤولية القانونية عن الجودة أو الأداء غير المرضي. في حالة النقل، نوصي بتعبئة الجهاز في الكرتونية الأصلية للشركة المصنعة.
- تم تصميم الجهاز للاستخدام في المنزل والمكاتب والأماكن المشابهة. لا تستخدمي الجهاز لأغراض تجارية أو طبية أو لأغراض أخرى.
- يمكن للأطفال والأشخاص ذوي القدرات النفسية أو الحسية أو العقلية المنخفضة أو ذوي الخبرة أو المعرفة غير الكافية استخدام هذا الجهاز إذا خضعوا لمراقبة صحيحة.
- يجب مراقبة الأطفال لضمان عدم عبثهم بالجهاز.

■ لا تستخدم الجهاز في البيئات الخارجية، ولا تضعه على أسطح غير مستقرة أو على مقربة من لهب مكشوف أو مصدر حرارة آخر.

■ لا تعرض الجهاز لضوء الشمس المباشر أو الرطوبة العالية ولا تستخدمه في بيئة متربة بشكل مفرط.

■ تأكد من أن الجهاز موضوع على سطح مستوى وأمس وصلب ومستقر. وينطبق هذا بشكل خاص عند استخدام الجهاز. وإلا، قد يؤدي ذلك إلى قياس غير دقيق. لا تستخدم الجهاز بالقرب من حقل كهرومغناطيسي قوي.

■ قبل الصعود على منصة الوزن، تحقق من أنها غير رطبة وأن قدميك غير مبللة. خلاف ذلك، فهذا يعرض لخطر الانزلاق.

■ لا تقفز على الجهاز ولا تتجاوز الحد الأقصى لقدرة الوزن. فقد يؤدي ذلك إلى تلفه.

■ عند الوزن باستخدام وضع القياس وتحليل مؤشرات الجسم، من الضروري الوقوف على منصة الوزن بأقدام عارية نظيفة، مع وضع كلا القدمين على الأقطاب الكهربائية.

- طبيعة النسب المئوية المقاسة من أنسجة العظام والدهون والأنسجة العضلية والماء في الجسم هي دلالية فقط. يرجى عدم بناء التشخيص الطبي على هذه النتائج. إذا كانت نسبة الأنسجة والدهون ومستوى التميؤ تختلف اختلافاً كبيراً عن المعيار المثالي، فإننا نوصي باستشارة طبيب أو مستشار غذائي بشأن هذه الحالة. للحصول على توصيات بالتدابير المناسبة لتحقيق وزن الجسم الأمثل، استشر طبيب أو مستشار غذائي أيضاً.
- قد يكون الانحراف في قياس النسبة المئوية لأنسجة العظام والدهون والأنسجة العضلية والماء المحتواة في الجسم أكبر لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٧٠ سنة والمحترفين الرياضيين.
- نتائج القياس قد تكون مشوهة بعد التمرين المكثف أو خلال الجفاف العضوي الشديد أو عند اتباع نظام غذائي قاس لفقدان الوزن.
- لا يوصى بقياس النسبة المئوية لأنسجة العظام والدهون والأنسجة العضلية والماء المحتواة في الجسم في حالة:
  - الأشخاص المزروع في أجسادهم جهاز تنظيم ضربات القلب أو الغرسات الطبية الأخرى،
  - النساء الحوامل،
  - الأشخاص الذين يعانون من أعراض وذمة (تورم) أو الأشخاص الذين يخضعون للعلاج بغسيل الكلى.
- لا يجوز للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٠ سنوات والأشخاص الأكبر من ١٠٠ سنة استخدام الجهاز إلا في وضع الوزن.

- لا تستخدم الجهاز كمكان لحفظ الأشياء. قم بتخزين الجهاز في وضع أفقي، وتأكد من عدم وضع أية أشياء عليه.
- إذا قررت ألا تستخدم الجهاز لفترة زمنية مطولة (أكثر من ثلاثة أشهر)، قم بإزالة البطاريات منه. في حال وجود تسريب من البطاريات في المنطقة الداخلية للجهاز، فقد يؤدي هذا إلى تلفه.
- تجنب استخدام البطاريات القابلة لإعادة الشحن في هذا الجهاز.
- احرص على بقاء البطاريات بعيداً عن متناول الأطفال لأنها قد تشكل خطراً. في حال ابتلاع الطفل إحدى البطاريات، اطلب مساعدة طبية على الفور.
- حافظ على نظافة الجهاز. عند تنظيف الجهاز، اتبع التعليمات الواردة في فصل التنظيف والصيانة. تجنب غمر الجهاز في الماء أو أي سوائل أخرى وتجنب شطفه تحت الماء الجاري.
- لا تقم بإصلاح الجهاز بنفسك أو إجراء أي تعديلات عليه. قم بإجراء جميع الإصلاحات أو التعديلات في مركز صيانة معتمد. أنت تخاطر في حالة العبث بالجهاز بإلغاء حقوقك القانونية الناشئة عن الأداء غير المرضي أو ضمان الجودة.

### وصف الميزان

- |      |   |
|------|---|
| A1   | مفتاح مفصلي لوحدة الوزن (غير ظاهر)<br>يوجد في الجانب السفلي من الميزان. |
| A2   | حجيرة البطارية (غير ظاهرة)<br>توجد في الجانب السفلي من الميزان.         |
| A3   | شاشة LCD  |
| A4   | منصة الوزن مصنوعة من زجاج السلامة                                       |
| A5   | الأضواء المعدنية وتستخدم لقياس النسبة المئوية للمياه في الجسم.          |
| A6   | زر يعمل باللمس ▲  |
| A7   | زر يعمل باللمس ▼  |
| A8   | زر يعمل باللمس ▼  |
| A9   | زر يعمل باللمس ▼  |
| A10  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A11  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A12  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A13  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A14  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A15  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A16  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A17  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A18  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A19  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A20  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A21  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A22  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A23  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A24  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A25  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A26  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A27  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A28  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A29  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A30  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A31  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A32  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A33  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A34  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A35  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A36  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A37  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A38  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A39  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A40  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A41  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A42  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A43  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A44  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A45  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A46  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A47  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A48  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A49  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A50  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A51  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A52  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A53  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A54  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A55  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A56  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A57  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A58  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A59  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A60  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A61  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A62  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A63  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A64  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A65  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A66  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A67  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A68  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A69  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A70  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A71  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A72  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A73  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A74  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A75  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A76  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A77  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A78  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A79  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A80  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A81  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A82  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A83  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A84  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A85  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A86  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A87  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A88  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A89  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A90  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A91  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A92  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A93  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A94  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A95  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A96  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A97  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A98  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A99  | زر يعمل باللمس ▼  |
| A100 | زر يعمل باللمس ▼  |

## وصف الشاشة

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
| الرمز الشخصي للمستخدم          | B1  |
| الجنس (ذكر / أنثى)             | B2  |
| نسبة الماء في الجسم            | B3  |
| نسبة العضلات                   | B4  |
| تنبؤ يقيس نسبة الدهون في الجسم | B5  |
| وحدة الوزن الإنجليزية          | B6  |
| وحدة الطول المترية             | B7  |
| العمر                          | B8  |
| نتيجة القياس                   | B9  |
| النسبة                         | B10 |
| وحدة الوزن المترية             | B11 |
| وحدة الوزن الإنجليزية          | B12 |
| وحدة الطاقة                    | B13 |

### المبدأ المستخدم لقياس النسبة المئوية لأنصبة العظام والدهون

والأنسجة العضلية والماء المحتواة في الجسم

- من تجهيز مواد البقالة الإلكترونية الشخصية بواسطة تحليل المعلومات الشخصية والبيانات الشخصية من أجل توفير أفضل خدمة ممكنة للمستهلكين. كما يمكن استخدام هذه المعلومات لتحليل سلوك المستهلكين وتوقع احتياجاتهم وتقديم توصيات مخصصة لهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام هذه المعلومات لتحسين تجربة المستخدم وتسهيل عمليات الشراء. ومع ذلك، فإن استخدام هذه المعلومات يتطلب اتخاذ تدابير أمنية صارمة لحماية البيانات الشخصية للمستخدمين. كما يجب أن تكون هناك شفافية في كيفية استخدام هذه المعلومات وأن يكون للمستخدمين خيار التحكم في بياناتهم الشخصية.

مصدر الطاقة

- تستخدم بطاريات من النوع AAA (٢٤ ١.٥ فولت) لتوفير الطاقة لمدة لهذا المزمار، وما مرفقات من الجهاز. تم بإزالة عذبة البطارية و تركيب البطاريات في موضعها فيها. تأكد من تركيب البطاريات بحيث يكون كل قطب في موضع الصحيح وألا يمتد إلى موضعها أسفل الغطاء.
- استبعد البطارية عندما يتبرأ علامة "LO" (البطارية ضعيفة) على الشاشة **A3** أو عندما لا تضيء الشاشة **A3** عندما تصعد على موضع المزمن "A3" على الضبط على (SAD SET) (إعداد) **A7**.
- إذا قرأت أرقام المزمن أكثر من مرة واحدة مطولة (أكثر من ثلاثة أشهر)، تم إزالة البطاريات منه.



## استخدام الميزانية

- ضع الميزان على سطح مستوي وأملأ وصالب ومستقر. لا تضع الميزان على سحابة أو أي سطح ليخر، ولا فإن النتيجة قد تكون غير دقيقة.
- عدن وزن نفسك، فاعلم أن وزنك للحصول على وزن أقل قليلًا للمقارنة، من الضروري أن تزن نفسك في نفس الوقت وبمياه، والأفضل هو صباحاً. تذكر نتائج وزنك بالميليس التي ترتبها فضلاً عن الطام الذي تناوله في وزن نفسك.
- يتطلب الوزن باستخدام الميزان وتحليل المؤشرات الجسدية أن تكون الأقدام عارية، ولزوم وضع كلا القدمين على الأقدام **A5**.

## ١. وضع الوزن

- الميزان مزود بوظيفة «التشغيل التلقائي»، والتي تبدأ عملية الوزن تلقائياً على الفور بعد الصعود إلى منصة الميزان.
- قف بحيث تكون كتفاك مدمجة على منصة الميزان، وانتظر حتى يستقر الوزن المقاس المعروض على الشاشة.
- سوف يوضح الوزن المقاس المعروض مرة واحدة ثم يتوقف الميزان عن التشغيل تلقائياً.
- قبل أن يتوقف تشغيل الميزان تلقائياً، استلقِ على بطنك من الحبل على وجهك واستمر في عملية الوزن.
- للحصول على قياس الوزن الجاف، يجب ألا يتصل كل حمل لائق بـ ٢ كجم. في سبيل المثال، إذا تم رفع بي قيس وزنك مثلاً، من ألا يقاس وزنك لتتأكد من أن الفرق بين الوزن المقاس وقياس وزنك مرة واحدة بالطريقة الصحيحة على الوزن الإجمالي. وزن مثلك يساوي الفرق بين الوزن الجاف والوزن السابق.

## ٢. وضع الوزن باستخدام قياس وتحليل المؤشرات الجسدية

- اضبط على زر **A7 SET** (إعداد) وضبط المؤشرات الشخصية الخاصة بك. عند بدء تشغيل الميزان أول مرة بعد تركيب البطارية، يتم ضبط المؤشرات الافتراضية على النمو التالي: المستخدم الشخصي ٠١، الجلس - ١، الطول ١٦٥ سم (٥ قدم ٥ بوصة)، العمر ٢٥ عامًا. يمكن تعيين المؤشرات الشخصية في الميزان في حدود الطاقات التالية: رمز المستخدم الشخصي ٠١ - ١٢، الجلس - ١، الطول - ١٠٠، العمر ٢٥. يتم ٣ مرة ٠٣،٥ بوصة - ٨ قدم ٢،٥ بوصة، العمر ١٠٠-٢٥ سنة.
- لتغيير رمز المستخدم الشخصي، اضغط على زر **A8** (إعداد) واضبط على زر **A6** (تأكيد الإعدادات)، اضغط على زر **A7** (إعداد). اضغط على زر **A8** لتأكيد نوع الجنس وابدأ اختيارك عن طريق الضغط على زر **A7** (إعداد). بضبط المؤشرات في تعيين الطول والعمر. يتم تسريع تحديد المؤشرات عبر الضغط باستمرار على زر **A6** أو **A8**، لإدخال عرّك بمثابة، عند ضغط على زر **A7** (إعداد) أو الضغط ٣ ثوانٍ، سيظهر على الشاشة **A3** الزنر وسوف يتغير الميزان عن العمل تلقائيًا بعد بض دقائق.



- **تنشيط الميزان، اصغط على الزر SET (إعداد) A7. ستظهر على الشاشة A3 بإمرات التمهيد الأخير أو الإعدادات الافتراضية. استخدم الأزرار A8 و A9 لتحديد رمز المقياس الذي سيتم بوجهه تخزين إيمارات الشخص. اصغط على منصة الوزن A3. بتكملة A8 و A9، يعمد عرض الشيفر صفر على الشاشة A3. كما يمكن أن تفيد قنطريتان وإحاثان، ثم مق على منصة الوزن A3 بحيث تكون لديك مجموعة على أي قنطار. ولا، لأن أي قنطار وتحميل الميزونات الجديدة. في نباتات على الميزان والتظنر على قيم يتغير القياس والمعرض على الشاشة A3. يوضع الوزن السابق مرة واحدة بعد ذلك، بين أي قنطار وتحميل الميزونات الجديدة. في غضون فترة للوزن قصير، عرض الشاشة A3 تدريجياً على ثلاث مرات الوزن المقاس ونسبة المئوية للوزن الجسيم، عن عرض عرض نسبة النسبة المئوية للوزن الجسيم، ومحتوى الماء في الجسيم بالنسبة للمئوية، ونسبة العظام المئوية، والتناول القوي للموصى به في الحرجة (BMR). سوف يتوقف الميزان تلقائياً من تلقاء نفسه. سيتم تخزين نتائج القياس في الذاكرة وعرضها على الشاشة A3 خلال عملية القياس التالية.**

### ٣. تقييم المؤشرات الجسدية

- يحتوي الجسم البشري في المتوسط على ٤٥ - ٨٥ ٪ من الماء، بينما تبلغ نسبة الماء في العضلات حوالي ٧٠ ٪، وفي الأنسجة الدهنية حوالي ٤٥ ٪. يتفاوت هذا محتوى الرضغ على ما يصل إلى ١٠ ٪ اعتماداً على كمية الدهون في الجسم، وتتضمن سؤالي التدرّبات الحثيضية وتؤثر على السؤالي التدرّبات الحثيضية، يكون جسمي الذي كبر السن في أجهادهم ١٠ ٪ من متوسط ٤٥ ٪. وتبلغ متوسط نسبة محتوى الماء الحثيضي لدى الرجال البالغين ٦٢ ٪، والنساء ٦٠ ٪. والقيمة المنخفضة لدى النساء ناتجة عن ارتفاع محتوى الدهون في الجسم.
- بالنسبة للرجال، يجب أن تكون النسبة الطولية الطبيعية للنسبة في الجسم في حدود ١٥ إلى ٢٥ ٪، ولأسباب فسيولوجية، يتراوح محتوى الدهون لدى النساء من ١٨ إلى ٢٨ ٪. تزداد نسبة الدهون مع التقدم في العمر، على سبيل المثال، تعتبر نسبة الدهون ٢٣-٣٥ ٪ في الجسم طبيعية للغاية لدى النساء الأكبر من ٤٠ عاماً.

العمر	الابتات		الدون		عرض رسومي (موضح على الشاشة)
	الدون في الجسم (%)	التربيط (%)	الدون في الجسم (%)	التربيط (%)	
30 ≥	4,0-16,0	66,0-57,8	4,0-11,0	66,0-61,2	نسبة الدون في الجسم منخفضة للغاية
	16,1-20,5	57,7-54,7	11,1-15,5	61,1-58,1	نسبة الدون في الجسم منخفضة
	20,6-25,0	54,6-51,6	15,6-20,0	58,0-55,0	نسبة الدون في الجسم طبيعية
	25,1-30,5	51,5-47,8	20,1-24,5	54,9-51,9	نسبة الدون في الجسم مرتفعة
30 <	30,6-60,0	47,7-27,5	24,6-60,0	51,8-27,5	نسبة الدون في الجسم مرتفعة للغاية
	4,0-20,0	66,0-55,0	4,0-15,0	66,0-58,4	نسبة الدون في الجسم منخفضة للغاية
	20,1-25,0	54,9-51,6	15,1-19,5	58,3-55,3	نسبة الدون في الجسم منخفضة
	25,1-30,0	51,5-48,1	19,6-24,0	55,2-52,3	نسبة الدون في الجسم طبيعية
	30,1-35,0	48,0-44,7	24,1-28,5	52,2-49,2	نسبة الدون في الجسم مرتفعة
	35,1-60,0	44,6-27,5	28,6-60,0	49,1-27,5	نسبة الدون في الجسم مرتفعة للغاية



## المواصفات الفنية

مصدر الطاقة	2 بطارية × نوع 1.5 AAA فرت
قدرة الوزن	180 كجم/ 400 رطل
ثقة الوزن	100 جرام/ 0,2 رطل
اختيار وحدة الوزن	كجم/سنتون/ رطل
مدى قياس الدهون في الجسم	60-4 %
ثقة قياس الدهون في الجسم	0,1 %
مدى قياس نسبة الماء في الجسم	66-27,5 %
ثقة قياس الماء في الجسم	0,1 %
مدى قياس الأسجة العضلية في الجسم	20-56 %
ثقة قياس الأسجة العضلية في الجسم	0,1 %
مدى قياس أسجة العظام في الجسم	2-20 %
ثقة قياس أسجة العظام في الجسم	0,1 %
ثقة حساب مدخول السرعات الحرارية اليومية (BMR)	1 كيلو كالوري
ذاكرة	لعدد 12 مستخدم

تحتفظ بحقنا في تغيير النص والمواصفات الفنية.

## تعليمات ومعلومات التخلص من مواد التغليف المستخدمة

قومي بالتخلص من مواد التغليف المستخدمة في الموقع المخصص للتفايات في البلدية.

## التخلص من البطاريات المستعملة

تحتوي البطاريات على مركبات ضارة للبيئة، وبالتالي فهي لا تنتمي إلى النفايات المنزلية العادية. قومي بتسليم البطاريات المستخدمة للتخلص السليم منها في مواقع مخصصة لتجميعها.



## التخلص من الأجهزة الكهربائية والإلكترونية المستعملة

يعني هذا الرمز الموجود على المنتج أو المستندات الأصلية أنه لا يصح التخلص من المنتجات الإلكترونية والكهربائية في المخلفات العامة للبلدية. لكي تتخلص من هذه الأجهزة أو تجدها أو تعيد تدويرها بشكل صحيح، يجب أن تسلمها إلى نقاط التجميع المحددة. أو بدلاً من ذلك، يمكنك في بعض دول الاتحاد الأوروبي أو الدول الأوروبية الأخرى إرجاع أجهزتك إلى متاجر التجزئة المحلية عند شراء أي منتج من المنتجات الجديدة المعادلة.



سوف يساعد التخلص الصحيح لهذه الأجهزة في الحفاظ على الموارد الطبيعية الثمينة وكذلك في الوقاية من الآثار السلبية المحتملة على صحة الإنسان والبيئة، والتي يمكن أن تحدث نتيجة التخلص غير السليم من المخلفات. ارجعي إلى السلطات المحلية أو منشأة التجميع للحصول على المزيد من التفاصيل.

وفقاً للوائح الوطنية، قد يتم فرض غرامات على التخلص غير الصحيح لهذا النوع من النفايات. بالنسبة للكيانات التجارية في دول الاتحاد الأوروبي إذا أردت التخلص من جهاز كهربائي أو إلكتروني، فارجعي إلى تاجر التجزئة أو المورد التابعة له للحصول على المعلومات اللازمة.

**التخلص من المنتج في أي بلد آخر خارج الاتحاد الأوروبي**  
هذا الرمز ساري في الاتحاد الأوروبي. إذا أردت التخلص من هذا المنتج، ارجع إلى المجلس المحلي أو تاجر التجزئة التابع له للحصول على المعلومات اللازمة حول طريقة التخلص الصحيحة.



هذا الجهاز يفي بجميع متطلبات لائحة الاتحاد الأوروبي الأساسية ذات الصلة.

تعلن SENCOR هذا أن رقم طراز جهاز الراديو SBS 8000BK يتوافق مع التوجيه EU 2014/53 / النص الكامل لإعلان المطابقة الخاص بالاتحاد الأوروبي متاح على الموقع الإلكتروني: [www.sencor.eu](http://www.sencor.eu)

## ٤. التناول اليومي الموصى به من الطاقة

خلال تحليل المؤشر الجسدي والقيمة المقاسة، يتم حساب التناول اليومي الموصى به من الطاقة (BMR). وهي الطاقة اللازمة لضمان وضع استمرار وظائف الحياة الأساسية للكتلن التي في وضع الثبات لمدة ٢٤ ساعة. يتم وضع التناول اليومي الموصى به من الطاقة في الحصين عند حساب الوزن، والطول، والعمر والجنس. يزيد أي نشاط على أو جسدي مثل الركض والمشي وما إلى ذلك من استهلاك الطاقة، ويجب أن ينعكس ذلك على إجمالي الاستهلاك اليومي للطاقة. كلما زاد نشاط الشخص، زاد استهلاكه اليومي من الطاقة.

إذا كنت ترغب في إقصاء وزنك، فإن الطريقة الأكثر فعالية هي تناول طاقة يومية متوافقة، وتابع نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني بصورة كافية.

## ٥. نظرة عامة على الرسائل التي تظهر على الشاشة

إذا ظهر الرمز «C» على الشاشة A4 عند النزول من على الميزان، فهذا يعني أنه حدث خطأ في الوزن. قم بوزن نفسك مرة أخرى.

في حال تم تجاوز الحد الأقصى لقدرة الوزن، سوف يظهر الرمز «Err» على الشاشة A3. لمنع تلف الميزان، من الضروري حينها أن تنزل عن منصة الوزن A4.

في حالة ظهور الرمز «ErrL» على الشاشة A3، فإن نسبة الدهون في الجسم المقاسة منخفضة للغاية.

في حالة ظهور الرمز «Errh» على الشاشة A3، فإن نسبة الدهون في الجسم المقاسة مرتفعة للغاية.

عندما يظهر الرمز «Lo» على الشاشة A3، فإن البطارية تكون فارغة تقريباً.

## ٦. اختيار وحدة الوزن

يتيح المفتاح A1 اختيار بين وحدتي قياس الوزن المتوفرة (كجم) أو الإنجليزية (رطل، سنتون). يعتمد شكل وموضع المفتاح A1 على طراز الميزان. يتم إجراء تحويل الوحدة كما يلي:

- تحريك المفتاح إلى الوضع المطلوب كجم – رطل – سنتون، انظر الشكل C1.
- الضغط على المفتاح، عندما يكون الميزان في وضع التشغيل، انظر الشكل C2. عند الضغط على المفتاح A1 للمرة الأولى، سيظهر على شاشة العرض A3 وحدات الوزن المختارة. اضغط على المفتاح A1 مرة أخرى لتبديل الوحدات.



ملاحظة:

١ كجم (كيلوجرام) = ٢,٢ رطل (رطل)  
١ رطل (رطل) = ٠,٤٥٤ كجم (كيلوجرام)  
١ سنتون = ١٤ رطل = ١,٣٥ كجم

## ٧. قدرة الوزن والدقة

الحد الأقصى لقدرة الوزن ١٥٠ كجم/ ٣٣٠ رطل، في حال تم تجاوز الحد الأقصى لقدرة الوزن، سوف يظهر الرمز «Err» على الشاشة A3. لمنع تلف الميزان، من الضروري حينها أن تنزل عن منصة الوزن A4.

قد لا تكون ثقة الوزن ± ١٠٠ جرام / ± ٠,٢ رطل مضمونة للأشياء التي تزن أقل من ٢ كجم/ ٤,٤ رطل.

## ٨. ضبط واستخدام تطبيقات الهاتف المحمول

يتيح هذا الميزان التخزين والبحث عن نتائج القياس باستخدام تطبيق هاتف محمول. يتم نقل القيم المقاسة إلى جهاز هاتف محمول باستخدام تقنية البلوتوث. يتم معالجة هذه القيم، في التطبيق، وتحولها إلى رسم بياني واضح، تستطيع عليه رصد التطور الحادث في المؤشرات الفردية. يتيح التطبيق أيضاً تخصيص ملفات تعريف المستخدم ولغة الاتصال. اتبع التعليمات أدناه لتحميل التطبيق على جهاز الهاتف المحمول. سجل الدخول في متجر التطبيقات «AppStore» أو «GooglePlay». ابحث عن تطبيق تحت اسم «SencorHealth» وقم بتحميله. إذا كان لديك تطبيق قارئ رمز الاستجابة السريعة مثبت على جهاز المحمول الخاص بك، يمكنك استخدام رمز الاستجابة السريعة الموجود على الجانب السفلي من المقاييس للعثور على وتنزيل التطبيق.

يطلب التطبيق أن يدعم جهازك البلوتوث من الإصدار ٤,٠ ونظم التشغيل iOS ٧,٠ / أندرويد ٤,٣ أو أعلى، وهو متوافق مع أجهزة iPhone من الإصدار ٤s أو الإصدارات الأعلى، سامسونج غالاكسي S٣، أجهزة HTC One، هواوي Honor ٦، Xiaomi ٢، Meizu MX٢، LG G٢، إلخ. إن يتم إعداد الدقة للتطبيق للحم على أجهزة البرنامج الذي يتم تحيينه باستمرار توجد في التطبيق.

لنقل القيم المقاسة، تأكد من تفعيل وظيفة البلوتوث في جهازك المحمول. اضغط على منصة الوزن A4. قدامك. لا يلزم القيام بإقران الجهاز مع الميزان. الإقران يتم تلقائياً. يتراوح مدى إشارة البلوتوث من ٥ إلى ١٠ متر تقريباً.

في حال فشل البرنامج في جمع القيم المقاسة، راجع ما يلي:

- أن جهازك المحمول يدعم البلوتوث من الإصدار ٤,٠ أو أعلى؛
- تفعيل البلوتوث في جهازك المحمول؛
- أن جهازك المحمول موجود على بعد لا يتجاوز مدى إشارة البلوتوث؛
- أن الاتصال تم مع جهاز هاتف محمول واحد فقط؛
- أن بطارية الميزان ليست فارغة تقريباً.

## التنظيف والصيانة

لتنظيف الميزان، استخدم قطعة قماش مبللة قليلاً. ثم امسح كل شيء بحيث يصبح جافاً تماماً. تأكد عند التنظيف من عدم دخول الماء إلى جيبية البطارية A2.

عند التنظيف، لا تستخدم منتجات تنظيف من الصوف الفولاذي أو ذات التأثير الكاشط أو المذيبات وما إلى ذلك وإلا، فقد يتلف السطح الذي تم تنظيفه.

تجنب غمر الميزان بالماء أو أي سوائل أخرى وتجلب شطفه تحت الماء الجاري.