

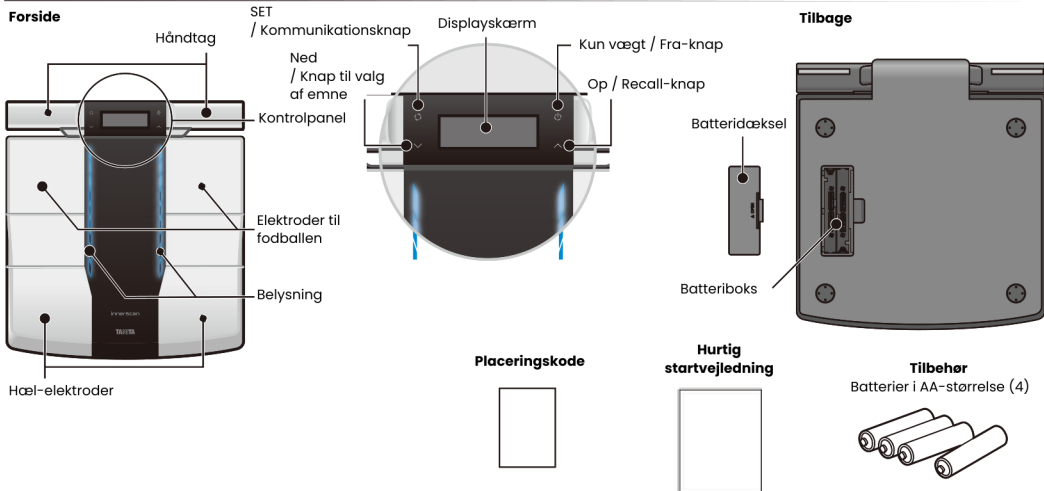
# TANITA

da Hurtig startvejledning

## innerScan

Dual Frequency Body Composition Monitor RD-545





### Egenskaber og funktioner



Se brugsanvisningen for detaljer. <https://www.tanita.eu/help-guides>

## For din sikkerheds skyld

Dette afsnit forklarer forholdsregler, der skal træffes for at undgå personskade på brugerne af denne enhed og andre, og for at forhindre skader på ejendom. Du bedes gøre dig bekendt med disse oplysninger for at sikre sikker drift af dette udstyr.

	<b>Advarsel</b>	Hvis du ikke følger instruktionerne, der er fremhævet med dette mærke, kan det resultere i død eller alvorlig personskade.
	<b>Forsigtig</b>	Hvis du ikke følger instruktionerne fremhævet med dette mærke, kan det resultere i personskade eller skade på ejendom.
		Dette mærke angiver handlinger, der er forbudte.
		Dette mærke angiver instruktioner, der altid skal følges.

## Advarsel

**Denne monitor må ikke bruges af personer med pacemakere eller andre medicinske implantater.**

Denne monitor sender en svag elektrisk strøm gennem kroppen, som kan forstyrre og forårsage funktionsfejl i fejlfunktion af elektriske medicinske implantater, hvilket kan medføre alvorlig skade på brugeren.

**Fortolkning af målinger (f.eks. evaluering af målinger og formulering af træningsprogrammer baseret på målingerne) skal udføres af en fagperson.**

Implementering af væggtabsforanstaltninger og træningsprogrammer baseret på selvanalyse kan være skadeligt for dit helbred. Følg altid råd fra en kvalificeret fagperson.



Forbudt

**Træd ikke på kanten af platformen, og hop ikke op på eller ned i skærmen.**

Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig personskade.

**Anbring ikke denne monitor på en glat overflade som f.eks. et vådt gulv.**

Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig personskade. Det kan også medføre, at der kommer vand ind i skærmen, hvilket kan beskadige de interne komponenter.

## Forsigtig

**Stå ikke på skærmen eller kontrolpanelet.**

**Stik ikke fingrene ind i mellemrum eller huller.**

Det kan resultere i personskade.

**Brug ikke genopladelige batterier. Brug ikke gamle batterier sammen med nye batterier eller en blanding af forskellige batterityper på samme tid.**

Det kan medføre, at batterivæske lækker, eller at batterierne bliver for varme og sprænger, hvilket kan beskadige monitoren eller medføre personskade.



Forbudt

**Lad aldrig et spædbarn eller et lille barn bære monitoren.**

Barnet kan tabe monitoren og komme til skade.

**Opbevares utilgængeligt for små børn.**

Små børn kan blive fanget i kablerne og komme til skade.

**Denne monitor er kun beregnet til hjemmebrug.**

Denne monitor er ikke beregnet til professionel brug, herunder hospitaler, læge- eller fitnesscentre. Den er ikke udstyret med de komponenter, der kræves til tung brug. Brug af skærmen på et professionelt sted vil ugyldiggøre garantien.

**Træk ikke kablet ud, medmindre du bruger skærmen til måling, da det kan beskadige skærmen.**

**Træk ikke kablet ud over det røde mærke.**

**Træk ikke for kraftigt i kablet.**

Hvis kablet ikke automatisk vender tilbage til monitorenheden, skal du løsne kablet, trække det cirka 20 cm ud og derefter prøve at sætte det tilbage igen.

**Placer skærmen på en hård, flad overflade, hvor der er minimal vibration for at sikre en sikker og præcis måling.**

**Undgå at udsætte skærmen for kraftige stød eller vibrationer.** Det kan beskadige monitoren eller få den til at fungere dårligt, eller det kan medføre, at indstillinger slettes.

**Brug eller opbevar ikke denne monitor på følgende steder.**

- Steder, der er udsat for direkte sollys, i nærheden af varmeapparater eller direkte udsat for luft fra klimaanlæg osv. klimaanlæg osv.
- Steder, hvor der er store temperaturændringer eller mange vibrationer.
- Steder med høj luftfugtighed eller fugt.

Dette kan beskadige monitoren eller forårsage funktionsfejl.

**Træd ikke på monitoren, når din krop er våd (umiddelbart efter et brusebad eller et karbad osv.).**

Sørg for at tørre din krop og dine fødder grundigt, før du bruger monitoren. Hvis du ikke gør det, kan du komme til at glide eller falde og komme til skade. Monitoren kan heller ikke foretage nøjagtige målinger, hvis din krop eller dine fødder er våde.

**Hold dig væk fra vand.**

**Brug ikke kogende vand, benzen, fortynder eller alkohol osv. til at rengøre monitoren.**

Hvis monitoren bliver snavset, skal du lægge en blød klud i blød i vand eller neutralt rengøringsmiddel, vride den grundigt og tørre monitoren ren, og derefter bruge en tør klud til at tørre monitoren.

**Forsøg ikke at adskille skærmen. Dette udstyr må ikke modificeres på nogen måde.**

**Vask ikke monitoren i vand.**

**Nedsænk ikke denne monitor i vand.**

Det kan beskadige monitoren eller få den til at fungere dårligt.

**Sørg for at indsætte batterierne med polariteterne (+, -) i den korrekte position.**

Hvis batterierne sættes forkert i, kan batterivæske lække og beskadige gulvet. (Hvis du ikke har tænkt dig at bruge denne skærm i en længere periode, anbefales det at fjerne batterierne for opbevaring).

**Brug ikke monitoren i nærheden af andre produkter som f.eks. mikrobølgeovne, der udsender elektromagnetiske bølger.** Det kan få monitoren til at fungere dårligt og forhindre nøjagtige målinger.

**En anden person bør hjælpe personer med handicap, som måske ikke er i stand til at foretage en måling alene.**



**Altid**

## At få nøjagtige målinger

For at sikre nøjagtighed skal målingerne foretages uden tøj på og under ensartede hydreringsforhold. Hvis du ikke klæder dig af, så tag altid sokker eller strømper af, og sørg for, at dine fødder er rene, før du træder op på måleplatformen. Vær at dine hæle er korrekt justeret i forhold til elektroderne på måleplatformen. Du skal ikke bekymre dig, hvis dine fødder ser for store ud til enheden - der kan stadig opnås nøjagtige målinger, hvis dine tæer rager ud over platformen. Det er bedst at tage målingerne på samme tidspunkt af dagen. Prøv at vente ca. to timer efter, at du har stået op, spist eller dyrket hård motion, før du foretager målinger. Mens målinger foretages under andre forhold måske ikke har de samme absolutte værdier, er de nøjagtige til at bestemme den procentvise ændring, så længe målingerne foretages på en ensartet måde. For at overvåge fremskridt skal du sammenligne vægt og fedtprocent taget under de samme samme betingelser over en periode.

**Bemærk**

En nøjagtig aflæsning er ikke mulig, hvis fødsålerne ikke er rene, eller hvis knæene er bøjede, eller du sidder ned.

**TRIN  
1**

## Forberedelser før brug

### Sæt batterierne i

Bemærk, at de medfølgende batterier fra fabrikken kan have nedsat energiniveau over tid.

### Udskiftning af vejeenhed

1. Tryk på knappen og hold den nede i mere end tre sekunder, når der er slukket for strømmen.
2. Brug knappen til at skifte vejeenhed.
3. Tryk på knappen.

**Bemærk**

Kun til brug med modeller, der har knappen til skift af enhed.

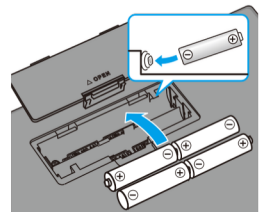
### Indstil din placeringskode

Du kan få de mest nøjagtige vægt aflæsninger ved at vælge den korrekte tyngdekraftsindstilling på vægten i forhold til din geografiske placering.

1. Tryk på knappen, og hold den nede, når der er slukket for strømmen.
2. Se på det vedlagte kort, og tryk på knapperne for at vælge din placeringskode.
3. Tryk på knappen for at indtaste og gemme indstillingen.

### Indstilling af dato og klokkeslæt

1. Tryk på knappen, og hold den nede i mere end tre sekunder.
2. Brug og klokkeslæt.

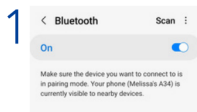


**TRIN  
2**



**TRIN  
3**

## Tilslutning til din smartphone



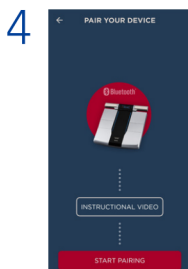
Download My TANITA App i Google Playstore eller i Apple Store. Husk også at slå Bluetooth® til i indstillingerne på din telefon.



Start appen. Du skal registrere dig som medlem for at bruge Health Planet-appen. Efter login med dine registrerede oplysninger.



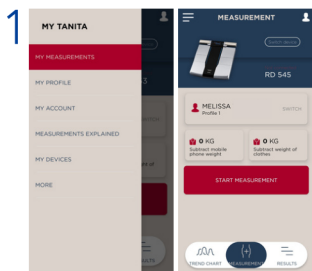
Vælg "Input Data", og vælg derefter "Input from BCM". Vælg "RD-545" på det næste skærm billede.



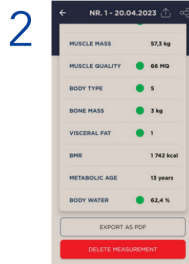
Tryk og hold på "O"-knappen eller "Sync / Pair"-knappen, og følg instruktionerne i appen.

Skærm billederne og instruktionerne kan variere afhængigt af appens specifikationer.

## Foretagelse af målinger



Gå til MY MEASUREMENTS, og klik på 'START MÅLING'. Følg instruktionerne i appen.



Måledata bliver automatisk sendt til smartphonen.

Hvis du ikke har din smartphone ved registrering af personlige data

TRIN  
2

## Registrering af personlige data og din kropssammensætning

- 1 Tryk på , når betjeningsafsnittet er gemt i hovedenheden for at tænde for strømmen.
- 2 Tryk på , når 0,00 kg vises i displayet.
- 3 Brug og til at registrere det personlige datanummer (1-4), fødselsdato, køn (mand/kvinde/mandlig atlet/kvindelig atlet) og højde.
- 4 Når 0,00 kg vises i displayet, skal du holde betjeningsdelen inde og stille dig korrekt på måleplatformen med bare fødder. Stå så stille som muligt under målingen.

### Bemærk

Hvis du holder i betjeningsdelen eller fjerner betjeningsdelen og lægger den på gulvet, før 0,00 kg vises i displayet, kan det forhindre monitoren i at måle korrekt.

Hvis du ikke har din smartphone med, når du foretager målinger.

TRIN  
3

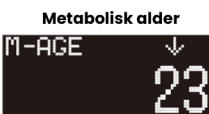
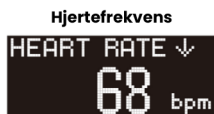
## Foretagelse af målinger

Træd op på skærmen for at foretage målinger. Data fra maksimalt 10 målinger gemmes i monitoren.

Gemte data sendes til smartphonen sammen med nye målinger, næste gang smartphonen er forbundet til monitoren, når der foretages målinger.



## Måleresultater



\* Tryk for at få vist måleresultaterne for de enkelte dele (venstre arm, højre arm, venstre ben, højre ben, trunk).

\* Der er ingen muskelkvalitetsscore for overkroppen.

Se brugsanvisningen for detaljer. <https://www.tanita.eu/help-guides>

**Specifikationer**

RD-545HR

**Vægtkapacitet**

200kg (440lb/31st6lb)

**Vægtførelser**

0-100kg/0.05kg 100kg-200kg/0.1kg  
 (0-200lb/0.1lb 200-440lb/0.2lb)  
 (0-15st0lb/0.1lb 15st0lb-31st6lb/0.2lb)

**Gældende aldersgruppe****Total og segmental muskelmasse**

18-99 år gammel

**Total & segmental muskelkvalitet**

18-99 år gammel

**Samlet og segmenteret kropsfedt (%)**

5-99 år gammel

**Hjertefrekvens**

5-99 år gammel

**Vurdering af fysik**

18-99 år gammel

**Vurdering af visceralt fedt**

18-99 år gammel

**Metabolisk alder**

18-99 år gammel

**Basal metabolisk hastighed**

18-99 år gammel

**Knoglemasse**

18-99 år gammel

**Kropsvand (%)**

18-99 år gammel

**Indeks for kropsmasse**

5-99 år gammel

**Personlige data**

4 erindringer

**Nøjagtighed af tid**

Inden for ±1 minut pr. måned (normal temperatur)\*

**Strømforsyning**

4×AA alkaliske batterier (medfølger)

**Strømforbrug**

120mA Maximum

**Måling af strøm**

50kHz, 5kHz, 100µA

**Kommunikationsmetode**

Bluetooth Low Energy-teknologi

**Frekvensbånd**

2402 - 2480 MHz

**Maksimal RF-udgangseffekt (adaptiv frekvens)**

2 dBm (2402-2480 MHz)

\*Normal temperatur 23oC ± 5oC (64.4oF - 82.4oF), luftfugtighed 50% ± 20%.

- Produktets design og specifikationer kan til enhver tid ændres uden forudgående varsel.
- Apple, Apple-logoet og iPhone er varemærker tilhørende Apple Inc. og registreret i USA og andre lande. App Store er et servicemærke tilhørende Apple Inc.
- Google Play og Google Play-logoet er varemærker tilhørende Google LLC.
- Android er et varemærke tilhørende Google LLC.
- Bluetooth®-ordmærket og logoerne er registrerede varemærker, der ejes af Bluetooth SIG, Inc. og enhver brug af sådanne mærker af TANITA Corporation er under licens.

**Bortskaffelse**

Dette er en elektronisk enhed. Bortskaf den venligst som en elektronisk enhed, ikke som almindeligt husholdningsaffald. Følg venligst reglerne i din lokale region, når du bortskaffer denne enhed.

**⚠ Det er ikke tilladt at blande batterier med husholdningsaffald!**

Som forbruger er du lovmæssigt forpligtet til at returnere brugte eller afladte batterier. Du kan aflevere dine gamle batterier på de offentlige indsamlingssteder i din by, eller hvor de tilsvarende batterier sælges, og hvor der er opstillet specifikt markerede indsamlingsbøks. I tilfælde af skrotning af apparatet skal batterierne fjernes fra det og også deponeres på indsamlingsstederne.

Hermed erklærer TANITA, at radioudstyrstypen RD-545HR er i overensstemmelse med direktiverne: 2014/53/EU og 2011/65/EU. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: <https://tanita.eu/declaration-of-conformity>

